

# Omgevingszorg

## Zorg aan mensen met dementie

Binnen de psychogeriatrische afdelingen De Hof, van Aqua Viva, werken we volgens de visie van omgevingszorg. Deze belevingsgerichte manier van werken, is ontwikkeld door sociaal geriater dr. Anneke van der Plaats. Zij ontwikkelde hiermee een visie op de invloed van de omgeving op mensen met dementie.

In deze brochure geven we algemene informatie over de achtergronden, principes en toepassingen van omgevingszorg.

Deze informatie is bedoeld voor familie en mantelzorgers van de bewoners van De Hof van Aqua Viva.

Met deze informatie willen we hen graag informeren over deze omgevingszorg en hen handvatten geven, om ook bij te kunnen dragen aan deze (omgevings) zorg voor hun familielid of kennis.

## Dementie en het brein

Er zijn verschillende vormen van dementie, maar in alle gevallen werken de hersenfuncties niet meer zoals vanouds. Hierbij is het onderscheid tussen het emotionele (onder) brein en het cognitieve (boven) brein van belang. In het emotionele brein worden prikkels verwerkt. Prikkel worden als het ware gesorteerd, geordend en afgeweerd.

Vanuit het emotionele brein wordt vanuit reflexen en impulsen gereageerd.

Het cognitieve (denkende) brein zorgt voor het abstracte denken, het ordenen, het organiseren, het tijdsbesef, het zelfinzicht, reflecterend vermogen en het willen en kunnen kiezen. Door de werking van het cognitieve brein worden we ons bewust van emoties.

**Bij gezonde hersenen houdt het cognitieve brein het emotionele brein in bedwang.  
Bij beschadigde hersenen heeft het emotionele brein de overhand.**

Bij mensen met dementie is het "denkende" brein aangetast, waardoor het steeds moeilijker wordt om doordacht dingen te doen. Het emotionele brein, dat intuïtief en reflexmatig reageert, neemt steeds meer over. Zij reageren daarom vaak vanuit reflexen, impulsen en intuïtie. Mensen met dementie reageren ook direct op hun omgeving en worden daarmee steeds afhankelijker van hun omgeving. Wanneer er een omgeving is met veel stress, dan geeft dat een verhoging van de ziekteverschijnselen en daarmee het ontstaan van (in onze ogen) "probleemgedrag", maar in werkelijkheid, van "onbegrepen gedrag".

Het zorgen voor een gunstige omgeving, zonder al te veel prikkels, vermindert de gedragsproblemen bij mensen met dementie. Dit biedt hen een prettiger leven met minder angst en meer houvast en dus veiligheid.

## **Dementie en het geheugen**

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we, dat we onze herinneringen opslaan in plaatjes. Het geheugen is eigenlijk een groot dik prentenboek vol met plaatjes, gevoelens, geuren, automatische taalpatronen en automatische bewegingen.

Plaatjes zijn nodig om dingen te herkennen.

Bij mensen met dementie vervagen de laatste plaatjes het eerst. De laatste plaatjes staan dus voor de meest recente herinneringen. Vanaf het moment dat mensen dementie krijgen, komen er geen nieuwe plaatjes bij. Zo herkennen zij bijvoorbeeld moderne meubels niet als zodanig, waardoor het voor kan komen dat ze weigeren om op die stoel te gaan zitten. Het plaatje "stoel" is namelijk een plaatje van een stoel van de tijd, voordat ze dementie kregen. Zij hebben soms ook moeite met het begrijpen en vinden van woorden. Om een woord te snappen, moet je er een plaatje bij krijgen. Het krijgen van de juiste plaatjes kan een probleem zijn. Vooral, als we teveel woorden gebruiken, te snel praten en moderne begrippen gebruiken, die niet uit de tijd zijn, voordat ze dementie kregen. Men begrijpt dan niet waar het over gaat en er kan weerstand of onrust ontstaan.

## **Een zo gunstig mogelijke omgeving**

Binnen de psychogeriatrische afdelingen van Aqua Viva willen we een omgeving creëren waarin de bewoners met dementie zich zo prettig mogelijk voelen. Dit heeft gevolgen voor :

- De communicatie,
- de dagstructuur,
- de prikkels in de omgeving,
- de dagbesteding en
- de inrichting van de ruimtes.

De ervaring heeft ons geleerd, dat soms kleine aanpassingen, al een wereld van verschil kunnen maken.

## **De communicatie**

De communicatie met mensen met dementie stemmen we af op hun beleving. Het is gericht op het bieden van veiligheid, geborgenheid en rust en het vermijden van dwang. We proberen niet te veel verschillende woorden en zeker geen nieuwe woorden te gebruiken. Ook bespreken we maar een onderwerp tegelijk. Iemand met ernstige dementie begrijpt taal helemaal niet meer en reageert alleen op de manier waarop er gepraat wordt.

