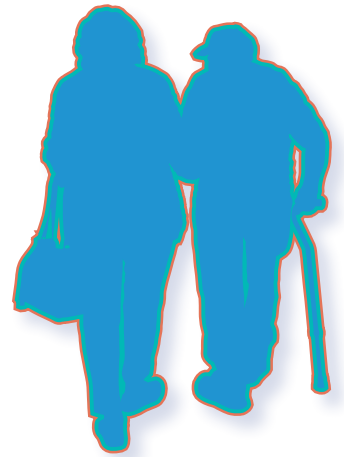


Lopen verfrist

Iedere dag bewegen is heel goed voor mensen met een dementie. Onderzoeken hebben bewezen dat hun lichaam er sterker en fitter van wordt. Ook gaan ze geestelijk minder snel achteruit. Regelmatig een ommetje maken zorgt er ook voor dat hun stemming en het slaap-waakritme van de cliënt verbetert. Lopen werkt soms net zo goed als een medicijn!

Het is soms lastig om iemand met een dementie mee krijgen om te gaan wandelen. Het gesprek met de cliënt kan verwarrend zijn. Hoe kun je er voor zorgen dat de cliënt met je mee wil gaan? Wat zeg je dan? Hieronder vind je een aantal tips.



1. Een cliënt benaderen om mee te gaan wandelen

Neem de tijd

Mensen met dementie hebben tijd nodig. Dus zeg duidelijk: Ik ben ... en ik kom ... Kijk of iemand reageert, en verduidelijk zonodig de reden van je komst. Probeer altijd oogcontact te houden met de persoon met dementie. Ga op dezelfde hoogte zitten als je iemand benadert. Praat met je handen, gezicht en ogen. Let ook op de toon van je stem. Je krijgt vaak een beter contact als je zijn/haar hand vasthoudt.

Hoe krijg je nu iemand mee?

Bij mensen met dementie moet kun je je het beste richten op externe factoren. Cliënten zullen uit zichzelf niet meer verzinnen om een stukje te gaan wandelen omdat dit goed voor ze is. Als je bijvoorbeeld een cliënt benadert, en je vraagt: gaat u mee een stukje lopen, dan kunnen zij bijvoorbeeld denken: 'Waarom, ik zit hier toch goed?'. Probeer iemand op een actieve, duidelijke manier mee te krijgen.

Niet te veel vragen

Als je vraagt: 'Gaat u mee wandelen?', kan een cliënt makkelijk 'nee' zeggen. Maar als je zegt: 'Kom, we gaan wandelen!' is iemand eerder geneigd om mee te gaan. Je kunt ook proberen een doel aan de wandeling te koppelen, bijvoorbeeld: 'Kom, we gaan gezellig een kopje koffie drinken'.

Structuur bieden

Door structuur te bieden is het voor mensen met dementie makkelijker om te begrijpen wat er om hen heen gebeurt. Het geeft ze enige houvast. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Het is vandaag donderdag dus het is wandeldag, gaat u mee?"

2. Tijdens het wandelen

Zoek aanknopingspunten

Het is erg handig om iets te weten van de achtergrond van de cliënt. Wat voor een leven heeft iemand gehad, heeft hij/zij kinderen, wat voor werk deed de cliënt? Was het een stadsmens of een dorpsmens? Etc.

Als iemand in een verzorgingshuis terecht komt, is er altijd een 'levensloop' van deze persoon beschikbaar waar deze informatie in staat. Deze kun je raadplegen om meer van de persoon te weten, zodat je daar op in kunt spelen. Ook tijdens het gesprek met de cliënt kun je meer over de persoon te weten komen.

Voorbeeld

Mevrouw X wou steeds als men haar vroeg om een stukje te gaan lopen absoluut niet mee en gedroeg zich erg zenuwachtig. Na wat doorvragen bleek dat zij is opgegroeid in een zeer streng gezin, waarbij haar vader er op stond dat zij om half zes thuis zou zijn. De vrouw dacht nu steeds dat zij absoluut om half zes thuis moest zijn (ook al had ze geen tijdsbesef). En dat was de reden dat zij niet mee wou gaan, omdat ze bang was te laat thuis te zijn. De begeleider kon hier nu op inspelen door de mevrouw steeds te verzekeren dat ze écht ruim op tijd weer thuis zouden zijn, door bijvoorbeeld te zeggen, mevrouw, het is nu half vier, we gaan een halfuurtje lopen, dan is het vier uur en dan zijn we ruim op tijd thuis.

