De Wondere Wereld van Dementie

De acht inzichten van Dr. Anneke van der Plaats (samenvatting)

Principe 1:

De indeling van de hersenen in vier niveaus en de bijbehorende functies

- **Niveau 1:** Het laagste niveau, verantwoordelijk voor eenvoudige taken.
- **Niveau 4:** Het hoogste niveau, voert complexere taken uit.

Denken wordt beschouwd als de moeilijkste taak, terwijl impulsief boos worden als een eenvoudige taak wordt gezien.

Prikkels uit de omgeving komen binnen op niveau 1 en doorlopen dan de niveaus 1 tot 4 in het begrijpproces.

In de hersenen van een baby worden deze niveaus achtereenvolgens ontwikkeld, één niveau per jaar. De complexe functies van niveau 3 en 4 zijn echter pas volledig ontwikkeld na het 24e jaar.

De functies van de vier hersenniveaus spelen een cruciale rol in het bepalen van ons gedrag.

Niveau 1: Ontvangt prikkels vanuit de omgeving en het lichaam.
Niveau 2: Ordent de prikkels en vormt een beeld van de situatie.
Niveau 3 en 4: Denkt na over wat te doen en filtert overbodige prikkels.
Niveau 4: Zit "empathie", het vermogen om je in te leven in iemand anders' geest.

Empathie is niet bij iedereen aanwezig en het ontbreken ervan kan leiden tot vervreemding of zelfs criminaliteit. Het gedrag dat voortkomt uit de interactie tussen niveaus 3 en 4 wordt "weldoordacht" gedrag genoemd.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

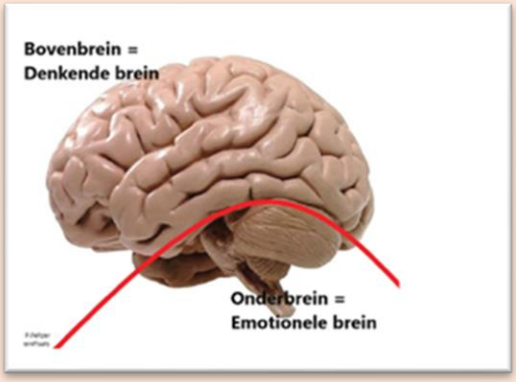
Gedrag bij dementie:

Probleemgedrag bij dementie is emotioneel en afhankelijk van de omgeving. Het verloopt anders dan normaal gedrag omdat het denkende bovenbrein niet betrokken is.

- Het gedrag wordt "laag-2-gedrag" genoemd en wordt bepaald door basale emoties zoals Bang, Boos, Blij en Bedroefd (de 4 B's).
- Bij dementie zijn niveaus 3 en 4 steeds minder toegankelijk.
- Gedrag wordt dan uitsluitend gevormd door het emotionele onderbrein.

Het demente brein kan geen stilte verdragen, aangezien stilstaande prikkels niet door het onderbrein verwerkt kunnen worden.

Echter, het brein raakt ook snel overprikkeld. Volgens de hersenkunde moet er altijd, zelfs 's nachts, één bron van dynamische prikkels aanstaan, zoals de radio of tv overdag (aangepast aan de situatie), en 's nachts bijvoorbeeld door projectie op het plafond.



Het bovenbrein = denkende hersenen
reacties zijn doelgericht en bewust

Het onderbrein = emotionele hersenen
reacties zijn impulsief en onbewust

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 2

Mensen met dementie kunnen impulsen, emoties en stemmingen niet meer bedwingen

In onze opvoeding hebben we geleerd om impulsen te beheersen, zoals geen boer laten waar anderen bij zijn. Mensen met dementie hebben deze controle niet meer, omdat het denkende brein, dat impulsen reguleert, is aangetast. Hierdoor zijn mensen met dementie als het ware open boeken; je kunt meteen zien hoe ze zich voelen.

Mensen met dementie kunnen sterke emoties niet meer onderdrukken. 'Gezonde mensen' kunnen bijvoorbeeld boosheid voor zich houden of hoeven niet bij elk verdrietig televisieprogramma te huilen. Omdat het inhouden van emoties een sterkere invloed van het denkende brein vereist, dat is aangetast bij dementie, kunnen ze snel van emotie wisselen. Eén verkeerd woord en ze zijn boos, één lief gebaar en ze zijn weer blij.

