

Denkbeeld

02 • TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHOGERIATRIE

JAARGANG 26 APRIL 2014

Familie- zorg is geen kunstje

*Kiezen voor een andere
manier van werken*

pagina 26

RADIO REMEMBER

INTERNETRADIO VOOR
MENSEN MET DEMENTIE

pagina 6

IN GESPREK MET ALZHEIMERPATIËNT LEO VAN DIJK

'JE KUNT NOG ZOVEEL ZELF'

pagina 18



Altijd alles goed

'Foutloos leren' in de praktijk

Kruiswoord-

puzzels, sudoku, memory: het zijn manieren van 'geheugentraining' die bij beginnende dementie veelvuldig worden gebruikt. Eigenlijk tegen beter weten in. Jaren geleden heeft onderzoek namelijk al aangetoond dat geheugentraining bij ouderen met dementie vrijwel geen resultaten oplevert. Moeten we ons er dan maar bij neerleggen dat mensen met dementie niet meer het vermogen hebben om iets nieuws te leren? Niet als het aan Yvonne van der Leest van Zorgerf Buiten-Land ligt.

Vier jaar geleden begonnen verpleegkundig specialist Yvonne van der Leest en haar man René in samenwerking met Beweging 3.0 de landelijk gelegen dagbehandeling Zorgerf Buiten-Land, een prachtige plek waar mensen met dementie op een ontspannen manier de dag kunnen doorbrengen. Yvonne: 'Wij vinden het belangrijk om de dagbehandeling zo stimulerend mogelijk in te richten. Dat doen we op een heel natuurlijke manier, met als motto: "Niets moet, alles mag". Dit betekent dat de één heel actief kan zijn met koken of de dieren voeren, terwijl

de ander heerlijk van het zonnetje of de open haard zit te genieten. Veel bezoekers vinden het prettig om zich weer nuttig en nodig te voelen. Dat versterkt hun gevoel van eigenwaarde en dat is van groot belang bij een ziektebeeld waarbij je steeds minder kan en vaak ook mag.'

'Toen we net begonnen werd ons geadviseerd met geheugentrainingen aan de slag te gaan. Maar we merkten al snel dat vragen als 'Wat is de hoofdstad van Frankrijk?' onze bezoekers onzeker maakten. En eigenlijk is dat ook begrijpelijk: het geheugen laat ze in de steek en dan helpt het niet altijd om de antwoorden door middel van "graven" naar boven te halen. Het is immers niet een kwestie van "even goed nadenken". Door de bezoekers vragen te stellen waar zij geen antwoord op weten, worden ze steeds opnieuw met een gevoel van falen geconfronteerd. Dat was een onwenselijke situatie die niet aansloot bij onze visie. Tegelijkertijd merkten we in de praktijk dat mensen met dementie wel degelijk in staat zijn om te leren. Elementen die steeds terugkeren blijken op een gegeven moment te worden onthouden. Herhaling is dus van belang, maar als je kijkt naar welke situaties

