

Anniek Kramer en Marcelle Mulder

Op bezoek bij een dierbare met dementie

Met ruim 60 ideeën om samen te genieten



Spectrum

Anniek Kramer en Marcelle Mulder

Op bezoek bij een dierbare met dementie

Met ruim 60 ideeën om samen te genieten

Spectrum

Proloog door Rick de Leeuw	6
Vooraf	8
Leeswijzer	11
Dankwoord	13
Deel 1: Over dementie	17
Wat is dementie en hoe beïnvloedt het je leven?	19
Wat verandert er in je relatie?	24
Hoe zin te ervaren als je lijdt aan dementie?	26
Hoe maak je aandachtig contact met iemand met dementie?	30
Deel 2: Ruim zestig ideeën om samen te genieten	39
Muziek	41
Kunst	48
Verhalen	56
Familie en vrienden	68
Actualiteit en samenleving	76
Huis en haard	81
Aanraking en uitstraling	89
Bewegen	101
Eten en drinken	106
Natuur	113
Spelletjes	121
Geloofs- en levensovertuiging	128
Besluit	140
Literatuur en websites	141
Over de auteurs	143

Proloog

Een kleine twee jaar geleden leerde ik Patrick kennen, toen we met een groep mensen gingen fietsen in Frankrijk. Samen reden we de Mont Ventoux en de Alpe d'Huez op, Patrick iets sneller dan ik. Patrick is een man van in de vijftig en hij heeft dementie. Terwijl hij midden in het leven stond – goede baan, leuke vrouw, schoolgaande kinderen – sloeg de ziekte meedogenloos toe.

Onomkeerbaar zakte de grond onder zijn voeten weg. Dingen die tot dan toe vanzelfsprekend waren geweest, werden langzaam ondoenlijk. Op zijn werk functioneerde hij minder en minder, in het sociale verkeer trok hij zich steeds vaker terug. Zijn levenslust maakte plaats voor een mengeling van woede, angst en schaamte en Patrick zonk weg in een verstikkend isolement. Dat is wat dementie – voor jong en oud – tot zo'n vreselijke ziekte maakt.

Door het fietsen in Frankrijk heeft Patrick de kracht hervonden om de wereld weer met open blik tegemoet te treden. Niet langer stond hij enkel nog stil bij de dingen die hij niet meer kon; Patrick bleek in staat te zijn om zich weer te richten op de dingen die hij nog wél kon. Zijn vrouw belde me enkele dagen na thuiskomst op om te zeggen dat Patrick 'de twinkel terug in zijn ogen had en weer meedeed met het gezin'. Niet alleen voor Patrick was er veel veranderd. Om in een uitzichtloze situatie een nieuw perspectief te kunnen ontdekken en de levenslust te kunnen hervinden, getuigt van een ongekende mentale weerbaarheid. Patrick heeft die kunnen opbrengen, en ik ben onvoorstelbaar trots op Patrick, mijn kameraad.

Ruim twee jaar later ben ik de voorzitter van Het Ventiel. Met Het Ventiel zoeken we buddy's. Mensen die af en toe met mensen als Patrick een middag willen gaan fietsen of wandelen, die willen gaan biljarten, kaarten, klussen of iets anders met ze willen gaan doen. Ze even betrekken bij het leven van alledag, uitgaand van wat ze nog wél kunnen en daar samen plezier in scheppen. En dat klinkt precies even gemakkelijk als het is en het schenkt een diepe voldoening. Want de kans om de kwaliteit van het leven van een medemens te verhogen door iets te doen waar je allebei vreugde aan beleeft, krijg je niet elke dag.

Het fietsen werd voor Patrick steeds moeizamer. Door het concentratieverlies dat met dementie gepaard gaat, werd het al snel te riskant, werden de valpartijen te talrijk. Met pijn in het hart heeft hij zijn fiets moeten wegdoen, ontgoocheld. De fiets die hem op de flanken van de Mont Ventoux de weg wees naar een andere kijk op zijn situatie. Maar onlangs fietsten Patrick en ik weer samen door de velden en over de heuvels van West-Vlaanderen. De wind in de haren en de zon op het gezicht, de bandjes zoevend over het asfalt. Klein geluk kan groot geluk zijn. Patrick is nu niet meer sneller dan ik, zoals twee jaar geleden in Frankrijk, maar precies even snel. Hij achterop en ik voorop, twee blije kameraden op een glanzend nieuwe tandem.