We kunnen mensen met dementie hier niet op aankijken of veroordelen. We kunnen wel proberen prikkels te vinden die positieve emoties oproepen. Een vertrouwd kopje koffie, een verzorgende die heel blij verrast aan komt lopen, of een muziekfilm met een orkest zijn dingen die we allemaal al regelmatig toepassen, en hier kunnen we ons verder in bekwamen. We kunnen ook manieren bedenken om te voorkomen dat te sterke prikkels ontstaan, bijvoorbeeld door iemand die het eten van het bord van zijn buurman pakt, een stukje verderop te laten eten. Ook is het in deze context belangrijk om je te verdiepen in de mens. Wie is hij? Hoe zag zijn leven eruit? De inzichten hierin zijn mede bepalend voor de benaderingswijze.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 3

Het geheugen bestaat uit plaatjes

Het geheugen van mensen is als een computer waarin ons hele leven is opgeslagen. Bij dementie worden geen nieuwe herinneringen meer gevormd en bestaande herinneringen vervagen.

Mensen met dementie hebben vaak moeite moderne voorwerpen te herkennen, omdat de beelden die zij ervan hebben niet meer overeenkomen met de realiteit. Daarom is het van groot belang de omgeving van iemand met dementie in te richten met tijdloze, herkenbare voorwerpen die passen bij de leeftijd en de periode waarin zij opgroeiden. Dit kan helpen om een gevoel van vertrouwdheid en herkenning te creëren.

Voor mensen met dementie is taalbegrip vaak een uitdaging. Het begrijpen van woorden wordt vergemakkelijkt wanneer deze gepaard gaan met beelden.

In de omgang is het daarom raadzaam niet te veel woorden te gebruiken, omdat dit verwarrend kan zijn. Bij het geven van opdrachten en het stellen van vragen is het belangrijk om eerst een passend beeld op te roepen. Bijvoorbeeld, als we vragen of iemand mee wil naar het toilet, kan het tonen van het toilet helpen om begrip te creëren.

Het komt regelmatig voor dat mensen met dementie vasthouden aan bepaald gedrag, vaak omdat een specifiek beeld steeds terugkomt in hun gedachten. In dergelijke situaties kunnen we proberen om in te gaan op dit beeld, de persoon uitnodigen om er meer over te vertellen en vervolgens geleidelijk over te gaan naar een ander onderwerp.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 4

Bij mensen met dementie is het doseren van prikkels belangrijk

Mensen met dementie hebben moeite met het verwerken van prikkels, vooral geluiden en bewegingen. Hierdoor is het lastig voor hen om hun aandacht ergens op te richten en worden ze snel afgeleid.

Op een afdeling kunnen er te veel dingen gebeuren, zoals personeel dat heen en weer loopt, telefoons die afgaan, mensen die met elkaar praten, bewoners die van tafel weglopen en de radio die aan staat. Dit zorgt voor verwarrende onrust bij mensen met dementie. Ze weten dan niet goed wat er gaande is en kunnen zelf ook onrustig gedrag vertonen, zoals rondlopen, wriemelen of tikken.

Ook materialen, zoals harde stoelen, kunnen te veel prikkels geven en ervoor zorgen dat mensen de neiging hebben steeds op te staan. Zachte kussens kunnen hierbij helpen. Veel van de gebruikte materialen voor hygiëne zijn vaak hard en weerkaatsen veel geluid, wat ook als onprettig kan worden ervaren.

Aan de andere kant kan er ook te weinig gebeuren in een ruimte, bijvoorbeeld in een stille huiskamer waar niemand is of waar het stil is. Sommige bewoners kunnen dan zelf geluiden en bewegingen maken, omdat hun hersenen nog steeds op zoek zijn naar prikkels. Ze reageren niet meer op stilstaande prikkels en gaan dan zelf geluiden maken of op zoek naar plekken waar wel iets gebeurt.

Prettige prikkels voor mensen met dementie zijn vaak herkenbare, langzame beelden. Denk aan trage films uit het verleden met dieren en symbolen, zoals Lassie, Flipper, Sissy, sprookjesfilms en films over de natuur. Ook vinden ze zogenaamde ‘stomme films’ leuk, omdat hierin veel gebruik wordt gemaakt van gebaren en mimiek. Dit wordt beter begrepen dan taal.

De manier waarop we praten, de toon en het tempo, is ook belangrijk bij het communiceren met mensen met dementie. Daarnaast kunnen bewegende lichten, zoals een discobol, video’s van vogels, openhaardvlammetjes en vervloeiende projecties op de muur, hun aandacht trekken.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 5

Externe prikkels kunnen bij mensen met dementie doelgerichte bewegingen bevorderen.

