

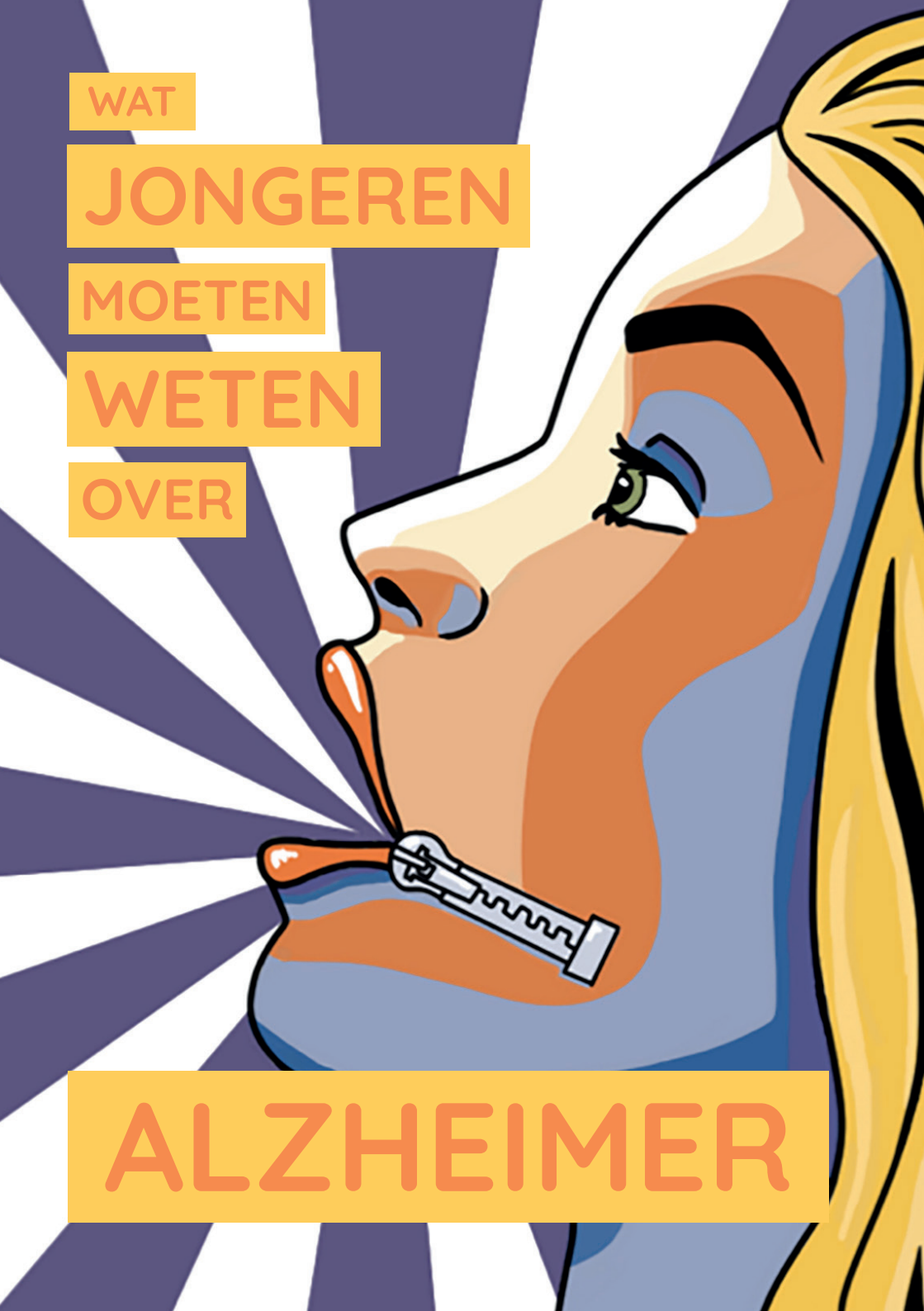
WAT

JONGEREN

MOETEN

WETEN

OVER

A stylized, high-contrast illustration of a woman's profile, facing left. She has blonde hair and is wearing a blue top. Her mouth is replaced by a silver zipper, which is partially unzipped. From the opening of the zipper, several dark purple and white diagonal rays emanate outwards. The background consists of alternating dark purple and white diagonal stripes.

ALZHEIMER

Tekst: Frédérique Boschman en Iris van Kempen

Illustraties: Vooropleiding beeldende kunst en vormgeving, R.S.G. 't Rijks:

Frédérique Boschman, Maarten Duran, Quinty van Gaans, Anika Geerts,
Iris van Kempen, Puk de Koning, Floortje Middag, Remco Moerland, Tiba
Plantinga, Meilinda Shan, Juliette Smeijers, Femke Sweegers

Onder begeleiding van: Pleuni van Loon, docente vooropleiding beeldend,
R.S.G. 't Rijks. Chris Blanckaert, docent vooropleiding beeldend, R.S.G. 't Rijks.