*Rick de Leeuw,
kameraad
hetventiel.be*

Vooraf

Dit boek schrijven wij, twee vriendinnen, vanuit onze persoonlijke geschiedenis.

Annieks verhaal:

Het begon met het herhalen van vragen, vragen die je net beantwoord had. Langzaam ging het geheugen van mijn moeder achteruit. Omdat mijn vader voor haar zorgde, was ik er die eerste tijd vooral op gericht om hem gaande te houden. Toen – na jaren – werd de zorg hem te veel en uiteindelijk werd mijn moeder opgenomen in een verpleeghuis. Ook mijn vaders geheugen werkte allengs slechter en hij kwam in een verzorgingshuis te wonen.

Tijdens mijn bezoeken aan hen was het steeds weer ‘zoeken’ naar manieren om er een zinvol samenzijn van te maken. Om wat vreugde te brengen in hun leven, om hen te laten voelen dat er zorg en liefde was vanuit mij naar hen toe. Hoe kon ik dat vorm geven? Het viel niet altijd mee om me in te stellen op hun voortschrijdende achteruitgang en daar, in mijn gedrag naar hen toe, steeds rekening mee te houden. Ik was hun kind niet meer, ik had een andere rol gekregen. Door hun dementie was ik mijn ‘kind-zijn’ kwijtgeraakt.

Zelf heb ik in de periode dat mijn ouders ‘hun hoofd kwijt waren’ weinig gelezen over hun ziekte en hoe ik daarmee om kon gaan. Ik gebruikte vooral de ervaring die ik had opgedaan als vrijwilliger in een woon-zorgcentrum.

Nu mijn ouders beiden zijn overleden voel ik de behoefte om iets te doen met mijn ervaringen. Dus toen mijn vriendin Marcelle me vroeg of ik met haar samen een boek wilde maken met ideeën om een bezoek aan je naaste met dementie invulling te geven, zei ik direct ja. Hoe maak je contact? Wat kun je samen doen? Hoe kun je de tijd die je samen doorbrengt voor beiden zinvol en plezierig maken? Ik hoop dat dit boek daar een bijdrage aan levert.

Mensen die ik vertelde dat we aan dit boek werkten, waren zonder uitzondering enthousiast. Dus als je ook enthousiast bent over dit boek, vertel dan door dat het er is. Zelf had ik dit boek graag gelezen tijdens de zorgperiode voor mijn ouders. Mijn droom is daarom dat zorginstellingen dit boek cadeau geven aan de naasten van alle mensen met dementie die er komen wonen.

Marcelles verhaal:

Mijn vader kreeg een bloeding in zijn hersenen, waardoor hij een ernstige hersenbeschadiging opliep waar niets meer aan te doen bleek. Hij verhuisde naar een psychogeriatrische afdeling in een verpleeghuis. Als we op bezoek kwamen, vertelde hij hele verhalen waar geen touw aan vast te knopen was. Dan was hij gevraagd voor een of andere functie, dan weer was het gebouw in opdracht van hem helemaal verbouwd, dan weer had hij arme mensen onder zijn hoede genomen.

Gelukkig werk ik al lange tijd met ouderen met dementie en kon ik hem bevestigen in zijn belevingen en beelden. Anderen zaten echter vaak met hun handen in het haar. Hoe kon je nu reageren op dergelijke verhalen? Hoe kon je een beetje zinvol, plezierig bij hem zijn? Mijn broer belde me eens tijdens zo'n bezoek: 'Cell, ik heb geen tekst!' Bij navraag bleek dat hij piano had gespeeld met mijn vader naast zich. Liedjes van vroeger, tranen over mijn vaders wangen. Het was prachtig en dierbaar voor beiden geweest. Het waren momenten van intense verbondenheid. Het was even een stap om te beseffen dat je dan verder geen 'tekst' meer nodig hebt.