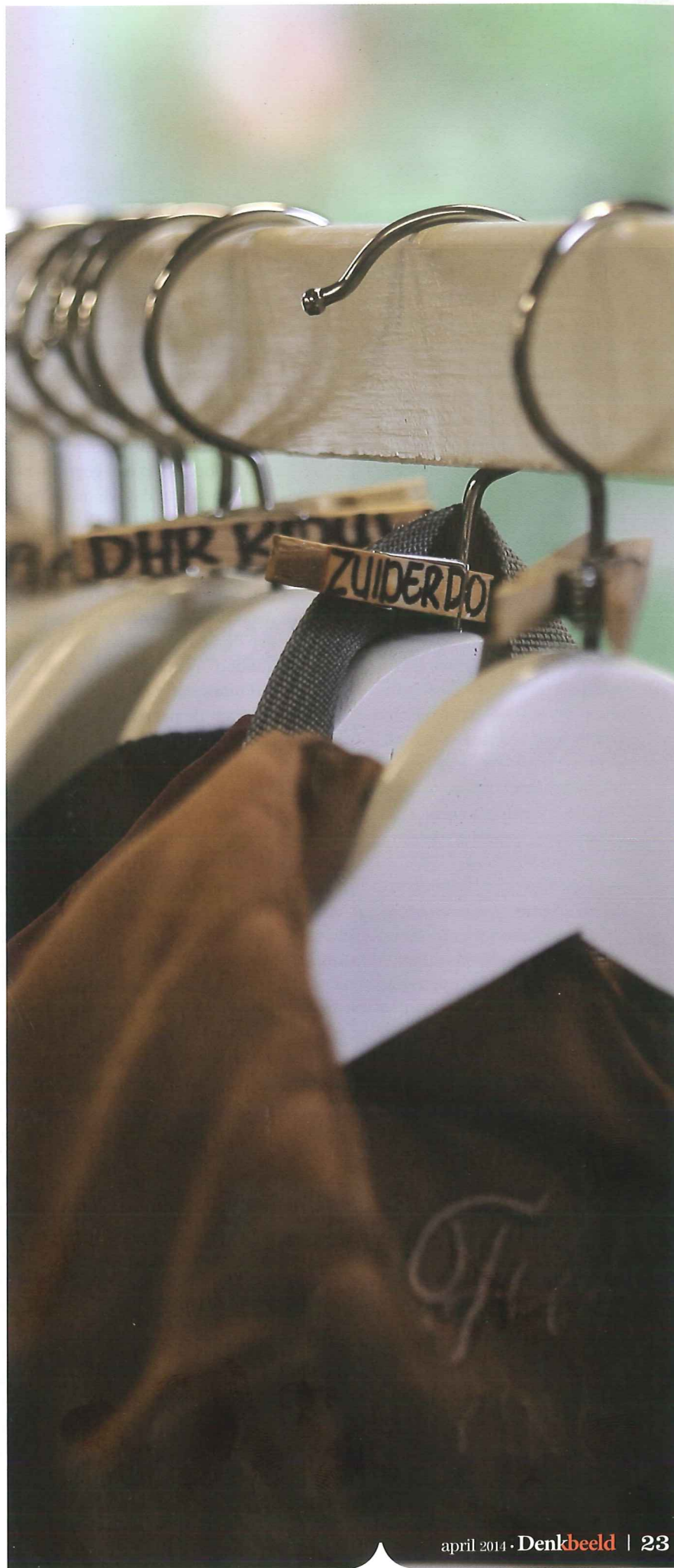
blijven hangen en welke niet, zie je dat emoties daarbij ook een belangrijke rol spelen. Zo hadden we hier een Belgisch trekpaard waar we wel eens een stukje mee gingen rijden, met de huifkar. Zelfs een jaar later wisten mensen zich nog te herinneren dat we dat uitje hadden gehad. En dat terwijl ze al vergeten waren wat ze een kwartier daarvoor hadden gegeten. Helaas werkt dit principe ook omgekeerd: als de taxi een keer te laat is, is dat vervelend en blijft dat hangen.' 'Emoties spelen een rol bij het onthouden van gebeurtenissen en dat kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens zijn. Soms geven we daarom iemand bewust een foto mee waarop hij bijvoorbeeld een pasgeboren biggetje vasthoudt. Als hij dan moeite heeft om 's morgens naar de dagbehandeling te komen, kan de positieve herinnering die deze foto oproept die stap een stuk kleiner maken. Natuurlijk, emoties kun je niet altijd oproepen, maar de sfeer waarin je iemand iets wilt aanleren is wel heel belangrijk.'