Saskia van den Broek, docent vooropleiding beeldend, CKB.

Nicolette Lanters, docente Nederlands, R.S.G. 't Rijks.

Martien van Leeuwen, belangenbehartiger Alzheimer Nederland.

Charlotte Heijmans, grafisch vormgeefster (www.dotslines.nl).

Voorwoord

Het is moeilijk om jezelf voor te stellen in welke wereld iemand leeft zonder besef van tijd en plaats. Hoe is het om allerlei beelden, geluiden en flarden van gebeurtenissen langs je heen te zien gaan zonder dat je ze een plaats kunt geven in tijd of ruimte.

Hoe zou dat zijn? Hoe is het om de wereld om je heen te zien bewegen als een ongeordend geheel waar geen kop noch staart aan zit. Hoe de snelheid van bewegen, denken, formuleren en handelen je steeds een stap voor is.

We kennen allemaal de momenten dat we van de ene ruimte naar de andere lopen en vergeten zijn wat we er gingen doen. Door de weg terug te gaan, weten we het weer. Hoe is het als je de weg terug niet meer kunt vinden. En zelfs niet weet waar je vandaan kwam. Hoe is het als je de grip op je leven verliest, je vrijheid kwijtraakt en totaal afhankelijk wordt van anderen. Dat je jouw gedachten niet meer onder woorden kunt brengen. Je kunt alleen nog voelen en er zijn. Onze leerlingen van de vooropleiding beeldende kunst hebben zich verdiept in de wereld van de dementie. Zij hebben door middel van hun kunst de beleving van dementie verbeeld en geprobeerd de toeschouwer een kijkje te geven in deze wondere wereld.

Daarnaast is een groep van het technasium betrokken geweest bij de ontwikkeling van de Prikkelende Tuin voor het nieuwe verpleeghuis Lindenburg in Steenbergen, zich ook verplaatsend in de (be) leefwereld van mensen met dementie.

Complimenten aan de leerlingen en docenten. Mooie momenten om te tonen dat we maatschappelijk betrokken willen zijn.

Leon de Rond

Rector-bestuurder

RSG 't Rijks, Bergen op Zoom

Alzheimer

Alzheimer is een van de vormen van dementie waarbij de hersenen langzaam afbreken, hierdoor ontstaan onder andere geheugenproblemen. Er bestaat nog geen medicijn om Alzheimer te genezen. Vertragen van het proces is wel mogelijk. Dat kan door medicijnen en door zolang mogelijk lichamelijk, geestelijk en sociaal actief te blijven, dus activiteit van het brein gaande te houden. Hierbij hebben de patiënten hulp nodig van hun naasten. Die behoefte aan hulp wordt steeds maar groter tot volledige afhankelijkheid. Daarom is het belangrijk om bewust te zijn van Alzheimer en hoe je er mee om moet gaan. Het aantal mensen met Alzheimer in Nederland zal stijgen naar 500,000. De kans dat jij ermee te maken hebt wordt dus steeds groter. Hoe werkt Alzheimer? Hoe moeten we ermee omgaan? Hoe herken je Alzheimer? Deze vragen en meer beantwoorden wij voor jou in dit boekje.

“Mijn oma heeft Alzheimer.”

*Ze heeft dit al zo’n 8 jaar en woont
sinds kort in een verzorgingstehuis.*

*Ik zal bij elk onderwerp een stukje
vertellen over mijn ervaring met de
Alzheimer van mijn oma, zodat je een
duidelijk voorbeeld uit de praktijk hebt van de
verschillende onderdelen van Alzheimer.”*

Frédérique Boschman



• Archiefkasten •

In je hersenen worden gedurende je leven al je herinneringen en informatie per levensfase opgeslagen in verschillende delen, archiefkasten. Bij Alzheimer vallen de archiefkasten een voor een om en is de informatie moeilijk bereikbaar. De eerste kast die omvalt is de nieuwste informatie (het kortetermijngeheugen). De kasten vallen om net als een dominobaan. Hetgeen dat het langste overblijft is muziek.

“MIJN OMA

begon eerst recente gebeurtenissen te vergeten. Ze zei elke week dat ik een leuke nieuwe jas had, terwijl ze die al veel vaker had gezien. Soms wist ze niet meer of ze boodschappen had gedaan. Wat mijn oma niet is vergeten is muziek. Ze vergeet vaak de weg terug naar haar kamer in het tehuis, maar ze zingt nog mee met alle liedjes van vroeger.”



