

Koffiezetten, de weg naar huis vinden, omgaan met een iPad. 'Als je het geheugen op de juiste manier aanspreekt, kunnen zelfs mensen met vergevorderde dementie nog nieuwe dingen leren', zegt hoogleraar Roy Kessels die een methode ontwikkelde om alledaagse vaardigheden weer onder de knie te krijgen.

ALZHEIMERPATIËNTEN ONBEWUSTE GEHEUGEN VERRASSEND INTACT

W

ie net een nieuw senseo-apparaat heeft aangeschaft, bladert door de gebruiksaanwijzing, doet water en een koffiepad in het apparaat, drukt wat knoppen in, en keert terug naar de handleiding als het fout gaat. Dan probeert hij het opnieuw, net zolang tot hij het apparaat aan de praat heeft.

Bij iemand met alzheimer werkt het anders. Hij kan de gebruiksaanwijzing pakken, de stekker in het stopcontact doen en het apparaat vullen met koffie en water. Maar het aan elkaar plakken van die deelhandelingen lukt niet meer. 'Om te onthouden wat er in de handleiding staat, heb je het bewuste geheugen nodig', zegt Roy Kessels, hoogleraar neuropsychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen en verbonden aan Alzheimer Centrum Nijmegen. Bij de ziekte van Alzheimer raakt dat bewuste geheugen, waarmee feiten en gebeurtenissen worden opgeslagen, ernstig verstoord. Kessels: 'Daardoor kunnen mensen zich ook niet herinneren wat er eerder is misgegaan. Leren van je fouten gaat bij mensen met dementie niet op.'

Hij hoort het vaak: dementerenden zijn niet meer leerbaar. 'Neuropsychologen weten echter al jaren dat die stelling niet klopt. Iedereen is leerbaar, zolang er interactie mogelijk is', zegt Kessels. 'Het leervermogen blijft bij dementie nog lang bestaan, alleen werkt het op een andere manier dan bij gezonde mensen.'

Naast het aangetaste bewuste geheugen, is er nog een ander geheugen, het onbewuste geheugen. Daarin worden vaar-

digheden en gewoontes geprent. Kessels: 'Denk aan dingen die we gewoon doen, zonder er bewust mee bezig te zijn, zoals op de fiets stappen.' Het onbewuste geheugen blijft bij de ziekte van Alzheimer nog lang intact, blijkt uit neuropsychologisch onderzoek.

'Door het onbewuste geheugen aan te spreken, kunnen zelfs mensen met matige tot ernstige dementie nog nieuwe vaardigheden leren.' Ook alledaagse handelingen die verloren zijn gegaan, kunnen opnieuw worden aangeleerd: de wasmachine bedienen, de tafel dekken. 'Dat gaat niet vanzelf', zegt Kessels. 'Mensen met dementie hebben sturing van buitenaf nodig. Anders gaat het mis.'

Foutloos leren

De kunst is om ervoor te zorgen dat er tijdens het leren geen fouten optreden. Kessels: 'Omdat het vermogen om te reflecteren op fouten bij mensen met alzheimer niet meer werkt, worden goede en foute handelingen door elkaar in het onbewuste geheugen opgeslagen. Ze hebben hun omgeving nodig om dat te voorkomen: die moet de "leerstof" zo structureren dat alleen de juiste informatie binnenkomt.' Foutloos leren wordt deze methode genoemd: een taak wordt opgedeeld in kleine deelstapjes die stuk voor stuk worden geoefend. Pas als iemand de eerste stap onder de knie heeft, wordt aan de tweede stap begonnen. Door deelstapjes aan elkaar te plakken en de keten van handelingen

te blijven oefenen, slijpt de nieuwe vaardigheid in het onbewuste geheugen in.

Dat foutloos leren bij mensen met dementie beter werkt dan leren via *trial and error* is al sinds de jaren tachtig bekend. Tot voor kort werd dat principe vooral toegepast bij het aanleren van woordenlijstjes en het onthouden van gezichten. Kessels is een van de eersten die foutloos leren gebruikt bij het aanleren van vaardigheden. 'Woordjes leren is leuk, maar voor het dagelijks functioneren is het relevanter dat iemand de batterij van de radio kan verwisselen.'

