

Jos Cuijten: 'Is dementie erg?'

Jos Cuijten is dementiedeskundige en één van de sprekers van de TMI thema-avond op 20 april 2021. In dit interview geeft Jos een preview over het thema dementie en geeft ze praktische tips over de omgang met mensen met dementie.

Van verpleegkundige tot dementiedeskundige

"Ik werk al meer dan dertig jaar in de zorg. Ik heb mijn Verpleegkunde opleiding gedaan in het OLVG in Amsterdam. Na de opleiding heb ik zo'n tien jaar in de zorg gewerkt; in de thuiszorg, een verpleeghuis en in een ziekenhuis. Hierna ben ik iets heel anders gaan doen, namelijk de theaterschool en werd vier jaar later docent drama. Vervolgens heb ik de Docent Verpleegkunde opleiding gedaan en later een NLP coachopleiding.

Sinds 1990 ben ik een eigen bedrijf, genaamd Fortia, gestart. In het begin gaf ik veel communicatietrainingen, teambuilding en later ontwikkelde ik dementietrainingen. In 2004 leerde ik Dr. Anneke van der Plaats, sociaal geriater, oprichter van het Breincollectief en specialist in dementie en gedrag, kennen. Zij heeft mij zeer geïnspireerd. Ik heb zo'n acht jaar lang met haar samengewerkt. Ik heb haar onder andere geholpen de lezing 'De wonderde wereld van de dementie' door Nederland te verspreiden. Haar passie voor mensen met dementie sloeg op mij over. Samen hebben wij de methode Omgevingszorg verder ontwikkeld en uitgerold."

Wat is dementie?

"Dementie is heel simpel gezegd een beschadiging in de hersenen. Wat voor beperking dit veroorzaakt, is afhankelijk van waar in de hersenen de beschadiging zit. De meest voorkomende vorm van dementie is alzheimer.

In mijn boek 'Is dementie erg?' wordt er meer informatie gegeven over dementie en het brein. Er wordt op een eenvoudige manier uitgelegd hoe de hersenen werken en dat er vier niveaus in de hersenen zijn. Via de zintuigen komen prikkels de hersenen binnen, worden ze verwerkt en wordt er op gereageerd.

1. Het eerste en meest basale niveau

Op dit niveau komen de verschillende prikkels binnen en worden ze gesorteerd. Soort zoekt soort. Horen komt bij elkaar, zien komt bij elkaar enzovoort. Wat er uitkomt aan gedrag na verwerking van de prikkels op dit niveau is puur reflexmatig.

2. Het tweede niveau

Op dit niveau worden de prikkels verder geordend tot een beeld. Hier ontstaan ook emoties en zit het ondoordachte, impulsieve, spontane gedrag.

Het eerste en tweede niveau noemen we samen het onderbrein oftewel het emotionele brein.

3. Het derde niveau

Op dit niveau wordt men zich bewust van emoties. Ook leren we betekenis te geven aan dingen en beelden om ons heen. Hier zit het bedachte gedrag.

4. Het vierde en het meest abstracte niveau

Hier zit het vermogen tot zelfkennis, ziekte-inzicht, tijdsbesef, kiezen, probleemoplossend vermogen, empathie, plannen, keuzes maken, inleven, verantwoordelijkheid nemen en aanpassen aan de situatie waarin men verkeert.

Niveau drie en vier noemen we samen het bovenbrein oftewel het denkende brein.

Deze ontwikkeling van de hersenen duurt zo'n 24 jaar. Bij iemand met dementie zijn vaak laag drie en vier beschadigd, waardoor functies als bijvoorbeeld plannen, kiezen en tijdsbesef wegvallen."

Omgevingszorg bij dementie

"Wat ik regelmatig tegenkom in de praktijk is dat sommige mensen niet helemaal weten hoe ze met mensen met dementie om moeten gaan. Ik wil daarin graag ondersteunen. Een mooie tool daarvoor is Omgevingszorg. De Omgevingszorg heeft vier pijlers: communicatie, inrichting, dagstructuur en dagbesteding.

1. **De communicatie** is de pijler die bepaald wat de manier is waarop je met een dementerend persoon omgaat. Zij kunnen ons niet meer begrijpen, maar wij kunnen hen wel leren te begrijpen. Daarvoor is het belangrijk te weten dat we niet gelijk moeten gaan oplossen, afleiden of bijvoorbeeld overnemen, maar meer openstaan om de dementerende te gaan volgen.