• Geheugen gaatjes •

Een van de symptomen die te merken zijn bij mensen met Alzheimer is het vergeten van informatie: namen, datums, woorden en vragen blijven herhalen. Je zou het gaatjes in het geheugen (hersenen) kunnen noemen. Het dagritme volgen en dagelijkse handelingen te verrichten wordt ook een probleem. Zoals jezelf verzorgen en netjes aankleden, het verzorgen van het eten en op tijd eten en drinken, of een televisie bedienen.

“MIJN OMA

vraagt meerdere keren per dag aan me welke dag het is. Ook weet ze soms niet meer hoe mijn zusje heet. Toen ze nog op zichzelf woonde, belde ze heel vaak om te vragen hoe de tv aanging. Ze vergat om haar haar te wassen, of om water op te zetten voor koffie. Nu vraagt mijn oma elke keer dat of ik langskom of ik al een vriendje heb.”







o je bent hier

je bent
hier

of hier?

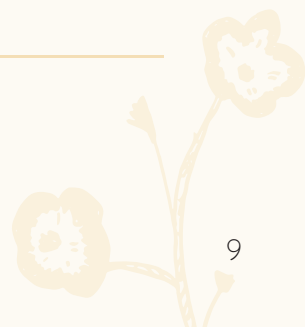
ben je
hier?

• Slechte oriëntatie •

Een symptoom dat aansluit op de gaatjes in geheugen, is slechte oriëntatie. Dat kan betekenen dat iemand de weg sneller kwijt is, of vergeet waar hij woont. Ook opeens stoppen midden in een zin, of woorden niet kunnen vinden. Hierdoor wordt het vocabulaire steeds kleiner. Familie en vrienden worden moeilijker herkend. Bijvoorbeeld kleinkinderen worden snel vergeten, omdat die het nieuwst in het geheugen zijn. Een fotoboek is een handig hulpmiddel om personen te blijven herkennen.

“MIJN OMA

was op weg naar de supermarkt toen ze opeens niet meer de weg wist. Ze moest de weg aan iemand vragen, terwijl ze al 30 jaar naar diezelfde supermarkt ging. Ze was steeds vaker op zoek naar woorden. Ook haalt ze nu steeds haar zoon en haar kleinzoon door elkaar. Mijn moeder heeft voor mijn oma een boek gemaakt. Hierin staan allemaal foto's van familie en vrienden met hun namen erbij. Zo heeft mijn oma een geheugensteuntje als ze over ons wil vertellen.”



• Liever thuis •

Veel mensen met Alzheimer hebben ook depressie, omdat ze bewust zijn van hun achteruitgang. Dit kan betekenen dat iemand minder snel plezier kan halen uit iets, slecht te motiveren is en zich eerder eenzaam voelt en zich ook zal terugtrekken uit sociale contacten, hun verenigingen en familiebezoekjes. Het initiatief om leuke dingen te doen is ook minder. Leuke dingen doen en vaak op bezoek gaan helpt met de eenzaamheid.

“MIJN OMA

ging steeds minder vaak bij haar vrienden op bezoek. Ze vond het fijner om thuis te blijven omdat dat veiliger voelde. Ze kwam minder vaak bij ons langs. Op een gegeven moment liet ze alleen nog maar haar hond uit en kwam voor de rest niet meer buiten. Nu ze in een verzorgingstehuis zit, wordt ze gestimuleerd om leuke dingen te doen. Ze doet aan ochtendgymnastiek en doet spelletjes met de begeleiders.”





Maar meneer, u
bent al 2 maanden
niet meer de deur
uit geweest.

Ik wil de deur niet uit, thuis
in mijn eigen woonkamer
voel ik mij veel veiliger dan
buiten op straat.





• Een ander mens worden •

Iemand met Alzheimer kan soms een ander persoon lijken. Dit komt door stemmingswisselingen. Iemand kan plotseling erg stil zijn of juist opeens erg boos. Het kan zijn dat er dan gemene opmerkingen worden gemaakt die hij eigenlijk niet meent. Het is belangrijk om deze niet persoonlijk te nemen.

“MIJN OMA

reageerde boos wanneer mijn moeder het had over haar Alzheimer. Ze wist niet hoe ze anders moest reageren. Omdat mijn oma niet meer weet wat onbeleefd is, zegt ze wel eens gemene dingen die ze helemaal niet zo bedoelt.”



• Taboe breken •

Stop Alzheimer niet in de doofpot. In feite kun je er zelf bijna niets aan doen dat je het krijgt, het wordt steeds normaler. Erover praten is erg belangrijk, dan kunnen andere mensen je helpen als het nodig is. Het is niet vergeetachtigheid of ouder worden, maar een ziekte. Alzheimer komt vooral voor bij ouderen maar ook jonge mensen kunnen het krijgen. Neem contact op met een dokter wanneer je iets merkt aan een persoon Als er vastgesteld wordt dat er iets aan de hand is, is de onzekerheid weg en wordt het makkelijker om hulp te vragen.

