



Omgaan met veranderend gedrag

Tips voor familie, vrienden en mantelzorgers

*Behoefte aan een
luisterend oor?*

*Je kunt terecht
op onze
Dementielijn:*

0800 15 225

Voorwoord

Mensen met dementie doen soms dingen die hun omgeving niet begrijpt. Plotse woede-uitbarstingen, ongepaste aanrakingen, nachtelijke dooltochten ... Het is vaak een bron van spanning en frustratie voor familie en vrienden.

Wil je als mantelzorger of familielid beter leren omgaan met dit veranderend gedrag? Dan moet je in de eerste plaats begrijpen waar het vandaan komt. En daarbij kan deze brochure je helpen. We zoomen in op de meestvoorkomende symptomen van dementie en leggen uit hoe die onder andere agressie, hallucinaties en claim-gedrag in de hand kunnen werken.

Je krijgt ook praktische tips om met veranderend gedrag te leren omgaan. Zodat jij naar best vermogen kunt zorgen voor de persoon met dementie zonder dat je zelf op je grenzen botst.

- 6** Wat zijn de symptomen van dementie?
- 8** Vaak voorkomende symptomen van de ziekte van Alzheimer
- 10** Wanneer wordt het gedrag problematisch ?
- 14** Hoe ga je om met veranderend gedrag?
- 28** Algemene tips bij veranderend gedrag

Wat zijn de symptomen van dementie?

Om veranderend gedrag te begrijpen, is het belangrijk om de symptomen van dementie te herkennen. Elke vorm van dementie start met andere symptomen. De aard en de ernst ervan verschillen ook van persoon tot persoon.

De ziekte van Alzheimer is de meestvoorkomende vorm van dementie. We vermelden daarom hier kort welke veranderingen je kunt merken in het beginstadium van deze ziekte.

Meer over de symptomen van andere vormen van dementie? Ga naar www.alzheimerliga.be.

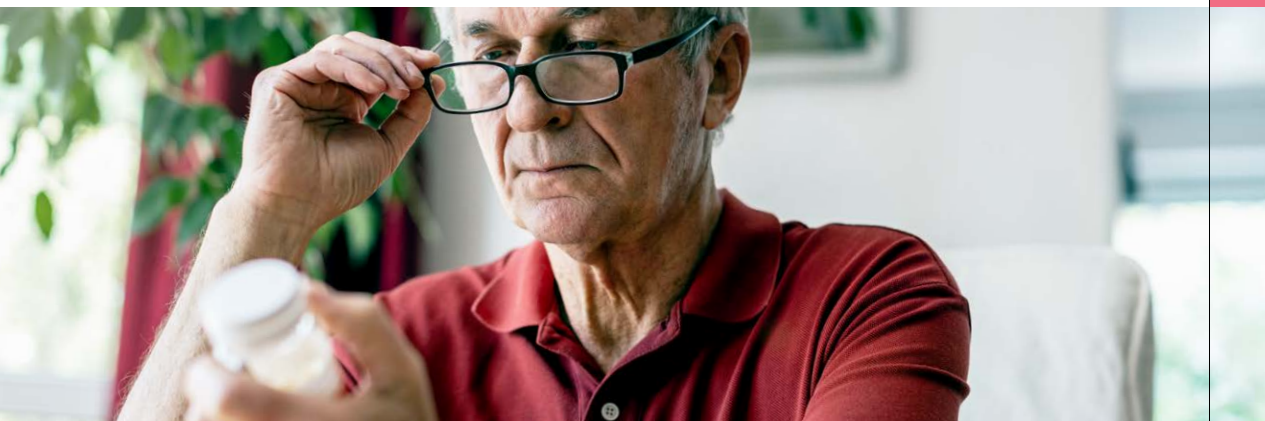
TIP



Vaak voorkomende symptomen van de ziekte van Alzheimer

- Het begin van de ziekte van Alzheimer kenmerkt zich vooral door **geheugenstoornissen** in je kortetermijngeheugen. Je herinnert je bepaalde zaken uit je jeugd nog heel goed: de muziek die je beluisterde, je jeugdvrienden, je ouderlijke huis ... Maar wat je gisteren deed, weet je niet meer. Je kunt ook belangrijke data vergeten, zoals de verjaardagen van je familie of de namen van je (klein)kinderen.
- Samen met je geheugen vermindert je **taalvaardigheid**. Je krijgt het moeilijk om dingen te benoemen en het is vaak zoeken naar de juiste woorden.
- Je krijgt het ook moeilijk om **handelingen** uit te voeren die je vroeger vanzelfsprekend vond. Alledaagse dingen, zoals je wassen, je aankleden, eten of naar het toilet gaan, zijn niet meer vanzelfsprekend. Net als ingewikkeldere zaken: rekenen, tekenen, schrijven, koken, de microgolfoven aanzetten of de afstandsbediening gebruiken.

