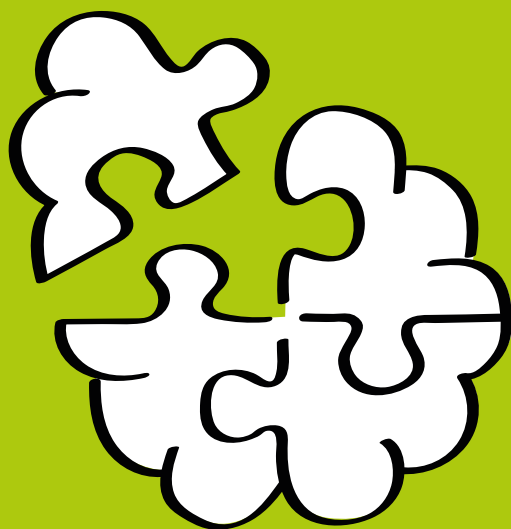


Praktisch boekje voor de zorgprofessional

Mensen met dementie beter begrijpen





Inhoud

1	Verschillende vormen van dementie	5
2	Ontwikkeling van de hersenen	6
3	Dementie en het verlies van hersenfuncties	9
4	Het geheugen bij dementie	12
5	Routines en dementie	15
6	De invloed van stress op ons brein	16
7	Meer weten	18

Als je dagelijks te maken hebt met mensen met dementie is geen dag hetzelfde.

Het kan best ingewikkeld zijn om mensen met dementie goed te begrijpen en met ze om te gaan.

1

Verschillende vormen van dementie

In dit boekje over dementie vind je praktische informatie over dementie, die je kan helpen mensen met dementie beter te begrijpen. Ook krijg je tips voor hoe je goed op het gedrag van mensen met dementie kunt reageren.

Er zijn wel 50 vormen van dementie. De meest voorkomende zijn: de ziekte van Alzheimer, Lewy body dementie, vasculaire dementie en fronto-temporale dementie. Maar ook het syndroom van Korsakov is een vorm van dementie.

Natuurlijk hebben deze vormen verschillende kenmerken. Ook is geen persoon met dementie hetzelfde. Maar bij alle vormen van dementie is de verwerking van informatie in de hersenen verstoord. Verder is er geen genezing mogelijk: elke dag gaat het brein verder achteruit. Natuurlijk is dat niet direct zichtbaar, maar wel goed om te weten.

Wil je meer weten over de verschillende vormen van dementie? Kijk dan op dementie.nl.

Veel leerplezier!

2

Ontwikkeling van de hersenen

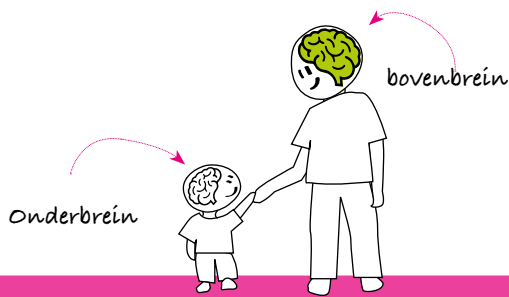
Als je weet hoe de hersenen zich ontwikkelen van baby tot volwassene snap je beter wat er in het brein van iemand met dementie aan de hand is. En waarom iemand zich gedraagt zoals jij dagelijks ziet en meemaakt.

Als eerste ontwikkelt zich het onderbrein; dit gebeurt in de eerste vier jaar van ons leven. Het onderbrein wordt ook wel 'emotioneel' brein of 'reptielen'-brein genoemd. Het maakt dat baby's, peuters en kleuters spontaan en impulsief reageren met basisemoties: blij, bang, boos of verdrietig. Zij spiegelen het gedrag van anderen in hun omgeving door gebaren, geluiden of woordjes na te doen. In de eerste jaren reageren kinderen nog vanuit natuurlijke reflexen; de meest bekende is de zuigreflex bij baby's. In het onderbrein worden ook de eerste bewuste herinneringen vastgelegd.

Vanaf het vierde levensjaar wordt het bovenbrein aangelegd, ook wel het 'denkend' brein genoemd. Daarin ontwikkelen zich in de loop van de jaren de functies die moeilijk voor ons zijn. Denk aan het begrijpen van taal, keuzes maken, en ook de meest complexe functies, zoals kunnen plannen en je kunnen inleven in een ander. Pas rond je 27e levensjaar is je brein echt 'af'.

