

• ***Ik heb er geen
woorden voor***



***Communiceren met mensen
met dementie***

Inleiding

Communiceren is het maken van contact en het overbrengen van gedachten en gevoelens, met of zonder woorden. Als we communiceren met iemand met dementie laten we deze persoon merken dat we hem* zien, naar hem luisteren en vooral, dat we er zijn. Het maken en onderhouden van contact met een persoon met dementie gaat veel verder dan het voeren van een gesprek.

Door veranderingen in de hersenen verliezen mensen met dementie hun taalvaardigheid en grip op hun gedachtegang. Het is belangrijk ons hiervan bewust te zijn in het contact met hen. Ook al is de manier van contact maken anders dan we gewend zijn, het communiceren met mensen met dementie is zeker niet onmogelijk. Naarmate de dementie vordert, zal

de communicatie zich meer richten op de gevoelens, die achter woorden, houding en gedrag schuil gaan. Wie met mensen met dementie omgaat, zal naast het spreken bewust gebruik moeten maken van andere communicatiekanalen zoals gebaren, houding, nabijheid en aanraking. Op die manier wordt een sfeer van veiligheid en vertrouwen geschapen.

In deze folder worden twaalf adviezen voor communicatie beschreven vanuit de beleving van de persoon met dementie. Deze adviezen worden uitgebreid toegelicht en er wordt tevens verwezen naar nuttige websites en literatuur.

**Daar waar "hij/hem" gebruikt wordt kun je uiteraard ook "zij/haar" lezen.*



Filmpjes

De twaalf adviezen zijn verbeeld in korte filmpjes. Bij elk advies is een filmpje van een minder wenselijke situatie en van een wenselijke situatie te zien.

De filmpjes vindt u op <https://youtu.be/WwrWf6MTILM>.
U kunt ook zoeken op 'Ik heb er geen woorden voor'.

12 adviezen* om met mij in contact te blijven

1. Ik vind het fijn om in gesprek te zijn, maar het is soms moeilijk zelf te beginnen. Je kunt me hierbij helpen.
2. Ik wil graag als een volwassen gesprekspartner behandeld worden. Vraag mij of ik geholpen wil worden bij het verwoorden van mijn gedachten.
3. Kijk me aan als je met me praat en richt de aandacht op het gesprek.
4. Ik kan het gesprek beter volgen als je langzaam en duidelijk spreekt en korte zinnen gebruikt.
5. Geef me de tijd om te begrijpen wat je zegt en om te kunnen antwoorden.
6. Stel liever geen vragen die een beroep doen op mijn geheugen en parate kennis.
7. Ondersteun wat je zegt door aan te wijzen, een gebaar te maken of een voorwerp te laten zien.
8. Accepteer dat ik niet altijd het juiste woord of de juiste naam kan vinden.
9. Ik vind het fijn om samen herinneringen op te halen en voor mij interessante onderwerpen te bespreken.
10. Het is fijn als je voor mij structuur aanbrengt in het gesprek.
11. Schrijf mijn afspraken voor me in een agenda en schrijf er later bij hoe het was, dan kan ik dit nog eens teruglezen en nagenieten.
12. Samen een activiteit ondernemen vind ik fijn. Het kan ontspannend werken en haalt de druk af van het "moeten" spreken.

* Achterin deze folder vindt u een uitneembaar kaartje met bovenstaande adviezen.

Advies 1

Ik vind het fijn om in gesprek te zijn, maar het is soms moeilijk zelf te beginnen. Je kunt me hierbij helpen.

Mensen met dementie kunnen moeite hebben met het nemen van initiatief. Dit betekent dat ze het moeilijk vinden om zelf met een gesprek of een andere activiteit te beginnen. Het kan de indruk wekken dat iemand niet geïnteresseerd is, maar dit hoeft niet het geval te zijn! Vaak is iemand met dementie onzeker over zijn spreken.

Daarnaast kan het zijn dat hij zich het onderwerp waarover hij wil spreken niet of niet goed kan herinneren. Dit maakt het moeilijk om een gesprek te starten en gaande te houden.



Tips:

Je kunt iemand met dementie helpen door zelf een gesprek te beginnen:

Vertel over wat je ziet of hoort op dat moment.

Vertel over iets dat je zelf hebt meegemaakt.

Spreek over iets dat hij/zij heeft meegemaakt. Misschien is het opgeschreven in de agenda of is er een foto van gemaakt.