In een van zijn onderzoeken liet hij veertien verpleeghuisbewoners met matig-ernstige dementie een eenvoudige taak oefenen die ze hadden verlerd: de was opvouwen, het koffiezetapparaat bedienen. Dat werd zes keer een half uur per dag getraind en vergeleken met leren via *trial and error* en correcties achteraf. Taken die met foutloos leren werden geoefend, werden steeds beter uitgevoerd. Ook drie weken later was 75 procent van het geleerde blijven hangen. Kessels: 'Als vaardigheden eenmaal in het automatische geheugen zijn opgeslagen, raak je ze niet snel meer kwijt.' Taken die via uitproberen werden aangeleerd bleven minder goed hangen: na drie weken was de helft van het geleerde verloren gegaan. Kessels: 'Het feit dat we bij zo'n kleine groep zulke grote verschillen vinden, is heel bemoedigend. Door dezelfde persoon steeds op twee

manieren te laten oefenen, wordt ook direct duidelijk hoeveel je bij een individuele patiënt kunt bereiken.'

Niet laten aanmodderen

Kessels denkt dat mensen met vasculaire dementie ook baat bij zijn methode kunnen hebben, al heeft hij dat niet onderzocht. 'Bij vasculaire dementie werkt een deel van bewuste geheugen nog wel, maar het automatische geheugen werkt langzamer. Ik denk dat zij meer moeten oefenen, maar dat je uiteindelijk hetzelfde resultaat bereikt.' 'Dat wisten we toch allang?' krijgt hij soms te horen als hij zijn onderzoeksresultaten aan vakgenoten presenteert. Maar als hij een praatje in een verpleeghuis of Alzheimercafé houdt, vallen mensen van hun stoel van verbazing. 'Verzorgenden en familieleden denken vaak zwart-wit als het over dementie gaat. Dementie is aftakeling, daar is niets aan te doen. Het is zo zonde als mensen zeggen: "Jammer dat mijn moeder dat niet meer kan, maar het is niet anders".' Ook de angst om dementerenden te veel uit handen te nemen werkt volgens hem contraproductief. 'Intuïtief denken veel mensen dat het beter is om iemand zoveel mogelijk zelf uit te laten zoeken. Je moet er juist bovenop zitten. Als je mensen zelf aan laat modderen, zorgt dat voor een permanent gevoel van falen.' Wat hij ook vaak hoort: 'Moeder, u kunt de dagen zo slecht onthouden, dat gaan we nu eens oefenen: wat is het vandaag ook alweer?' Kessels: 'De moe-



der weet het niet en haar dochter schiet er ook niets mee op. Je kunt beter zeggen: "O ja, vandaag is het dinsdag hè, kijk, de vuilnisman komt langs." Dat is een positieve benadering, waarbij iemand niet het gevoel krijgt dat hij wordt getest. Juist dat testen maakt mensen huiverig, dat merken we ook op de geheugenpolikliniek. Veel te confronterend.'

Beetje streng

Kessels hoopt dat zijn leer methode wordt overgenomen. 'Moeilijk is het niet, maar je moet het wel consequent toepassen.' Om familieleden en hulpverleners te helpen verscheen half mei (*Op*)nieuw geleerd, oud gedaan een boek over de nieuwste inzichten over het lerend vermogen bij dementie, met veel tips en praktijkvoorbeelden. Of het nu gaat om het aanleren van een nieuwe looproute in de buurt of weer leren fietsen: cruciaal is dat de stapjes zo klein mogelijk worden gemaakt en de kans op fouten tot een minimum wordt beperkt. Kessels: 'Zo ervaart iemand zelf dat leren nog mogelijk is, en krijgt hij weer zelfvertrouwen.' Iemand die niet

'ZE GING WEER UIT ZICHZELF NAAR DE WC'

meer durft te fietsen, begint bijvoorbeeld op een hometrainer in de huiskamer. De tweede stap kan zijn om in de tuin te oefenen. Vervolgens kan hij op zijn eigen fiets, waaraan zijwielen zijn gemonteerd, gaan zitten. De vierde stap is dat hij een kort stukje fietst, terwijl er iemand naast loopt. Dat mensen met dementie soms zo verbazend goed met een iPad overweg kunnen, verklaart Kessels uit hetzelfde principe. 'Alles is in heldere stappen opgedeeld, met felle kleuren. Bij iedere knop staat een korte uitleg en je ziet direct wat er gebeurt als je een knop indrukt.' Een doelgerichte, licht sturende aanpak werkt het best. 'Je mag gerust een beetje streng zijn, om iemand over de drempel te helpen. Vraag niet: wat zullen we gaan doen? Dan is de kans groot dat iemand zegt dat hij geen zin heeft. Mensen met dementie weigeren vaak uit angst. Vertel vriendelijk wat de bedoeling is, geef steeds duidelijke instructies en doe ieder stapje voor. "We beginnen met het openmaken van de deur van de magnetron. Kijk, deze knop druk je in en dan gaat de deur open. Nu u." Maak het bovendien zo makkelijk mogelijk. Als je weet dat iemand maar één stand van de wasmachine gebruikt, plak daar dan een sticker bij.'