Bij iemand met dementie draait dit proces weer om: de ontwikkelde functies uit het bovenbrein verdwijnen steeds meer en de hersenen gaan weer meer en meer functioneren vanuit het onderbrein.

Het schema op de volgende pagina laat de ontwikkeling van het onder- en bovenbrein zien. En laat zien wat er gebeurt in de hersenen van iemand met dementie. De meest ingewikkelde functies verdwijnen als eerste uit het bovenbrein. Uiteindelijk functioneert iemand met dementie weer vanuit het onderbrein.



Gezonde ontwikkeling van de hersenen

Ontwikkeling tot ca 4 jaar

Onderbrein

(Emotioneel brein of reptielen-brein)

- Reflexmatig reageren
- Spiegelen (nadoen van gebaren, woorden en klanken)
- Basisemoties (blij, bang, boos, bedroefd)
- Spontaan en impulsief gedrag
- Eerste bewuste herinneringen worden opgeslagen

Ontwikkeling tot ca 27 jaar

Bovenbrein

(Denkend brein of cognitief brein)

Regelt complexe functies zoals

- Inlevingsvermogen (empathie)
- Plannen
- Kritisch naar je eigen gedrag kunnen kijken (reflectie op eigen gedrag)
- Weten 'hoe het hoort' en je daar, in bijzijn van anderen, naar gedragen (decorum)
- Oorzaak en gevolg koppelen (als... dan)
- Rekening houden met anderen
- Initiatief nemen (zelf in beweging komen)
- Keuzes maken
- Jezelf kunnen beheersen (rem op behoefte)
- Ziekte-inzicht
- Taalbegrip

Achteruitgang van de hersenen bij dementie

3

Dementie en het verlies van hersenfuncties

Wanneer iemand dementie krijgt, betekent dat dus geleidelijk verlies van hersenfuncties. De laatste hersenfuncties die we ontwikkelen raken we als eerste weer kwijt. Als iemand dementie krijgt wordt dus eerst het denkende bovenbrein aangetast: iemand valt dan steeds vaker terug op het emotionele onderbrein.

Daar kan de persoon zelfs niks aan doen: dit komt door de ziekte. Het heeft dus geen zin om aan mensen met dementie te vragen waarom ze doen wat ze doen. Als ze zich er al bewust van zijn vinden ze het meestal lastig, zo niet onmogelijk, om dat uit te leggen.

Je zou kunnen zeggen dat mensen met dementie langzaam maar zeker taken steeds moeilijker gaan vinden, totdat het niet meer lukt.

Bij (beginnende) dementie zie je vaak dat iemand de volgende functies verliest:

1 Rekening houden met anderen

Een veelgehoorde opmerking is dat mensen met dementie egoïstisch(er) worden. Hiermee lijkt het alsof iemand dat met opzet doet. Maar dat is niet zo. Het beschadigde brein zorgt ervoor dat iemand met dementie steeds minder goed aan anderen kan denken, en zich steeds minder in kan leven in hun gedachten en gevoelens. Het is dus geen kwestie van niet willen, maar niet meer kunnen.

2 Plannen van activiteiten

Mensen met dementie raken de volgorde van 'dingen doen' kwijt. Hierdoor wordt bijvoorbeeld jezelf aankleden heel lastig. Of je raakt het besef van tijd kwijt; niet meer weten welke dag het is, of hoe laat het is.

3 Naar het eigen gedrag kijken (reflecteren)

Het wordt steeds lastiger voor mensen met dementie om te reflecteren op hun eigen gedrag. Alles ligt aan de ander en nooit aan henzelf. Het lijkt voor hen bijvoorbeeld alsof de omgeving hen niks meer vertelt, of de spullen steelt die ze steeds kwijt zijn.

4 Weten hoe je je netjes moet gedragen (decorumverlies)

Mensen met dementie hebben minder remmingen en vertonen vaak sociaal minder passend gedrag. Ze doen bijvoorbeeld hun rok midden in de kamer omhoog als ze onderweg zijn naar de wc, of maken ongepaste opmerkingen. Niet om anderen te kwetsen, maar omdat de impuls om dit soort gedrag te doen niet meer door hun brein wordt gestopt.

