

Omgaan met dementie en depressie

Inleiding

Deze folder is bestemd voor mensen van wie de partner te maken heeft met dementie en/of depressieve gevoelens. We geven u tips om hier mee om te gaan. Daarnaast is er informatie over mantelzorg opgenomen. We hopen dat dit u helpt om met de nieuwe situatie om te gaan.

Omgaan met dementie

Bij het omgaan met dementerende mensen is het belangrijk een aantal zaken goed voor ogen houden:

- U bent geen professional, u doet alles naar beste kunnen.
 - Het proces van dementie verloopt bij iedereen anders. Vraag advies aan deskundigen en vorm een eigen mening over wat het beste werkt in uw situatie.
 - Zorg dat u de regie in handen houdt. Uw partner heeft door de ziekte geen goed inzicht en overzicht meer. Daardoor is het voor hem of haar lastiger om beslissingen te nemen. Het is daarom meestal beter dat u de regie heeft. Zolang dat mogelijk is, blijft het goed om dat in overleg met uw partner te doen.
 - Een goed 'medicijn' bij dementie is humor. In de relatie tussen mantelzorgers en iemand met dementie kan humor een belangrijke rol spelen. Humor relativeert en versterkt de betrokkenheid. Het gaat er vooral om dat je samen kunt lachen. Uit onderzoek blijkt dat humor voor mensen met dementie en hun mantelzorgers diverse voordelen heeft. Als de relatie tussen de mantelzorgers en degene met dementie goed is, is het beter vol te houden. Humor kan daarin een belangrijke rol spelen. De sociale functie van humor is aangeboren. De lach is de eerste taal die je leert. Tot op hoge leeftijden vinden mensen lachen prettig. Niet voor niets geeft het een goed gevoel om iemand anders aan het lachen te maken.
- Ga nooit in discussie over of iets nu wel of niet waar is. U heeft er urenlang last van terwijl de persoon met dementie vaak direct vergeet waarom er een conflict was. Ga niet door op een onenigheid, maar verander van gespreksonderwerp. Dat is vaak voldoende om een conflict te voorkomen.
 - Zeker als de dementie verder gevorderd is, werkt mondelinge communicatie slecht tot helemaal niet meer. Boosheid en agressie komen vaak voort uit onmacht en onzekerheid, dus probeer de rust te bewaren en de persoon in kwestie te troosten. Vaak geeft fysieke aanraking, zoals een hand vasthouden, een knuffel of zoen, het beste effect. Maar ook hier geldt dat dit niet altijd het geval is; bij sommige mensen roept het juist agressie op.
 - Neem hulp van uw kinderen/naasten aan. Ook al hebben ze een drukke baan en een eigen gezin, zij willen er (meestal) graag voor u zijn!
 - Accepteer hulp, maar geef daarbij uw eigen grenzen aan. Mensen kunnen met goede bedoelingen komen maar het is belangrijk dat het bij u en uw partner past.
 - U bent mantelzorgers (verderop in de folder wordt beschreven wat een mantelzorgers precies is.). Als mantelzorgers heeft u een zware baan waar u nooit voor gekozen heeft.

Zorg dat, ondanks alle problemen, er momenten van ontspanning zijn. Behoud contacten met hobbyclubs, vrienden, uw werkring etc. Hier haalt u zelf energie uit!

- Kwaliteit van leven is belangrijk voor zowel uw partner met dementie, als voor u als mantelzorger, dus onderneem die activiteiten die belangrijk voor u beiden zijn en waar u samen van kunt genieten. Het gaat daarbij niet om grote activiteiten, maar bijvoorbeeld samen wandelen, een stukje rijden en ergens koffie drinken.

Omgaan met depressieve gevoelens

Depressie komt vooral voor in de vroege stadia van dementie. Geestelijke en lichamelijke vermogens nemen af en vaak komen mensen met dementie in een sociaal isolement.

Hoe herkent u tekenen van depressie en wat kunt u doen om uw partner te helpen?

Depressie herkennen:

De volgende verschijnselen kunnen wijzen op depressie: woede en prikkelbaarheid, huilbuien, verlies van eetlust, slaapstoornissen en apathie (onverschilligheid, lusteloosheid). U kunt vermoedens van depressie bij uw naaste altijd bespreken met uw huisarts.

