



Dementietafel over het belang van contact maken en de rol van muziek

De Familievereniging heeft op 16 mei j.l. in samenwerking met Dichterbij en het cliëntenplatform van regio Noord/Midden voor de vierde keer een dementietafel gehouden. Aanwezig werden door Els de Witte, bestuurslid van de Familievereniging, welkom geheten in 't Vertrek te Boxmeer. Net zoals bij een Alzheimercafé is een dementietafel een ontmoetingsplek waar familie en professionals met elkaar in gesprek gaan over een thema. Dit keer was het thema 'Samen beleven', over belevingsgerichte zorg en het maken van contact wanneer dat niet meer vanzelfsprekend is. Omdat muziek daarin een speciale rol in kan hebben, waren de muziektherapeuten van Dichterbij, Liza Nass-de Jong, Eveline Roufs en Bert Verbeeten speciale gastsprekers.

De diagnose dementie

Tonnie Coppus, AVG-arts, opende de bijeenkomst met een korte kennisquiz over dementie bij mensen met een verstandelijke beperking. In vergelijking tot dementie bij mensen zonder beperking komt dementie bij cliënten van Dichterbij voor op relatief jongere leeftijd. Daarnaast komt dementie ook vaker voor. Waarschijnlijk heeft dat te maken met de verstoringen in het brein bij mensen met een verstandelijke beperking. Dementie is een verzamelbegrip voor zo'n 50-80 ziektebeelden. Al deze ziektebeelden tasten de hersenen aan en zorgen voor een geleidelijke achteruitgang in iemands functioneren. Vergeetachtigheid is één van de meest herkenbare symptomen maar afasie (storing in de taal- en spreekfunctie), apraxie (wanneer allerlei dagelijkse handelingen zoals koffie zetten en aankleden steeds lastiger worden) en agnosie (het verlies van het vermogen om mensen en voorwerpen of geuren en kleuren te herkennen en te benoemen) komen eveneens voor bij mensen met dementie. Als de diagnose 'dementie' eenmaal is gesteld wordt vaak ook duidelijk dat het proces in vergelijking sneller verloopt. Tonnie benadrukt het belang van een goede diagnose: "Ook al kan dementie niet genezen, het is wel van belang om een goede begeleiding te geven en om te praten over het proces om daar tijdig op in te kunnen spelen. Bij mensen met een verstandelijke beperking is het moeilijker om de diagnose dementie te herkennen. Daarom is een regelmatige observatie en bespreking bij veranderend gedrag belangrijk. Soms spelen andere oorzaken een rol, bijvoorbeeld minder kunnen zien en horen of een verminderde functie van de schildklier. Dat soort zaken proberen we als eerste uit te sluiten."

Binnen Dichterbij wordt na de diagnose 'dementie' een plan opgesteld om de verwachte zorgbehoefte op korte en op lange termijn in kaart te brengen. "Het is belangrijk om na die diagnose wensen en voorkeuren te goed te bespreken en het woonperspectief en het medisch behandelbeleid te schetsen. Een goede voorbereiding is prettig om op de veranderde situatie in te spelen en niet voor verrassingen te komen staan", aldus Tonnie.

Belevingsgericht zorg

Ingrid Oude Luttikhuis, gedragsdeskundige, gaf hierna enkele voorbeelden van belevingsgerichte zorg. Om mensen met dementie een goede oude dag te geven is het van belang om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de beleving van de cliënt en het accent te leggen op wat hij of zij wel kan in plaats van wat niet meer mogelijk is. Behoud van levensvreugde moet daarbij de insteek zijn. En omdat iedere cliënt anders is, kunnen hier geen vaste regels voor worden gesteld. Belangrijk is om samen te

zoeken naar waardevolle contactmomenten. De één houdt van samen foto's kijken, de ander van snoezelen, ontspannen in het water, contact met dieren of het luisteren naar muziek. Ook is het belangrijk om te onderzoeken op welke manier mensen met dementie veel veiligheid en warme zorg kunnen ervaren. "Dat vraagt om een creatieve aanpak en een open onderzoekende houding", aldus Ingrid. "Soms wil je juist activeren en soms juist rust geven. Dan is 't prettig om terug te kunnen vallen op informatie over vroeger, en te weten wat iemand leuk vond om te doen of waar hij of zij speciale herinneringen aan heeft. Dat kan een activiteit zijn, dat kunnen beelden of geuren zijn, maar het is ook mogelijk dat de volledige en oprechte aandacht van één persoon al voldoende is voor waardevol contact. In deze fase van het leven hoeven er geen vaardigheden meer te worden geleerd. We willen dat onze cliënten zich prettig voelen."