5 Oorzaak en gevolg begrijpen

Het wordt moeilijker om oorzaak en gevolg aan elkaar te koppelen. Als een bewoner zegt dat hij op zoek is naar zijn ouders vragen we dat vaak wel van hen. We zeggen dan vaak: 'Als u zelf 82 bent, dan zouden uw ouders wel heel oud zijn.....'. Natuurlijk doen we dat om te helpen, maar ja.....dit begrijpen mensen met dementie soms niet meer.

6 Initiatief nemen

Initiatief nemen wordt steeds moeilijker. Daardoor is het voor mensen met dementie steeds lastiger om uit zichzelf iets te doen. Meer en meer hebben ze begeleiding en hulp nodig bij alledaagse dingen.

7 Keuzes maken

Ook keuzes maken wordt steeds lastiger. Als je dan moet kiezen wat je op je brood wilt, of wat je wilt drinken kiezen mensen met dementie vaak gewoon het laatste dat gezegd is. Of ze zeggen: "Het maakt mij niet uit". Zeker als er een hele lijst opgenoemd wordt waar ze (niet) uit kunnen kiezen.

Zie volgende pagina >>

8 Rem op je behoeftevervulling

Mensen met dementie willen nu geholpen worden, en niet straks! Je ziet dat bijvoorbeeld als je koffie deelt: ze willen dan als eerste hun koffie. Mensen met dementie kunnen niet goed aan tafel blijven zitten tot iedereen klaar is met eten. Of ze nemen vast een paar koekjes extra.

9 Ziekte-inzicht

Veel mensen met dementie denken dat het nog heel goed met ze gaat en dat ze geen hulp nodig hebben.

10 Begrip van taal

Langzaam maar zeker verliest iemand met dementie ook het begrip van taal. Hij/zij kan de woorden wel lezen, maar kan er geen betekenis meer aan geven of actie aan koppelen.



Tips

Als je merkt dat contact aangaan en onderhouden moeilijker wordt met mensen met dementie, onderzoek dan hoe je kunt zorgen voor een gunstige en veilige omgeving. Waarin je de functies aanspreekt die nog wél werken, namelijk de functies uit het onderbrein. Dus: niet te veel denkwerk, ga vooral vanuit je gevoel het contact aan. Daardoor verloopt het contact vaak beter.

- Corrigeer niet maar probeer iemand te begeleiden
- Help iemand met kiezen. Laat twee dingen zien in plaats van een rijtje op te noemen
- Verwacht geen excuses als iemand iets gedaan heeft wat anderen als vervelend hebben ervaren
- Help iemand om dingen te gaan doen
- Maak vooral een praatje over het gevoel in plaats van over de feiten

We hebben met Ervarea een film gemaakt. Daar zie je veel voorbeelden van het gedrag wat ontstaat door het verlies van bepaalde functies. Je vindt de film op onze website onder kennis voor de zorg.



4

Het geheugen bij dementie

Je kunt je het geheugen het makkelijkst voorstellen als een soort fotoalbum. Van alle momenten in het leven wordt een foto gemaakt die in het album geplakt wordt. Bij elke foto hoort een gevoel en een verhaal. Langzaam maar zeker vult dit boek zich met ons leven.

Kortetermijngeheugen en inprenten

Als mens hebben we globaal gesproken twee soorten geheugens: een korte- en een langetermijngeheugen. Alles wat iemand proeft, hoort, ziet, voelt of ruikt (onze vijf zintuigen) komt binnen in het kortetermijngeheugen. De binnengekomen informatie wordt hier maximaal een minuut bewaard. Binnen deze tijd maken de hersenen een selectie: belangrijke informatie krijgt onze aandacht, de rest gooien we weg. Belangrijke informatie, die we langer moeten onthouden, wordt overgebracht naar het langetermijngeheugen. Dit noemen we inprenten.

Nadenken en plannen

In tegenstelling tot het kortetermijngeheugen, heeft het langetermijngeheugen ruimte voor oneindig veel informatie. Eenmaal opgeslagen blijft deze informatie voor het leven lang bewaard. Denk maar eens aan vroeger; misschien zing je de liedjes uit je jeugd nog mee of weet je nog precies bij wie je in de klas zat.

