

April 2020

Familias

Voor mantelzorgers
van mensen met dementie
in Noord-Holland-Noord

Naar buiten



Erop uit gaan nu het lente is, we hebben er allemaal behoefte aan. Maar waarheen? Er is meer mogelijk dan je denkt, zegt Liesbeth Rijk, casemanager dementie bij Geriant. ‘Met kleine dingen kun je een groot verschil maken: prikkel die zintuigen!’

Al dat thuiszitten kan benauwend zijn. Juist nu het zulk mooi weer wordt, willen we er graag op uit. ‘De beperkende maatregelen rondom corona doet mensen met dementie soms terugdenken aan de crisis of de oorlog’, zegt casemanager dementie Liesbeth Rijk. ‘Daardoor worden ze soms onrustig.’ Gelukkig is er nog steeds veel mogelijk.

Rustige routes

Wandelen, om te beginnen. Dat kan best op rustige plekken (zie kader). Houd daarnaast rekening met de actieradius van je naaste; kijk wat haalbaar is en vermijd slechte paden, adviseert Rijk. Plan een korte wandeling met een rustpunt, zoals een bankje om even wat te eten of te drinken. ‘Het is tenslotte geen militaire exercitie.’ Fietsen is in deze corona-tijd iets makkelijker, maar ook hier geldt: zoek de rustige routes op. Wanneer je partner of naaste te langzaam of snel fietst, kan het handig zijn om voorop te gaan fietsen. ‘Of neem een tandem of leen de duo-fiets’, zegt Rijk. Bij een duo-fiets zitten bestuurder en rijder naast elkaar.

Plannen vertellen

Ga je plannen niet vooraf overleggen, waarschuwt Rijk. ‘Mensen met geheugenproblemen worden onrustig van zo’n aankondiging. Omdat ze vaak een slecht besef van tijd hebben, vragen ze zich af: is het morgen, is het nu? Dat geeft ruis op de lijn.’ Haar advies is daarom: als het zover is, is het vroeg genoeg om de plannen te vertellen. ‘Dan is er minder kans dat de partner of naaste in de weerstand schiet.’

Bescheiden uitjes

Vanwege corona zijn veel vrijetijdsbestemmingen gesloten en blijft anderhalve meter afstand houden voorlopig de norm. Daarom is creativiteit vereist. Denk bijvoorbeeld aan een bezoek aan een boerderijwinkel, het Arboretum Beemster of een kringloopwinkel – leuk voor oudere mensen omdat ze er allerlei spullen van vroeger herkennen. ‘Wees een toerist in je eigen omgeving’, zegt Rijk. ‘Het kan erg leuk zijn om dingen dichtbij te ontdekken. Voor mensen met dementie is het ervaren van herkenning en nieuwe dingen

een goede combinatie.' Nog een idee: rijd met de auto langs plaatsen uit de jeugd van je naaste, zoals het ouderlijk huis, de vroegere school of het werk.

Relativering

Voor veel mantelzorgers herkenbaar: hun naaste met dementie wil steeds minder weg van huis. Gelukkig valt er ook rondom huis genoeg te beleven. Volgens Rijk is het vooral goed om de zintuigen te prikkelen. 'Je kunt je samen afvragen: wat hoor je, wat zie je, wat ruik je? Als je een tuin hebt of een balkon, kun je genieten van de tekenen van de lente: dat het weer langer licht blijft, knoppen aan bomen en planten, bloesems, de geur van de aarde.' Even de zinnen verzetten en buitenlucht voelen kan een enorm effect hebben op mensen met dementie en hun mantelzorgers, weet Rijk. 'Je ziet ze genieten als ze de zon op hun gezicht voelen en de wind door hun haar. Dat kan alle zorgen even relativeren.'

Uitjes en sociale afstand

- Vermijd drukke natuurgebieden. Bekijk vooraf de site van [Natuurmonumenten](#).
- Het [Arboretum Beemster](#), de enige bomentuin in Nederland op kleigrond, is open. Nekkerweg 67a, 1461 LE Zuidoostbeemster.
- Zoek een [boerderijwinkel](#) op. Een voorbeeld is [Noord-Hollands Hof](#) in Spijkerboor.
- Niet alle kringloopwinkels zijn open; check vooraf hun website. [Rataplan](#) is bijvoorbeeld open, maar met gewijzigde openingstijden.