- Daarnaast herken je bepaalde **voorwerpen, geluiden en geuren** niet meer. Je begrijpt niet waar ze voor dienen of wat ze betekenen. Een bekend voorbeeld is telefoongerinkel. Je kunt de beltoon wel horen, maar je beseft niet meer dat je de oproep ook moet beantwoorden.
- Je weet na verloop van tijd niet meer goed welke dag, maand of jaar het is. Of je keert je nacht- en dagritme onbewust om. De **desoriëntatie in tijd** leidt vaak tot een onrustig gevoel 's avonds of 's nachts.
- Vervolgens krijg je last van **desoriëntatie in ruimte of plaats**. Je weet niet meer waar je woont of je vergeet waar je precies bent. Dan kun je in paniek raken.
- De ziekte van Alzheimer verandert na verloop van tijd ook je **gedrag en karakter**. Je hebt last van onverwachte stemmingswisselingen, of je bent vaak verward, achterdochtig, depressief of angstig. Je bent ineens boos of verdrietig, of je doet ongeremd dingen die je anders nooit deed.

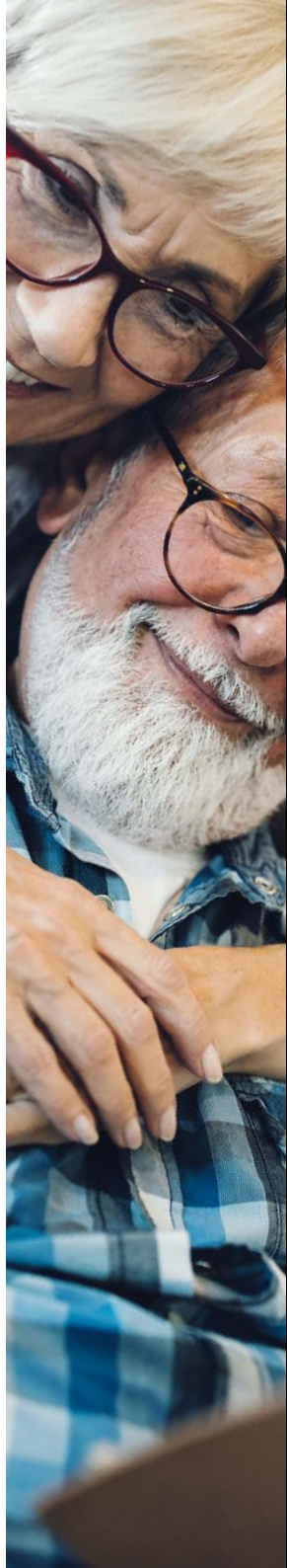


*Behoefte aan een luisterend oor?
Je kunt terecht op onze Dementielijn:
0800 15 225*

Wanneer wordt het gedrag problematisch?

Of gedrag problematisch is, is een subjectief gegeven: het wordt bepaald door de perceptie van de persoon met dementie zelf en/of zijn omgeving. Zo'n 80 tot 90 procent van de mensen met dementie vertoont vroeg of laat problematisch gedrag. Vaak is het een reactie op verergerende symptomen. De persoon met dementie probeert controle te houden over een situatie waar hij steeds minder vat op heeft.

Om met dit gedrag te leren omgaan, is het belangrijk om het gedrag te begrijpen. Pas als je de oorzaak ervan achterhaalt, kun je de juiste aanpak kiezen.



Waarom gedraagt je naaste zich plots anders?