“MIJN OMA

schaamde zich er vroeger voor dat ze Alzheimer heeft. Ze ontkende het en wou niet in hetzelfde hokje worden gestopt als andere ouderen met dementie. Hierdoor werkte ze niet mee met hulp van buitenaf. Als er geen taboe op Alzheimer ligt, is het makkelijker voor mijn oma om te accepteren dat ze hulp nodig heeft. Zo had er ook eerder een diagnose gesteld kunnen worden.”

Iris van Kempen







Niet negeren, • maar betrekken •

Soms is Alzheimer lastig om mee om te gaan. Soms kunnen er ongemakkelijke situaties ontstaan, maar negeer iemand nooit. Communicatie is belangrijk, dit kan ook een groet of glimlach zijn. Iedereen heeft recht op aandacht, respect en waardering.

“MIJN OMA

herhaalt heel vaak dezelfde verhalen. Wij hebben ze natuurlijk al vaker gehoord, maar voor haar is het alsof ze het voor het eerst vertelt. Daarom reageren we elke keer alsof we de verhalen nog niet gehoord hebben.”



• Begrip tonen •

Als iemand iets verkeerd zegt of iets niet lukt, probeer er dan niet op te wijzen of te corrigeren. Dan voorkom je een gevoel van tekort schieten of nutteloosheid.

“OMDAT MIJN OMA

het toch vergeet als we haar iets vertellen, heeft het geen

nut haar te verbeteren. Ze is 75, maar ze denkt dat ze 77 is.

We zeggen hier niks van omdat we weten dat ze het de volgende

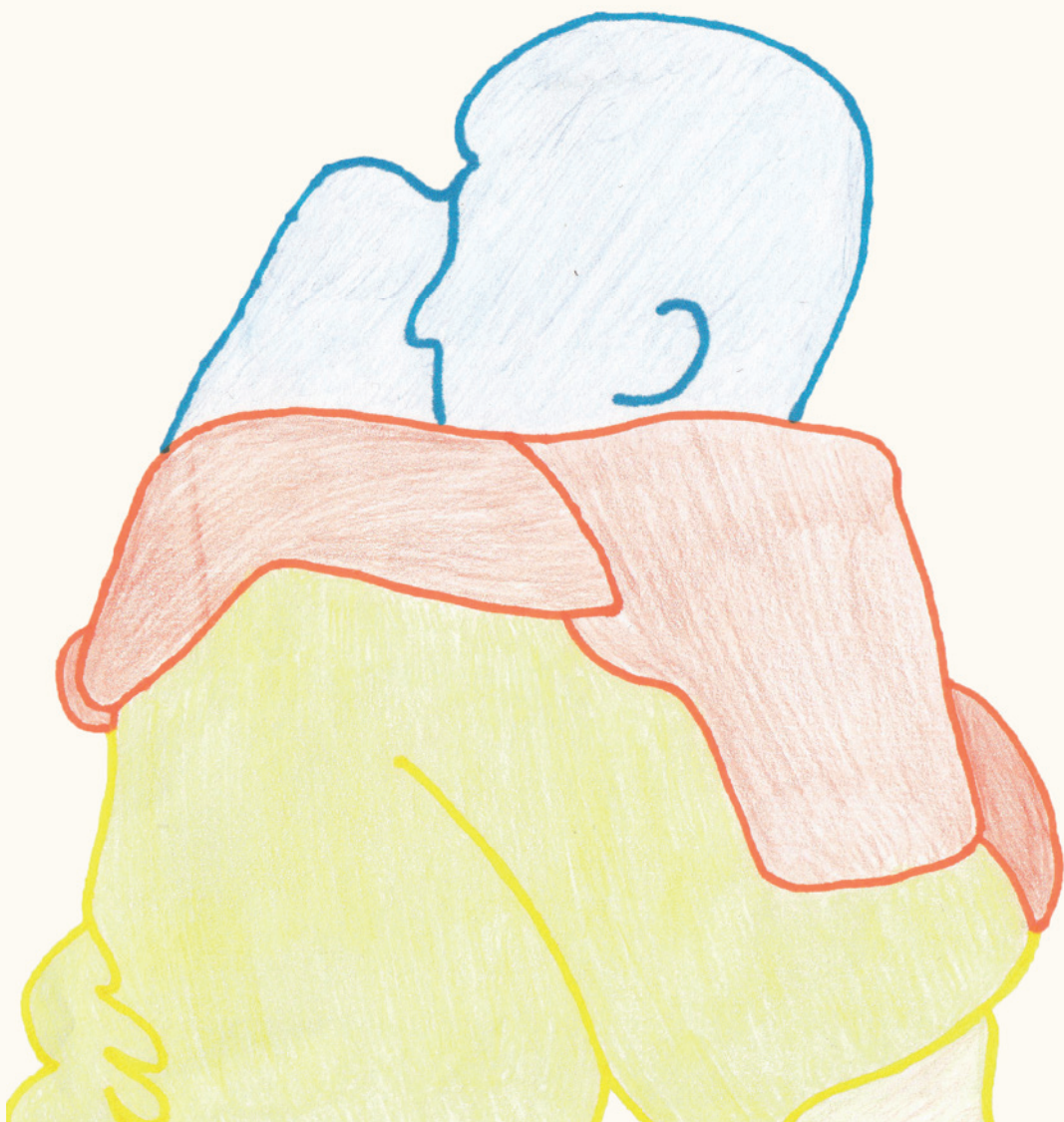
keer weer verkeerd zegt.”