Lange termijngeheugen; nadenken en plannen

De informatie uit ons langetermijngeheugen gebruiken we om na te denken en plannen te maken. Bij mensen met dementie raakt het inprenten van informatie, dus het opslaan in het langetermijngeheugen, steeds verder verstoord. Iemand herinnert zich daarom niet meer wat hij/zij langer dan een minuut geleden heeft meegemaakt of gevoeld. Hierdoor ontstaan allerlei problemen.

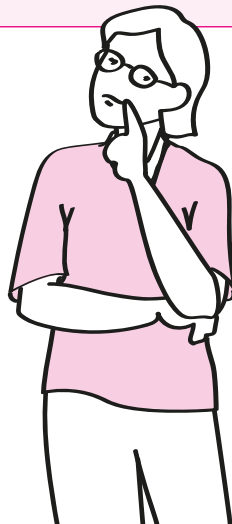
De persoon met dementie:

- weet soms niet meer waar hij/zij is, hoe laat het is, welke dag het is, en wie de ander is (dit wordt desoriëntatie in tijd, plaats en persoon genoemd)
- vergeet afspraken
- blijft steeds dezelfde vragen stellen of dezelfde verhalen vertellen
- raakt snel de draad kwijt van het verhaal
- kan geen vragen beantwoorden over dingen die hij/zij kort geleden heeft gedaan of meegemaakt
- raakt spullen kwijt omdat hij/zij niet meer weet waar hij/zij ze gelaten heeft



Tips

- Vraag mensen met dementie niet naar gebeurtenissen van kortgeleden.
- Praat over vroeger, want die informatie is nog wel in het langetermijngeheugen te vinden.
- Vraagt iemand je steeds 'hoe laat' of 'welke dag' het is? Zeg dan niet "Dat heb ik al gezegd!". Geef iedere keer weer het antwoord dat klopt, daarmee help je de ander verder.
- Vertelt iemand vijf keer hetzelfde verhaal? Reageer dan de vijfde keer net zo enthousiast als de eerste keer. Voor deze persoon voelt het alsof dit de eerste keer is dat hij/zij het aan je vertelt.





5 Routines en dementie

Je herinnert je vast je eerste rijles nog. Je telde het aantal pedalen en vergeleek dat met het aantal voeten dat je tot je beschikking hebt. Vervolgens vroeg je jezelf in paniek af hoe je dit probleem moest aanpakken.

Hersenen en routines

Wie een tijdje autorijdt, staat nauwelijks nog stil bij wat zich daar beneden afspeelt. Automatisch trap je de juiste pedalen op het juiste moment in. Door al die talloze keren autorijden, hebben je hersenen een dikke verbinding of routine gemaakt. Hoe vaker je iets doet, hoe sterker de routine. Ideaal, want handelingen waarbij je niet hoeft na te denken, kosten nu eenmaal minder energie. Onze hersenen zijn er gek op.

Een mens heeft een enorme hoeveelheid routines: van tandenpoetsen tot het aantrekken van je schoenen.

Routines blijven bij mensen met dementie het langst bewaard. Wanneer we iemand helpen zoals hij/zij dat gewend is, gaat alles een stuk makkelijker. Dat scheelt ongemak, frustratie en tijd.



Tips

- Dek de tafel zoals de ander het gewend is; ieder heeft zijn eigen manier.
- Zorg dat mensen die dat fijn vinden op hun vaste stoel kunnen zitten.
- Bied de boterham aan zoals iemand dat zelf gewend is; in stukjes of juist niet, dubbelgeklapt of in tweeën, het maakt een groot verschil.
- Help met het aandoen van een jas op de manier zoals de ander het gewend is.

6 De invloed van stress op ons brein

Als mens hebben we een natuurlijke reactie op stress en onveiligheid, bijvoorbeeld als we harde geluiden of een onverwachte aanraking ervaren. Dit komt door een klein onderdeelje in onze hersenen, onze 'amandelkern'.