Tips voor in en rond het huis

- [Tuintips van boswachter Mathiska](#).
- [Klein geluk voor mantelzorgers](#), boek voor mantelzorgers.
- Natuurmonumenten biedt ook de mogelijkheid tot [virtueel wandelen](#) vanachter je tablet of computer. Negentien natuurgebieden zijn via Google Streetview toegankelijk.

Vertrouwde gezichten via de 'vlog'



Mantelzorgers hebben het extra zwaar nu corona de wereld stil zet. Geriant gaat ze vanaf mei online bijstaan met vlogs (korte video's). Psychologen en casemanagers 'vloggen' over de emotionele en praktische gevolgen van de corona-crisis én hoe daarmee om te gaan.

Het coronavirus heeft de wereld even stilgezet, zo lijkt het. Mensen met dementie kunnen niet meer naar dagbesteding, zorgverleners en huishoudelijke hulp blijven weg. Omdat ouderen extra kwetsbaar zijn voor het virus, krijgen zij niet of nauwelijks bezoek. Veel mensen leven met angst en in onzekerheid: welk risico loop ik in de supermarkt? Is het veilig om naar buiten te gaan? Wat als ik of mijn partner geïnfecteerd raak?

Onzeker en verwarrend

'Voor iedereen is het in deze tijd moeilijk een weg te vinden in heftige emoties', zegt Ellen Bos-Ruijter, GZ-psycholoog bij Geriant. 'Laat staan voor mantelzorgers die zorg dragen voor een partner met dementie. Veel structuur is weggefallen, waardoor zo'n partner mogelijk ander en moeilijker gedrag vertoont. Je zit voortdurend op elkaars lip, en kunt voor afleiding niet meer zoals vroeger even naar een vriendin of een buurvrouw voor een praatje of een kop koffie. Dat verhoogt de kans dat een mantelzorger overbelast raakt.'

Psycho-educatie

Casemanagers en psychologen van Geriant zoeken naar mogelijkheden om toch in contact te blijven met cliënten. Ze bespreken zaken telefonisch, of 'beeldbellen', bijvoorbeeld via whatsapp, facettime of skype. Binnenkort gaan ze ook *vloggen*: filmpjes maken (videologs ofwel vlogs) voor mantelzorgers en hun partner met dementie. Ellen: 'In die vlogs is er bijvoorbeeld aandacht voor zogeheten psycho-educatie. Welke emoties ervaar je in reactie op onzekerheid? Wat doen spanning en onvoorspelbaarheid met je *zijn*? Hoe blijf je verbonden met familie? Hoe vind je balans met elkaar?'

Praktische zaken

De vlogs zullen ook gaan over praktische zaken: tips en trucs die het leven ten tijde van corona gemakkelijker maken. Zo zijn dagritme, structuur, ontspanning en rust belangrijke thema's. Ellen: 'Huishoudelijke klusjes kun je bijvoorbeeld opdelen. Of je kunt je voornemen één keer per week iets te gaan bakken. Samen muziek luisteren is voor sommige mensen ook een goede manier om rust te vinden. En het huis gezellig maken. Of gewoon in de tuin zitten, met de zon op je gezicht. Zo houd je het leuk op een dag.'

Bekende gezichten

Het coronavirus dwingt organisaties voor ouderenzorg zich digitaal steeds beter te profileren. De vlogs worden gemaakt door de psychologen en casemanagers van Geriant. Ellen: 'We kennen echtparen of families tot wie we ons richten. We weten waarmee ze worstelen, en daar sluiten wij met de inhoud van onze vlog bij aan. Zij kennen ons ook. Ze zien dus de bekende en vertrouwde gezichten. Zo proberen wij letterlijk zichtbaar en hoorbaar te zijn.'

Veerkracht

Veel mantelzorgers zijn voldoende thuis in de digitale wereld om websites te bezoeken en filmpjes te bekijken. Een aantal mantelzorgers is dat nog niet. Ellen: 'Kinderen, burens of de casemanager kunnen hen erbij helpen. Voor wie geen computer heeft, onderzoeken we de mogelijkheden om een tablet in bruikleen te geven.' Mochten de vlogs een succes worden, dan gaat Geriant er wellicht mee door, óók als corona op een dag overwonnen is. Ellen: 'Ik geloof erg in de veerkracht van mensen. Vlogs kunnen helpen de veerkracht te versterken.'

