

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	2
VOORWOORD	3
INLEIDING	4 - 5
DOELGROEP EN DOEL	6
EEN KORTE UITLEG OVER HET SYNDROOM DEMENTIE	6 - 10
BRONNEN EN BIBLIOGRAFIE	11 - 12
DANKBETUIGING	13 - 14
BELEVINGSVRAGEN (GELE KAART)	(15 - 56)
Toelichting	(15 - 16)
Kaarten nrs. 1 tot en met 40 <i>(het nummer staat telkens in de rechterbovenhoek)</i>	(17 - 56)
KENNISVRAGEN (ORANJE KAART)	(57 - 104)
Toelichting	(57)
Kaarten nrs. 1 tot en met 40 <i>(het nummer staat telkens in de rechterbovenhoek)</i>	(58 - 104)

VOORWOORD

Beste speler

In de periode 2007-2017 is in Vlaanderen een beweging op gang gekomen om de ziekte van dementie uit de taboesfeer te halen en staat de levenskwaliteit van personen die lijden aan deze ziekte meer en meer op de voorgrond.

Op wereldvlak is dementie anno 2018 prioriteit nummer één van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Maar zelfs al wordt onze omgeving meer dementievriendelijk en verbetert de beeldvorming over dementie, toch blijven vele gedragingen van de zieke onbegrepen. Het drama van dementie is dat elke ongepaste omgangsvorm van de omgeving leed extra toevoegt aan een ziekte die zelf bij de betrokken persoon voor veel verwarring zorgt.

In het bordspel “Angèle heeft u nodig” gaat de auteur Amber ten Brink aan de slag met dit onbegrepen gedrag. Dit educatieve bordspel laat u de frustraties en de weerstand beleven zoals personen met dementie dit kunnen beleven. Het spel daagt u uit om deze emoties en reacties te leren kennen als normale menselijke reacties. Dit spel leert ons dat de aanpassing van de omgeving aan de persoon die aan dementie lijdt moet komen en niet omgekeerd. Het ultieme doel is het verminderen van het leed en het vermeerderen van het welbevinden bij personen met dementie.

Kris Vandeneede

directeur woon- en zorgcentrum Heilig Hart vzw, Grimbergen

juni 2018.

INLEIDING

Inleven in een andere beleving

Ook al kan een persoon met dementie zich niet meer verbaal uitdrukken of voor zichzelf zorgen, ze kan vaak nog aanvoelen als wij boos, gespannen of geprikkeld zijn en daarop reageren.

Hou er rekening mee dat zij vaak dwars door het schild heen kijken waarmee wij onze gevoelens afschermen.

Als een persoon met dementie boos en gefrustreerd is, geeft dat vaak aanleiding tot moeilijk hanteerbare situaties. Woede is echter een natuurlijke, normale emotie. Hoe moeilijk het ook is, we mogen een persoon met dementie zijn gezonde emoties niet ontzeggen.

De 'waarheid' is voor ons een heel waardevol maar ook een relatief begrip. Zoveel mensen denken dat ze een persoon met dementie tekort doen door haar de realiteit, die haar ontvallen is, te ontzeggen. Denk na over wat je wil bereiken met het vertellen van jouw waarheid.

Het is onontbeerlijk om juiste en hedendaagse kennis te hebben over het syndroom dementie als je beroepshalve, vanuit interesse of door familieband, omgaat met personen met dementie. Een deel van die kennis bestaat uit het voortdurend stilstaan over hoe het is om te leven met de mentale, sociale en lichamelijke beperkingen die het gevolg zijn van dit syndroom. Omdat personen met dementie vaak niet kunnen verwoorden wat ze willen delen, vergt dat van ons een voortdurende, actieve inspanning.

We hebben constant al onze kennis, inleving, creativiteit, humor en relativering nodig om personen met dementie dagelijks opbouwend bij te staan.

Dit bordspel 'Angèle heeft u nodig!' laat je inleven in de beleving van de persoon met dementie. Je stapt even in haar schoenen, voelt hoe het is om te leven met al de genoemde beperkingen. Je leert 'out of the box' denken en nieuwe oplossingen zoeken voor de dagelijkse uitdagingen in de omgang met personen met dementie.

Het is mijn diepste wens dat dit spel kan bijdragen tot meer beroepstrots voor alle professionele zorgverleners rond personen met dementie en tot het besef van hoe belangrijk en cruciaal hun dagelijkse inspanningen zijn voor deze personen. Deze inspanningen spelen zich lang niet alleen op lichamelijk vlak af. Personen met dementie belevingsgericht benaderen met respect, geduld en empathie heeft een groot impact op hun welzijn.