Ik zag ook bezoekers van andere bewoners regelmatig vertwijfeld rondkijken en na tien minuten maar weer opstappen. Er was toch geen zinnig woord met opa, moeder of oom te wisselen. Zij wisten immers vaak niet eens meer wie je was. 'Wie ben ik, opa?' vroeg een jonge vrouw en opa bleef maar zoeken en raden naar haar naam. Pijnlijk om zijn en haar toenemende vertwijfeling te zien...

Wij (her)kennen dus dat het ongemakkelijk en zelfs pijnlijk kan zijn als je op bezoek gaat bij je partner, vader of moeder, je oma of opa, tante of oom, broer, zus, buurvrouw, buurman of vriend(in) met dementie. Je wilt wel naar hen toe gaan, maar je weet niet goed wat je te wachten staat en hoe je met hen om moet gaan. Een 'normaal' gesprek is niet meer mogelijk: je naaste weet weinig meer, herkent je wellicht niet eens meer en na afloop is ze zo weer vergeten dat je geweest bent. Je hebt het gevoel met lege handen te staan. Wat heeft het voor zin om op bezoek te gaan? Vaak komt het erop

neer dat je dan maar kort of uiteindelijk helemaal niet meer gaat. Of juist elke dag, zo goed en zo kwaad als het gaat, omdat je je schuldig voelt over de opname. Dat je dit je naaste hebt aangedaan... Je vindt dat je er alle dagen heen moet, alle zorg moet blijven bieden, maar put jezelf uit. Als je vindt dat je erheen 'moet', kan dat het maken van echt contact in de weg staan.

Wat betekent dit voor degenen met dementie? Voor hen zijn het zware tijden: ze zijn hun vertrouwde omgeving, hun woning en spullen kwijt, evenals hun huisgenoten, dieren, buurtje. Dit kan hen angstig en boos maken. Ze kunnen zich in de steek gelaten voelen, maar ook bezorgd zijn om de achterblijvers. Ze kunnen verschrikkelijk graag naar huis terug willen en elke kans aangrijpen om weg te komen, met je mee te gaan als je vertrekt. Dat kan hartverscheurend zijn. Je wilt zo graag contact houden, maar het bezoek aan je naaste lijkt het verdriet alleen maar heftiger te maken.

Het gevolg van dit alles kan zijn dat familieleden, vrienden, burens van je naaste wegblijven en dat de kring van dierbare mensen om haar heen heel klein wordt. Er zijn voor hen dan weinig tot geen mogelijkheden meer om samen iets van vriendschap, verwantschap en liefde te ervaren.

Met dit boek willen we hier iets aan doen. We willen je helpen om vrijmoedig en onbevangen over de drempel te stappen, om letterlijk en figuurlijk je gezicht te laten zien aan je dierbare met dementie. In dit boek beschrijven wij allerlei mogelijkheden om van zo'n bezoek een prettig, persoonlijk, zinvol gebeuren te maken, zowel voor jezelf als voor degene met dementie.

Ondanks alle moeilijkheden die dementie met zich meebrengt, nodigen we je uit om te blijven zoeken naar contact met je dierbare. Om zin te blijven ervaren zijn zij immers in toenemende mate afhankelijk van de mensen om hen heen: van mensen die hen zien met hun kwaliteiten, die hen verstaan in hun veranderende taalgebruik en die hen waardering kunnen laten voelen, zodat zij – op hun eigen manier – liefdevol en authentiek aanwezig kunnen zijn.

Dit boek biedt inspiratie voor iedereen die een bezoek aan een naaste met dementie voor beiden van betekenis wil laten zijn. Wij hopen dat je ervaart dat er vaak nog best veel mogelijkheden zijn om contact te hebben met een dierbare met dementie en dat je in dat contact beiden van onschatbare

waarde kunt zijn, al kan de ander je dat niet altijd meer met zoveel woorden vertellen.

Leeswijzer

Dit boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel begint met een uitleg over dementie. Wat is dementie eigenlijk en welke invloed heeft deze ziekte op het leven van degene die het treft? Vervolgens gaan we in op de invloed van dementie op relaties met familie en vrienden. Daarna geven we meer uitleg over het maken van echt contact met iemand die lijdt aan dementie.

