



Over deze serie

Vele duizenden Nederlanders krijgen komende jaren de diagnose dementie. De teller staat op 320 duizend patiënten, in 2040 naar schatting op een half miljoen. Wat betekent dat, persoonlijk en maatschappelijk? In een serie neemt NRC deze weken de ziekte onder de loep, van eerste klachten tot aan het levenseinde.

Meer artikelen uit de reeks:

1: Wat gebeurt er als je de diagnose dementie krijgt?

2: Hoe ga je om met iemand met dementie?

3: Het verpleeghuis moet zijn deuren openen

4: Thuiswonen met dementie

5: Steeds meer mensen met een migratieachtergrond met dementie

6: Het levenseinde met dementie

INTERVIEW PETER PELTZER VERPLEEGKUNDIGE

'Het dementerende brein werkt als de tapijtrol des levens'

Als je iemand met dementie verzorgt, moet je je opstellen als empathische speurneus, vindt Peter Peltzer. „Het laatste dat iemand heeft geleerd, is als eerste weer weg.”

Door **Kim Bos** Fotografie **John van Hamond**

Peter Peltzer, nu 56, was nog maar zeven jaar toen ouderdom en ziekte een rol in zijn leven gingen spelen. Op een dag lag zijn opa languit in de gang van hun flat. Een hersenbloeding. En het was al zo'n lastige tijd. Peltzers ouders lagen in scheiding, daarom was opa juist bij hen in huis komen wonen. Opa moest naar een verpleeghuis en die plek werd Peters toevluchtsoord. Hij ging er iedere dag naartoe. „Ik kreeg er aandacht op een positieve manier. Rolletjes Rang, pepermuntjes. Ik speelde

Mens-erger-je-niet! met de bewoners.”

Ouderdom was voor hem niet iets waar hij liever ver van bleef, zoals andere jongetjes die hij kende, maar eerder een veilige haven.

Die periode werd bepalend voor de rest van zijn leven. Hij leerde er hoe je omgaat met mensen die ziek zijn. Al veertig jaar werkt Peter Peltzer inmiddels in de zorg, in verschillende functies. Als ggz-verpleegkundige, maar ook als casemanager voor mensen met dementie. Tegenwoordig geeft hij een groot deel van het jaar cursussen aan naasten en zorgverleners

van mensen met dementie.

Een taak die nu nog belangrijker voelt, omdat de vrouw die hem opvoedde en hem alles over dementie leerde, inmiddels zelf Alzheimer heeft.

De vader van Peter Peltzer werd in dat verpleeghuis van opa verliefd op verpleeghuisarts Anneke van der Plaats, die uitgroeide tot een bekende dementie-onderzoeker. Zij vervult sindsdien een moederrol voor Peltzer. Van der Plaats schreef verschillende boeken over de invloed van de omgeving op iemand met breinschade, zoals *De dag door met dementie*, waarvan

de eerste druk in 2016 en de negende druk in 2024 verscheen. Ze wees al vroeg op het belang van de omgeving van mensen met dementie. In een tijd waarin mensen met dementie vooral als lastige kinderen werden behandeld, zocht Van der Plaats naar manieren om stress weg te nemen en hen een fijne tijd te geven. Peltzer: „Ze noemden haar *the grandmother of dementia*.”

Anneke van der Plaats werd in 2019 opgenomen in een verpleeghuis en sindsdien zet Peltzer haar werk voort met zijn bedrijf Brein-Plaats. Hij geeft lezingen, brengt

boeken opnieuw uit en organiseert cursussen.

Aandacht voor mentaal welzijn

In de tijd dat Van der Plaats begon in de zorg, in de jaren zestig en zeventig, lag de focus op schoon en aangekleed zijn, zegt Peltzer. Voor het mentale welzijn was weinig aandacht. Van der Plaats was een van de mensen die daar verandering in bracht. Maar ook toen Peltzer in de jaren tachtig zelf in de zorg begon, was er volgens hem nog weinig ten goede veranderd.

„Tijdens mijn opleiding als ziekenverzorger werd ik vooral afgegrekend op de snelheid waarmee ik mensen kon aankleden en op hoe netjes ik een bed kon opmaken.”

Is dat inmiddels veranderd?