Ook hoop ik dat alle familieleden, vrienden, mantelzorgers en vrijwilligers rond personen met dementie voelen dat hun contacten met hun geliefden een onvervangbare, broodnodige uitwerking hebben.

Wat elke persoon met een beperking (gezond, lichamelijk, mentaal...) nodig heeft, is het gevoel dat men ertoe doet en dat de eigen aanwezigheid waarde heeft voor anderen.

Zo is het ook voor personen met dementie. Alle mensen die hen omringen kunnen hen dat onschatbare geschenk van onbevooroordeelde aandacht geven en levenskwaliteit toevoegen aan hun bestaan.

Amber ten Brink

Mechelen, zomer 2018

Het middageten is om half twaalf.

VAN WIE? Een familielid, zorgpersoneel, mantelzorger ...

AAN WIE? Een bewoner/persoon met dementie.

WAT VIND JIJ ZELF VAN DEZE UITSPRAAK?

EFFECT Angèle denkt: 'Mag ik niet zelf beslissen wanneer ik eet?'

VAN DEZE
ZIN Wat als deze persoon vroeger gewend was om om 13 uur te eten?

KRITISCH Voor iemand die gedesoriënteerd is in *tijd en ruimte* heeft
BEKIJKEN deze uitspraak geen enkele betekenis.
Je kan proberen met andere prikkels de associatie met eten te maken:

- Ziet u dat de tafel gedekt is?
- Ik kan de soep al ruiken. Ruikt u het?
- Vandaag is het stoofvlees (karbonade) met frietjes, heeft u daar zin in?

GELIJKAARDIGE
UITSPRAKEN

- *Je moet om vier uur naar de kapper.*
- *Tegen het avondeten is je hoofdpijn zeker voorbij.*
- *We gaan morgen op uitstap naar het winkelcentrum.*

ZOEK (SAMEN) EEN BELEVINGSGERICHTE REACTIE OF HOUDING.

De school is uit en mijn kinderen staan in de regen voor een gesloten deur.

VAN WIE? Een persoon met dementie.

AAN WIE? Iedereen die een luisterend oor kan bieden en eruit ziet alsof zij te vertrouwen is.

WAT VIND JIJ ZELF VAN DEZE UITSPRAAK?

EFFECT Angèle denkt:

VAN 'Oei, ik ben ongerust, ik moet voor mijn kinderen zorgen.'

DEZE Waarschijnlijk voelt de omgeving goed aan hoe deze
ZIN beleving de persoon onrustig maakt.

Om haar van dat gevoel af te helpen, wil je haar terug naar de realiteit terugbrengen.

KRITISCH Voor ons doet deze situatie zich helemaal niet voor.

BEKIJKEN Voor de persoon met dementie is deze gebeurtenis wel degelijk 'echt' en wordt ook zo beleefd.

Probeer in te gaan op de gevoelens achter deze uitspraak.

Laat deze persoon over haar kinderen, de school, haar moederschap... praten. Spreek er met haar over.

Geruststellen kan helpen. Verzin geen zaken om je verhaal te laten kloppen. Het risico bestaat dat jouw 'versie' niet overeenkomt met haar (beleefde) werkelijkheid. Zij zal zich dan niet gehoord noch begrepen voelen en waarschijnlijk haar vertrouwen in je verliezen.

GELIJKAARDIGE - *Ze verwachten mij op de vergadering van de raad van
UITSPRAKEN bestuur.*

- *De koeien staan op springen. Ik kan ze tot hier horen loeien.*

ZOEK (SAMEN) EEN BELEVINGSGERICHTE REACTIE OF HOUDING.

Ze weigert met mij over de gang te lopen.

Ze is gewoon koppig!

VAN WIE? Zorgpersoneel, mantelzorgers, ...

AAN WIE? Een collega over een persoon met dementie in de omgeving.

WAT VIND JIJ ZELF VAN DEZE UITSPRAAK?

EFFECT VAN DEZE ZIN Een persoon met dementie vangt meestal alleen de emotionele lading op van wat je zegt. Zij voelt nu waarschijnlijk je boosheid en frustratie. Het is haar niet duidelijk wat je met haar van plan bent.

KRITISCH BEKIJKEN Heel vaak komen misverstanden met personen met dementie voort uit lichamelijke tekortkomingen. Daarover kunnen zij verbaal niet communiceren. Er zijn ook problemen zoals apraxie, agnosie en afasie. Het zicht kan verslechteren in het bijzonder het dieptezicht. Dit gaat soms gepaard met een verminderd begrip van wat gebeurt en kan leiden tot moeilijke situaties. Bv. een persoon met dementie ziet een strook donkere tegels aan voor een gracht of een put en durft daar niet overheen te stappen. Dezelfde verwarring geldt voor traptreden en afstapjes. Het perifeer blikveld vermindert waardoor personen met dementie de mensen naast hen niet zien. Zorg ervoor dat ze je opmerken. Ga voor hen gaan staan en spreek rustig met een eenduidige boodschap. Bv. 'Goeiedag, Angèle, ik ben Peter, ik sta voor u' gecombineerd met een rustgevend gebaar of glimlach. Geef de persoon tijd om je boodschap te interpreteren. Wacht even voor je nieuwe informatie geeft.