Als we mensen met dementie dwingen, of als zij zich gecommandeerd voelen, is de kans groot dat er weerstand ontstaat. Daarbij is het van groot belang dat wij proberen om hen

niet het gevoel van falen te geven. Mensen met dementie hebben bijna voortdurend het gevoel te falen. Dit betekent een grote aantasting van hun welbevinden. Dit falen wordt versterkt als zij verbeterd worden (“dat heb ik je toch al verteld”), uitgetest worden (“welke dag is het vandaag”), een standje krijgen (“dat weet je toch wel, ben je dit alweer vergeten”), of wanneer hen moeilijke en open vragen gesteld worden, of als met hen in discussie wordt gegaan. Hierdoor kunnen mensen met dementie opstandig, boos of zelfs agressief worden.

**Dit wordt dan vaak “probleemgedrag” genoemd, terwijl dit gedrag met de juiste benadering, voorkomen kan worden.**

Om nog beter te kunnen “communiceren”, is het voor de medewerkers en vrijwilligers belangrijk, dat zij op de hoogte zijn van het levensverhaal van de bewoner. Dit betekent dat wij ons verdiepen in de achtergrond en belevingswereld van de bewoner, zodat wij hem of haar kunnen helpen op een manier die past bij de eigen levensstijl.

## **De dagstructuur**

De wereld van iemand met dementie is onoverzichtelijk en onzeker. Structuur in de dag geeft houvast. Op vaste tijden opstaan, eten, rusten en andere activiteiten kunnen helpen om de dag zo fijn mogelijk te beleven. Het is voor mensen met dementie prettig wanneer er bepaalde sferen gecreëerd worden. Sferen die duidelijk maken wat er gaat gebeuren en die structuur aan de dag geven. Denk bijvoorbeeld aan een koffiesfeer, een eetsfeer, een dut- of rustsfeer, of een avondsfeer. Met het creëren van een sfeer wordt een prikkel afgegeven, waardoor mensen met dementie weten wat de bedoeling is en waardoor zij beter kunnen functioneren.

Aqua Viva hanteert de regel dat we vanaf 18.30 uur in de avond geen bezoek meer in de huiskamers ontvangen. Men kan met de bewoner naar het eigen appartement, of de aula, waar een zitje is gecreëerd. Koffie en thee is gratis.

## **De prikkels in de omgeving**

Mensen met dementie hebben “begrijpelijke” prikkels nodig van één prikkelbron. Omdat hun hersenen moeilijk prikkels kunnen afweren, zijn ze snel overbelast. Meerdere soorten prikkels tegelijk kunnen leiden tot chaos en onrust. Zij kunnen doorgaans maar één geluids- en bewegingsprikkel tegelijk verwerken. We proberen dan ook meerdere prikkels tegelijk te vermijden. Dit betekent bijvoorbeeld, dat het in- en uitlopen van mensen tijdens het eten, rusten of een activiteit, vermeden wordt en dat er geen radio of televisie aanstaat tijdens het eten.

Dat betekent ook iets voor de bezoekers van onze woningen. Wij vragen hen rustig binnen te komen. Overbodige geluids- en bewegingsprikkels dienen echt vermeden te worden. Het afweren van deze prikkels gaat voor mensen met dementie steeds lastiger, waardoor zij zich moeilijk kunnen concentreren en de focus kunnen verliezen met datgene, waar ze mee bezig zijn. Men loopt weg, gaat dwalen in de gang of doet de ogen dicht, om zich voor die

overdaad aan prikkels af te sluiten. Sommige mensen worden onrustig of boos en bij een opeenstapeling van deze prikkels kan een catastrofale reactie ontstaan. Wij denken dan, dat iemand zo uit het niets boos wordt, maar het is een gevolg van te veel prikkels gedurende de dag.

Wat voor mensen met gezonde hersenen een gezellige drukte is, kan voor de mens met dementie een beangstigende chaos zijn. Dit betekent onder meer, dat we niet te luid en te snel moeten praten, dat er geen gesprekken plaatsvinden buiten het gezichtsveld van de bewoners, maar ook niet, dat er onnodig in de huiskamer op en neer wordt gelopen. Bewegingsprikkels moeten zoveel mogelijk binnen het gezichtsveld van de bewoners zijn. Het personeel zorgt er bij voorkeur voor, dat ze gedurende de maaltijd, niet steeds op hoeven te staan, door zich zo veel mogelijk te verplaatsen met een rolkruk.

Niet alleen een overdaad aan prikkels, maar juist ook een prikkelloze omgeving dient vermeden te worden. Mensen met dementie hebben prikkels nodig om zich bewust te worden van zichzelf en hun omgeving.