„Er is meer kennis en er zijn veel verpleeghuizen die rekening met hun bewoners houden, maar ik maak me nog wel zorgen. Die ochtenden zijn nog steeds moeilijk. Lereeren heeft een eigen ochtendritueel. Maar wat je vaak ziet, is dat mensen zich moeten aanpassen aan de dagstructuur van hun mantelzorgers of de zorginstelling. Dan komt er iemand binnen en die trekt de gordijnen open, doet de lampen aan. Van die flinterdunne t-lampjes. Lig je nietsvermoedend in bed en denk je, *what the fuck*, wat gebeurt hier allemaal? Soms ga ik in gesprek met zorgverleners en blijkt dat ze pas na het wassen iemand diens bril en gehoorapparaat aangeven. Dus zij beginnen met wassen terwijl iemand niets ziet en hoort.”

Is er wel tijd om iedereen zo'n eigen ochtendritueel te geven?

„Ik denk dat het juist tijd kan opleveren. Als je op zo'n slechte manier je dag begint kan ik me voorstellen dat je iemand een knal voor de kanis wil geven. Verstoorde ochtendritten kunnen vervelende gevolgen hebben.”

Als Peltzer begint met het opnoemen van voorbeelden, is hij amper te stoppen. „Als je dit soort dingen weet, verandert je omgang met mensen met dementie voorgoed. Daarom wil ik het aan iedereen vertellen.”

Geen wc maar een opslaghek

Peter Peltzer pakt zijn laptop erbij en laat een afbeelding zien van een ruime wc waar ook schoonmaakspullen in opgeslagen staan. „Kijk, veel mensen met dementie gaan daar niet naar de wc omdat ze denken dat het een opslaghek is. Ik heb een vrouw gezien die het daarvoor in haar broek deed.

„Ontwerpers van moderne verpleeghuizen denken niet altijd na over het beschadigde brein. Bijvoorbeeld: lampen die vanzelf aangaan als je naar de wc gaat. Dat lijkt fantastisch, maar het heeft consequenties voor bewoners. Wij met ons goede brein weten bijvoorbeeld dat het licht uitgaat als we te lang stilzitten. Maar mensen met dementie blijven daar gewoon zitten omdat ze niet op durven te staan. Ik heb meegemaakt dat iemand door verwaarring, omdat het donker was, naast de wc ging liggen en daar in slaap viel.”

Het brein van mensen met dementie, zegt Peltzer, werkt als „de

tapijtrol des levens”. Het laatste dat iemand heeft geleerd, is als eerste weer weg, opgerold, bedoelt hij daarmee. Zo'n licht dat vanzelf aanspringt lijkt dus handig, maar is dat in de praktijk niet.

Als naaste of verzorgende van iemand met dementie, moet je jezelf de houding van een empathische speurneus aanmeten, vindt Peltzer.

Je moet je afvragen waarom iemand zich agressief zou kunnen gedragen. Er was eens een man met dementie die zijn vrouw een klap gaf, vertelt Peltzer. „Ik ontdekke dat ze woorden hadden gehad over scheren. De man had zich al lang niet geschoren en zijn vrouw vond dat hij dat wel moest doen.” Peltzer vroeg of hij het scheerapparaat mocht zien; dat bleek een gloednieuw exemplaar, met ledlampjes en allerlei knoppen. „Ik heb hem toen een ouderwets apparaat in zijn handen gegeven en hij begon meteen met scheren.” Zijn kennis over het nieuwe apparaat was al 'opgerold'.

Spiegelend glas is ook een klasieke onruststoker, weet hij. „Ik heb zelf meegemaakt bij een cliënt: een meneer, een oud-politieman, zag dat er iemand voor het raam stond. Hij rende in zijn onderbroek naar buiten toe. Daar waren kleine kinderen aan het spelen en die ging hij achterna. 'We gaan hem arresteren want hij zit achter kinderen aan', zei de politie. Omdat ik zijn casemanager was, werd ik gebeld. Ik ben via de achterdeur naar binnen gegaan en zag al gelijk wat het probleem was; dat spiegelende raam. Hij had zichzelf naar binnen zien loeren en is toen naar buiten gerend.”

En toch, zegt Peltzer, zie je in veel nieuwe verpleeghuizen van die spiegelende ramen. „Daar raken mensen van in de war. Ze krijgen het plaatje niet bij elkaar.”

Hoe zorg je ervoor dat iemand het plaatje herkent?