• Goed methode •

Hoe kan ik omgaan met iemand met Alzheimer? De methode GOED beschrijft hoe dat moet. Elke letter staat voor een stap.



• Geruststellen •

Wanneer iemand met Alzheimer zich ongemakkelijk, boos of angstig voelt, kan je het best erover proberen te praten en proberen te troosten, maak geen ruzie, probeer mee te leven.

“MIJN OMA

*raakt vaak in de war als we in het restaurant in het tehuis een
tafel moeten zoeken. Ze loopt dan de andere kant op of begint
te roepen dat ze niet weet waar ze is. Ik pak haar dan rustig
bij haar arm en wijs naar een vrije tafel. Dan weet ze waar we
heen gaan en wordt ze rustiger. Boos worden omdat ze wegloopt
helpt niet.”*



• Oogcontact •

Voor de communicatie is het belangrijk dat er oogcontact is. Daardoor kun je zien of er aandacht is en “of je bij iemand binnenkomt”. om te zorgen dat informatie goed binnenkomt moet je dus duidelijk in het gezichtsveld zijn.

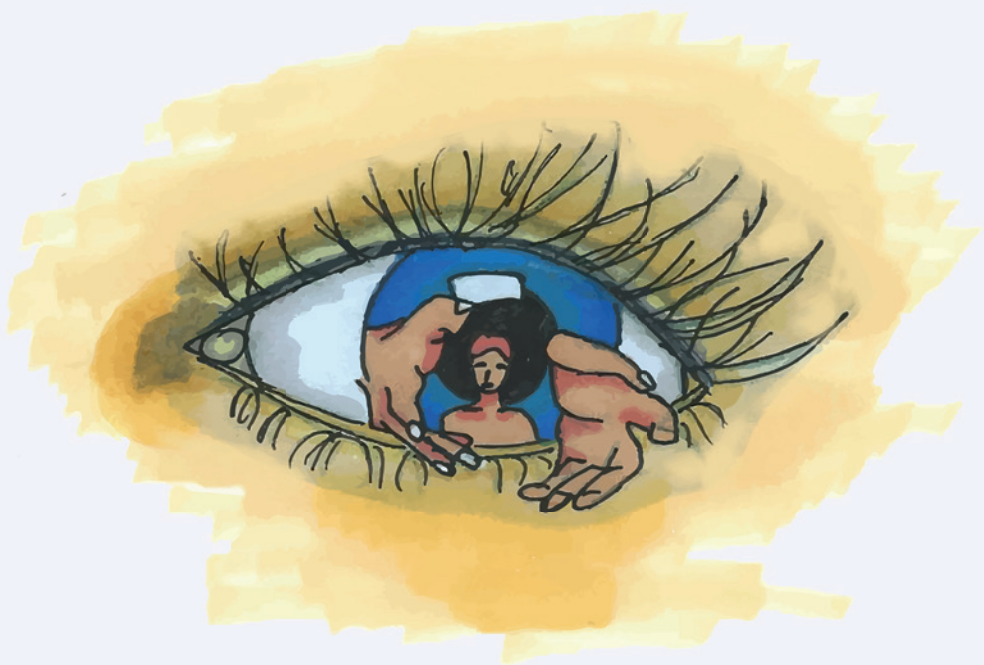
“WANNEER WE

iets tegen mijn oma vertellen kijken we haar altijd aan. Dan

weet ze dat we het tegen haar hebben en kunnen wij zien of ze

ons begrijpt.”







• Even meedenken •

Probeer je gedrag aan te passen en geduld te hebben. Praat in korte zinnen en vraag niet te veel lastige dingen. Ga na of iemand je goed heeft begrepen, ga niet te snel.