Een prikkelloze omgeving kan leiden tot een situatie waarin mensen met dementie zelf de prikkels gaan produceren, door bijvoorbeeld geluid te maken, door te roepen, te murmelen, door te tikken of wrijven op de tafel, of door voortdurend rond te lopen. Mensen die te weinig prikkels aangeboden krijgen, gaan soms dwangmatig slapen. Er is niks te beleven, dus schakelen de hersenen automatisch naar de zen-stand.

Het doseren van de juiste prikkels is van groot belang. Mensen met dementie hebben zeker prikkels nodig, maar wel de juiste prikkels en op het juiste moment. Daar ligt een belangrijke rol voor ons als professionals.

Zo maar een paar voorbeelden om rekening mee te houden, of aandacht aan te geven:

- Mensen met dementie geven vaak aan naar huis te willen. Indien bezoekers bij het afscheid gedag gaan zeggen, kan dit het gevoel van naar huis gaan versterken. Wij vragen bezoekers dan ook, om bij het weggaan niet teveel de nadruk te leggen op het afscheid nemen, maar rustig weg te gaan.
- Soms hebben mensen met dementie moeite met slapen of rusten. Dit kan komen doordat het in de slaap- of rustruimte te stil is. De hersenen zijn op zoek naar geluids- of bewegingsprikkels ( die kunnen ze immers niet afweren) en dat leidt ertoe dat ze uit bed komen, of gaan roepen. Bij deze mensen kan het helpen om bijvoorbeeld een verkleurlamp, een sterrenhemel ( door projectie) , een digitaal fotolijstje bij het bed te plaatsen, of een muziekje op te zetten. Ook hier is het weer zoeken, wat bij die betreffende bewoner past.
- Ook kleding kan voor ongunstige prikkels zorgen, die tot onrust leiden. Daarom letten we er bijvoorbeeld op dat de bewoners geen knellende kleding of schoenen dragen, of ze het niet te koud of te warm hebben. Zij kunnen vaak deze ongemakken niet meer aangeven, waardoor er onnodig onrust kan ontstaan.

## De dagbesteding

Ernstige verveling blijkt een andere veroorzaker van "probleemgedrag"/onbegrepen gedrag" bij mensen met dementie. Zoals eerder beschreven, leidt verveling soms tot dwangmatig slapen. Omdat er toch niets te doen is, gaat men als het ware in de zen-stand.

Mensen met dementie kunnen zichzelf doorgaans niet vermaken. Ze kunnen weinig of niets zelf bedenken en zijn daarom voor een fijne, zinvolle dagbesteding afhankelijk van hun omgeving.

Vanuit de visie op omgevingszorg, bieden we activiteiten aan, die de hersenen stimuleren en die mensen fijn vinden. De dagelijkse bezigheden als tafeldekken, samen eten en koffiedrinken zijn vaak al genoeg. Naast deze dagelijkse dingen zijn diverse activiteiten mogelijk, zoals samen naar een film kijken, eenvoudige spellen en inzetten van knuffels, muziek luisteren en liedjes zingen, voorwerpen uit de oude tijd, of samen een appeltaart bakken. Belangrijk is dat er een passende afwisseling is tussen actieve en passieve activiteiten gedurende de dag. Het rustmoment in de middag is van cruciaal belang. De hersenen van mensen met dementie raken snel uitgeput. Een dutje in een luie stoel met rustgevende beelden en zen muziek doet vaak wonderen. Vanuit onze visie is het niet wenselijk, dat mensen in de middag naar bed gaan, tenzij er een medische reden voor is. Men komt in bed eerder in de remslaap en dit kan het dag/nachtritme verstoren. We zien mensen soms ook verward, omdat ze bij het wakker worden denken dat het ochtend is.

Voor een goede dagbesteding is het van belang om meer te weten van het levensverhaal van de bewoner. We kunnen dan de activiteiten zoveel mogelijk aanpassen op iemands wensen en behoeften. Hield iemand van klassieke muziek, dan kan die muziek een prettige prikkel zijn. Was iemand architect, dan kan een tekenblok voor een prettige prikkel zorgen. Toch is het ook soms zo, dat door de hersenbeschadiging mensen een karakterverandering ondergaan en ook daarbij voorkeuren voor bepaalde dingen kunnen veranderen. De hersenen kunnen sommige moeilijke dingen niet meer aan, vandaar dat bijna alle mensen met dementie graag luisteren naar Andre Rieu. Deze ( wals) muziek heeft simpele klanken en dat is aangenaam voor de hersenen.

## **De inrichting**

Bij de inrichting van de ruimtes houden we rekening met de manier waarop het brein van mensen met dementie op de omgeving reageert. De inrichting van de ruimtes dient voor de bewoners zo aangenaam en begrijpelijk mogelijk te zijn. Dit betekent dat de omgeving overeenkomsten heeft met vroege herinneringen.

