

Drie tips om aan de slag te gaan met betekenisvol leven bij mensen met dementie

Bron <https://www.zorgvoorbeter.nl> – juni 2019

Betekenisvol leven is voor iedereen anders, maar er zijn ook elementen die voor iedereen hetzelfde zijn, namelijk 'jezelf kunnen zijn', 'iets voor iemand anders kunnen betekenen' en 'iets kunnen toevoegen aan een groter geheel'. Tara Koenders, accounthouder dementie voor Zorg voor Beter deelt drie tips die je helpen om met betekenisvol leven aan de slag te gaan bij mensen met dementie.

Tip 1: Toets of je aannames kloppen



Iedere persoon geeft een eigen invulling aan betekenisvol leven en heeft daar zijn eigen gedachtes over. Het is daarom van belang dat zorgprofessionals zoveel mogelijk hun eigen invulling loslaten. Dit klinkt logisch, maar blijkt in de praktijk lastig. Het invullen voor de ander gebeurt vaak op je automatische piloot. Dat is nou eenmaal makkelijker dan navragen en aftasten wat belangrijk voor de ander is.

PRAATPLAAT

Een tip is om gebruik te maken van de zogenaamde 'praatplaat'. Deze plaat hebben we samen met de deelnemende zorgorganisaties ontwikkeld. Deze praatplaat kan je inzetten voor een cliënt die zich niet kan uiten, maar ook als voorbereiding op een gesprek met een cliënt die qua belevingswereld ver van je afstaat. Andere methodieken die hierbij kunnen ondersteunen zijn te vinden in het [thema Dementie](#).

- [Download de praatplaat](#) (pdf)

Tip 2: Let op kleine dingen

We denken bij een betekenisvol leven al snel aan het aanbieden van groeps- en welzijnsactiviteiten, maar het kan juist in kleine dingen zitten. Bijvoorbeeld door echte aandacht, een gesprek, het stimuleren van zintuigen of het draaien van muziek waar iemand van houdt. Of door iemand te laten doen wat hij zelf nog kan, al kost dat in eerste instantie wat meer moeite.

AANDACHT VOOR WELZIJN

Door oog voor kleine dingen, gaat de aandacht meer naar welzijn. Hierdoor wordt welzijn onderdeel van zorg. De zorgorganisatie AVOORD heeft hier zelfs een methode 'SOCAV' voor ontwikkeld. Hierin worden zorgmedewerkers getraind om betekenisvolle activiteiten voor de persoon met dementie te achterhalen en te stimuleren. De eerste resultaten zijn positief. Zo vertelt een zorgmedewerker: 'Het is de kunst om niet te veel over te willen nemen. Een meneer bij ons op de afdeling had de wens om te gaan lopen wanneer hij wilde. Hij kon de deur alleen niet openkrijgen, want dit moest met een tag. We zijn met meneer gaan oefenen. Binnen een week kon hij het zelf.'

Citaat mbt uit "SOCAV is een nieuwe zorgaanpak voor mensen met dementie" : Onderzoeker Ria Landa vertelt over de mentaliteitsverandering die nodig was: 'Veel zorgmedewerkers zijn opgeleid vanuit een zorgcontext. Hierbij hoort vaak de mentaliteit dat mensen iets niet kunnen en dat er daardoor handelingen overgenomen moeten worden. Mantelzorgers willen vaak dat taken worden overgenomen vanuit het idee van veiligheid. Terwijl als je vaardigheden blijft oefenen tot waar ze intact kunnen worden gehouden, dat een belangrijk stukje eigenwaarde geeft bij iemand met dementie. Bovendien levert het een grotere kwaliteit van leven op.'

Tip 3: Accepteer ook wanneer iemand zijn leven niet als betekenisvol ervaart

Het liefst zou je wensen dat iedereen zijn leven als betekenisvol ervaart, maar in sommige stadia van de ziekte zullen mensen met dementie hun leven niet (meer) als zinvol ervaren. Je wilt graag goed voor je mensen zorgen, maar tegelijkertijd is het ook belangrijk om te accepteren als iemand zijn leven niet meer als betekenisvol ziet.

WEES JE BEWUST

Wat kan helpen is om je bewust te zijn van het mogelijk ontevreden of machteloze gevoel dat het bij je oproept. Ook kan het bij vergevorderde dementie zijn dat je twijfelt aan de zinvolheid van het leven van de cliënt. Hierbij is het van belang alert te zijn op de eigen gevoelens en ervaringen en hoe dit doorwerkt in de manier waarop je zorg verleent. Verder kun je wel zoeken naar hoe het voor de ander is om zijn leven niet meer als betekenisvol te ervaren en wat het dan toch draaglijk maakt. Dit doe je dan zonder het 'probleem' op te lossen door er 'betekenis op te plakken'.