Spreek over iets dat je samen hebt meegemaakt.

Sluit aan bij de interesse van de persoon met dementie.

Advies 2

Ik wil graag als een volwassen gesprekspartner behandeld worden. Vraag mij of ik geholpen wil worden bij het verwoorden van mijn gedachten.

Iemand met dementie wil graag serieus genomen worden, hij blijft immers een volwassene. Een persoon met dementie kan non-verbale signalen zoals de klank van de stem en lichaamstaal nog steeds goed interpreteren, daarom kun je het beste eerlijk zijn.



Tips:

Realiseer je dat je een volwassen gesprekspartner tegenover je hebt, straal dit ook uit. Toon interesse en respect.

Betrek iemand bij gesprekken die hem direct aangaan. Als dit moeilijk gaat door bijvoorbeeld tijdsdruk, overleg dan van te voren wat zijn mening of plan is. Vraag of het goed is dat je tijdens het gesprek het woord neemt of dat je namens hem spreekt.

Zeg het als je de persoon met dementie niet hebt begrepen. Bijvoorbeeld: "ik begrijp je niet" of "wil je het nog eens zeggen?".

Als je er samen niet uitkomt, confronteer de ander daar dan niet mee, maar zeg bijvoorbeeld: "We komen er later nog even op terug".

De één wil graag geholpen worden, de ander niet altijd. Vraag wat de ander wil.

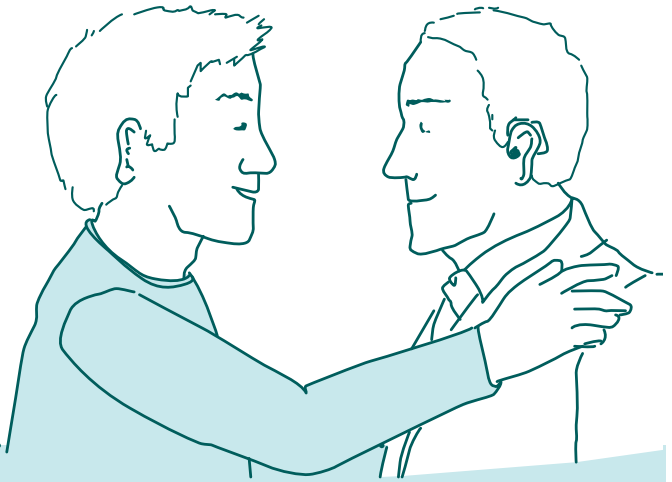
Advies 3

Kijk me aan als je met me praat en richt de aandacht op het gesprek.

Wanneer je iemand aankijkt is het voor diegene makkelijker om lichaamstaal en gezichtsuitdrukking af te lezen. Dit wordt belangrijker naarmate iemand meer moeite heeft met het begrijpen van taal.

Soms is de ander vergeten waar je bent en schrikt hij als er vanuit een andere ruimte wordt gesproken. Hij kan zich dan niet goed richten op het luisteren.

Ook kan het zijn dat iemand problemen heeft met zien en/of horen. Mensen met dementie kunnen dit niet altijd zelf aangeven. Vaak hebben mensen met dementie moeite om hetgeen ze willen horen te filteren uit meerdere geluiden. Ze geven dan aan geluiden als één grote ruis te horen. Het geluid van een lopende kraan vraagt bijvoorbeeld net zoveel aandacht als dat wat iemand anders zegt.



Tips:

Loop naar iemand toe, ga voor hem zitten of staan op ooghoogte als je iets wilt zeggen.

Controleer of iemand zijn hoortoestel(len) in heeft en de bril op heeft. Controleer of het werkt en schoon is.

Vraag iemands aandacht als je iets wilt zeggen door eerst zijn (voor)naam te noemen of hem even aan te raken.

Het is fijn als maar één persoon tegelijk praat.

Het is belangrijk dat er zo weinig mogelijk achtergrondgeluiden zijn. Vermijd daarom drukke gelegenheden. Voer een gesprek liever op een rustiger moment.

Zet radio en televisie uit en ga op een rustige plek zitten.

Advies 4

Ik kan het gesprek beter volgen als je langzaam en duidelijk spreekt en korte zinnen gebruikt.

Wanneer teveel informatie tegelijk binnenkomt, kan iemand met dementie dit niet meer verwerken en kan hij het gesprek niet goed volgen. Dit kan een gevoel van falen veroorzaken dat lang kan blijven hangen. Het zorgt ervoor dat iemand de volgende keer minder snel geneigd is om te luisteren en te antwoorden.

