

## Creëer uitdagende omgeving voor mensen met dementie

Door: Kees van Rixoord

GOEREE-OVERFLAKKEE – Creëer een uitdagende omgeving voor mensen met dementie. Dat was het thema van het webinar dat op 29 oktober plaatsvond ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee. “Wij kunnen een slag maken en mensen met dementie in beweging brengen, zowel thuis als in een zorginstelling”, zegt ketencoördinator Conny Bouwer.

In Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee werken zorg-, welzijn- en vrijwilligersorganisaties en de gemeente samen. Samen richten ze zich op thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers. Een op hun behoeften afgestemd aanbod van zorg en welzijn, dat is het doel van het samenwerkingsverband. Het aanbod is regionaal samenhangend en bestrijkt de periode van de ‘niet pluis’-fase tot de verhuizing naar een woonzorgvoorziening. Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee werkt met vijf casemanagers.

Ellen Hoogervorst, voorzitter van de stuurgroep Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee en bestuurder van CuraMare, sprak in haar inleiding tot het webinar van “een mooie keten, een mooi netwerk”. Ze keek ook vooruit: “De vergrijzing neemt toe, evenals het aantal mensen met dementie. We zullen ons dus moeten richten op goede dementiezorg. En daarbij komt de vraag aan de orde hoe we de zorg voor mensen met dementie beter, persoonlijker en ook uitdagender kunnen maken.”

### Overvraagd

Over dat laatste aspect – een uitdagender omgeving creëren – kregen de deelnemers aan het webinar een handreiking van Barbara Oppelaar van Ervarea. Volgens Oppelaar zijn veel mensen met dementie moeilijk in beweging te krijgen omdat ze overvraagd worden. “Ze checken uit en doen niet meer mee. Het is te veel voor ze.”

Toch zijn er mogelijkheden. Door aan te bieden in plaats van te vragen. “Sluit daarbij aan bij de persoonlijkheid, die je tot een jaar of 16 vormt, en de biografie, het geheel van opvoeding, normen en waarden, belevenissen dat je in je rugzak hebt.”

Persoonlijkheid en biografie bepalen het gedrag, naast de lichamelijke gezondheid en de neurologische schade. Maar ook de sociale omgeving. En dat is nou precies de factor waar het meeste te bereiken is als het gaat om het creëren van een uitdagende omgeving. “Speel in op dagelijkse routines”, zei Oppelaar. “Is iemand altijd gewend geweest zijn boterham in acht stukjes te eten, zet hem dan geen diagonaal doorgesneden tosti voor. Hij herkent het niet en zegt dat-ie dat ding niet hoeft. Sluit dus aan bij de biografie.”

### Ertoe doen

Barbara Oppelaar onderscheidde het onderbrein en het bovenbrein. Het eerste ontwikkelt zich tot het vierde levensjaar en betreft het gevoel. Dat uit zich onder meer in spontaan en impulsief gedrag. Terwijl het bovenbrein tussen het vierde en vijftiende levensjaar het denken, plannen, rekening houden met anderen en initiatieven nemen ontwikkelt.

Mensen met dementie raken het bovenbrein als eerste kwijt. Ze voelen zich daardoor overvraagd, wat kan leiden tot stress. De boodschap van Oppelaar is dan ook: sluit aan bij het onderbrein, creëer een uitdagende omgeving door spontaan en impulsief gedrag te stimuleren. “Minder vragen, meer aanbieden. Zet een foto van Willem-Alexander op tafel. Dan ontstaat er een gesprek. Of zet een knopendoos of bestekbak neer. Dan gaan mensen uit zichzelf ordenen en sorteren. Ze hebben het gevoel erbij te horen en ertoe te doen. Ze zijn in beweging gekomen zonder dat er druk op zit.”