Zingen in de Zorg

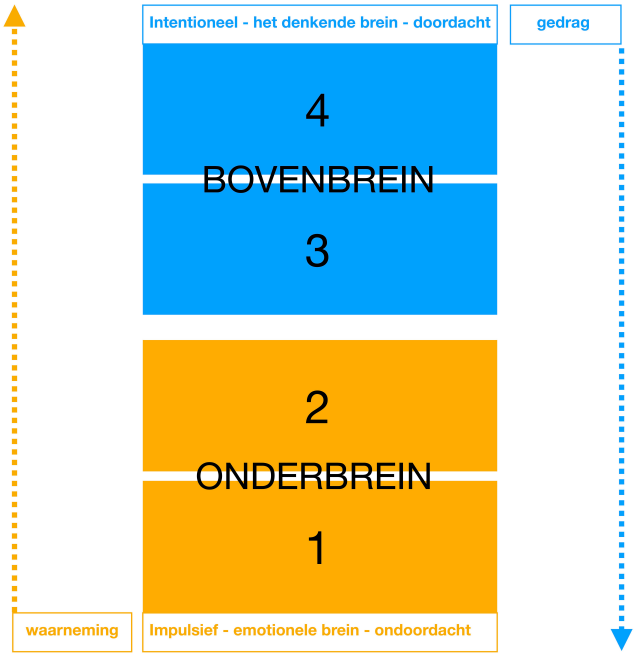
Mensen met dementie kunnen stijgen in hun brein!

Artikel van dr. Anneke van der Plaats

Mijn lezing gaat eigenlijk altijd over hoe we op een andere manier naar mensen met dementie kunnen kijken. En over hoe mensen kunnen 'stijgen in hun brein' en beter gaan functioneren mits de omgeving gunstig is. Persoonlijk ben ik het daarom niet altijd eens met de beschrijving van de diverse fases van dementie en wat mensen wel of niet in zo'n fase zouden kunnen, want zo zwart/wit is het niet.

Het algemene beeld van dementie is negatief en maakt dat we mensen onderschatten. Ik maak mee dat verzorgenden die niet met mensen met dementie werken mijn verhaal hebben gehoord en na afloop vertellen: "Ik wil voor mensen met dementie gaan werken, dat is leuk!"

Model Onderbrein-Bovenbrein bij les 7
'Stijgen in het brein'



Wanneer je de omgeving gunstig maakt, dan kan het zijn dat ik een huiskamer binnenkom, en dat ik mezelf afvraag "Wie hier heeft dementie?". Dan gedragen mensen zich volkomen normaal, want ze hoeven nergens bang voor te zijn. Dan kan je een gewoon gesprek met iemand voeren of een kan iemand een normale opmerking maken, zoals "Ik vind het licht hier heel vervelend".
Wij hebben dat ook hoor. Mensen die mijn verhaal kennen weten dat onze hersenen op vier niveaus kunnen functioneren. Onder normale omstandigheden functioneren wij onderin laag 4. Soms heb je een dag dat je denkt "Jee zeg, wat ben ik góed vandaag! Ik zie van alles, ik snap opeens allerlei dingen." Dan stijg je qua functioneren naar de top van hersenniveau 4.

Het omgekeerde is ook het geval. Je kan ook zakken in je brein. Dat gebeurt bij mensen met dementie ook. Het denkende brein wordt minder goed bereikt, want de amandelkern (angst kern in niveau 2) staat bij dementie constant aan. Omdat je niet begrijpt wat bepaalde voorwerpen zijn, wat bepaalde geluiden zijn, noem maar op. Dus je bent in een ongunstige omgeving aan één stuk door angstig. En angst zet zich altijd om in agressie, of weigeren om mee te doen. “Ik wil niet eten, ik wil niet naar bed, ik wil niet ...”. Mensen kunnen zelfs bevriezen van angst. In een huiskamer waar iedereen heel stil en rustig zit kan dat aan de hand zijn. De verzorgenden zeggen dan “Het is zo heerlijk rustig hier!”. In dat geval ga ik toch eens kijken of mensen inderdaad ontspannen rustig zitten, of dat ze in de ‘Freeze-stand’ zitten. Dan zit iemand ook doodstil, maar wel met heel gespannen spieren. Stel je voor, dat iedereen alleen maar bang zit te zijn, en dus in die ‘Freeze-stand’ zit. En wij zeggen “ze zijn zo lekker rustig”, maar ondertussen ... Mensen met dementie zijn ook overgevoelig voor dwang: “U moet nu dit, u moet nu dat ...”. Dan krijg je iemand gemakkelijk op stang.

Je moet dus sowieso voor elkaar zien te krijgen dat mensen met dementie een beetje kunnen stijgen in hun brein. Dat betekent dat je heel aardig en heel lief moet zijn. Complimentjes maken, dat vinden ze heerlijk. Eén verkeerde opmerking, en het effect is weg. Het duurt dan weer poosje voordat de angst is weggeëbd. En doe dingen langzaam. Neem de tijd. Maak de omgeving zo dat

iemand ‘m kan herkennen. Dat heeft alles met het geheugen te maken dat op een bepaald moment vijftig jaar terug ligt. En met het slechte zien: als je een glimmende vloer hebt, dan kan iemand denken dat het ijs of water is. Dan gaan mensen schuifel pasjes maken. Wanneer er strepen op de vloerbedekking staan in een andere kleur, dan kan het zijn dat iemand er niet overheen durft te stappen. Pas je dat aan, dan kunnen mensen zonder zorgen gewoon rondlopen.

En maak lol met elkaar. Als je doorhebt hoe het brein in elkaar zit, dan weet je ook hoe eenvoudig je iemand aan het lachen kunt krijgen. Mensen met dementie zijn dol op flauwe grappen. Wij vinden die grappen flauw om dat je de clou al aan ziet komen. Voor hen ligt dat heel anders. Het is heerlijk om iets door te hebben en te weten wat er komen gaat. Ze hebben dan ze vreselijk veel plezier.

Ik vergelijk dat altijd met een baby’tje in de wieg. Jij doet in de wieg je hoofd om de hoek en zegt “Kiekeboe”. En dan ga je terug. En dan doe je het een tweede keer, en de derde keer heeft de baby het door. Dus als dan een plukje van je haar verschijnt begint de baby al te lachen. Dat hebben mensen met dementie ook. Bij de meeste moppen geldt dat je daar redelijk intelligent voor moet zijn, dan moet je op een hoger niveau kunnen denken. Laatst was ik op bezoek bij een verpleeghuis waar een mannelijke activiteitenbegeleider werkt. Ik zat aan tafel met een groepje vrouwen. En daar kwam hij binnen: “Oh, daar is Piet!”. En Piet zei “Oh dames! Jullie zitten weer te snoepen. Jullie worden veel te dik! Ik houd niet van dikke vrouwen hoor!” En dan zei een vrouw “Ja, maar ik ben niet dik!” “Oh, dan krijg jij een kus van mij!” zei Piet. De dames vonden het geweldig. Duidelijke, voorspelbare grappen zijn voor iemand met dementie het einde.

Zorg dus dat de omgeving gunstig is zodat mensen met dementie kunnen stijgen in hun brein en maak er samen wat van!

dr. Anneke van der Plaats