Een gewenste inrichting is dan ook een herkenbare inrichting, met attributen uit de jeugd van de bewoners. De functie van de ruimte dient voor de bewoner begrijpelijk te zijn. Tussen de keuken en de huiskamer dient bijvoorbeeld een duidelijk onderscheid te zijn, zodat beide als zodanig herkend kunnen worden. Dit biedt ook weer houvast en dus rust.

Ruimtes moeten dienen, waarvoor ze bedoeld zijn. De gang moet geen verlengstuk van de huiskamer worden, maar een soort van buitenruimte, want daar bevinden immers de voordeuren van de appartementen van de bewoners, daar is hun "huis"

Natuurlijk dient de omgeving zowel voor de bewoner, medewerker, vrijwilliger als ook voor bezoek veilig te zijn.

## **De rol van familie en mantelzorgers**

Samen met de familie en mantelzorgers willen we er zorg voor dragen dat het leven voor de bewoners van de Hof zo aangenaam mogelijk is. Overleg en een open houding zijn hierbij natuurlijk van belang. Familie en mantelzorgers zijn van harte welkom.

Om de rust van de ( andere) bewoners niet te verstoren, verzoeken we u vriendelijk om tijdens de rusttijden in de middag ( 13.30 tot 15.30) en na de avondmaaltijd ( 18.30) uw familielid niet te bezoeken in de gezamenlijke huiskamer, maar op het eigen appartement, of in een zitje buiten de huiskamer. Bij mooi weer is het balkon en de tuin wellicht ook een fijne plek.

Het stellen van altijd geldende uniforme huisregels is soms moeilijk. Wat vandaag niet kan, kan morgen misschien wel, of andersom. Dit komt voort uit het gegeven dat wij de zorg afstemmen op wat de bewoners op dat moment nodig hebben, zoals bijvoorbeeld de eerder genoemde prikkelverwerking.

Wij vragen hiervoor uw begrip. Om een ieder te helpen in zijn of haar communicatie met mensen met dementie, volgen hier wat tips:

- Voordat je binnenkomt, kijk eerst wat ik aan het doen ben.
- Kom bij me zitten en blijf niet staan.
- Knik vriendelijk, als ik je aankijk.
- Ga niet achter mij praten.
- Praat met me op ooghoogte.
- Kijk me duidelijk aan als je met me gaat praten.
- Let op mijn gezichtsuitdrukking.
- Loop en praat rustig.
- Doe geen hakken schoenen aan.
- Nodig me uit, om samen iets te doen.
- Ik houd niet van doodse stilte, maar ook niet van teveel drukte, dit maakt me onrustig.
- Betrek me bij de dagelijkse bezigheden.
- Stel me één vraag tegelijk en wacht op het antwoord, het kan soms even duren. Stel dan pas de volgende vraag.
- Laat me niet wachten.
- Pas op met: ik kom zo/straks. Mijn tijdsbesef is verstoord. Deze woorden stellen me niet gerust.
- Als je weggaat, laat het me dan kort en bondig weten. Kondig het niet van te voren aan en zeg het alleen tegen mij.
- Ga niet plotseling vrolijk doen, ik kan daar van schrikken.
- Test en overhoor mij niet. Ik word daar boos en verdrietig van.
- Corrigeer mij niet. Dit geeft mij een gevoel van falen.
- Geef mij geen standje. Ik doe het niet expres.
- Spreek mij niet tegen, ook al klopt mijn verhaal niet. Het is mijn waarheid.
- Laat mij niet teveel keuzes maken.

## **Meer weten?**

Wilt u meer lezen over de "omgevingszorg", dan raden wij u de volgende boeken aan: *De wondere wereld van dementie*, *De dag door met dementie*, *Dementiewijs* en *Het demente brein*.

Deze boeken geven inzicht in de beleving en gedrag van mensen met dementie en geven praktische aanwijzingen en tips, om daar goed mee om te gaan. Het is bedoeld voor zorgprofessionals en naasten van mensen met dementie. Er wordt aandacht besteed aan de meest indringende problematiek rondom mensen met dementie in het (al dan niet kleinschalige) verpleeghuis en de invloed van de omgeving op hun beschadigde hersenen.

## **Nog vragen?**

Heeft u nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij een van onze medewerkers. Als u advies wilt over het ziektebeeld dementie, of een vraag heeft over de inhoud van deze brochure, kunt u mailen en/of een afspraak maken met Charlot Raijmann, gedragsdeskundige psychogeriatric ( [craijmann@aquaviva.nl](mailto:craijmann@aquaviva.nl) ).

Wij staan graag voor u klaar!