De vlogs van Geriant

De eerste vlog verschijnt in mei. Bent u benieuwd? Houd de website van [Geriant](#) in de gaten.

Lezers adviseren lezers: te veel knuffelen, wat doe je eraan?



Ik heb er veel moeite mee dat mijn man iedereen te pas en te onpas uitgebreid knuffelt en omhelst. Wat kan ik hieraan doen?

Carry van Helsteren

Je situatie lijkt me momenteel extra lastig, nu iedereen vanwege corona 1,5 meter afstand moet houden... Als iemand dichtbij komt, voelen mensen zich bedreigd. Iemand met dementie heeft geen verkeerde bedoelingen, maar zoekt nabijheid en kan zijn of haar impulsen niet beheersen. Mijn moeder die Alzheimer heeft, kan daardoor in de huidige situatie beter niet alleen naar een winkel of de straat op. Wij gaan vroeg boodschappen met haar doen, als het nog rustig is, en letten goed op wat er gebeurt. We sturen op tijd bij als ze te dicht bij anderen komt en proberen haar dan af te leiden. Tot nu toe lukt dit wel. Mocht deze oplossing niet meer werken, dan gaan wij boodschappen voor haar doen en nemen wij haar mee naar buiten de natuur in. We zoeken afgelegen plaatsen op waar weinig mensen komen. *Pieter de Bruin*

Sinds mijn vader dementie heeft is hij de fatsoensnormen steeds meer kwijt geraakt. Soms is het gepast, maar vaak ook niet. Dan schaamt mijn moeder zich voor zijn gedrag. Aanvankelijk ging zij dan uitleggen aan de persoon in kwestie, dat mijn vader vroeger zoiets nooit zou doen, dat hij een beschaafde nette man is. Dat hij een vorm van dementie heeft, enzovoort. Deze uitleg was wel duidelijk, maar pijnlijk voor mijn vader. Hij begreep er niets van, voelde dat er over hem gepraat werd, alsof hij niet goed bij zijn hoofd was.... Daar kwam telkens ruzie van. Sinds kort maakt mijn moeder gebruik van een kaartje van Alzheimer Nederland met de tekst: 'Mijn metgezel heeft dementie. Dank voor uw begrip'. Dit werkt prima en mijn vader heeft er geen last van. *Irene Wit*

Mijn vader is sinds hij de diagnose Alzheimer heeft gekregen erg veranderd. Vroeger was hij tamelijk afstandelijk en preuts, nu is dat helemaal omgeslagen. Hij geniet van lieflijk contact en verlangt meer naar seksualiteit. Voor mijn moeder is dit heel lastig. Op seksueel gebied hoeft het voor haar allemaal niet meer zo nodig. Ze vindt het moeilijk om hem af te wijzen, want hij kan zijn impulsen niet beheersen, hij heeft geen inzicht. Dit vormde een groot probleem, waar ze liever niet over wilde praten. Ik merkte dat er spanningen waren en dat mijn moeder anders ging reageren op hem. Ik vond het lastig, want het is toch een taboe, zeker om met je ouders hierover te praten. Maar toen ik vroeg wat er aan de hand was, barstte ze in tranen uit en kwam uiteindelijk het hoge woord eruit. Het leek mij goed om contact op te nemen met de huisarts. Dat heeft ze gedaan en uiteindelijk bleken er medicijnen voor te bestaan. Het was even zoeken naar de juiste dosering, maar het resultaat was dat mijn vader rustiger werd. Hij zocht soms wel

toenadering, maar op deze manier kon mijn moeder er goed mee omgaan en weer normaal reageren. *Cynthia ter Steeg*

Nieuwe lezersvraag

Ik heb het gevoel dat mijn partner 'misbruik' maakt van zijn beginnende dementie. Herkent iemand dat? *A. Koningsbrugge*

Heeft u ook een vraag aan medemantelzorgers?

Stel uw vraag via info@mantelzorgnieuwsbrief.nl, met de vermelding 'lezersvraag'. Uw naam wordt alleen bij de vraag vermeld als u dat goed vindt.