Die verandering heeft niet alleen te maken met de aard en de ernst van dementie. Er zijn meerdere elementen die deze verandering verklaren:

- **nood aan controle** – De persoon met dementie probeert uit alle macht zijn vertrouwde leven op te pikken.
- **lichamelijke gezondheid** – Pijn of een infectie kan de persoon met dementie extra prikkelbaar maken.
- **neurologische schade** – Veranderingen in de hersenen en letsels in bepaalde hersengebieden veranderen het gedrag.
- **sociale en omgevingsfactoren** – Bepaalde situaties kunnen herinneringen oproepen. Die dan weer een invloed kunnen hebben op het gedrag van de persoon met dementie. Denk bijvoorbeeld aan een oudere vrouw met dementie die in een woonzorgcentrum verblijft en denkt dat ze nog thuis woont. De vrouw met dementie zal zich hiernaar gedragen en het huishouden doen. Ze begrijpt niet dat anderen haar helpen of haar beletten om dat te doen.
- **persoonlijkheid of karakter** – De manier waarop de persoon met dementie omgaat met stress en tegenslag heeft een invloed op hoe hij omgaat met zijn dementie.

Invloed van persoonlijkheid op gedrag

De meeste mensen met dementie gaan op twee uiteenlopende manieren om met hun veranderende gedrag. Als je dit herkent, kun je op gepaste wijze reageren:

Probleemgericht: de persoon met dementie wil het probleem oplossen of vermijden. Hij zoekt hulp en vermijdt confronterende situaties. Denk aan een bijeenkomst met veel volk of een moment waarop er van je verwacht wordt veel te praten.

Hoe kun je hier het best mee omgaan?

Je kunt hem stimuleren en ondersteunen. Maak hem duidelijk dat hij op je kan rekenen. Probeer samen routines in te bouwen. Dat helpt om probleem-situaties te vermijden. En wanneer dat toch niet lukt, probeer dan zelf de situatie te accepteren.

Emotiegericht: de persoon met dementie wil zo snel mogelijk af van negatieve gevoelens. Hij minimaliseert of ontkent het problematische gedrag of schuift de schuld in andermans schoenen.

Hoe kun je hier het best mee omgaan?

Probeer niet in discussie te gaan wanneer hij je de schuld geeft of zijn gedrag minimaliseert. Bedenk dat de persoon met dementie niet anders kan reageren. De angst of pijn is te sterk. Ga je er toch verder op in? Dan confronteer je hem opnieuw met een werkelijkheid waar hij niet mee om kan.



Heb je zelf niet meteen een idee waar het veranderende gedrag vandaan komt? Dan kun je het gedrag observeren. Probeer deze zaken te noteren wanneer er zich een moeilijke situatie voordoet:

- Wat was de persoon met dementie aan het doen?
- In welke ruimte speelde het voorval zich af?
- Wat gebeurde er daar?
- Wie was er aanwezig?
- Wat was de aanleiding?

Op basis van zo'n registratie kun je soms patronen vinden. Zo werd bijvoorbeeld een oudere man met dementie vooral onrustig als een bepaalde verpleegkundige in de buurt was. Zijn familie wist niet direct hoe het kwam, want zij was altijd vriendelijk. Ze spraken samen af dat de verpleegkundige de man zo weinig mogelijk zou verzorgen.

*Behoeftte aan een luisterend oor?
Je kunt terecht op onze Dementielijn:
0800 15 225*



Hoe ga je om met veranderend gedrag?

Aanhankelijkheid of claimgedrag

Soms volgt de persoon met dementie je op de voet als je bij hem bent. Kamer in, kamer uit. We spreken dan van claimgedrag. Dat komt omdat de persoon met dementie vaak niet meer begrijpt wat er om hem heen gebeurt. Dat maakt hem heel onzeker. Hij voelt zich angstig. Hij zoekt daarom constant een houvast bij jou of bij diegene die voor hem zorgt.

"Mijn moeder is telkens heel verdrietig als ik het woonzorg-centrum verlaat. Ze wil dan mee met mij naar huis. Soms begint ze zelfs onbeheersbaar te huilen. Voortaan zeg ik dat ik naar mijn werk ga. Dat vindt ze prima."



Hoe ga je om met aanhankelijkheid?

- Het is normaal dat je je ergert. Toch is het geen goed idee om de persoon met dementie te negeren of te doen alsof je hem niet hoort. Probeer geduldig te zijn. Bedenk dat de persoon met dementie vooral zekerheid en veiligheid zoekt.
- Probeer de persoon met dementie in een vroeg stadium door meerdere personen te laten verzorgen. Zo went hij eraan dat de vaste mantelzorger niet altijd bij hem is.
- Vertel steeds op voorhand dat je weggaat en waar je naartoe gaat. Ook al is het maar voor eventjes. Zeg: "Ik ga nu even naar de bakker", of: "Ik ga even telefoneren in de kamer hiernaast". Dat stelt gerust.
- Kan de persoon met dementie nog (de klok) lezen? Dan is het een goed idee om op een papier of bord te schrijven dat je weggaat en om hoe laat je terug bent.
- Soms helpt het ook om een filmpje op te zetten waarin de persoon met dementie je kan zien.



