

De 10 basistips van het Trimbos-instituut die helpen om contact te maken met iemand met dementie.

De weg die iemand met dementie aflegt gaat vaak gepaard met veel onzekerheid en verdriet. Hoe ga je om met een geheugen dat het steeds vaker laat afweten, met een veranderend karakter en met een wereld die steeds verwarrender en bedreigender wordt? En misschien wel de moeilijkste vraag: hoe kun je ondanks dit alles een waardig leven blijven leiden? Omgaan met de ziekte dementie vraagt veel van mensen met dementie zelf, en dus ook van de mensen in hun omgeving.



## Dementie, iedereen krijgt ermee te maken

De meeste mensen in onze samenleving komen in hun omgeving in aanraking met mensen met dementie. Sommige mensen hebben er in hun directe omgeving mee te maken, bijvoorbeeld omdat zij als mantelzorger zorgen voor hun partner, ouder of grootouder met dementie. Anderen komen wat minder direct in aanraking met mensen met dementie, bijvoorbeeld omdat iemand uit de straat, of een oude kennis dementie heeft gekregen. Wij zullen in de toekomst steeds vaker geconfronteerd worden met (mensen met) dementie in onze omgeving. Dit komt doordat het aantal ouderen in Nederland toeneemt en leeftijd de grootste risicofactor is voor het krijgen van dementie.

*Het aantal mensen met dementie is door de vergrijzing vervijfvoudigd. Van 50.000 in 1950 tot ruim 270.000 op dit moment. Het aantal zal de komende 25 jaar verdubbelen tot meer dan een half miljoen. Bron: [Alzheimer-nederland.nl](http://Alzheimer-nederland.nl)*

## Zelfstandig met hulp van de samenleving

De meeste mensen met dementie blijven na hun diagnose nog zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen, en voor zichzelf zorgen. Dit past ook in de visie van de huidige participatiesamenleving. Iemand met dementie die nog thuis woont, gaat nog alleen naar de bank, de dokter of een boodschap doen. Heel vaak gaat dit zonder moeilijkheden,

maar af en toe kan het ook zijn dat iemand met dementie het even niet meer weet. Mensen met dementie kunnen ineens niet meer weten waar ze zijn en raken in paniek omdat ze de weg naar huis niet meer weten. Of ze gaan een stapje voor in de wachtrij bij de bakker, omdat ze niet meer goed begrijpen hoe de nummertjes van de wachtrij werken. Naast problemen met het geheugen, horen ook veranderingen in het gedrag bij de dementie. Dit betekent dat het gedrag van mensen met dementie soms gezien kan worden als 'anders', of niet volgens de 'gangbare' sociale omgangsregels. Het is daarom erg belangrijk dat wij, als samenleving, ook weten hoe we met mensen met dementie om kunnen gaan in sociale situaties. Niet alleen mensen in de directe omgeving, maar ook de mensen daaromheen.

## De basistips

Deze basistips helpen om contact te maken met iemand met dementie.