“MIJN OMA

praat in halve zinnen en vergeet vaak woorden. We helpen haar dan met woorden zoeken. Ook laten we kleine details eruit wanneer we iets aan haar vertellen. Het is zo makkelijker voor haar om een verhaal te kunnen volgen.”



• Dankjewel! •

Bewustzijn van Alzheimer en wat erbij komt kijken is de sleutel tot hulp kunnen verlenen. Door GOED te doen maak je Nederland Alzheimer vriendelijker. Dankjewel!



De Prikkelende Tuin.

Onderzoeken en Ontwerpen in het Technasium voor mensen met dementie.

Tussen september en december 2017 hebben technasium-leerlingen uit havo 4 en vwo 4 voor het vak O&O (Onderzoeken en Ontwerpen) op 't Rijks een project uitgevoerd voor mensen met dementie.

Onder begeleiding van docenten Wilfried Willemen en Chris Blanckaert en in opdracht van de stichting tanteLouise hebben de leerlingen een object, bestemd voor een beleefstuin ontworpen, dat gerealiseerd moet worden in de binnentuin van het nieuwe verpleeghuis De Lindenburg in Steenbergen.

Locatiemanager Marcha Kwisthout en medewerker e-learning Maarten Riggers van tanteLouise hebben de opdracht geïntroduceerd, feedback gegeven en mede met directeur zorg Jan-Kees van Wijnen is het project in een presentatie op 't Rijks geëvalueerd en beoordeeld. De leerlingen hebben eerst een analyse gemaakt van bestaande producten, zich georiënteerd op dementie, op somatische en psychogeriatrische problemen, ze hebben een analyse gemaakt van de werking van de zintuigen. De leerlingen zijn op locatie in Bergen op Zoom gaan kijken, ze hebben de plannen voor het nieuwe verpleeghuis bestudeerd en met behulp van een programma van eisen (bijvoorbeeld veiligheid) en wensen een werkend schaalmodel van een zintuigen-prikkelend object gerealiseerd.

Marc Molenaars van tanteLouise zegt over het project 'De prikkelende tuin': "...met deze wedstrijd vangen we twee vliegen in een klap: jongeren verdiepen zich in dementie en wij (stichting tanteLouise) profiteren van vernieuwende inzichten. Je ziet bijvoorbeeld dat ze veel meer dan ouderen georiënteerd zijn op technologie. Ze kunnen nu zelf ervaren dat de zorg wel degelijk een innovatieve sector is".



Tenslotte

Met respect heb ik ervaren hoe groot de belangstelling was bij de leerlingen voor de problematiek van mensen met dementie, waarbij ook oog was voor hetgeen de mens met dementie nog steeds wel heel goed kan.

Hoe vaardig zijn de jongelui in het verwerken van teksten en het vinden van de passende beelden. Super.

Namens Alzheimer Nederland West-Brabant wil ik de groep, maar ook hun begeleiders hartelijk danken voor hun inzet om te helpen het taboe rond dementie te doorbreken. We zullen het in de toekomst van onze jongeren moeten hebben om de ouderen met dementie zolang mogelijk verantwoord deel te kunnen laten uitmaken van de samenleving. Jammer genoeg hoort dementie als ziekte er nog een hele poos gewoon bij en we kunnen alleen maar proberen om te voorkomen dat we belast worden met een vorm van dementie, te genezen is het niet.

Dank jullie wel.

Martien van Leeuwen,
Belangenbehartiger voor Bergen op Zoom
vanuit Alzheimer Nederland.

Dit boekje is mede tot stand gekomen door financiële ondersteuning van:

De stichting Maseland Goderiefonds

De stichting ABG

Rotary Centrum

Lionsclub Bergen op Zoom

Vrouwen van Nu

Alzheimer Nederland West-Brabant

Belangrijke links & bruikbare apps

<https://www.dementie-winkel.nl/dementie-en-herinneringen-app>

<https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/>

voor-mantelzorgers-80-tips-over-omgaan-met-dementie

<https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/>

apps-voor-mensen-met-dementie

Gespreksonderwerpen en activiteitenkaartjes

Hiernaast vind je een aantal kaartjes die je kunt gebruiken om in gesprek te gaan met personen met dementie. Denkend aan wat we eerder vertelden, valt bij iemand met Alzheimer eerst het kortetermijngeheugen weg. Nieuwe dingen en ervaringen worden niet meer bijgeleerd en opgeslagen in de 'archiefkasten'. Ze vallen vaak terug in de tijd, naar bijvoorbeeld een periode uit hun jeugd. Probeer daarom na te gaan 'waar' deze persoon zich in de tijd bevindt en vraag naar gebeurtenissen en activiteiten uit die periode.