Vanwaar die boosheid?



Boosheid en onredelijkheid komen vaak voor bij mensen met dementie. De aanleiding is lang niet altijd duidelijk. Toch bestaat er voor schijnbaar onverklaarbare woedeaanvallen meestal een goede verklaring.

Iemand met dementie kan zonder enige reden in woede ontsteken of volstrekt onredelijk reageren. Voor mantelzorgers is het enerzijds moeilijk om te begrijpen waarom de ander zo reageert, en anderzijds om met die kwaadheid om te gaan.

Onvervulde behoefte

Nikki de Rooij is psycholoog bij De Zorgcirkel in Purmerend. Zij onderzoekt onbegrepen gedrag van bewoners met dementie om hun welzijn te verbeteren. 'Tachtig procent van onze bewoners is ooit boos of onredelijk.' Veel boosheid hangt volgens haar samen met een onvervulde behoefte. Zoals zich comfortabel voelen, het gevoel erbij te horen of de nabijheid van een partner. Boosheid kan ook ontstaan door lichamelijk ongemak, bijvoorbeeld doordat sokken niet goed zitten of door een schommelende suikerspiegel.

Ondankbaarheid

Voor een mantelzorger is het soms lastig de oorzaak van de boosheid te achterhalen, omdat die niet altijd direct zichtbaar is. De Rooij denkt aan een lieve dame, die haar leven lang voor iedereen in haar omgeving zorgde. Na enige tijd reageerde ze vaak woedend, tot grote verbazing van haar dochter. Al snel bleek dat de vrouw kwaad werd omdat zij anderen wilde helpen maar die hulp voortdurend werd afgewezen. Anderen vonden haar hulp irritant of bemoeizuchtig. Dat kwetste haar zodanig dat ze vlak daarna ontplofte.

Kopje thee?

De psychologe ontdekte dat die boosheid eenvoudig was te voorkomen door bevestiging van haar goede gedrag en wat afleiding. 'Meteen na een afwijzing, bedankte ik haar en zei: "Jeetje, dat is ook niet aardig, u wilde alleen helpen. Wilt u een kopje thee?". Dat was voldoende.'

Anderen raadplegen

Het kan helpen om als belangrijkste mantelzorger aan een andere betrokkene te vragen wat er aan de hand zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld een familielid, kind of casemanager. Iemand die iets verder weg staat, vallen wellicht dingen op die je zelf niet zo makkelijk ziet. Als het echter volstrekt onduidelijk blijft waarom een naaste met dementie zomaar in woede ontsteekt, is het volgens De Rooij zinvol terug te gaan naar de situatie vlak voordat iemand boos werd. Wat gebeurde er toen precies? Wat werd gezegd en op welke toon? En kan het een volgende keer anders?

Verplicht thuisblijven met Corona

Nu iedereen binnen moet blijven vanwege het Coronavirus, wordt het samenleven met iemand met dementie er niet makkelijker op. De dagelijkse structuur verdwijnt. Dagbestedingen zijn gesloten en een mantelzorger heeft daardoor veel minder momenten voor zichzelf. Ook het gemis van contacten met vrienden en familie maakt de situatie zwaarder, creëert spanningen en daardoor meer ruzies. De Rooij adviseert mantelzorgers bij een conflict niet in discussie te gaan, niet terecht te wijzen of te corrigeren. Dat versterkt alleen maar de boosheid. Een rustige houding en stem werken kalmerend. 'Is iemand van slag vanwege de verandering van het dagelijkse ritme, leg geduldig uit wat er zich momenteel in de wereld afspeelt. Hoe concreter de uitleg, hoe beter.'

Afstand nemen

Het is voor een mantelzorger niet altijd eenvoudig met woedeaanvallen om te gaan. Iemand die het dichtste bij staat, is namelijk het meest toegankelijk om op af te reageren. Het kan daarom volgens psycholoog De Rooij af en toe goed zijn als een mantelzorger bij een ruzie even letterlijk afstand neemt en naar een andere kamer gaat. 'Dat geeft beiden de gelegenheid te kalmeren. Later kun je checken of alles nog in orde is met de ander.'