"Mijn man wordt soms heel boos als ik hem wil helpen met aankleden. Nu doe ik gewoon alsof ik in de buurt ben. Achteloos help ik dan met zijn sok of zijn trui. Het werkt!"

Agressie

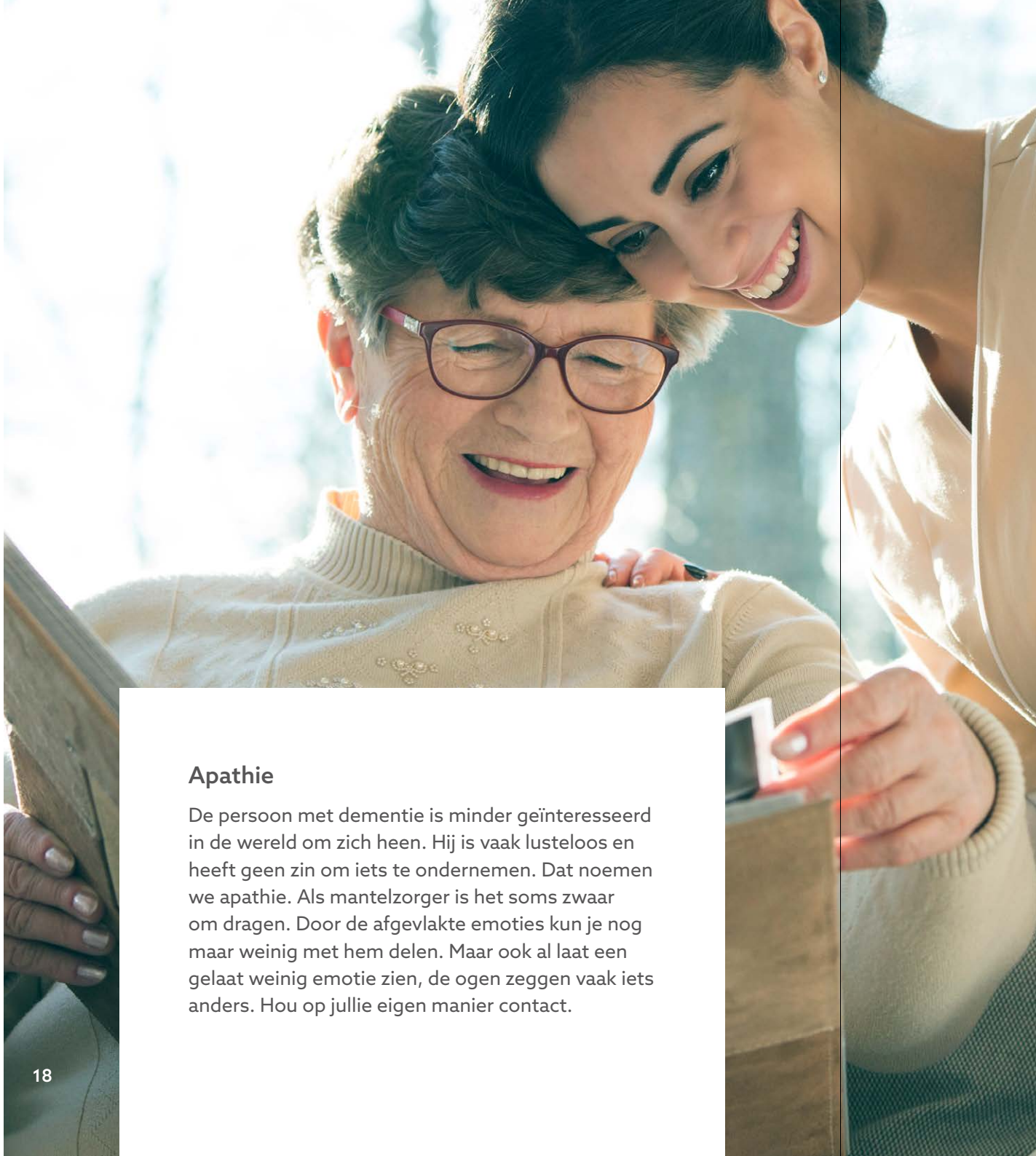
De persoon met dementie kan op onverwachte momenten beginnen te schelden of te dreigen. Hij kan lichamelijk geweld gebruiken en je knijpen, slaan, schoppen en bijten of zichzelf iets aandoen. De aanleiding is niet altijd duidelijk.