„Er moet focus zijn, niet te veel rommel. En door de kamer zo in te richten, dat diegene de omgeving herkent. Met meubeltjes en spullen uit het verleden. Wat je vaak ziet, is dat mensen naar een verpleeghuis gaan en horen: 'Kijk, je wordt nu hier opgenomen. Hier staat al een bed, hier staat al een nachtkastje.' Verder hangen er een paar schilderijtjes aan de muur en hebben ze wat nieuwe spullen bij Ikea gekocht. Maar omdat mensen met dementie vaak weinig nieuwe herinneringen maken, herkennen ze hun kamer niet. Mensen voelen zich pas veilig met bekende spulletjes om zich heen.”

Hoe weet je hoever je terug moet in de tijd?

„Ik geef mijn cliënten altijd een heel belangrijke tip: maak een fotoboek dat je inricht in decennia. Dan ga je met iemand zitten en kijk je waar die persoon op aanslaat. Zo simpel is het.”

Lachend: „Ik heb mijn schuur vol staan met van die oranje Brabantia-spullen, met bloemen erop. Die komen rechtstreeks uit mijn jeugd.”

Peltzer pakt zijn laptop er weer bij. Wat hij dagelijks ziet bij mensen thuis en in verpleeghuizen:



Portret van **Anneke van der Plaats**, gemaakt in het verpleeghuis waar ze nu woont. Boven: Peter Peltzer toont een van de boeken van Anneke van der Plaats.

volle, onaangeroerde bord met eten. Mensen met dementie kunnen statische objecten niet goed plaatsen. „Maar als je samen met ze gaat zitten en het eten voordeet, beginnen ze vanzelf. Spiegelen doen ze namelijk wel.” Een andere foto, van een bord met eten en puzzelstukjes van een puzzel eromheen. „Wij staan er niet bij stil, maar iemand met dementie raakt hiervan in de war. Te veel prikkels.” Ook dat bord blijft onaangeroerd.

Soms zijn er juist te weinig prikkels. „Dat zie je veel in die lange gangen in verpleeghuizen, maar je ziet het ook thuis. Mensen gaan rondlopen over de afdeling, dolen. Als je loopt is de omgeving dynamisch, zo maken mensen endorfine aan.” Dat kan rustgevend werken. Voor zulke dolers hebben Peltzer en Anneke van der Plaats in de jaren negentig al belevenisplekken en loopcircuits bedacht. „Ik begon er al

mee toen ik nog maar net in de zorg werkte. Toen heb ik een keer een parkbankje op de afdeling gezet, met bladeren van buiten. Een grote plant erbij. En vogelgeluiden.

Het werkte, want de mensen gingen er zitten en ontmoetten elkaar.” Toch moest het parkdecor weer weg. „Bewoners plasten tegen de plant aan.” Samen met zijn moeder maakte hij belevenisplekken met verschoonkussens, luiers en babypoppen. „Er werden babygeluiden afgespeeld. Dat geluid is belangrijk; er moet een dynamisch aspect zijn.”

Peltzer zou iedereen meer kennis van het beschadigde brein gunnen, zegt hij. „Het is een zoektocht, maar uiteindelijk kun je mensen meer kwaliteit van leven bieden.”

Begreep u wat er met uw moeder gebeurde, toen zij net dementeerde?

„Aanvankelijk niet. Ik hoorde dat ze lezingen miste en warriger werd. Maar mijn moeder kwam altijd al wat verstrooid over, dat gaf een vertekend beeld.”

Peltzer laat een filmpje zien van Van der Plaats: „Ik zeg altijd tegen mijn kinderen: als ik dement word, dan moet je me maar ergens naartoe brengen”, zegt ze. „Als ik er rustig bij zit, ik zit te glimlachen en ik ben wakker en ik doe mee aan dingen, dan gaat het goed. Wat jij ervan vindt, maakt niks uit. Het gaat erom dat je aan de buitenkant kunt zien dat het goed gaat.”

U wilde niet samen met haar geïnterviewd worden. Is dat omdat het slecht met haar gaat?

„Mijn moeder heeft nog weinig contact met de buitenwereld. Maar het gaat wel goed. Ze is gelukkig. Ze zit er heerlijk rustig bij, zoals ze had gewild. Ze herhaalt steeds dezelfde vier woorden: *Alles mag, niets moet.*”