Bij mensen met dementie verloopt het bewust uitvoeren van doelgerichte bewegingen vaak moeizaam. Een simpele opdracht als 'Doe uw armen eens omhoog' kan resulteren in geen reactie, omdat het vermogen om doelgerichte bewegingen te maken aangetast is in het brein, dat bij dementie wordt aangetast. In plaats daarvan worden de bewegingen van mensen met dementie voornamelijk aangestuurd door het emotionele brein, wat betekent dat ze spontaan, intuïtief, reflexmatig, ondoordacht of 'vanzelf' plaatsvinden. Bijvoorbeeld, wanneer we samen zingen: 'Hiep, hiep, hiep, hoera', kunnen de armen wel omhoog gaan.

Om de juiste beweging uit te lokken, zijn externe en/of non-verbale prikkels noodzakelijk. Hier volgen enkele voorbeelden van prikkels die doelgerichte bewegingen kunnen stimuleren:

- **Muziek en liedjes:** Deze kunnen automatische, spontane bewegingen, zoals dansen, teweegbrengen.
- **Emoties:** Vreugde, boosheid en angst kunnen spontane bewegingen oproepen, zoals knuffels geven of slaan in een boos moment.
- **Humor:** Grapjes kunnen helpen bij het ontstaan van de juiste beweging.
- **Het 'juiste plaatje':** Het zien van het juiste beeld, bijvoorbeeld iemand tafels zien dekken, kan ertoe leiden dat iemand dezelfde handeling gaat uitvoeren.
- **Spiegelen ("na-apen"):** Zorgen dat mensen met dementie je kunnen nadoen of zelf een handeling kunnen starten, kan leiden tot de juiste beweging.
- **Ritme, tikken, tellen:** Deze kunnen bewegingen opwekken, bijvoorbeeld met tellen, zoals 'Een, twee, drie...'
- **Peuters, kinderen en dieren:** Ze kunnen vloeiende en spontane bewegingen opwekken.
- **Juiste uitgangshouding:** Een goede startpositie is eveneens essentieel om een beweging te initiëren. Stel je bijvoorbeeld een te comfortabele stoel voor aan de eettafel. Dat is voor ons al niet aangenaam en kan het spontane initiatief om zelf te gaan eten belemmeren.

Het uitvoeren van opdrachten behoort tot een van de moeilijkste taken voor mensen met dementie. Eenvoudige instructies zoals 'Draai u eens om', 'Geef maar hier' en 'Ga maar staan' kunnen vaak niet worden uitgevoerd, omdat de benodigde beweging niet meer in hun geheugen kan worden gevonden. Dit kan gevoelens van falen oproepen en leiden tot verzet.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 6

Mensen met dementie zijn afhankelijk van hun omgeving

Voorbeeld: Meneer C. bevindt zich tijdens de ochtenddrukte in de gangen van het verpleeghuis. Hij lijkt verward en onrustig, klampt medebewoners en personeel aan en lijkt niet te weten waar hij is. De hectiek om hem heen verergert zijn angst, en hij begint te zoeken naar zijn ouderlijk huis. Zijn verwarde gedachten lijken zijn gedrag te domineren, en hij probeert naar de uitgang te lopen.

Na enige tijd vinden we Meneer C. rustig zitten in de recreatieruimte bij de activiteitenbegeleiding. Hij deelt nu vrolijk verhalen en lijkt veel rustiger dan eerder. Als we hem nu voor het eerst zouden ontmoeten, zouden we hem wellicht als licht dement inschatten, terwijl hij eerder sterk verward leek. Hoe kan dit? Opnieuw is het antwoord te vinden in de omgeving! De activiteitenruimte biedt een gunstige omgeving: rustig, met weinig prikkels en aandacht voor meneer C.

Een gunstige omgeving, afgestemd op de belevingswereld van de cliënt, speelt een cruciale rol bij het verminderen van gedragsproblemen.

Belangrijke voorwaarden voor een gunstige omgeving zijn:

- **Veiligheid:** Een kalme sfeer met weinig haast, aangezien te veel prikkels en gehaast gedrag angst en weerstand kunnen veroorzaken.
- **Bewegingsvrijheid:** Respect voor autonomie, met mogelijkheden voor beweging en eigen keuzes.
- **Geen dwang of overmacht:** Vermijd dwingend gedrag en behandel de persoon met respect en gelijkwaardigheid.
- **Herkenbare omgeving:** Maak gebruik van vertrouwde elementen die passen bij de herinneringen uit het verleden van de cliënt.
- **Gerichte prikkels:** Bied prikkels aan die passen bij het moment en vermijd storende en niet-relevante prikkels.
- **Afgestemde bejegening:** Kijk naar de cliënt, maak oogcontact, en pas je gedrag en tempo aan voor effectieve communicatie.
- **Verleidende aanpak:** Gebruik vriendelijke benaderingen om de impulsieve wil van mensen met dementie te beïnvloeden.
- **Communicatie met gebaren:** Integreer gebaren in de communicatie, gezien woorden vaak moeilijk zijn voor mensen met dementie.

