

8 Binnenland

Al leren mensen maar zelf het lichtknopje te vinden

Onthouden wordt moeilijker, maar mensen met dementie kunnen soms nog iets leren – onbewust automatisch. Dat is: onder begeleiding handelingen oefenen.

Aftakeling is hét kenmerk van dementie. Het begint met vergeetachtigheid en wordt alleen maar erger. Maar mensen met lichte en matige dementie kunnen nog wel nieuwe dingen leren, of vergeten handelingen opnieuw aanleren, blijkt uit een internationaal onderzoek dat afgelopen zomer in een Amerikaans wetenschappelijk tijdschrift werd gepubliceerd. Niet: de werking van een dvd-speler aan de hand van de

gebruiksaanwijzing. Wel: koffiezetten met een Senseo-apparaat.

Niet alle delen van het geheugen gaan bij dementie even snel achteruit. Bij de ziekte van Alzheimer raakt als eerste de hippocampus aangetast, een gedraaide structuur diep in de hersenen. Patiënten kunnen daardoor geen nieuwe herinneringen meer vormen. Veel langer intact blijft het zogeheten onbewuste geheugen, waarin routinehandelingen worden opgeslagen, zoals schakelen bij autorijden. De truc bij mensen met dementie is handelingen zo aan te leren dat ze in dat geheugen terecht komen.

Dat kan via 'onbewust automatisch leren'. Mensen krijgen geen verbale instructies die ze moeten onthouden en met vallen en opstaan

in de praktijk brengen, maar oefenen nieuwe handelingen met een begeleider. Belangrijk is dat ze tijdens het aanleren geen fouten maken, want die fouten kunnen 'blijven

Een dementerende opa kan de namen van zijn kleinkinderen leren

hangen' in het onbewuste geheugen en het leerproces verstoren.

„Je moet een alzheimerpatiënt van 95 niet met een mobiele telefoon leren omgaan”, zegt hoogleraar neuropsychologie Roy Kessels van de Radboud Universiteit Nijmegen, die het onderzoek initieerde. „Maar

voor iemand van 78 met beginnende dementie kan het heel handig zijn dat ze de nieuwe alarmknop leert gebruiken die ze om haar hals heeft. Of dat ze haar gehoorapparaat in en uit kan doen.” Volgens Kessels kan een dementerende opa op deze manier ook de namen van zijn kleinkinderen leren.

De onderzoekers leerden proefpersonen verder thee zetten met een waterkoker, een afstandsbediening gebruiken, de batterijen verwisselen, een brief posten, de tafel dekken voor twee, veters strikken of een T-shirt opvouwen. Drie weken nadat de handelingen waren aangeleerd, kon een groot deel van de proefpersonen ze nog steeds uitvoeren.

In Nederland werden de nieuwe inzichten eerder dit jaar al verwerkt

in een boek voor leken, *(Op)nieuw geleerd, oud gedaan*. Een richtlijn voor verpleeghuizen moet volgend jaar verschijnen. Voor verzorgenden kan de leer methode volgens Kessels tegen natuurlijk aanvoelen. „Hun – terchte – uitgangspunt is mensen zoveel mogelijk zelf te laten doen. Wij zeggen: om iets aan te leren is het beter als je een taak voordoet of samen met de patiënt uitvoert.”

Heeft verpleeghuispersoneel daar tijd voor? „Het zijn niet per se de verpleegkundigen die dat gaan doen, ook ergotherapeuten of activiteitenbegeleiders. Het kan het beroep op de zorg verminderen. Al leren mensen maar zelf het lichtknopje te vinden, of de deur van de wc.”

JOKE MAT