Dat gedrag is niet persoonlijk bedoeld, maar een symptoom van de ziekte. Bij personen met dementie brokkelen de innerlijke controlemechanismen af. Hij slaagt er niet in om op een eigen manier controle te krijgen over de situatie. Dat uit zich in agressief en onrustig gedrag.



Hoe ga je om met agressie?

- Personen met dementie hebben het moeilijk met luide geluiden. Probeer ze te vermijden door bijvoorbeeld de radio en tv zachter te zetten.
- Soms is pijn de oorzaak. Daarom is het een goed idee om de persoon met dementie te laten onderzoeken door de huisdokter.
- Meestal kun je de bui beter laten overwaaien en even uit de buurt gaan.
- Probeer samen naar een uitlaatklep te zoeken. Waarom stamp je niet even mee met je voeten op de grond?
- Brengt de persoon met dementie zichzelf of jou in gevaar? Probeer dan kalm te blijven. Praat met een zachte stem, maar niet op een betuttelende toon. Spreek langzaam en gebruik korte zinnen.
- Maak met woorden heel duidelijk dat bepaalde dingen echt niet kunnen.
- Krijg je het gedrag niet onder controle? Of blijft de persoon zichzelf of jou in gevaar brengen? Bespreek eventueel met de huisarts of een geneesmiddel kan helpen voor de persoon met dementie om rustig te worden.



Apathie

De persoon met dementie is minder geïnteresseerd in de wereld om zich heen. Hij is vaak lusteloos en heeft geen zin om iets te ondernemen. Dat noemen we apathie. Als mantelzorger is het soms zwaar om dragen. Door de afgevlakte emoties kun je nog maar weinig met hem delen. Maar ook al laat een gelaat weinig emotie zien, de ogen zeggen vaak iets anders. Hou op jullie eigen manier contact.

Hoe ga je om met apathie?

- Haal herinneringen op aan vroeger. De persoon met dementie koestert vaak warme gevoelens voor gebeurtenissen van langer geleden. Gebruik een geheugensteuntje zoals fotoalbums of video-opnames.
- Probeer de persoon met dementie te betrekken bij hobby's van vroeger.
- Stimuleer de persoon met dementie om activiteiten te doen waarvan je weet dat hij ze nog goed kan en leuk vindt. Hij zal zich zekerder gaan voelen. Denk aan wandelen, luisteren naar muziek, oude foto's bekijken, knutselen, kleuren, handwerken ...
- Geef de persoon met dementie de vrijheid om zoveel mogelijk zelf te doen. Probeer je daarbij geen zorgen te maken over hoe hij bepaalde dingen doet, zolang hij zichzelf of anderen niet in gevaar brengt. Ga je hem toch verbeteren? Dan kan hij zich onzeker voelen en bepaalde activiteiten vermijden.
- Laat de persoon met dementie contact houden met andere mensen. Zo voorkom je sociaal isolement en geef je hem het gevoel er nog bij te horen.
- Heeft hij een ernstige vorm van dementie? Je kunt met hem in contact blijven door zijn zintuigen te prikkelen: samen muziek beluisteren, zachte stoffen aanraken, dieren aaien, kleurprojecties of foto's laten zien of verschillende smaken laten proeven.

Ongepast gedrag

In gezelschap kunnen personen met dementie luidruchtig zijn of grove taal gebruiken. Soms trekken ze als het warm is hun kleren uit of lopen ze er onverzorgd bij. Ze zijn vergeten waar ze zich bevinden of hoe ze zich moeten aankleden. Omdat hun remmingen wegvallen laten ze soms ook boeren of winden. Daarnaast kan het voorkomen dat personen met dementie anderen aanraken op een ongepaste manier.

Hoe ga je om met ongepast gedrag?

- Je kunt beter niet te hevig reageren op dergelijk gedrag. Wijs de persoon met dementie er rustig op dat zijn gedrag ongepast is in de situatie: "Vergeet je mes en vork niet te gebruiken". Of: "Let een beetje op met wat je zegt".
- Licht je burens, vrienden en collega's in. Leg hen uit dat het ongepaste gedrag bij de ziekte hoort en dat de persoon met dementie er niets aan kan doen.
- Omgaan met ongepast seksueel gedrag is moeilijk. Je geneert je, maar de persoon met dementie terechtwijzen heeft weinig zin. Probeer met humor een andere draai aan het gedrag te geven en besef dat dit gedrag komt door de ziekte. Jij bent er niet verantwoordelijk voor.

