



## Frans Hoogeveen

over dementie

Functie:

Ouderenpsycholoog, gespecialiseerd in psychogeriatric

Instelling:

Florence, Den Haag. Daarnaast hoofdredacteur van Denkbeeld, tijdschrift voor psychogeriatric en zelfstandig gevestigd specialist dementiezorg

Wens voor de zorg:

**Mensen met dementie horen erbij!**

**A**ls ouderenpsycholoog heeft Frans Hoogeveen bijzondere belangstelling voor de zogenaamde 'blue zones', een aantal gebieden in de wereld (o.a. Sardinië en de Japanse eilandengroep Okinawa) waar mensen gemiddeld langer, gezonder en gelukkiger leven dan elders, en waar dementie minder vaak voorkomt. Er zijn een aantal verklaringen waarom je hier zo opvallend veel vitale mensen van boven de 100 jaar oud aantreft, maar met name het sociale aspect lijkt een belangrijke rol te spelen. Bewoners van de 'blue zones' hebben vaak hechte vriendengroepen. Bovendien speelt het geloof (of in het geval van Okinawa voorouderverering) een belangrijke rol in het bestaan. Mensen hebben ook op hoge leeftijd nog een doel in hun leven, en bewegen zich in kringen van gelijkgestemden.

Als onderzoeker van 'het demente brein' besteedt Hoogeveen in zijn presentaties

veel aandacht aan de lessen die we kunnen trekken uit de 'blue zones'. Doelloosheid en eenzaamheid, waar ouderen in ons land vaak mee te maken hebben, zijn niet alleen slecht voor hart en bloedvaten maar ook voor het brein. Wie daarentegen gezond leeft, in harmonie met zijn omgeving, wordt niet alleen ouder, maar krijgt ook veel later (of helemaal niet) te maken met dementie. En met veel hersenreserve houd je het langer vol.

### Eén ding tegelijk

Eén van de kenmerken van dementie is dat mensen minder goed om kunnen gaan met prikkels van buiten. Alles komt als het ware even hard binnen, en het gevolg van die overprikkeling is dat een persoon met dementie zich afsluit en blokkeert. Maar, zegt Hoogeveen, door overbodige prikkels weg te nemen en één ding tegelijk te doen, is zo iemand vaak wel degelijk in staat om bepaalde handelingen uit te voeren.

Frans Hoogeveen spreekt op:

22 mrt Dementiezorg in de praktijk

6

# Mensen met dementie hebben altijd mogelijkheden

Aan de andere kant is onderprikkeling ook een probleem voor mensen met dementie. In verpleeghuizen zie je vaak onrustige bewoners, die de hele dag rondlopen: van de gezamenlijke woonkamer waar te veel prikkels zijn (de televisie, andere bewoners, enzovoorts), naar de gang, waar niets te doen is, en weer terug.

Door gunstige omstandigheden te creëren kun je het gedrag en de stemming van mensen met dementie ook op een gunstige manier beïnvloeden, is de boodschap van Hoogeveen. Dus niet bijvoorbeeld onaangekondigd gaan wassen, maar eerst ervoor zorgen dat iemand begrijpt wat er gaat gebeuren.

Een andere manier om mensen met dementie beter te laten functioneren is gebruik te maken van wat nog wél werkt. Bij het demente brein is bijvoorbeeld vaak sprake van een zogenaamd 'oprollend geheugen': alles valt weg, behalve de vroegste herinneringen. Door die op een slimme manier op te roepen, zie je mensen vaak weer opleven. Ook door middel van geuren (bijvoorbeeld de aftershave van een overleden echtgenoot) of muziek kun je, door het onbewuste of het associatieve

geheugen te prikkelen, mensen naar een veel hoger niveau van functioneren tillen.

### Eenzijdige beeldvorming

'De beeldvorming over dementie is erg eenzijdig,' zegt Hoogeveen. 'Niet alleen bij het grote publiek, maar ook bij veel professionals in de zorg. Men beschouwt dementie als één grote, doffe ellende. Het wordt volksziekte nummer één genoemd, een epidemie zelfs, die we moeten stoppen. Maar we kunnen dementie helemaal niet stoppen. Het is gewoon een ouderdomsverschijnsel.'

Het is volgens Hoogeveen belangrijk te bedenken dat dementie in de eerste plaats een proces is, geen gefixeerde toestand. 'Zolang er geen uitzicht is op "genezing", moeten we ons richten op de kwaliteit van leven,' zegt hij. 'Professionals in de verpleegkunde kunnen nog heel veel doen om mensen met dementie beter te laten functioneren. In de praktijk zie je bijvoorbeeld dat overprikkeling nog steeds vaak voorkomt, waardoor mensen tot minder in staat lijken dan ze in werkelijkheid zijn. Mijn boodschap is dat er altijd mogelijkheden zijn, zelfs in de zwaarste gevallen.'

Ook interessant: 20 apr Ouderenpsychiatrie 16 nov Dementiezorg in de praktijk