De kracht van muziek

De drie muziektherapeuten van Dichterbij maakten al musicerend duidelijk wat muziek bij de meeste mensen los maakt: muziek associeert bijna iedereen met gezelligheid en ontspanning. En wat voor mensen zonder een beperking geldt, geldt ook voor mensen met een beperking. Muziek roept emoties op, het lokt bewegen uit, het roept herinneringen op en brengt ze tot leven. Muziek is bovendien één van de dingen in het brein dat 't langst intact blijft.

Het bijzondere van muziek is dat het op een heel laagdrempelige manier contact maakt en aansluiting vindt. Ook zonder muziekinstrument, door bijvoorbeeld te klappen of te stampen met de voeten, kan een ritme worden aangegeven dat makkelijk door mensen wordt opgepakt. Bert Verbeeten maakte met zijn accordeon duidelijk dat ook zonder woorden te gebruiken muzieklanken uitnodigend zijn. Ook bij mensen waarvan je het niet altijd verwacht, kun je een reactie krijgen. Verder is het zo dat muziek vaak mensen alert maakt. Zo kun je muziek (steeds hetzelfde liedje) inzetten bij bijvoorbeeld 'samen gaan eten'. Dat biedt houvast en zorgt voor een zekere voorspelbaarheid waar mensen met dementie veel mee gebaat zijn. Het mooie van muziek is tot slot dat het sfeer brengt. Doordat je ziet dat het mensen raakt en iets doet, is het effect van muziek altijd groter. Je bent er als begeleider of verwant vaak ook van onder de indruk als je ziet dat muziek iemand rustiger maakt of juist levendiger. De cradle, een interactief 'instrument' dat tast en geluid met elkaar combineert, is hier een mooi voorbeeld hiervan. De cradle is een ellipsvormige houten bal met voelstroken. De aanraking tussen mensen vertaalt de cradle in geluid en daardoor is het een instrument dat bijzonder geschikt is voor mensen die moeite hebben met communicatie en sociale interactie. De manier van aanraken is van invloed op het geluid dat wordt voortgebracht: wrijven, tikken, vasthouden of kriebelen... Lisa laat zien hoe het instrument werkt, vertelt over haar ervaringen en die van cliënten van Dichterbij ermee en de manier waarop de uitleen van het instrument via de E-healthcoördinator verloopt.

Music & memory

Dit najaar wil Dichterbij starten met een project waarbij persoonlijke afspeellijsten met muziek worden ingezet bij mensen met dementie. Binnen de verpleeghuissector zijn hiermee al positieve ervaringen opgedaan. Bert Verbeeten en zijn collega's willen kijken of de herinnering aan muziek 'van vroeger' een vergelijkbaar effect heeft onder de oudere cliënten van Dichterbij. Verwanten die altijd al interesse hebben in muziek of het belangrijk vinden dat muziek een rol speelt in iemands leven, kunnen contact opnemen met de Familievereniging of met Bert Verbeeten, (

b.verbeeten@dichterbij.nl). “Het is de bedoeling dat er, samen met alle deelnemende niet-cliënten (verwanten, wettelijk vertegenwoordigers of vrijwilligers), een webinar (cursus via internet) gevolgd wordt van 3 x 1½ uur. Daarnaast zal er tijd moeten zijn voor afstemming, overleg e.d. De meeste tijd gaat hopelijk zitten in het zien of uw familielid/bekende geniet van de aangeboden muziek”, aldus Bert. Iedereen die enthousiast is geworden kan een kijkje nemen op YouTube naar filmpjes over ‘*Alive Inside*’, de documentaire die over Music & Memory gemaakt is. De DVD van deze documentaire is ook via de muziektherapeuten te leen.