Ook abstracte begrippen en figuurlijke taal, zoals een spreekwoord of gezegde, kunnen aanleiding geven tot verwarring. Iemand kan zich daar vaak geen voorstelling van maken. Een uitdrukking als "hij vond de hond in de pot" kan voor misverstanden zorgen!



Tips:

Spreek in een rustig tempo en herhaal eventueel de boodschap. Mogelijk kun je steekwoorden of afspraken opschrijven.

Gebruik korte zinnen en vermijd moeilijke woorden.

Probeer je aan te passen aan wat de persoon met dementie kan begrijpen. Dit geeft een prettig gevoel en meer zelfvertrouwen.

Advies 5

Geef me de tijd om te begrijpen wat je zegt en om te kunnen antwoorden.

Mensen met dementie hebben meer tijd nodig om te schakelen van luisteren en begrijpen naar het formuleren van een antwoord. De tijd die nodig is om informatie te verwerken kan bij een persoon met gevorderde dementie wel vijf keer zo lang zijn als gewoonlijk.

Soms kan iemand daarom later nog reageren op iets dat eerder gezegd of besproken is. Hij blijft dan als het ware steken in het vorige onderwerp.



Tips:

Leid het gespreksonderwerp eerst in (bijvoorbeeld: "Ik wil je iets vertellen over Paula") en zeg het als je overgaat op een ander onderwerp (bijvoorbeeld: "Ik wil je nog iets anders vertellen, het gaat over het uitje van vrijdag").

Neem de tijd voor een gesprek en wacht rustig af wat iemand wil antwoorden, maar houd het contact.

Geef niet teveel informatie tegelijk.

Vraag na of iemand heeft begrepen wat je hebt verteld. Soms helpt het als je het nog eens anders formuleert.

Advies 6

Stel liever geen vragen die een beroep doen op mijn geheugen en parate kennis.

Bij dementie vormt het geheugen meestal het grootste probleem. Het ophalen van herinneringen is moeilijker geworden. Mensen kunnen zich soms gebeurtenissen van vroeger nog wel herinneren maar nieuwe gebeurtenissen kunnen zij niet meer opslaan.



Tips:

Doe geen beroep op het geheugen voor actuele gebeurtenissen. Dit kan frustratie opleveren.

Je kunt zelf iets vertellen over alledaagse gebeurtenissen. Een foto of de kalender kan helpen.

Praat over iets dat je op dat moment kunt zien. Bijvoorbeeld een oude radio of pick-up. Vaak lokt dat een reactie uit.

Test de persoon met dementie niet door bijvoorbeeld te vragen "Hoe heten je kleinkinderen ook alweer?" of "Welke dag is het vandaag?" Als iemand dit niet kan beantwoorden, kan dit pijnlijk zijn.

Stel liever niet te veel vragen. Dan confronteer je hem mogelijk met wat hij niet meer weet waardoor hij misschien onzeker wordt, zich terugtrekt of zelfs boos wordt.

Stem je vraag af op de persoon met dementie. Gesloten vragen kunnen gemakkelijker beantwoord worden ("Wil je koffie?"). Een andere persoon heeft juist meer steun aan een tweekeuze-vraag ("Wil je koffie of thee?") Probeer uit te vinden wat in jullie situatie helpt.

Als je de ander vraagt een keuze te maken en het lukt niet, doe dan een voorstel en kijk hoe de ander reageert.

Advies 7

Ondersteun wat je zegt door aan te wijzen, een gebaar te maken of een voorwerp te laten zien.

Iemand met dementie gaat de gesproken taal steeds minder goed begrijpen. Dan is het fijn als je kunt laten zien waarover je praat. Een beeld zegt vaak zoveel meer. Ook de mimiek die je gebruikt kan extra informatie geven.



Tips:

Laat zien waarover of over wie je spreekt. Denk hierbij aan een voorwerp, een foto, een agenda of wijs de persoon over wie je spreekt aan.

Als je iemand wilt stimuleren om iets te doen, zoals zijn jas aantrekken, doe het dan voor.

Soms is het voldoende om een gebaar te maken. Maak bijvoorbeeld een gebaar van drinken, op het moment dat je iemand daarop attent wilt maken. Of laat de koektrommel zien terwijl je vraagt of hij een koekje wil.

Het kan ook helpen iets samen te doen. Eet bijvoorbeeld samen een boterham. Goed voorbeeld doet volgen.