Veiligheid mantelzorger

Wat de oorzaak ook moge zijn: als de woede-uitbarstingen zo heftig worden dat de veiligheid van de mantelzorger in het gedrang komt, is het zaak direct hulp in te schakelen. De Rooij: 'Een casemanager of huisarts beoordeelt de ernst van de situatie en denkt op afstand mee. Ondanks de druk op zorgmedewerkers vanwege het Coronavirus zijn de casemanager en de huisarts nog steeds bereikbaar, zeker bij crisissituaties.'

Duur boekje



Het Alzheimer Café is afgelast vanwege het coronavirus. Vrijwilligster Margreet Berndsen schrijft deze keer dus niet over het café. In plaats daarvan een verhaal uit het pre-coronatijdperk over het verpleeghuis, waar zij tot voor kort woonassistent was.

Na het werk, wachtend op m'n man die me komt halen, zit ik naast bewoner Richard aan tafel op de psychogeriatrische afdeling van verpleeghuis Hollewal op Texel. Tegenover ons zit een medebewoner te dutten. Terwijl we in eendrachtige stilte in de verder lege kamer zitten, pak ik m'n mobiel. Even kijken of er al een appje is met de mededeling dat m'n man in aantocht is.

Leuk boekje

Terwijl ik op mijn telefoon kijk, buigt Richard zich naar me toe.

'Is dat een leuk boekje?'

Hij heeft me net het hoesje zien openslaan, dus ik begrijp waarom hij denkt dat ik een boekje in m'n handen heb.

'Jazeker. Een heel leuk boekje. Je kunt er niet alleen in lezen, maar er ook korte berichtjes mee versturen. En je kunt er mensen mee opbellen. Het is ook een telefoon.'

Ongeloof

Ik laat hem het toetsenbord zien. 'Zie je? Dit is wat vroeger de draaischijf was. Hier kun je de nummers op intikken.'

Richard kijkt me met een ongelovig gezicht aan. Wordt hij nu voor de gek gehouden?

Maar mijn serieuze gezicht trekt hem over de streep. 'Zo. Zo. Dat is heel mooi. En is dat nu nog duur, zo'n boekje?', vraagt hij geïnteresseerd.

'Ja, heel duur', antwoord ik. 'Een paar honderd euro ben je zo kwijt.'

Foto's maken

'Allemachtig,' roept hij ontsteld. 'Dat is wel heel veel geld voor zo'n klein boekje.'

Dat is het ook. Hij heeft gelijk. Maar dan schiet me nog een belangrijke functie van het apparaat te binnen. Het is alsof ik het hoge bedrag wil goedpraten. 'Ik vergeet nog te zeggen dat je met dit boekje ook foto's kunt maken,' zeg ik terwijl ik opsta. 'Wuif eens naar me, wil je, dan maak ik een foto van je.'

Blij verrast

Welwillend steekt hij z'n hand op. Toch zie ik aan zijn blik dat hij denkt dat ik ze niet allemaal op een rijtje heb. Een paar seconden later zit hij verbijsterd naar z'n eigen beeltenis te staren. Even weet hij helemaal niets te zeggen. Dan komt z'n vinger omhoog.

Plok, met precisie tikt hij zichzelf van het scherm. Ik moet hem even opnieuw 'opdiepen'. Hij begint te stralen als hij ziet dat hij weer tevoorschijn komt.

'Kijk, dat ben ik,' roept hij blij verrast uit. 'Met m'n hand omhoog. Ja. Het is echt wel een mooi boekje.' En twijfelend: 'Maar een paar honderd euro... Dat zei je toch? Voor zo'n klein boekje...'



Agenda

Elke twee maanden

JOIN!: praatcafé voor mantelzorgers
van jongere mensen met dementie

Regio Alkmaar

Data Alzheimer Cafés en andere
activiteiten van Alzheimer Nederland

Regio West-Friesland

Data Alzheimer Cafés en andere
activiteiten van Alzheimer Nederland

Regio Noord-Holland Noord

Data Alzheimer Cafés en andere
activiteiten van Alzheimer Nederland



Goed om te weten

Vijf adviezen over apathie bij dementie

De cliëntondersteuner kan u helpen en met u meedenken

Helpdesk Welkom online voor digitaal sociaal contact

Veel gestelde vragen over corona, dementie en
gezondheid