GELIJKKAARDIGE UITSPRAKEN - *Zij vertikt het om op de badstoel te gaan zitten!*
- *Ze heeft een hekel aan mij!*

ZOEK (SAMEN) EEN BELEVINGSGERICHTE REACTIE OF HOUDING.

Kunnen personen met dementie nog iets bijleren?

INFO Hedendaagse inzichten leren ons dat sommige personen met dementie in het begin van hun ziekteproces onder consequente begeleiding nog nieuwe dingen kunnen aanleren. Dat zorgt ervoor dat ze bepaalde aspecten van hun autonomie kunnen behouden.

In de setting van een WZC maken we elke dag mee dat zelfs personen met een vergevorderde dementie, de gewoontes van het huis aanleren en hun vaste zorgverleners beginnen te herkennen. Ook kunnen personen met dementie sommige handelingen van het dagelijks leven terug leren als hen dat op de vertrouwde manier opnieuw wordt aangeleerd. (bv. door koffie op te scheppen in een koffiefilter in plaats van een apparaat met pads te gebruiken)

TIPS Leer personen met dementie een handeling 'foutloos' aan. Begeleid hen totdat ze een reeks handelingen zonder vergissingen routinematig kunnen uitvoeren.
Gebruik eenvoudige (geen complexe) zinnen.
Geef duidelijke opdrachten.
Herhaal veel en steeds op dezelfde wijze, stap voor stap.
Bevestig positief de inspanningen en de resultaten.
Doe dat rustig en expliciet.

MEER Zie bibliografie nr. 25.

WETEN

Heeft een persoon met dementie zorgen over de dood?

INFO In principe heeft een persoon met dementie dezelfde existentiële zorgen als een andere persoon van dezelfde leeftijd.

Vooraf in de eerste fase van het ziekteproces, als het besef van het hebben van een dementie begint te dagen, hebben mensen vaak zeer hevige angsten en zorgen.

Als het later voor de persoon met dementie moeilijk wordt om zich verbaal uit te drukken, merken we in de dagelijkse omgang soms aanwijzingen dat die zorgen nog steeds onder de oppervlakte sluimeren.

Tijdens het grootste deel van het dementieproces kan er niet meer gepraat worden over wat de persoon met dementie bezighoudt, maar dat het haar bezighoudt staat buiten kijf.

Dat maakt het extra belangrijk om voortdurend op een serene en respectvolle manier om te gaan met deze materie.

TIPS Geef personen met dementie de gelegenheid om zich te uiten, geef ze het gevoel dat ze serieus genomen worden

Probeer niet te snel de situatie 'goed' te maken, door te proberen de persoon met dementie af te leiden of te zeggen 'dat het allemaal zo erg niet is'

Zijn uitstapjes naar zee of een kerstmarkt ideaal om een persoon met dementie uit haar isolement te halen?

INFO Als er in een WZC of een dienstencentrum uitstapjes worden georganiseerd dan willen we de bewoners met dementie graag ook de kans geven om hieraan te participeren. Helaas brengt een uitstapje, hoe kleinschalig ook, de persoon met dementie in een grote staat van verwarring. Omdat de dagelijkse routine hen nog enigszins cognitief overeind houdt, kan zo'n dag zoveel stress bezorgen dat er van genieten niet veel sprake meer is. Dat betekent niet dat je helemaal niets meer voor deze personen met dementie zou moeten organiseren. Het is hier belangrijk om rekening te houden met het evenwicht tussen lichamelijk en mentaal ongemak enerzijds en het plezier dat de activiteit zal brengen bij deze persoon anderzijds. Dat wordt o.a. mee bepaald door de grootte van de groep en de mate waarin de geplande activiteit appelleert aan vroegere ervaringen van de persoon met dementie.

Het intermenselijk contact (tijdens de uitstap) zal voor een persoon met dementie het meest beklijven. In die zin is de locatie op zich veel minder belangrijk.

TIPS Probeer er echt te zijn voor de persoon die je begeleidt. Ga in op haar wensen (indien mogelijk), dat kan anders zijn dan oorspronkelijk gepland. Geef duidelijk aan wat je gaat doen, stap voor stap, herhaal veel, wijs dingen aan (visueel) om je uitleg te versterken.

MEER WETEN Zie bibliografie nr. 14.