Napraten

Na de pauze gingen mensen met elkaar in gesprek en wisselden ervaringen uit. Tijdens de nabespreking werd duidelijk dat iedereen enthousiast is over de inspiratie die belevingsgerichte zorg biedt. “Er valt al zoveel weg als mensen ouder worden, dan is het fijn om te ontdekken dat je ook wat toe kunt voegen. Soms is dat slechts een kleine opleving, omdat we allemaal weten dat dementie niet te genezen is. Maar het feit dat er positief contact kan ontstaan maakt het al waardevol. Ik ga zeker onderzoeken hoe ik muziek beter kan inzetten in het contact met mijn verwant”, aldus één van de bezoekers van de Dementietafel.

Els de Witte sloot de bijeenkomst af en wenste iedereen veel creativiteit toe om het gewenste en het zo belangrijke contact te bewerkstelligen.

vraag en antwoord

Zijn er medicijnen tegen dementie en zo ja worden die gegeven binnen Dichterbij?

De medicijnen die nu beschikbaar zijn, vertragen het proces van dementie. De dementie zelf is niet te genezen. Mogelijk op termijn wel, maar nu nog zeker niet. Onderzoek naar het effect van geneesmiddelen voor mensen met dementie en een verstandelijke beperking is beperkt. Bij de afweging om wel/niet medicijnen bij dementie voor te schrijven aan iemand met een verstandelijke beperking houdt Dichterbij rekening met de kwaliteit van leven. Het gesprek hierover vindt plaats binnen de driehoek.

Hebben mensen met dementie zelf door dat ze dementie hebben?

Antwoord Tonnie Coppus: “De indruk is dat het niet aan hen voorbij gaat. “Omdat mensen met een verstandelijke beperking vaak minder goed de woorden kunnen vinden om aan te geven wat er in hen omgaat, uit dit zich al snel in angstiger gedrag. Je kunt je er wel iets bij voorstellen als zij ervaren dat alles moeilijker gaat dan vroeger. Dezelfde gevoelens van onmacht die het oproept komt natuurlijk ook bij mensen zonder een beperking voor. In de poli waar ik als AVG-arts werkzaam ben, stel ik regelmatig de vraag ‘merk je dat je ouder wordt?’ Dan komen daar heel reële antwoorden op terug. Bijvoorbeeld door vragen te stellen over de laatste levensfase of door aan te geven ‘ben ik het alweer vergeten.....’.”

Is het verstandig om bij dementie te verhuizen naar een meer veilige woonsituatie?

Antwoord Tonnie Coppus: “Iedereen dementeert op een andere manier in een ander tempo. Bovendien is elke woonsituatie verschillend. Dat maakt het ingewikkeld om deze vraag goed te beantwoorden. Als blijkt dat in de huidige woonsituatie iemand niet goed meer in de groep past of het alleen wonen juist te gevaarlijk wordt, is het goed om te zoeken naar een meer veilige en warme woonomgeving. Het moment van verhuizen bepaal je dus binnen de driehoek. Het kan ook zijn dat ‘t

beter is dat iemand in zijn eigen vertrouwde omgeving blijft en het voor mede-bewoners geen probleem vormt. Binnen Dichterbij hebben we een groot aantal woningen specifiek voor ouderen. Tegelijkertijd willen we binnen de teams zorgen dat er meer kennis in huis is over ouderenzorg en meer specifiek zorg aan mensen met dementie. De kennisgroep ouderen stimuleert dat kennis over ouderenzorg beschikbaar komt en wordt gedeeld.

[Wat is de rol van bewegen?](#)

In beweging blijven is net als het luisteren naar muziek en samen spelen erg belangrijk en prikkelt niet alleen de spieren maar ook de hersenen. Dementie is er echter niet mee te voorkomen. Mogelijk dat het proces wordt vertraagd.