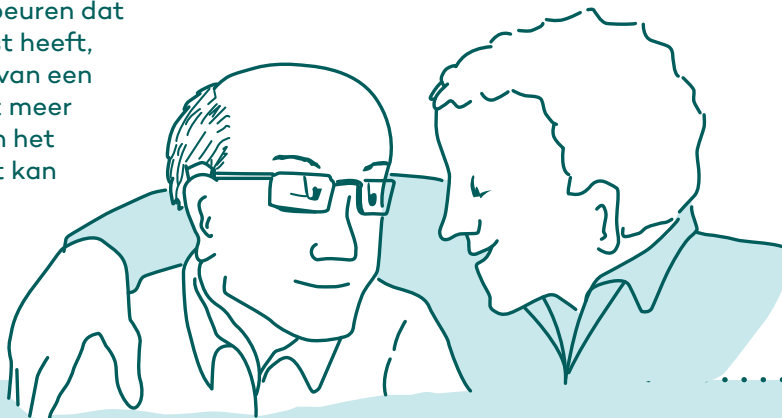
Advies 8

Accepteer dat ik niet altijd het juiste woord of de juiste naam kan vinden.

Om iets te kunnen vertellen, is het belangrijk dat je een idee of beeld in je hoofd hebt waarover je wilt praten. Bij dementie is het moeilijk een beeld uit het geheugen te halen, dit vast te houden en het juiste woord erbij te zoeken. Soms heeft iemand wel een beeld in zijn gedachten, maar kan hij het woord er niet bij vinden. Soms is het beeld in het hoofd niet duidelijk of kan iemand het helemaal niet oproepen.

Het kan gebeuren dat iemand de naam van zijn kind niet meer kan zeggen, maar wel degelijk weet wie het is.

Het kan ook gebeuren dat iemand wel dorst heeft, maar het beeld van een kopje koffie niet meer kan oproepen en het daarom ook niet kan benoemen.



Tips:

Iemand met dementie kan zich vaak pijnlijk bewust zijn van zijn falen, vermijd daarom de confrontatie.

Als iemand een woord niet weet, kun je helpen door te herhalen wat hij als laatste zei. Je kunt ook helpen door na te vragen als je denkt te weten wat hij bedoelt of door vragen te stellen die ermee te maken hebben (bijv. "Heeft het te maken met het avondeten?").

Ook kan het helpen te benoemen dat het moeilijk is en dat je dat begrijpt. Blijf hier niet te lang bij stilstaan, maar leid hem af met iets prettigs. Zeg: "we komen er later nog even op terug".

Zeg niet "Maar dat weet je toch wel!" of "Gisteren kon je het nog wel zeggen".

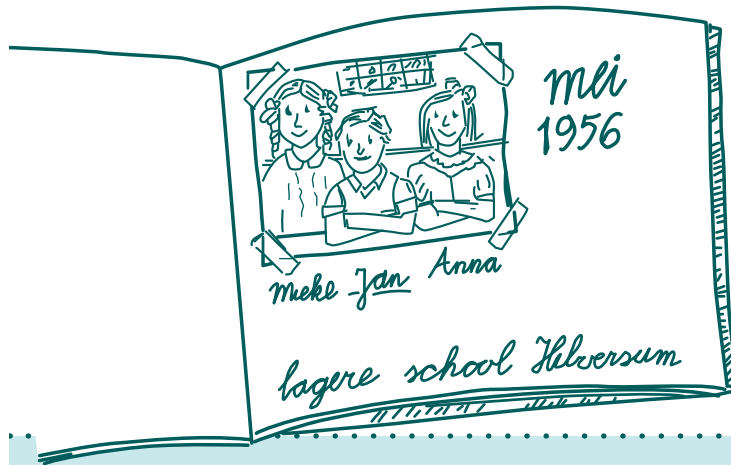
Vraag of iemand geholpen wil worden.

Advies 9

Ik vind het fijn om samen herinneringen op te halen en voor mij interessante onderwerpen te bespreken.

Mensen met dementie vinden het over het algemeen fijn om in gesprek te zijn met een ander. Herinneringen van vroeger blijven vaak langer bewaard dan

die van kort geleden en kunnen een prettig gespreksonderwerp zijn. Als daarbij ook andere zintuigen worden aangesproken, worden de herinneringen nog levendiger.