PATRONEN INSLIJTEN

Yvonne ging op zoek naar alternatieve methoden die voor de dagbehandeling op Zorgerf Buiten-Land interessant zouden

kunnen zijn. Zo kwam ze terecht bij 'foutloos leren', een methode die al langere tijd bekend is maar tot dusver vooral (op kleine schaal) in de revalidatie werd toegepast. Met 'foutloos leren' blijken mensen met geheugenproblemen wel degelijk in staat iets nieuws te leren (zie kader op p. 24). Yvonne ontdekte dat het Radboudumc met een onderzoek bezig was om een handleiding voor 'foutloos leren' in de praktijk toe te passen. Zorgerf Buiten-Land sloot zich bij dit onderzoek aan.

Yvonne: 'Op een "gewone" manier iets nieuws leren gaat vrijwel nooit zonder fouten. Integendeel, dat gaat met vallen en opstaan. Als we een nieuwe televisie hebben bijvoorbeeld, pakken we er de handleiding bij, drukken op een aantal knoppen en maken fouten die we vervolgens in onze hersenen registreren als 'zo moet het dus niet'. Zo ontdekken we met vallen en opstaan hoe het wél moet. Mensen met dementie kunnen zo niet meer leren. Doordat hun geheugen is aangetast, kunnen zij zich niet herinneren wat de goede en wat de verkeerde manier was en is er net zoveel kans dat ze het fout doen als goed. Van het fouten maken bij het aanleren van vaardigheden waar wij juist van leren, kunnen zij veel last ondervinden. Daarom is het bij dementie belangrijk nieuwe vaardigheden foutloos aan te leren.' 'Met deze wetenschap in het achterhoofd zijn we gaan kijken hoe we dit uitgangspunt op het Zorgerf zouden kunnen toepassen. Iets wat bijvoorbeeld elke dag terugkomt, is dat mensen hun tas of jas kwijt zijn. Het zou prettig zijn als iedereen die makkelijk kon terugvinden. Dat geeft de bezoekers veiligheid en houvast, houdt hen langer zelfstandig en vergroot hun gevoel van eigenwaarde. Om dit te bereiken moet je de omgeving zo structureren dat iets als je jas of tas terugvinden stap voor stap kan worden aangeleerd zodat het routine wordt. We >



LEREN VIA HET ONBEWUSTE GEHEUGEN

Ten onrechte wordt vaak gedacht dat mensen met dementie niets meer zouden kunnen leren. Het aanleren van nieuwe informatie verloopt bij hen alleen anders en gaat niet altijd vanzelf. Door de mogelijkheden tot leren van mensen met dementie te optimaliseren kunnen we ervoor zorgen dat zij langer in hun eigen vertrouwde omgeving kunnen functioneren. Maar ook als iemand uiteindelijk toch naar een woonvoorziening moet verhuizen, kan er grote winst worden behaald als zorgverleners het lerend vermogen van de persoon met dementie weten aan te spreken. Als iemand de weg in huis kent, kan dit een enorme impact hebben op zijn kwaliteit van leven.

Willen we mensen met dementie iets leren, dan moeten we hen niet aanspreken op hun bewuste maar op hun *onbewuste* geheugen: al die vaardigheden en alledaagse dingen waarmee we ons niet bewust bezig hoeven te houden. Bijvoorbeeld schakelen bij het autorijden. Door nieuwe vaardigheden in kleine stapjes foutloos aan te leren worden deze routine en blijven ze hangen in het onbewuste geheugen.

Een andere vorm van onbewust leren is emotieleren. Emotie helpt om bepaalde informatie op te slaan. Daarom kan een positieve bejegening van de persoon met dementie ook de geheugenfunctie ten goede komen. Ook leren van associaties is een vorm van onbewust leren. Op associatieleren kan bijvoorbeeld een beroep worden gedaan wanneer mensen met dementie slecht eten en ondervoeding dreigt. Mooi de tafel dekken en een gezellige sfeer scheppen kan dan associaties oproepen met lekker eten, waardoor mensen meer trek krijgen.

stimuleren dit door de bezoekers bij aankomst al tegemoet te komen en ze naar de kapstok te begeleiden waar we de jassen ophangen. Door middel van een wasknijper met naam markeren we dan welke jas van wie is. Ook op andere manieren proberen we er diverse patronen in te laten slijten. Bijvoorbeeld door altijd dezelfde route langs de dieren te lopen. Op een gegeven moment weet men dan dat we na de varkens de kippen gaan voeren. Dat geeft rust.'