Het bewust creëren van een gunstige omgeving kan aanzienlijk bijdragen aan het welzijn van mensen met dementie en het verminderen van gedragsproblemen.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 7

Het is ongunstig mensen met dementie te laten falen

Mensen met dementie ervaren vaak een voortdurend gevoel van falen. Er heerst nog steeds het misvatte idee dat zij bij de tijd moeten blijven, wat leidt tot tests zoals 'Wat heb je tussen de middag gegeten?' of correcties zoals 'Dat heb je net ook al verteld.' Deze benadering resulteert vaak in boosheid.

Probleemgedrag begint vaak met een gevoel van falen of onbegrip bij de persoon met dementie, wat vervolgens kan leiden tot recalcitrant gedrag, opstandigheid, boosheid, of zelfs agressie. Deze reactie is een natuurlijk menselijk verschijnsel. Zelfs 'gezonde' mensen kunnen defensief reageren op kritiek met een 'ja, maar...' reactie. Het verschil is dat 'gezonde' mensen zich doorgaans beter kunnen aanpassen wanneer ze erkennen dat ze iets niet goed hebben gedaan. Mensen met cognitieve problemen missen deze flexibiliteit. Zij ervaren tijdens een faalmoment vaak slechts een grote leegte en angst in hun hoofd.

Het vermijden van situaties waarin mensen met dementie falen, is een uitdaging. Belangrijk is om hen niet te corrigeren. Het stellen van te moeilijke vragen (zoals 'U kunt uzelf toch wel even afdrogen?') en het gebruik van test- of overhoorvragen ('Hoe heet die mevrouw die naast u zit?') moeten zoveel mogelijk worden vermeden, evenals het tegenspreken van hen. Spreek rustig en duidelijk en kijk de persoon aan. Wees je bewust van 'hoe' je iets zegt.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief

Principe 8

Mensen met dementie hebben vaak minder behoefte aan langdurige slaap en meer behoefte aan dutjes gedurende de dag, evenals blootstelling aan veel licht overdag.

Het is bekend dat ouderen minder slaap nodig hebben, meestal 4 tot 6 uur diepe slaap is voldoende. Het grootste deel van het etmaal zijn ze wakker. Naast diepe slaap is er slow-sleep, een soort dutten, gunstig voor lichamelijk herstel. Het wordt aanbevolen dat mensen met cognitieve uitdagingen, zoals geheugenproblemen, veel moeten dutten. Diepe slaap wordt het best 's nachts bereikt, maar dutten kan ook overdag. Het is essentieel om te voorkomen dat ze in een diepe slaap vallen, wat kan gebeuren wanneer ze in een stoel in slaap vallen en hun hoofd voorover valt. Een ideale dagindeling omvat lunch om één uur en dutten tot minstens drie uur, gevolgd door activiteiten van half vier tot half zes.

Recent onderzoek toont aan dat bewoners met cognitieve uitdagingen overdag vaak te weinig licht krijgen. Een 'zee van licht' met helderwitte, hoge plafonds en sterke gloeilampen die het licht massaal weerkaatsen, zou ideaal zijn. Vermijd zonneschermen die bij elk straaltje zon naar beneden gaan. 's Avonds wordt aangeraden te schemeren met dichte gordijnen, schemerlampjes en kaarslicht. Buiten gaan is belangrijk; wekelijks minimaal één keer naar buiten gaan, zelfs bij koud weer, kan gunstig zijn. Het dragen van warme kleding bij koud weer is hierbij essentieel. Dit draagt bij aan een verlangen om 's avonds naar bed te gaan en bevordert een betere nachtrust.

Peter Peltzer | Gecertificeerd trainer & Adviseur Brein Omgeving Methodiek™ & dementiezorg
Wolfhezerweg 75 | 6874 AC Wolfheze | info@breinplaats.nl | 06-23966892 | K.v.K.: 30250537 |
www.breinplaats.nl | Copyright 2024 © BreinPlaats & BreinCollectief