Het tweede deel van dit boek bevat allerlei ideeën voor activiteiten en bezigheden om daadwerkelijk contact te maken met iemand met dementie. We gebruiken ingangen als muziek, verhalen, actualiteit, natuur, voedsel, enzovoort. Alle ‘activiteiten’ zijn in eerste instantie beschreven vanuit de situatie dat je dierbare met dementie in een zorginstelling woont. Maar ze kunnen natuurlijk ook heel goed thuis ondernomen worden. Bij mensen met dementie die thuis wonen, zullen bezoeken vaker ingevuld worden met het helpen bij allerhande klussen, waardoor het wat minder ingewikkeld is om samen bezig te zijn. Toch is het ook goed en wellicht ook prettig om daar af en toe ‘gewoon samen te zijn’, momenten te creëren waarop je niet met praktische zaken bezig bent, maar onbevangen contact maakt vanuit het verlangen naar plezier en genieten voor allebei.

Vanzelfsprekend zijn lang niet alle beschreven bezigheden voor iedereen geschikt. Ze zijn vooral bedoeld als inspiratiebron: om uit te proberen, goed te kijken wat wel en wat niet aanslaat bij je familielid of vriend(in). Bovendien hopen we dat de voorgestelde activiteiten je op eigen ideeën zullen brengen, die mogelijk beter passen bij jouw naaste en jezelf. Want dat is allebei belangrijk. Zo mag je zelf misschien graag zingen, maar als je moeder daar geen plezier aan beleeft, wordt het lastig. En andersom geldt hetzelfde. Het sámen goed hebben, sámen plezier hebben, dat is het uitgangspunt. Wat heb je daarin te geven? En kun je zien wat je daarvoor terugkrijgt? Aarzel niet om wat uit te proberen, en wat vandaag niet wil, wil soms een andere keer wel.

De beschreven bezigheden kunnen geschikt zijn om met z'n tweeën te doen of met meerderen, al dan niet met kinderen erbij. Ga aan de slag en probeer zelf uit wat kan en goed voelt. Sluit aan bij wat je samen hebt, wat

de ander in zijn leven heeft gedaan, wat je wellicht ook samen hebt gedaan. Met familieleden en vrienden heb je samen een geschiedenis. Je kent die ander soms al je leven lang en kunt dus putten uit talrijke herinneringen. Zorgverleners kunnen dat vaak niet, omdat ze die gedeelde geschiedenis niet hebben en doorgaans ook niet kennen. Toch kunnen ook zij verrassende ideeën hebben over bezigheden die goed aansluiten bij je familielid. Zij zien haar of hem immers de hele dag en weten daardoor vaak wat je naaste op dit moment en in deze fase plezierig vindt. Natuurlijk kun je met hen ook ervaringen uitwisselen en er zo achter komen wat je naaste graag doet, hoort, ziet, eet of drinkt.

Als je op bezoek komt in een woon-zorgcentrum, dan zit je naaste vaak samen met anderen in de woonkamer. Als hij of zij dat goed vindt, kun je hen natuurlijk betrekken bij de activiteiten. Zeker als je ze wat beter kent, kan het leuk zijn om samen iets te doen of te beleven.

We hanteren bij elke bezigheid een vaste indeling. Na een korte beschrijving geven we aan hoe je de activiteit kunt voorbereiden en uitvoeren. Dan volgen een of meer ervaringen uit de praktijk, en tot slot geven we tips met verwijzingen naar boeken en websites en zo mogelijk nog wat variaties.


Voor de leesbaarheid kiezen wij ervoor om voornamelijk het woordje 'zij' te gebruiken in plaats van 'hij/zij'.

Verder spreken we in dit boek over 'je familielid met dementie' of 'je naaste of dierbare met dementie' waarbij we nadrukkelijk ook een vriend of vriendin, een kennis, een buurvrouw of buurman bedoelen. Het betreft iemand met wie je een persoonlijke relatie hebt en met wie je graag contact wilt houden.

Ten slotte hebben we het over een zorginstelling of een woon-zorgcentrum. We bedoelen daar alle woonvormen mee waar mensen met dementie wonen. Het gaat dus om verpleeghuizen, kleinschalige woonvormen, verzorgingshuizen, woon-zorgcentra, zorgboerderijen en dergelijke.