1. **Ieder mens is uniek:** en heeft zijn eigen voorkeuren, gewoonten en behoeften en wil op zijn eigen, persoonlijke manier benaderd worden. Vanuit het persoonsgerichte gedachtengoed staat de persoon voorop, niet de diagnose/ziekte/dementie. Daarom spreken we altijd van 'iemand met dementie' en niet over 'de dementerende'.
2. **Maak je bekend:** Noem indien mogelijk iemand bij naam. Stel jezelf voor, en vertel wat je zou kunnen betekenen voor diegene. Ook als je die persoon al kent, kan het zijn dat hij/zij jou even niet herkent.
3. **Leg contact met aandacht:** Sta niet te ver weg als je tegen iemand met dementie praat. Maak oogcontact. Let op je mimiek, en probeer vriendelijk te kijken. Ook al begrijpt iemand met dementie niet helemaal wat er gebeurt, dan ziet diegene in ieder geval een vriendelijk gezicht. Pak iemands hand als dat goed voelt. Praat niet met een te luide stem (tenzij iemand slechthorend is).
4. **Vraag niet te veel naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren:** Het kan erg confronterend zijn om vragen te stellen waarin iemand veel feitelijke antwoorden moet kunnen geven. Vraag bijvoorbeeld: "Hoe was uw dag?" of: "Heeft u een prettige dag gehad?" in plaats van "Wat heeft u gisteren allemaal gedaan?". Vragen die beroep doen op iemands geheugen kunnen tot extra verwarring leiden wanneer iemand het antwoord niet weet.
5. **Houd het simpel:** Doe één ding/handeling tegelijk en praat over één onderwerp. Vraag één ding tegelijk en houd het tempo laag. Vraag bijvoorbeeld niet in één zin 'heeft u een leuke dag gehad, wat heeft u eigenlijk allemaal gedaan en bent u de buurman nog tegengekomen?' Knip deze vragen dan op. Probeer storende achtergrondgeluiden te vermijden. Te veel prikkels kunnen leiden tot overprikkeling.
6. **Let op iemands reactie en bevestig gevoelens:** Let op hoe iemand reageert en ga daar ook op in. Benoem de gevoelens die je bij iemand ziet of hoort, bijvoorbeeld blijdschap of angst. "Ik zie dat u blij/bang bent". Ontken of negeer de emoties niet, het mag er gewoon zijn. Mensen met dementie kunnen deze gevoelens soms sneller uiten (bijvoorbeeld snel tranen in de ogen of juist sneller een opgejaagd gevoel). Geef ruimte om gevoelens te tonen. Zeg niet: "ach, ik vergeet ook weleens wat", maar zeg dat je je kunt voorstellen dat het rot voelt om zoveel te vergeten.
7. **Ken iemand persoonlijk:** Indien je vaker met iemand met dementie omgaat, is het van belang om iemand beter te leren kennen. Wat is iemand zijn levensloop? Hoe is iemand zijn persoonlijkheid? En wie zijn belangrijke sociale contacten voor

iemand? Zo weet je beter hoe je op een persoonlijke manier met iemand om kunt gaan en vind je wellicht aanknopingspunten om een fijn gesprek aan te gaan, om een zinvolle bezigheid te ondernemen of om sommige voorkeuren en/of behoeften van iemand te begrijpen.

8. **Deel complimentjes uit:** Geef veel complimenten. Iemand kan zo het gevoel hebben iets (nog) goed te kunnen en iemands eigenwaarde kan daardoor groeien. Corrigeer zo min mogelijk en bestraf iemand niet.
9. **Neem mensen met dementie serieus:** <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Ga serieus in op wat iemand zegt. Probeer erachter te komen wat hij/zij bedoelt door verder te vragen of woorden of zinnen te herhalen. Het kan goed zijn dat een verhaal in zijn geheel niet logisch klinkt voor jou, maar dat er zeker wel een boodschap in het verhaal zit.
10. **Toon betrokkenheid:** Toon telkens weer belangstelling, ook al ken je het verhaal dat iemand vertelt al. Vraag door naar hoe iemand het beleefd heeft, wat iemand ervan vond. Zorg wel dat je betrokkenheid oprecht is. Mensen laten zich niet zomaar voor de gek houden, dus mensen met dementie ook niet.

Wij hopen dat deze basistips u op weg helpen wanneer u in contact komt met iemand met dementie. En dat we samen kunnen toewerken naar een dementievriendelijke samenleving. Heeft u nog tips? Neem contact op met [Claudia van der Velden](#) of [Marleen Prins](#).

## Wist u dat...

...het Trimbos-instituut in april 2018 dementievriendelijk is geworden? Dat betekent dat de medewerkers van het Trimbos-instituut een online training hebben gevolgd en daardoor beter weten hoe zij om kunnen gaan wanneer zij iemand met dementie tegen komen. [Word ook dementievriendelijk!](#)

...er een film – [de Alzheimer Experience](#) - bestaat waarin kijkers vanuit verschillende perspectieven ervaren wat dementie is? Zowel zorgprofessionals als vrienden en familie kunnen daar leren hoe ze meer kunnen betekenen voor iemand die dementie heeft. Het Trimbos-instituut onderzocht wat de [impact van de film op de kijkers](#) is.