



Vader (of moeder) vergeet soms dingen... is dat erg?

Informatie over vergeetachtigheid, dementie en de ziekte van Alzheimer

“Mijn moeder is 87 jaar. Toen ik gisteren bij haar op bezoek was, vroeg ze of ik mee wilde eten. Ik zei: ‘graag’. Vervolgens gebeurde er een tijdlang niets. Ik werd een beetje ongeduldig. Toen ze uiteindelijk met de rijstpan binnenkwam, bleek de rijst niet gaar te zijn. Ze was vergeten hoe ze rijst moest koken.”

Dit is de Nederlandse versie uit de serie **Informatie in andere talen**. In deze serie zijn ook verschenen:

- Arabisch
- Mandarijns
- Papiamentó
- Surinaams
- Turks

Andere Informatieversies:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Omgaan met dementie
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Vergeetachtigheid bij ouderen

Iedereen die ouder wordt, vergeet wel eens iets. Daar kun je niets aan doen. Het gaat meestal om namen, gezichten, afspraken of het niet kunnen vinden van spullen. Op een ander tijdstip weten we het meestal weer. Deze vergeetachtigheid is lastig, maar normaal.

Soms is een ziekte de oorzaak van de vergeetachtigheid. De vergeetachtigheid is dan veel ernstiger. Bijvoorbeeld: wel de gaskraan opendraaien maar vergeten het gas aan te steken, belangrijke afspraken vergeten of niet meer weten hoe je je aan moet kleden. Deze ziekte noemen we ‘dementie’. De belangrijkste oorzaak van dementie is de ziekte van Alzheimer. Iedereen kan de ziekte van Alzheimer krijgen, man of vrouw, arm of rijk, intelligent of dom. Wel is het zo, dat deze ziekte vooral optreedt op hoge leeftijd.

Wat is het verloop van de ziekte?

Dementie begint vaak zonder dat je er erg in hebt. De familieleden weten zich vaak niet eens meer te herinneren wanneer de dementie begonnen is. Ook door onbekendheid met de ziekte wordt dementie vaak niet herkend door de familie. Vader of moeder wordt een dagje ouder en lijkt wat gemakzuchtig te worden.

Sommige mensen die lijden aan dementie, misleiden hun omgeving. Ze verzinnen gewoon een antwoord op vragen waarop ze het antwoord niet meer weten. Ze houden zich groot en zeggen dan: “Met mij is niks aan de hand. Ik vergeet wel eens wat, maar ik word ook een dagje ouder”.

Na verloop van tijd worden de problemen met het geheugen ernstiger. Iemand kan zich iets dat net is gebeurd niet meer herinneren. Hij weet bijvoorbeeld niet meer dat hij gisteren naar de supermarkt is geweest, herhaalt steeds dezelfde vraag, of herkent personen niet meer.

In een latere fase kan iemand alles vergeten wat hij vroeger heeft geleerd. Bijvoorbeeld: een huisvrouw weet niet meer hoe de wasmachine werkt. Of iemand vergeet schone kleren aan te trekken. Dit kan voor veel onzekerheid zorgen bij de persoon met dementie. Dit kan weer overgaan in angst of agressief gedrag.

In de laatste fase van dementie is een persoon in zichzelf gekeerd en moeilijk bereikbaar. In deze fase is iemand met dementie geheel aangewezen op hulp van anderen. Niet zelden betekent dit dat anderen de zorg voor de familie overnemen.

Hoe verandert iemand die dementie heeft?

Iemand die lijdt aan dementie, raakt steeds meer in de war. Hij kan de weg niet meer vinden of loopt soms zomaar weg. Hij weet niet meer welke dag het is. Hij weet niet meer hoe oud hij is. Hij haalt de dag en de nacht door elkaar. Hij kan bijvoorbeeld 's nachts door het huis dwalen. Later herkent hij soms zijn eigen kinderen niet meer.

Het denken

Het denken gaat geleidelijk achteruit. Het werk wordt niet meer afgemaakt. Iemand die lijdt aan dementie, kan zijn zaken niet meer op orde brengen. Of hij vergeet hoe hij zich moet gedragen aan tafel doordat hij niet meer weet waar een mes en een vork ook al weer voor waren. Ook omgaan met geld lukt niet meer. In de winkel zoeken ze wanhopig naar guldens in plaats van euro's in hun portemonnee.

Taal

Vaak ontstaan ook problemen met de taal. Een gesprek is regelmatig moeilijk te volgen. Hij of zij weet niet meer goed op bepaalde woorden te komen. Vooral een taal die op latere leeftijd is aangeleerd, gaat snel verloren waardoor mensen terugkeren naar de taal die ze als kind geleerd hebben.

Emoties

Iemand die lijdt aan dementie, kan zijn emoties niet zo gemakkelijk onder controle houden. Hij of zij kan zomaar van kleine dingen kwaad of blij worden. Sommige mensen kunnen zich verdrietig en depressief gaan voelen. Het wordt ook moeilijk om goed contact te krijgen.

Omgaan met...