3. Waar heb je het over tijdens het wandelen?

Het is soms moeilijk om met iemand met dementie te praten. Waar moet je het over hebben? Wat je zegt, vergeet de cliënt immers meteen. Onthoud dat de gesprekken belangrijk zijn omdat zij aandacht en warmte uitstralen. De persoon met dementie onthoudt niet wat je zegt, maar geniet ervan als je enthousiast vertelt. Hieronder enkele tips:

- Probeer te praten over dingen die de cliënt op hetzelfde moment kan horen, zien, ruiken, voelen of aanraken. Bijvoorbeeld de was die buiten hangt, het weer, etc.
- Waarover je het beste kunt praten, is een kwestie van proberen. Meestal verlopen gesprekken over 'vroeger' het beste. Zij verhogen ook het zelfvertrouwen van de persoon met dementie. Dit kun je doen door iets te benoemen en dan te vragen: 'hoe was dat vroeger?'
- Als mensen het moeilijk vinden om te antwoorden op open vragen, stel je vraag dan multiple choice, bijvoorbeeld: 'wat vindt u lekkerder: bloemkool of spinazie?' Of: 'woonde u vroeger in een stad of in een dorp?'
- Als je merkt dat multiple choice niet werkt; stel dan bijvoorbeeld ja/nee vragen, bijvoorbeeld: 'ging dat vroeger ook zo?'
- Geef zelf ook aan dat je het fijn vindt om met de cliënt te wandelen, bijvoorbeeld: 'ik ben blij dat u met me mee wilt wandelen!'
- Mensen met dementie zijn gevoelig voor lichaamstaal. Hoe je iets zegt, is vaak belangrijker dan wat je zegt. Ook wanneer de cliënt je niet meer herkent en begrijpt kun je zo contact houden.

4. Twee methodes die je kunnen helpen

Er zijn verschillende methodes onderzocht over hoe je het beste met mensen met dementie om kan gaan. Deze methodes geven je inzicht in de manier waarop mensen met dementie de wereld om zich heen ervaren en hoe je vervolgens het beste met hen om kan gaan.

1. Herkennen en bevestigen

Iemand met dementie leeft in zijn eigen werkelijkheid. Het heeft dan niet zo veel zin om diegene daar uit te willen halen. Het corrigeren van dementerende ouderen roept vaak onrust en weerstand op. Waar het om gaat is dat je bevestigend bent naar de dementerende cliënt. Dus niet ontkennen of eromheen praten, maar echt luisteren en *bevestigen* wat de cliënt aangeeft.

2. Ophalen van herinneringen

Ouderen met dementie kunnen in het eerste stadium van hun ziekte nog redelijk tot goed vertellen over vroeger. Je doet dus een beroep op wat die oudere nog kan. Dit is voor mensen die voortdurend geconfronteerd worden met afnemende capaciteiten, een verademing.

5. Het lukt niet altijd

Veel mensen vinden het lastig om iemand met dementie te benaderen en er een gesprek mee te voeren. Vind je het lastig, bedenk dan dat dit heel normaal is. Probeer het een aantal keer op verschillende manieren. Vaak merk je vanzelf wat het beste werkt.

Soms gaat het gewoon echt niet lukken. Bijvoorbeeld als de cliënt probleemgedrag vertoont.

Het is belangrijk dat je binnen de organisatie terug kunt vallen op iemand met ervaring op dit gebied (bijvoorbeeld de psycholoog). Dit haalt ook een stuk frustratie weg wanneer het niet wil lukken.

Wanneer je op probleemgedrag stuit, is het verstandig een deskundige op dit gebied in te schakelen. Onder probleemgedrag verstaat men onder andere:

- Weerstand
- Agitatie
- Onrust
- Niet aangeraakt willen worden
- Seksueel ontremd gedrag

Bronvermelding

Alzheimer Nederland: www.alzheimernederland.nl

<http://www.reminiscentie.nl/item/245/waarom-reminiscentie.html>

<http://www.btsg.nl/infobulletin/validation.html>