Hallucinaties

Sommige mensen met dementie horen of zien dingen of mensen die er niet zijn. Bijvoorbeeld andere personen die hen kwaad willen doen. Vaak brengt dat hen van streek.

Hoe ga je om met hallucinaties?

- Je kunt beter niet doen alsof je de hallucinaties ook hoort of ziet.
- Je kunt wel inspelen op de gevoelens van de persoon met dementie. Dat doe je door bijvoorbeeld te zeggen: "Ik kan die mensen niet zien, maar het moet echt wel verontrustend zijn voor jou."

*"Een ongemakkelijke situatie?
Haal je beste humor boven.
Dat werkt ontwapenend!"*



Dwalen

De persoon met dementie kan ineens het huis uit gaan zonder te zeggen waar hij naartoe gaat. Dwalen komt vaak overdag voor, maar ook 's nachts. De oorzaak is vaak moeilijk te achterhalen. Het kan het ziekteproces zelf zijn. Maar ook de medicatie, pijn, verveling, stress of angst omdat niemand bij hem is. De persoon met dementie kan ook weg willen omdat hij het huis niet herkent of omdat hij te weinig contact heeft met anderen.

Hoe ga je om met dwalen?

Op zich is er aan rondlopen niets verkeers. Je kunt het dus laten gebeuren, zolang je maar bij de persoon met dementie kunt blijven en de veiligheid niet in het gedrang komt.

Wat als de persoon met dementie zoek is?

1. Hou een recente foto klaar waarop de persoon met dementie goed herkenbaar is.
2. Zorg ervoor dat er iemand thuisblijft. Voor het geval dat hij gevonden wordt, je opbelt of uit zichzelf thuiskomt.
3. Ga op zoek in de directe omgeving of op plaatsen die hij goed kent.
4. Vraag de burens, de wijkagent of winkeliers om uit te kijken.
5. Vraag familieleden of vrienden om te helpen zoeken.
6. Verwittig na 15 minuten zoeken de politie wanneer je zoekactie niets oplevert.



Wat moet je doen als het dwalen toch gevaarlijk wordt?

- Maak eerst en vooral ruimte in huis om veilig in te bewegen. Bijvoorbeeld door binnendeuren open te zetten en toegang te verschaffen tot de tuin. Zorg er wel voor dat de persoon met dementie de tuin niet uit kan.
- Je kunt sloten installeren op een ongewone plek. Bijvoorbeeld bovenaan of beneden op deuren. De persoon met dementie vindt ze daar moeilijk terug.
- Om te vermijden dat hij van de trap valt, plaats je traphekjes.
- Een deuralarm verwittigt je wanneer iemand de deur uit gaat.
- Hang jassen en sjaals uit het zicht en zet schoenen in de kast. Dan is de persoon met dementie minder geneigd om naar buiten te gaan.
- Je kunt ervoor zorgen dat hij zich thuis voelt in zijn kamer of huis. Dat doe je bijvoorbeeld door foto's op te hangen van mensen of voorwerpen die dierbaar zijn voor hem. Of door muziek op te zetten die hij vroeger graag hoorde.
- Wil je het zekere voor het onzekere nemen? Dan kun je een speciale armband rond de pols van de persoon met dementie binden. Met naam, je telefoonnummer en belangrijke medische informatie.
- In thuiszorgwinkels vind je ook gps-trackers. Daarmee spoor je de persoon met dementie makkelijk op wanneer hij vermist is.

Herhalingen

Het kan vervelend zijn dat de persoon met dementie telkens weer dezelfde vragen stelt. Probeer er rustig bij te blijven. Bedenk dat hij veel herhaalt omdat hij snel vergeet of omdat hij zich heel onzeker voelt. Voor de persoon met dementie is het zeer moeilijk om alles te begrijpen wat er rondom hem gebeurt.



Hoe ga je om met herhalingen?