Dankwoord

Met veel enthousiasme hebben we samen dit boek geschreven. Veel mensen hebben ons daarbij geholpen. Allereerst onze ouders. Zonder hen had dit boek niet geschreven kunnen worden. Met Marcelles vader en Annieks vader en moeder hebben we de bijzondere wereld van dementie mogen binnengaan en mogen leren hoe we met onze dierbaren met dementie in contact konden komen en blijven. Daarnaast waren ook onze vrienden en familieleden ons enorm tot steun. Zij vertelden ons ruimhartig over hun eigen ervaringen met hun dierbaren met dementie en moedigden ons aan dit boek ook werkelijk uit te brengen, omdat het in hun ogen voor veel mensen van betekenis zou zijn. Ten slotte bedanken we onze 'meelezers' Ingrid Kroon, Hille Valstar en Tea Huitema voor hun waardevolle adviezen, en de collega's van Patyna, voorheen Zorggroep Tellens, voor hun support en advies.



Als ik niet meer kan zijn wie ik was
Als ik niet meer in mezelf pas
Als de flarden door me heen waaien
En ze mijn woorden verdraaien
Als de mist door alle poriën naar binnen trekt
En alles wat vertrouwd is uit mijn leven lekt
Sta dan naast me als mijn leven verkleurt
Houd me vast als dit me gebeurt
Heb me lief al word ik een ander
Ik kan het niet helpen dat ik verander

Anniek Kramer

Deel 1

Over dementie

In dit deel staan we allereerst stil bij wat dementie is. Wat gebeurt er bij dementie in iemands hersenen? En wat is de invloed daarvan op het dagelijks leven, op iemands gevoel van eigenwaarde en welzijn? Vervolgens beschrijven we hoe dementie het onderling contact ingrijpend kan veranderen. Daarna kijken we naar wat zin kan geven voor mensen met dementie en ten slotte staan we stil bij het maken van echt – aandachtig – contact.

Wat is dementie en hoe beïnvloedt het je leven?

Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ernstige hersenaandoeningen. De meest voorkomende vormen zijn de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie. Bij alle vormen van dementie raken de hersenen onherstelbaar beschadigd en is er een voortschrijdend verlies van iemands geheugen en denk- en oordeelsvermogen.

In het boekje *De wondere wereld van dementie* van sociaal geriater Anneke van der Plaats en Bob Verbraeck wordt op een toegankelijke manier beschreven wat er met de hersenen van mensen met dementie gebeurt.

Een van de eerste verschijnselen van dementie is dat mensen haast geen nieuwe informatie meer kunnen opslaan. Je weet niet meer wat je wilde gaan doen, je raakt de weg kwijt in een nieuwe omgeving, je vergeet wat je zojuist hebt verteld of gevraagd.

Ik ga vlug op de bank liggen en sluit mijn ogen. Onder dit leven woelt een ander waar alle tijden, namen en plaatsen door elkaar heen spoelen en waarin ik als persoon niet meer besta.

Uit: Hersenschimmen van J. Bernlef

Ook minder recente informatie verdwijnt op den duur: eerst die van de laatste jaren, later ook die van eerdere decennia. Anneke van der Plaats spreekt in dit verband over een 'oprollend geheugen': recente ervaringen verdwijnen het eerst. Herinneringen aan ervaringen van lang geleden blijven het langst intact. Er ontstaan gaten in het geheugen en dat veroorzaakt vaak grote angst. Alles wat je geleerd hebt, tot aan de meest basale vaardigheden, kan verloren gaan.

Maar alleen geheugenstoornissen maken nog niet dat iemand lijdt aan dementie. Er is pas sprake van dementie als verschillende problemen samenkomen en zo ernstig zijn dat ze allerlei activiteiten in het dagelijks leven verstoren of belemmeren. Iemands karakter en gedrag kunnen

veranderen. Ook stemmingswisselingen komen voor. Vaak raakt het spreken, begrijpen en besef van plaats en tijd ernstig verstoord.

Aanvankelijk probeert iemand dit vaak allemaal nog te verbergen, door bijvoorbeeld de gaten in het geheugen op te vullen met zelfverzonnen verhalen en uitvluchten. Of door van alles op briefjes te schrijven, ter herinnering. Later lukt dat niet meer.