Bijvoorbeeld: Oma heeft het steeds over haar tienerjaren, toen ze verliefd werd op opa. Vraag dan naar momenten uit die specifieke periode, zoals:

- Ging u wel eens ergens uit dansen?
- Hoe heeft u opa precies ontmoet?
- Speelde u wel eens spelletjes? Welke?

Eerst nog wat tips...

Als je in gesprek wilt gaan met iemand met Alzheimer of een andere vorm van dementie, wees er dan op bedacht dat een 'normaal' gesprek wellicht niet mogelijk is, daarom geven we nog een aantal tips aan jullie mee:

- Blijf altijd vriendelijk en geduldig, ook al wordt een aantal keer hetzelfde gevraagd of verteld.
- Als je iets gaat doen, vertel dan duidelijk wat je gaat doen.
- Benadruk wat goed gaat en negeer wat fout gaat.
- Probeer iemand niet steeds te verbeteren, bevestig steeds wat gezegd wordt of gooi het gesprek over een andere boeg.
- Praat altijd rustig en met korte zinnen.
- Maak oogcontact, benader iemand van voren of van opzij, maar nooit langs achteren. Kijk of je gezien en gehoord wordt.
- Lees iemand niet de les, maar stel gerust.
- Vraag niet naar het recente verleden, want dat kan iemand niet meer terughalen. Vraag naar dingen van vroeger en doe eventueel suggesties.
- Vat kritiek of boosheid nooit persoonlijk op; boosheid is te verklaren als onmacht, verdriet over het feit dat iets niet lukt.
- Blijf niet vasthouden aan een gespreksonderwerp, wees flexibel en verander van onderwerp als het even mis gaat.



Ging u vroeger wel eens op
vakantie? Waar ging u dan
naartoe?

Vraag welk kaart- of bordspel
iemand vroeger weleens deed en
speel eens een potje met
hem/haar.

Wat is de mooiste plek waar u
ooit bent geweest?

Wat vindt u de mooiste tijd van
het jaar?



Naar welke muziek luisterde u
altijd toen u jong was? Zoek het
nummer op en laat het
hem/haar eens horen via de
telefoon.

Ging u wel eens uit dansen?
Waar ging u dan naartoe? Met
wie?

Vraag eens naar iemand
fotoboek en ga samen kijken en
laat de ander er over vertellen
(noteer eventueel de namen nog
even bij)

Bent u wel eens helemaal
smoorverliefd op iemand
geweest? Op wie dan en wat
gebeurde er toen?



Vierde u vroeger ook Sinterklaas?
Hoe? Met cadeautjes en
surprises? Vertel daar eens over.

Wat is uw lievelingskleur?
Waarom vindt u deze kleur zo
mooi?

Wat doet u 's morgens het eerste
wanneer u wakker wordt?
(bijvoorbeeld: douchen, eten,
gordijnen open, rondje lopen etc.)

Wat vindt u het mooiste liedje
ooit? Zoek dit nummer op je
telefoon op en laat het horen.



Wat was vroeger uw
lievelingseten? En wat at u het
minst graag? Moest u dat dan
wel opeten?

Deden ze bij u thuis vroeger wel
eens uitjes? Naar een pretpark
bijvoorbeeld (of strand, museum,
voorstellingen).

Kreeg u bij het eten ook altijd een
toetje? Wat was dat dan? Vond u
dat lekker?

Wat vond u vroeger leuk om te
doen? Sporten? Lezen?
Wandelen?