Associatieleren

Belangrijk is ook dat iemand dingen leert waaraan hij plezier beleeft. Kessels: 'Vermijd het woord *moeten* en sluit aan bij zijn eigen voorkeur.' Dat zorgt niet alleen voor een

prettige sfeer: 'Positieve emoties helpen om de geheugenfuncties te optimaliseren. Want gebeurtenissen die emoties oproepen, worden beter onthouden. Emoties worden in de hersenen verwerkt door de amandelkern, die bij mensen met dementie nog lang blijft functioneren.' De amandelkern maakt als het ware een kleurenkopie van een emotionele gebeurtenis, die makkelijker terug te vinden is tussen de zwart-wit kopietjes. Voor negatieve emoties geldt hetzelfde, alleen blijven die nog langer hangen. 'Vervelende situaties moet je zoveel mogelijk vermijden, omdat die snel beklijven in het onbewuste geheugen.'

Werkt foutloos leren ook bij het afleren van vervelend gedrag? Kessels: 'Bij spontaan gedrag, dat je niet in stapjes kunt verdelen, is foutloos leren geen optie. Associatieleren werkt dan beter. Iemand die steeds naar buiten wil en verdwaalt, kun je bijvoorbeeld een alarm om zijn pols geven, dat afgaat als hij naar buiten gaat. In het begin moet hij steeds worden opgehaald, maar na verloop van tijd zie je dat hij uit zichzelf omdraait. De associatie is zo sterk geworden dat alleen de zoemer al leidt tot het gewenste gedrag.'

Kleine kinderen

Ook belonen en straffen is volgens Kessels een goede methode om te zorgen dat gewenst gedrag 'inslijpt' en ongewenst gedrag uitdooft. In (*Op*)nieuw geleerd, oud gedaan staat een voorbeeld van een vrouw die steeds vaker in haar broek plaste. Haar dochter vroeg of haar moeder er iets aan wilde doen en of ze daarbij mocht helpen. Ze spraken af dat de dochter haar iedere twee uur naar de wc sturen. Met lichte dwang lukte het om de moeder zover te krijgen. Door haar steeds complimenten te geven en te laten blijken hoe goed het ging, werd ze steeds enthousiaster. Na een tijdje ging ze weer uit zichzelf weer naar de wc. Kessels: 'Vergelijk het met opvoeden van een kind.' Veel mensen zijn huiverig om die parallel te trekken: 'Mijn moeder is toch geen kind?' Als je naar het functioneren van het geheugen kijkt, is de vergelijking zo gek nog niet, zegt Kessels. 'Bij kinderen is het geheugen ook niet goed ontwikkeld. Ze doen vaak maar wat en blijven soms in vervelend gedrag hangen. Door goed gedrag systematisch te belonen en fout gedrag te corrigeren, zorg je dat vervelend gedrag ophoudt. Bij mensen met dementie werkt het net zo. Je moet hen natuurlijk wel in hun waarde laten.'

Foutloos leren is geen wondermiddel: uiteindelijk wordt ook het onbewuste geheugen aangetast. Kessels: 'Maar voor het zover is, zijn er heel wat jaren voorbij. Als mensen door nieuwe vaardigheden te leren, langer zelfstandig kunnen functioneren, betekent dat enorme winst.'

(OP)NIEUW GEDAAN, OUD GELEERD. OVER LEREND VERMOGEN VAN MENSEN MET DEMENTIE. RUUD DIRKSE, ROY KESSELS, FRANS HOOGEVEEN, IRMGARD VAN DIXHOORN. UITGEVERIJ KOSMOS. ISBN 978 90 215 4964 4. € 22,50.
GA NAAR WWW.PSY.NL VOOR EEN INTERVIEW MET IRMGARD VAN DIXHOORN
MEER INFORMATIE: WWW.OPNIEUWGELEERDOUDGEDAAN.NL