CULTUURVERANDERING

Op Zorgerv Buiten-Land is direct zichtbaar dat de omgeving is gestructureerd. Op de keukenkastjes staat duidelijk de inhoud: 'borden' of 'mokken'. En op het erf markeren bordjes waar de moestuin is, waar de paarden zijn en hoe je weer terug kunt komen bij het huis.

Het lijkt zo wel alsof het brein niet meer gestimuleerd wordt zelf actief te blijven. Versnelt dit niet juist de achteruitgang?

Yvonne: 'Dat is een misvatting. Vroeger dacht men inderdaad dat je iemand met dementie zo lang mogelijk alles op eigen kracht moest laten doen. Niet te snel de boel overnemen of dingen gaan invullen, dat is betutteling. En ik moet zeggen dat ik daar ook bang voor was. Bijvoorbeeld toen we begonnen alle begeleiders en bezoekers een naambordje te laten dragen. Maar zelf vind je het ook vervelend als je steeds niet op iemands naam kunt komen. De bezoekers waren dan ook juist opgelucht door die naambordjes. En bovendien slijten de namen zo sneller in. Het is geen kwestie van betuttelen, maar van een helder kader creëren. Je moet mensen niet laten zwemmen, maar zorgen dat zij zich prettig en veilig voelen.'

'Naast praktische toepassingen in de omgeving hebben we met elkaar ook benaderingsregels voor de begeleiding opgesteld. We laten de bezoekers niet zoeken naar een antwoord op een vraag. Als we zien dat iemand twijfelt, geven we zelf

het antwoord. En in een gesprek niet te veel open vragen stellen, maar juist weetjes inbrengen waarop men kan reageren. Je vraagt dan niet wat iemand vroeger heeft gedaan, maar zegt bijvoorbeeld: "U was vroeger toch bakker? Dan moest u vast vroeg opstaan!" Dit betekent wel dat je als begeleider goed op de hoogte moet zijn van iemands achtergrond.'

Wat is de toekomst van foutloos leren?

Yvonne: 'Er vindt momenteel een verschuiving in de gezondheidszorg plaats, waarbij mensen langer thuis (moeten) blijven wonen. Foutloos leren biedt allerlei mogelijkheden waar mensen met dementie ook in de thuissituatie profijt van kunnen hebben. Maar wil deze manier van leren echt een toekomst hebben, dan moet er bijna een cultuurverandering plaatsvinden. Van zorg verlenen met "de handen op de rug" tot het actief begeleiden van cliënten en het structureren van hun omgeving. En van "leren op eigen kracht" en "testen van kennis" tot "instructie geven" en "voorzeggen": mensen niet laten gokken, beredeneren of raden. Daarbij zou het ook mooi zijn als elke organisatie die te maken heeft met ouderen met dementie, zou nagaan hoe de omgeving zo helder en gestructureerd mogelijk kan worden ingericht. Juist door zo'n omgeving die uitnodigt tot leren krijgen ouderen met dementie weer meer zelfstandigheid en vrijheid.' ♦

TEKST ESTHER VAN HELDEN ; MET DANK AAN
MAARTJE DE WERD

BEELD MATTHIAS ZOMER

Esther van Helden is freelance redacteur.

Voor meer informatie: yvonne@buiten-land.nl.

MEER LEZEN?

Ruud Dirkse, Roy Kessels, Frans Hoogeveen en Irmgard van Dixhoorn (2011). *(Op)nieuw geleerd, oud gedaan – over het lerend vermogen van mensen met dementie*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.
Maartje de Werd, Danielle Boelen en Roy Kessels (2013). *Foutloos leren bij dementie – een praktische handleiding*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.