Tips:

Praat over de verschillende fases en gebeurtenissen uit iemands leven. Jeugd, gezin, werk, feesten en uitjes zijn vaak prettige gespreksonderwerpen. Praat vooral over onderwerpen die positief voor iemand zijn.

Foto's met tekst kunnen daarbij behulpzaam zijn. Ook tijdschriften of (foto)boeken uit vroegere tijden. Als je samen in een fotoboek bladert dan weet je van elkaar over welk onderwerp je spreekt.

Maak samen een levensboek: plak in een album foto's gerangschikt op onderwerp en in chronologische volgorde. Schrijf er korte teksten bij. Er zijn ook voorgedrukte levensboeken, apps en handleidingen.

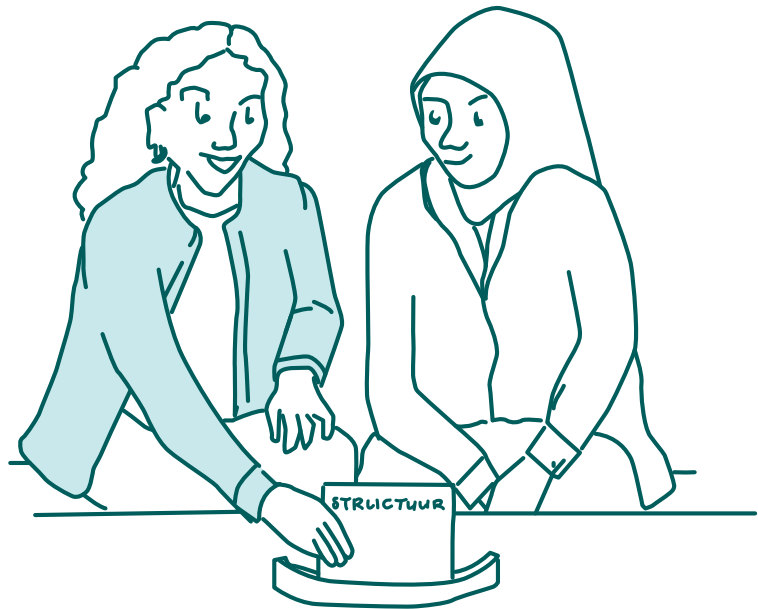
Praat over bekende voorwerpen en foto's van vroeger. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een app.

Liedjes van vroeger kan iemand misschien meezingen. Muziek is een prettige manier om herinneringen of een bepaalde sfeer op te roepen. Zing samen of zet een CD op. Op de achterkant vindt u meer aanbevelingen.

Advies 10

Het is fijn als je voor mij structuur aanbrengt in het gesprek.

Voor iemand met dementie kan het lastig zijn de rode draad in een gesprek vast te houden. Het is fijn als de gesprekspartner structuur in het gesprek aanbrengt.



Tips:

Kom regelmatig terug op het oorspronkelijke onderwerp.

Vat samen waar het gesprek over ging.

Ondersteun de communicatie met het opschrijven van woorden, een dagschema, kalender of foto's om bij het onderwerp te blijven of gebruik eventueel een communicatieschrift.

Zoek opnieuw contact. Raak iemand even aan of zeg zijn naam als je merkt dat hij de aandacht niet meer bij het gesprek heeft.

Advies 11

Schrijf mijn afspraken voor me in een agenda en schrijf er later bij hoe het was, dan kan ik dit nog eens teruglezen en nagenieten.

Iemand met dementie krijgt vaak minder grip op de tijd en komt er niet altijd zelf meer toe iets te ondernemen. Het is dan prettig als er structuur in de dag gebracht wordt.

Zorg elke dag voor een vaste routine en ondersteun dit eventueel door samen een programma te maken voor een dag.



Tips:

Maak gebruik van een agenda of kalender en hang of leg deze op een vaste, zichtbare plek (www.geheugenwinkeltilburg.nl).

Maak samen een dagschema op papier of op een whiteboard. Schrijf op wat er gaat gebeuren en ondersteun dit met pictogrammen of foto's. Hang het dagschema op een vaste plek.

Laat de persoon met dementie, indien mogelijk zelf zijn afspraken en belevenissen opschrijven en voorlezen.