- Het is normaal dat je je ergert. Neem even wat tijd en ruimte voor jezelf. Je kunt bijvoorbeeld even naar een andere kamer gaan.
- Probeer de persoon met dementie op zijn gemak te stellen. Het helpt soms ook om het antwoord neer te schrijven. Als hij nogmaals dezelfde vraag stelt, kun je verwijzen naar het papier.
- In plaats van voor de zoveelste maal te antwoorden, kun je soms beter zeggen dat alles goed komt. Benoem daarbij eerst de emotie: ik zie dat je ongerust bent, maar ik ben hier en ik zorg ervoor dat het in orde komt.
- Stelt de persoon met dementie een bepaalde vraag telkens opnieuw? Probeer hem dan voor te zijn. Vraagt hij steeds hoe laat het is? Voorzie dan een grote opvallende klok. Vraagt hij steeds naar zijn portefeuille? Voorzie er dan een plaatsje voor binnen zijn blikveld.
- Als hij bij een volgende gelegenheid de vraag niet stelt, geef hem dan veel liefde en affectie. Mogelijk zal de persoon met dementie dan ophouden die vraag te stellen. Vaak gaat dat gedrag na een tijdje over.
- Je kunt de herhalingen ook laten stoppen door de aandacht af te leiden, door voor te stellen om een wandeling te maken, muziek op te zetten, samen te zingen enzovoort.

Nachtelijke onrust

Naarmate de dementie vordert, verandert het slaapritme van de persoon met dementie. Je herkent een verstoord bioritme aan onrust 's avonds en 's nachts in combinatie met overmatige slaperigheid, sufheid of apathie overdag.

Hoe ga je om met nachtelijke onrust?

- Zorg ervoor dat de persoon met dementie overdag voldoende actief blijft. Wandelen is een goed idee. Hij zal zich 's avonds moeër voelen en makkelijker in slaap vallen.
- Probeer een vast uur voor bedtijd en opstaan aan te houden.
- 's Avonds koffiedrinken of een zware maaltijd eten is geen goed idee.
- Met verduisterende gordijnen vermijd je dat de persoon met dementie in de war raakt door zonlicht wanneer het langer licht blijft.
- Stel een aangename temperatuur in voor de slaapkamer. De ideale temperatuur is ongeveer 18 graden.
- Let erop dat de persoon naar het toilet gaat voor hij gaat slapen.



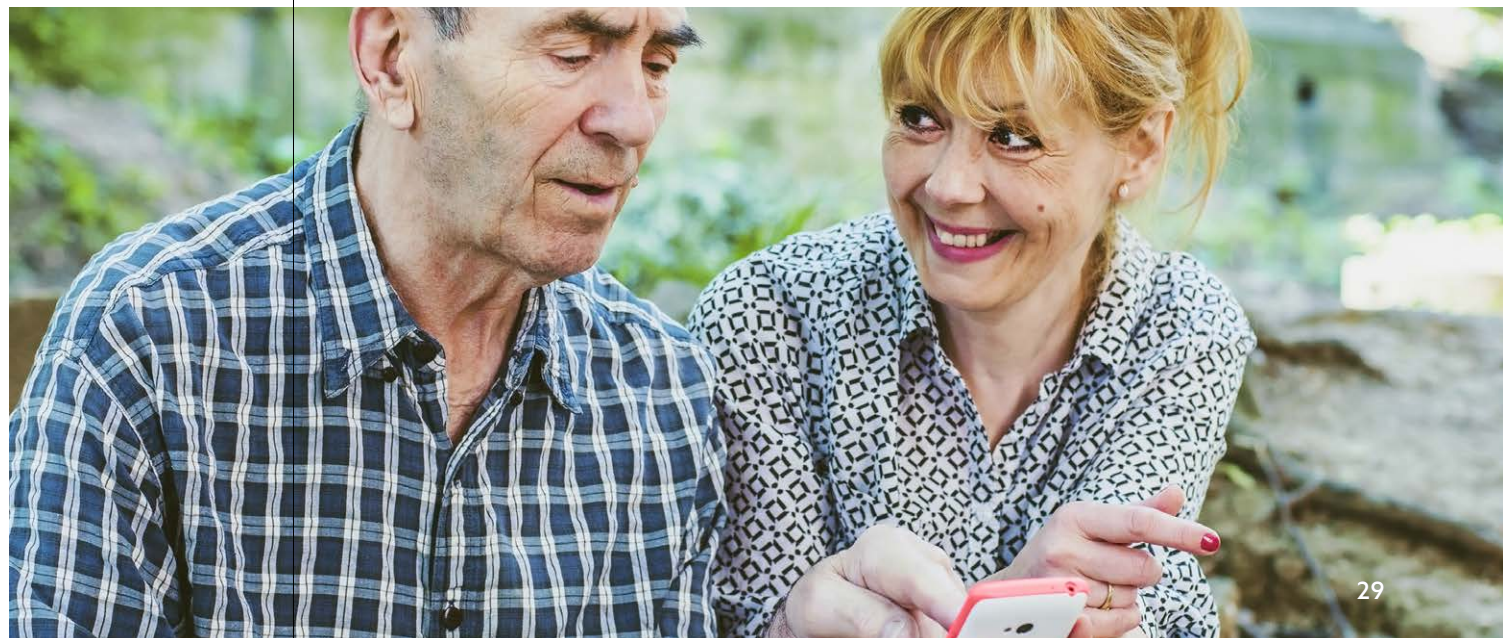
Wat als de persoon met dementie 's nachts opstaat?