Naarmate de ziekte vordert worden de dagelijkse handelingen steeds moeilijker. Langzaam maar zeker verliest men de grip op het eigen leven en wordt men afhankelijker van anderen. Alles wat veiligheid en verband gaf, raakt zoek. Het besef van tijd verdwijnt bijvoorbeeld: je weet niet meer of het ochtend is of avond. Alles wat houvast, erkenning en identiteit gaf, staat op het spel. Het leven wordt los zand.

Vier jaar geleden had ze haar geheugen verloren. Slechts enkele maanden daarna verdwenen de woorden. Ze zag en hoorde wel, maar voorwerpen noch mensen konden benoemd worden en deze verloren hun betekenis.

Nu kwam ze aan in het witte land waar de tijd niet bestond. Ze wist niet waar haar bed stond of hoe oud ze was. Maar ze vond een nieuwe manier om zich op te stellen en smeekte om barmhartigheid met deemoedig glimlachen. Zoals een kind. En zoals een kind stond ze wijd open voor gevoelens, alles wat tussen mensen vibreert zonder woorden.

Uit: Anna, Hanna en Johanna van Marianne Fredriksson

Anneke van der Plaats legt in haar boek uit wat er in de hersenen van mensen met dementie gebeurt. Normaliter verwerken mensen de informatie die op hen afkomt op vier niveaus, aldus Van der Plaats.

De eerste twee niveaus vormen samen het emotionele brein en ontstaan in de eerste levensjaren. Met het eerste, meest simpele niveau kun je niet denken. Je reageert vanuit je reflexen, met ongerichte bewegingen als je schrikt, met huilen als je iets onaangenaams voelt, met zuigen als je de moederborst of melkfles in je mond voelt en honger hebt.

The image features a solid orange background. A large, light orange, semi-transparent shape is positioned in the upper right quadrant, extending towards the center. The shape is irregular, with rounded edges and a pointed bottom. The text 'Deel 2' is located in the lower left area of the page.

Deel 2

Ruim zestig ideeën om samen te genieten

Muziek

Kunst

Verhalen

Familie en vrienden

Actualiteit en samenleving

Huis en haard

Aanraking en uitstraling

Bewegen

Eten en drinken

Natuur

Spelletjes

Geloof/levensovertuiging

In dit tweede deel worden allerlei bezigheden beschreven die je samen met je partner, familielid, vriend(in) kunt doen of beleven. We hebben de activiteiten onderverdeeld in een aantal thema's, zodat je gemakkelijk kunt uitzoeken wat jou en je naaste aanspreekt. Het gaat immers om samen genieten en dus om bezigheden waarbij je familielid zich in ieder geval prettig voelt en jij ook, als het even kan. Toch kunnen ook de thema's die je in eerste instantie niet aanspreken je op ideeën brengen. Probeer vooral veel uit en kijk goed hoe je naaste reageert. En... wat vandaag niet lukt, kan morgen wel passen en andersom! Geen dag is immers hetzelfde; de stemming, de sfeer, de conditie, het weer, het speelt allemaal mee, ook voor mensen met dementie.

Muziek



Muziek is belangrijk voor veel mensen. ‘Dat klinkt me als muziek in de oren’, zeggen we als we iets fijns horen. Muziek kan mensen heel gelukkig maken. Bovendien gaat genieten van muziek ‘het verstand te boven’. Ook mensen met hersenproblemen genieten vaak nog lang van muziek. Sterker nog, naar muziek luisteren en zelf muziek maken doen hen doorgaans goed. Muziek beleef je immers, het raakt je. En als het de juiste snaar raakt, worden mensen met dementie er heel blij van. Samen naar muziek luisteren en zeker ook samen muziek maken kan je als familieleden of als vrienden dicht bij elkaar brengen.

Er is op internet inmiddels veel informatie te vinden over de heilzame werking van muziek voor mensen met dementie. Je kunt inspirerende filmpjes op dit gebied vinden, bijvoorbeeld op de site van de Universiteit van Nederland. Daar staat onder andere een college over hoe muziek het verleden dichterbij brengt.