De amandelkern

Dit kleine onderdeel van de hersenen speelt een belangrijke rol bij het verwerken van prikkels en het omgaan met angst, stress en onveiligheid. De amandelkern legt verband tussen de informatie die je ziet, hoort, voelt of ruikt, en koppelt die aan emoties. De amandelkern reageert bijvoorbeeld op de gezichtsuitdrukking van (mede)mensen. Voelt een situatie veilig dan blijft de amandelkern 'rustig'. Maar voelt het onveilig, dan gaat deze 'aan het werk' en maakt ons dan klaar voor de strijd, door het aanmaken van allerlei hormonen.

De amandelkern en stress

De reactie van de amandelkern op prikkels die angst en stress veroorzaken vindt heel snel plaats (als een reflex). Je denkt er niet over na, het overkomt je: er ontstaat een natuurlijke verdedigingsreactie: vechten, vluchten of bevriezen. Je valt dan terug op de functies uit je onderbrein. De toegang naar ons bovenbrein is dan afgesloten en emoties vieren de boventoon. Anders gezegd: het 'luikje' naar het bovenbrein is dichtgeklapt. Bij een goed werkend brein kan dit luikje na enige tijd weer worden geopend. We zijn dan weer in staat om rationele functies in te schakelen en gaan weer handelen of reageren met de juiste woorden.

Bij mensen met dementie staat het luikje naar het bovenbrein eigenlijk voortdurend op dichtklappen. Het relativeren en juist handelen of reageren lukt dan niet meer. Zij ervaren daardoor de hele dag stress en onveiligheid. Steeds vaker veroorzaken 'normale' prikkels (geluiden, gebaren of aanrakingen) een gevoel van angst.

Probeer je dat eens voor te stellen! Daarnaast wordt hun leven ook onveilig omdat ze niet meer weten waar ze zijn of wie de mensen om hen heen zijn. Je ziet dat bijvoorbeeld met koffieschenken: dan willen ze als eerste de koffie, verstijven ze, willen ze wegluchten (weglopen uit een situatie), of zijn boos (soms zelf zo kwaad dat ze iemand slaan of krabben).

Dat betekent dat jij als zorgprofessional of mantelzorger moet letten op de situaties waaraan iemand met dementie blootgesteld wordt. Dat zijn dus ook de prikkels die jij (onbedoeld) veroorzaakt. Denk aan teveel en te hard praten, plotselinge handelingen of aanrakingen. Die kunnen veel stress opleveren bij iemand met dementie. De reactie daarop is er een vanuit angst. Maar ook te snel gaan of te veel vragen van iemand met dementie kan deze reactie veroorzaken.



Tips

- Zorg voor zoveel mogelijk veiligheid voor iemand met dementie
- Corrigeer iemand met dementie niet of zo min mogelijk. Horen dat je iets niet goed doet is heel vervelend
- Vraag geen dingen van iemand die ze niet meer kunnen doordat het brein beschadigd is
- Pas je tempo aan de ander aan (vertraagd handelen zorgt vaak dat het veel sneller gaat)
- Zorg dat je nooit van achteren iemand benadert, dan kom je namelijk voor de ander uit het niets
- Lach en maak plezier, daar wordt iedereen blij van!

7 Meer weten?

Film van Ervarea en Van Kleef Instituut

Kijk naar de film die we met Ervarea gemaakt hebben. Daar zie je veel voorbeelden van het gedrag dat we hebben besproken.

Film

Scan de QR-code met de camera van je telefoon. En bekijk de film. De film duurt ongeveer 20 minuten



Kijk op de website van het Van Kleef Instituut

Daar vind je veel meer over beter contact en begeleiding van mensen met dementie:

Lespakket 'Beter contact met mensen met dementie'

met veel aanvullende filmpjes: <https://vankleefinstituut.nl/kennis-voor-de-zorg/lespakket-beter-contact-met-mensen-met-dementie>.

Tips over beter communiceren met iemand met dementie:

<https://vankleefinstituut.nl/tools/communiceren-met-mensen-met-dementie-10-tips>.

Blogs over het begrijpen van mensen met dementie

Zoek op de website naar 'blog dementie' en dan vind je ze allemaal!

Colofon

September 2025

© Dit werkboekje is een uitgave van het Van Kleef Instituut.
Je mag hieruit citeren met bronvermelding.

Expertise: Barbara Oppelaar (Ervarea)

Vormgeving en illustraties: Mariël Lam (bno)

Beeld: Shutterstock



www.vankleefinstituut.nl

   Van Kleef Instituut