Het valt niet mee:

'Het valt allemaal wel mee.' Heeft u zich wel eens getroost gevoeld door deze woorden?

Waarschijnlijk niet. Voor iemand met (beginnende) dementie is de situatie naar, vaak bedreigend en onzeker. Dit te ontkennen helpt niet. Neem de persoon met dementie dus altijd serieus in zijn gevoel.

Samen actief:

Het is belangrijk dat mensen met dementie actief blijven, zowel geestelijk als lichamenlijk.

Afleiding helpt het beste tegen sombere gedachten. Probeer uw partner te verleiden

om te bewegen en naar buiten gaan. Een wisselend activiteitenprogramma in een dagopvang of dagbehandeling kan helpen om sombere gedachten tegen te gaan.

Herinneringen ophalen:

U kunt samen herinneringen ophalen aan vroeger want meestal kan de persoon met dementie daarover beter praten dan over recente gebeurtenissen. U kunt hiervoor gebruik maken van oude fotoalbums, videobanden en dvd's.

In het Alzheimer Magazine (uitgave van Alzheimer Nederland) staat ook de rubriek 'Van vroeger en dingen die voorbijgaan'.

De voorbeelden op deze pagina's helpen om samen te praten over vroeger.

Anno, het promotiebureau voor Nederlandse Geschiedenis, heeft een reeks geschiedenskranten uitgegeven die ook mooie aanknopingspunten geven voor een gesprek over vroeger.

Muziek:

Muziek heeft een positieve invloed op mensen met dementie. Speel zijn/haar favoriete muziek af en moedig aan om mee te zingen, klappen of dansen. Een dvd van oude televisiekomedies kunnen plezier brengen of het samen kijken van een (dvd met) muziekkuitvoering van eenvoudig te begrijpen muziek (bijvoorbeeld André Rieu).

Het is goed om te weten dat de muziekstijl van de persoon met dementie kan veranderen. Iemand die voorheen kon genieten van hoog niveau klassieke muziek zal daar minder van genieten als de muziek niet meer begrepen wordt.

Mantelzorg en dementie

Ben ik een mantelzorger?

Mantelzorg is zorg voor familieleden, vrienden, kennissen en burens. Het gaat om langdurige zorg die onbetaald is. De meeste mantelzorgers vinden deze zorg vanzelfsprekend, maar lopen wel tegen tal van problemen aan. De zorg voor iemand met dementie wordt gedurende de ziekte steeds intensiever.

Naasten, zoals partners of familieleden die de zorg voor iemand met dementie op zich hebben genomen, hebben het dan ook zwaar. Veel voorkomende klachten bij mantelzorgers zijn: spanning, stress en slecht slapen.

Waar kan ik meer informatie vinden?
Meer informatie over dementie, zorg rond dementie en mantelzorg kunt u onder andere vinden op de website www.alzheimer-nederland.nl

Op deze website vindt u onder andere informatie over dementie, het omgaan met dementie, activiteiten, veranderd gedrag, juridische zaken en autorijden bij dementie. Alzheimer Nederland organiseert ook maandelijks regionale bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun partners en familieleden, de zogenaamde Alzheimer Cafés.

<http://www.transmuraalnetwerk.nl/Themas/Dementie>

Gespreksgroep voor partners en mantelzorgers

Voor lotgenotencontact en als een steuntje in de rug. De gespreksgroep is bedoeld voor partners en mantelzorgers van dementerenden. Tijdens de bijeenkomsten wordt informatie verstrekt over het dementieproces en de hulp die u kunt vragen van de verschillende instanties.

Centraal staat echter ook de steun die lotgenoten u in dit proces kunnen bieden. Juist de persoonlijke voorbeelden, tips en adviezen van anderen worden vaak als zeer waardevol bevonden.

De gespreksgroep wordt geleid door een maatschappelijk werker en/of een psycholoog. Zij geven informatie, zorgen ervoor dat iedereen zijn vragen kan stellen en dat er een open gesprek kan plaatsvinden.

Voor opgave voor deze gespreksgroep voor lotgenoten en voor meer informatie kunt u terecht bij uw casemanager dementie.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl
Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met Riette Oudenaarden (verpleegkundig specialist geriatric), tel.: (0182) 50 50 29.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2019
04.22.029