Naar muziek luisteren

Samen naar iemands favoriete muziek luisteren kan veel genoeg, plezier en rust geven. Om welke muziek het gaat is natuurlijk heel persoonlijk; het kan om popmuziek gaan, om schlagers, om klassieke muziek, jazz of kerkmuziek. Net wat iemand fijn vindt. Zoek vooral ook naar muziek uit iemands jeugd of jongvolwassenheid.

Vorbereiding

Het handigst is een tablet of mobiel met internet, als het even kan aangevuld met een boxje. Via YouTube is heel veel muziek te beluisteren. Beeld is daarbij lang niet altijd nodig; alleen luisteren geeft ruimte voor eigen herinneringen en associaties, waarover dan meteen verteld kan worden. Daarnaast is er mogelijk nog persoonlijke muziek van vroeger op lp's, cd's en dergelijke beschikbaar in de familie. Een cd-speler, cassettedeck of platenspeler is soms aanwezig in een zorginstelling, maar die kun je vaak beter zelf meenemen. Je kunt de muziek ook op je tablet of telefoon zetten. Zoek een plekje op waar je samen kunt luisteren zonder anderen te storen. Met een mobiel of tablet is het geen punt om naar buiten te gaan, met andere geluidsdragers wordt dat lastiger.

Ervaringen

'Mijn vader was ernstig ziek, een enorme infectie was hem bijna fataal geworden. De dagen daarna was hij ver weg. Hij sliep diep, deed zijn ogen nauwelijks open, maar toen ik vroeg of hij me hoorde, knikte hij. Ik vroeg of ik wat rustige muziek zou opzetten. Ja, dat wilde hij wel. Stilletjes luisterden we naar het "Ave Maria" van Schubert. De geestelijk verzorger had deze muziek gebracht, ik had zelf eerder een draagbare cd-speler meegenomen. De dokter kwam binnen met de verzorgende en we luisterden even gevierden en genoten van dit vredige moment na de heftige dagen. Mooi!'

Praktische gids voor een fijner en waardevoller bezoek

Op bezoek gaan bij een dierbare met dementie kan soms ongemakkelijk en zelfs pijnlijk zijn. Hoe zal het gaan? Wat moet je zeggen? Dit boek biedt je handvaten en inspiratie om van zo'n bezoek een fijn en waardevol samenzijn te maken.

Dit boek helpt je over de drempel. De auteurs geven eerst een korte en heldere uitleg over wat dementie met je naaste kan doen en hoe het de relatie tussen jullie kan veranderen. Het tweede deel van dit boek staat vol ideeën, verdeeld over verschillende thema's, die je inspireren om echt contact met elkaar te maken. Denk aan muziek, verhalen, kunst, natuur, eten en drinken en bewegen.

De bezigheden zijn gericht op een bezoek aan je dierbare in een woonzorginstelling. Maar ze kunnen net zo goed thuis ondernomen worden!

Wat ik zou willen zeggen: wees niet bang voor een demente. Want ik zie heel veel huiver. 'Moet ik mijn oom of tante nou wel gaan bezoeken?' Ze vinden het hartstikke leuk als je komt!

Ik kom 2 à 3 keer per week in het verpleeghuis. En als mijn moeder dan op bed ligt, ga ik ook met de anderen een praatje maken. Het wordt ontzettend op prijs gesteld.

Hugo Borst in DWDD, n.a.v. zijn boek Ma.

NUR 770



9 789000 349456

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten - Antwerpen
www.unieboekspectrum.nl



Promotie en verkoop

Promotie

De auteurs van het boek *Op bezoek bij een dierbare met dementie* zijn graag bereid mee te werken aan interviews. Voor meer informatie over een drukproef of recensie-exemplaar en voor het aanvragen van een interview, kunt u contact opnemen met Anne-marie Zegers.

Anne-marie Zegers

Marketeer

T. 030 799 83 58

E. anne-marie.zegers@unieboekspectrum.nl

Verkoop

Heeft u belangstelling om dit boek in grotere aantallen in te kopen, bijvoorbeeld als personeels- of relatiegeschenk of voor doorverkoop? Neemt u dan contact op met Christel Melman.

Christel Melman

Coördinator Special Sales

T. 030 799 83 14

M. 06 15 88 08 88

E. Christel.Melman@unieboekspectrum.nl