Net zoals iedere oudere verdienen mensen met dementie respect. Mensen die lijden aan dementie, zijn erg gevoelig voor een goede sfeer, voor aandacht en een vriendelijk woord. Vanwege het slechte geheugen heeft verbeteren en in discussie gaan met iemand die lijdt aan dementie geen zin. De persoon met dementie wordt er alleen maar verdrietig en opstandig door. Beter is de persoon met de naam aan te spreken, dichterbij te gaan staan en de persoon af en toe aan te raken tijdens het gesprek. Ook is het belangrijk om rustig te praten, vragen simpel te stellen en eenvoudige zinnen te gebruiken.

Oorzaken

Dementie is een ziekte in de hersenen, die vooral ouderen treft en niet te voorkomen is. Hoe ouder we worden, hoe meer kans we hebben deze ziekte te krijgen. Meestal begint de ziekte na het 65ste levensjaar.

De belangrijkste oorzaak van dementie is de ziekte van Alzheimer. De ziekte van Alzheimer ontstaat o.a. doordat een eiwit niet goed wordt afgebroken en zich ophoopt in de hersenen. Dit heeft tot gevolg dat de zenuwcellen in de hersenen niet meer (goed) functioneren.

Een tweede belangrijke oorzaak van dementie is vasculaire dementie. Bij patiënten met vasculaire dementie zijn de bloedvaten in de hersenen beschadigd, hierdoor is er een slechte doorbloeding in de hersenen en gaan hersencellen verloren.

Soms ligt de oorzaak van dementie buiten de hersenen. Bijvoorbeeld door een ziekte van de schildklier, suikerziekte, infecties of een depressie. Ook contact met schadelijke stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen en overmatig alcoholgebruik of een verkeerd gebruik van medicijnen kunnen de oorzaak zijn van dementie.

Is er iets tegen te doen?

De ziekte van Alzheimer is niet te genezen. Over de hele wereld zoeken wetenschappers naar de oorzaak van de ziekte van Alzheimer. Zolang die niet is gevonden is het moeilijk een geneesmiddel te vinden. Er zijn op het ogenblik wel medicijnen die de ziekte van Alzheimer afremmen.

Mocht u de eerste verschijnselen van ernstige vergeetachtigheid herkennen bij uw vader, moeder of partner ga dan naar uw huisarts. Ook al wil hij of zij daar niets over horen. Het is van belang dat de oorzaak van de vergeetachtigheid goed wordt onderzocht.

Waar vind ik hulp?

Als iemand van uw familie lijdt aan dementie, is het vaak erg zwaar om voor hem of haar te zorgen. U komt niet aan rust toe. Het doet u pijn om uw vader, moeder of partner als een kind aan de hand te moeten nemen. Het is daarom belangrijk dat u er niet te lang alleen mee rond blijft lopen.

Om goed voor een persoon met dementie te kunnen zorgen is het belangrijk dat u die zorg met anderen deelt, daar zijn zowel u als uw familielid bij gebaat. Zorg dat u iemand hebt die luistert naar uw vragen en problemen, bijvoorbeeld familieleden of burenen. Verder is het belangrijk dat u hulp zoekt. Bijvoorbeeld hulp voor de verzorging in huis of hulp bij het zoeken naar aangepaste woonruimte. De huisarts kan u daarbij helpen. Hij kan u bijvoorbeeld de weg wijzen naar de thuiszorg of naar dagopvang. Ook uw gemeenteloket beschikt over deze informatie.

Verder kunt u altijd terecht bij Alzheimer Nederland. Als u vragen hebt over dementie of behoefte hebt aan een gesprek dan kunt u dag én nacht, zeven dagen per week, bellen met de Alzheimer-telefoon: 030 – 656 75 11 (alleen in het Nederlands en Engels).

Meer informatie

Alzheimer Nederland heeft allerlei informatiemateriaal (in het Nederlands) over de verschillende vormen van dementie, het verloop van de ziekte, hoe je met iemand met dementie om kunt gaan en waar je hulp kunt vinden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Alzheimer Nederland

**Postbus 183
3980 CD Bunnik**

Telefoon : 030 – 659 69 16

Email: info@alzheimer-nederland.nl

Ook kunt u de internetpagina van Alzheimer Nederland bekijken: www.alzheimer-nederland.nl. Op de website vindt u naast informatie over dementie een regio agenda. Deze agenda laat u zien welke activiteiten en voorzieningen voor mensen met dementie en hun familie bestaan in uw regio.

CBF-keurmerk

Alzheimer Nederland is in het bezit van het CBF-keurmerk, dat wordt toegekend door het Centraal Bureau Fondsenwerving aan organisaties die aan een groot aantal kwaliteitseisen voldoen. Eén van de belangrijkste eisen is dat van elke door fondsenwerving verkregen euro minimaal 75 cent wordt besteed aan de doelstelling van de organisatie. Een tweede belangrijke eis is dat de fondsenwervende activiteiten niet intimiderend zijn. Voor meer informatie: CBF, 0900 – 202 55 92 (35 eurocent p/min) of www.cbf.nl