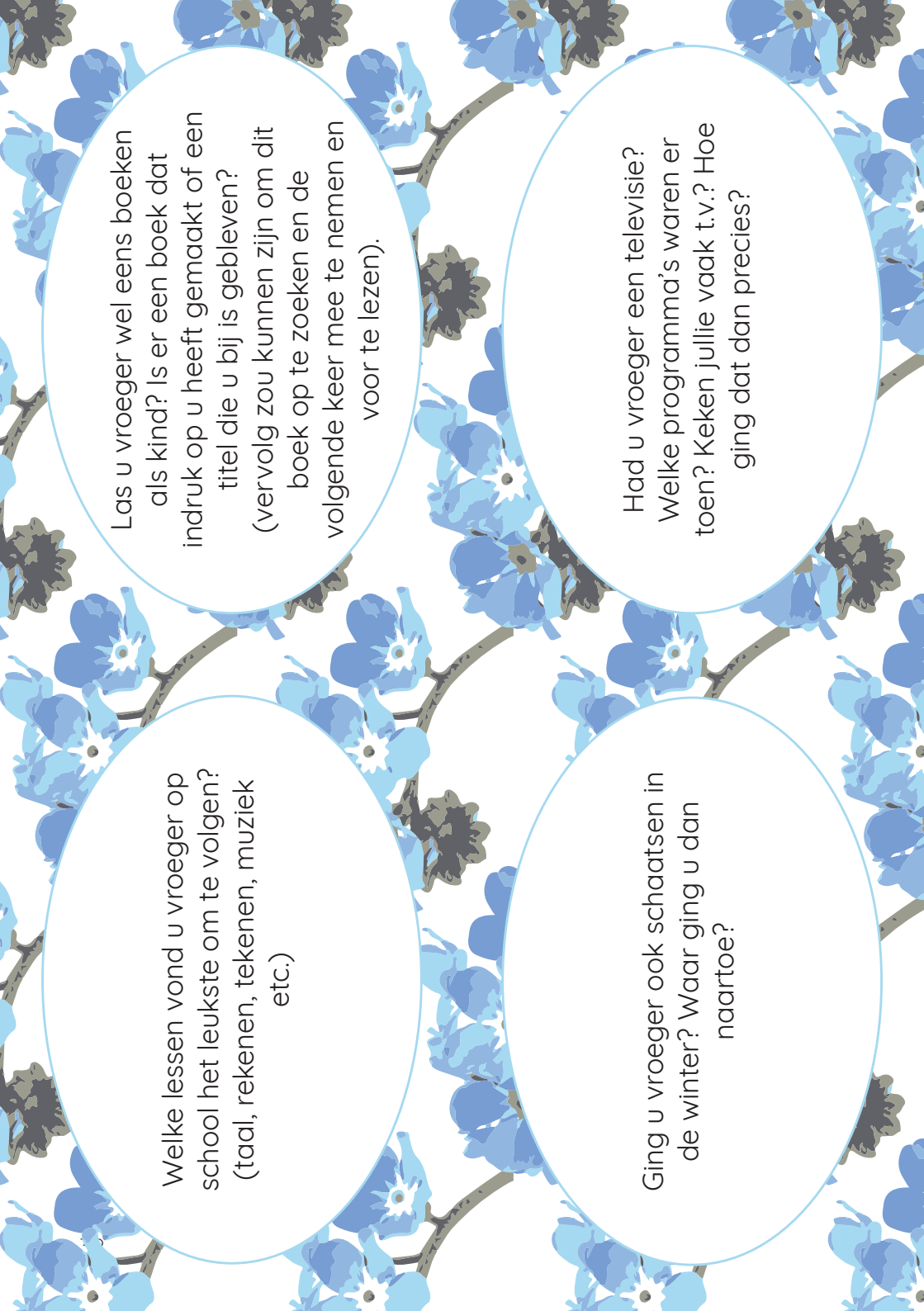


Wie is de beste muzikant of
zanger(es) ooit? Kunt u een liedje
noemen van hem / haar? (Zoek
het nummer eventueel op je
telefoon op en laat het horen)

Had u vroeger huisdieren?
Welke? Hoe heette die?

Kent u nog kinderliedjes van
vroeger? Welke? Kunt u die nog
zingen?

Welk kledingstuk draagt u het
liefst? Waarom?



Welke lessen vond u vroeger op school het leukste om te volgen? (taal, rekenen, tekenen, muziek etc.)

Las u vroeger wel eens boeken als kind? Is er een boek dat indruk op u heeft gemaakt of een titel die u bij is gebleven? (vervolg zou kunnen zijn om dit boek op te zoeken en de volgende keer mee te nemen en voor te lezen).

Had u vroeger een televisie? Welke programma's waren er toen? Keken jullie vaak t.v.? Hoe ging dat dan precies?

Ging u vroeger ook schaatsen in de winter? Waar ging u dan naartoe?



Is er een voorwerp dat u altijd bij
zich heeft? (bijvoorbeeld
portemonnee, bril, telefoon,
lippenstift, zakdoek).

Wie was vroeger uw beste vriend
/ vriendin? Haalde jullie wel eens
kattekwaad uit?

Waar ging u vroeger altijd
zwemmen in de zomer?

Wat doet u het laatste voordat u
,s avonds naar bed gaat?

Wij zijn de leerlingen van de vooropleiding beeldend. We vonden het heel bijzonder dat we dit jaar hebben mogen werken aan dit boekje. We willen hiermee jongeren bewust maken van de gevolgen van Alzheimer. Tijdens het maakproces zijn we geholpen door Martien van Leeuwen, Charlotte Heijmans, Mw. Lanthers en de docenten van de vooropleiding beeldend Mw. van den Broek, Dhr. Blanckaert en Mw. Van Loon. We willen hen via deze weg hartelijk bedanken voor alle hulp. Het was een onvergetelijke ervaring om aan dit project te mogen werken.