- Als hij je 's nachts plots wakker maakt, ben je misschien geïrriteerd en boos. Toch is het belangrijk om kalm te blijven en de persoon met dementie gerust te stellen. Anders kan hij in paniek raken. Spreek met zachte stem en vraag: "Wat scheelt er?", of: "Kan ik je helpen?"
- Doe geen fel licht aan. Maak hem er attent op dat het nacht is. Je kunt bijvoorbeeld samen naar buiten kijken en zacht fluisteren "dat iedereen slaapt". Duid eventueel de maan en sterren aan, als ze te zien zijn.
- Gebeurt het vaker dat hij 's nachts uit bed komt? Laat dan een nachtlampje branden in de slaapkamer. En laat ook het licht aan in de gang en in het toilet, zodat de persoon met dementie zich kan oriënteren. Is het toch moeilijk om het toilet te vinden? Plaats dan een toiletstoel naast het bed.

Algemene tips bij veranderend gedrag

1. **Wees mild voor jezelf.** Neem voldoende ruimte en tijd voor jezelf. Vraag hulp aan je familie, buren en vrienden. Of schakel een vrijwilliger of een hulpverlener in. Want als je uitgerust en ontspannen bent, is het veel gemakkelijker om met veranderend gedrag om te gaan.
2. **Aanvaard gedragsveranderingen.** Probeer het gedrag van de persoon met dementie zoveel mogelijk toe te laten. Tenminste, zolang het gedrag niet schadelijk is voor de persoon met dementie of de mensen uit zijn omgeving.
3. **Vermijd confrontaties en vernederingen.** Je kunt de persoon met dementie beter niet confronteren met wat hij zegt of doet. Je kunt hem wel afleiden van situaties die voor hem moeilijk dreigen te worden.
4. **Focus op wat hij wel kan.** Sommige personen met dementie kunnen nog praten met vrienden, de aardappelen helpen te schillen of in gezelschap genieten van boodschappen doen. Geef hen de mogelijkheid om dat te blijven doen. Het is daarbij belangrijk om net voldoende behulpzaam te zijn. Je kunt beter zeggen "ik zal je hierbij helpen" dan "ik zal het voor je doen".

5. **Luister naar lichaamstaal.** Het gedrag van een persoon met dementie komt vaak voort uit hoe hij zich voelt. Probeer zijn gevoelens te achterhalen, neem ze serieus en speel erop in.
6. **Gebruik humor.** De onafwendbare achteruitgang van de persoon met dementie kan confronterend zijn. Gebruik humor om de situatie te verlichten. Je maakt alles wat draaglijker.
7. **Creëer een sfeer van rust.** Zorg dat de persoon met dementie zich veilig en geborgen voelt. Dat doe je door positief te blijven en herkenbare situaties op te zoeken.





Over Alzheimer Liga Vlaanderen

Heb je behoefte aan een luisterend oor? Ons team van ervaringsdeskundigen staat voor je klaar. Je bereikt hen via onze **Dementielijn 0800 15 225** of stuur een mail naar hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be

Maak jij dementie mee draagbaar?

Steun onze werking financieel.

Stort een vrije bijdrage op
BE87 3101 0355 8094 of word lid.
Giften vanaf €40 zijn fiscaal aftrekbaar.

Stel je als vrijwilliger kandidaat via
educatie@alzheimerligavlaanderen.be.

alzheimerliga.be



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
Ondernemingsnr.: 0456.804.573
RPR Antwerpen, afd. Turnhout
V.U. Peter Van Houtven