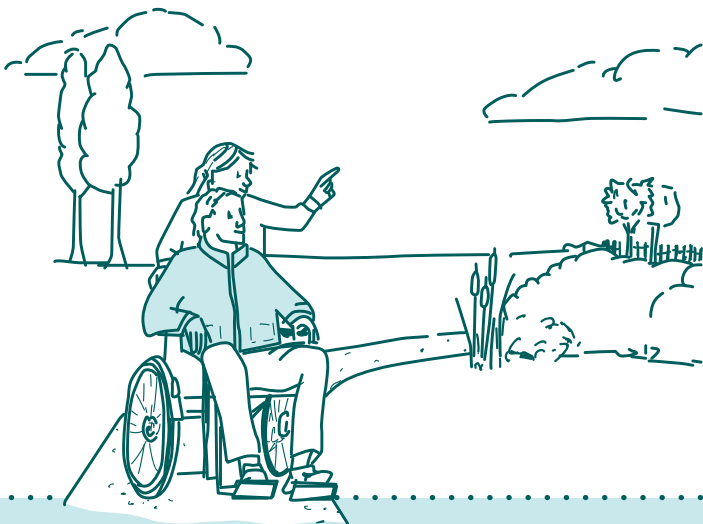
Als iemand met dementie vergeten is wat hij zou gaan doen, ga dan samen naar de kalender of het dagschema en laat het hem lezen. Mogelijk gaat hij dit op een gegeven moment zelf doen, maar soms moet je dit blijven herhalen.

Als afspraken goed in een agenda of op een kalender geschreven worden, kan dit ook als ondersteuning voor een gesprek achteraf dienen. Schrijf de belevenissen van dat moment er na afloop bij, zodat iemand nog eens kan lezen wat hij gedaan heeft.

Advies 12

Samen een activiteit ondernemen vind ik fijn. Het kan ontspannend werken en haalt de druk af van het “moeten” spreken.

Het voeren van een gesprek is voor een persoon met dementie vaak een inspannende activiteit. Het is daarom fijn ook andere dingen samen te doen, de woorden komen dan misschien vanzelf. Ook het gebruik maken van andere zintuigen zoals ruiken, proeven en voelen kan erg prettig zijn.



Tips:

Doe samen een activiteit uit het dagelijks leven en sluit aan bij wat iemand gewend was te doen. Het gaat hierbij niet om het resultaat, maar om het plezier van het bezig zijn. Zo kun je bijvoorbeeld samen koffie zetten, de was opvouwen of onkruid wieden.

Maak samen een wandeling en benoem de bijzondere dingen. Maar even stil zijn is ook goed.

Laat iemand aan een bloem of kruid ruiken of geef een gladde kastanje in de hand. Benoem wat je zelf ruikt, voelt en ziet.

Als iemand verder in het dementieproces komt, is een gesprek soms helemaal niet meer mogelijk. Je kunt dan op een andere manier duidelijk maken dat je er voor hem bent. Een aanraking, kus of knuffel is een mooie manier om je genegenheid te tonen en contact te maken. Je kunt ook de nagels vijlen of zachtjes de handen met crème masseren. Overigens worden intonatie en klank van je stem vaak wel begrepen. Het is daarom belangrijk om rustig en vriendelijk te spreken.

Bronnen:

Powell, J. (2000). Care to communicate. Helping the older person with dementia. Londen: Hawker Publications Ltd. ; Vinke, H. (2008). Zorgboek dementie. Amsterdam: Stichting September.

Aanbevelingen

1. www.dementie-winkel.nl/ik-onthou-jou-online-multimedia-levensverhaal
www.geriant.nl/scholing-advies/themas-scholing-en-advies/maken-van-een-levensboek
2. www.dementie-winkel.nl/dementie-en-herinneringen-app
www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/apps-voor-mensen-met-dementie
3. www.alzheimermuziekgeluk.nl

Radioprogramma's en websites met muziek van vroeger zijn bijvoorbeeld:

- muziek van toen.nu
- Radio Remember (abonnement)
- muziekvantoenik16was.kro.nl
- radio 227

Interessante websites over communicatie:

www.dementie.nl
www.alzheimer-nederland.nl
www.dementie-winkel.nl

Landelijke werkgroep

Logopedie & Dementie



Colofon:

Dit is een product van de Landelijke Werkgroep Logopedie en Dementie;
Regina van Uffelen-Meijer, Nellie Kuijpers-Verberk, Petra Kouwenhoven-Tolido, Laura Bas.

E-mail: lwlogopediedementie@gmail.com
Website: www.nvlf.nl (zoek op 'LWLD' en klik op het gewenste product)
Tekeningen: Fran Ruijssenaars

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit product mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een geautomatiseerd gegevensbestand worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Januari 2019