2. **Inrichting** betreft het tweede aspect van Omgevingszorg en heeft betrekking op de omgeving waarin de cliënt zich bevindt. Snappen de mensen met dementie hun fysieke omgeving? Mensen met dementie gaan bijvoorbeeld steeds slechter zien. Daarom is het belangrijk dat er contrast is in de omgeving. Een wit bord op een witte tafel met een wit servet wordt niet gezien. Mensen gaan dan niet eten en wij gaan ze dan helpen met eten. Door contrast aan te brengen maken we het hun makkelijker. Dankzij een zonnebloemgeel tafelkleed, een wit bord en een donkerblauw servet gaan ze wél weer eten. Dus geen drukke tafelkleden, dan zien mensen niet wat er op tafel staat. Als een dementerende steeds een glas water omgooit, is het handig om een gekleurd glas te geven in plaats van



een doorzichtig glas. Dat wordt beter gezien! Een ander voorbeeld van je fysieke omgeving begrijpen, is dat mensen met dementie bijvoorbeeld in nieuwbouw wonen. Hier heeft men licht dat automatisch aangaat bij beweging en uitgaat als er een tijd niet bewogen wordt. Dit zijn mensen met dementie niet gewend. Dus als ze naar het toilet geweest zijn, zoeken ze het lichtknopje wat er niet is. De zuster zegt dan: 'U kunt rustig naar bed gaan, het licht gaat zo uit'. Maar vroeger was men zuinig en liet men geen licht branden dus men gaat op zoek naar het lichtknopje. Hierdoor ontstaat onrust doordat ze het niet snappen.

3. **De dagstructuur** betreft het derde aspect van Omgevingszorg. Ik zie vaak dat de verzorgende of vrijwilliger naar bewoners toelopen om koffie in te schenken. Maar daarmee veroorzaken zij bewegende prikkels. Beweging en geluid lokt bij mensen met dementie. Een stilstaande prikkel wordt vaak niet meer waargenomen. Vandaar dat wij vaak half lege kopjes koffie weggooiden. Mensen met dementie hebben geen idee dat er koffie voor ze staat. Ze worden voortdurend afgeleid door iedereen die binnenkomt en rondloopt. Ze vergeten dan het koffiedrinken. Hier moet je dus veel meer sfeer creëren, bijvoorbeeld een koffiesfeer. Door middel van een dienblad met van die ouderwetse kopjes, een koektrommel, een koffiepote enzovoort. Het dienblad wordt op tafel gezet, je gaat er zelf bij zitten en je nodigt mensen uit om koffie te komen drinken. Als het mogelijk is laat je de mensen zoveel mogelijk zelf doen, zoals koffie inschenken of de koektrommel doorgeven. We ondersteunen daar waar nodig is. We nemen zo min mogelijk over en we gaan niet op en neer lopen. Zo is de aandacht gericht op het koffiedrinken en wat je dan ziet, is dat mensen veel beter koffiedrinken. Ik heb gezien dat mensen weer zelf konden drinken in plaats van dat ze werden geholpen bij het drinken. Zo fascinerend. Puur door de sfeer op hun niveau aan te passen.

4. **De dagbesteding** is het laatste aspect van Omgevingszorg en gaat in op activiteiten die wij de cliënt overdag

kunnen aanbieden. Belangrijk is om ons steeds af te vragen of de activiteit past bij deze mensen in deze huiskamer. Mensen willen soms helemaal niets behalve wegsuffen. Mogen mensen wegsuffen? Zo wil familie dat je iets doet met vader of moeder. Maar wil de dementerende dat ook wel? Een tijd geleden was ik aan het observeren in een woonzorgcentrum bij een mevrouw, omdat zij onaangepast gedrag had. Zij zat op haar bed en had een mooi uitzicht op een vijvertje met eendjes en bomen. Ze zag er tevreden uit. Vervolgens kwam de dochter bij haar op bezoek. Op een gegeven moment wilde haar dochter dat ze uit bed kwam om naar de huiskamer te gaan. Moeder werd in de rolstoel meegenomen en begon in de huiskamer heel hard te schreeuwen, te gillen en te slaan. Deze mevrouw kreeg toen een verdovende pil. Voor wie moest ze naar de huiskamer? En waarnaartoe?"



Tijdens lezingen/workshops verkleedt Jos Cuijten zich als gedementeerde, zoals hierboven. Op deze manier worden praktijksituaties nagebootst tussen dementerenden en zorgprofessionals.

'Is dementie erg?'

"Samen met Marjolein Fleurbaaij en Wilma Jongeneel heb ik het boek geschreven 'Is dementie erg?'. Hierin worden ervaringen van onder andere verzorgenden en dementerenden besproken, wat het boek erg praktisch maakt. In het boek worden veel voorbeelden besproken over hoe je om kunt gaan met iemand met dementie en wordt er dieper ingegaan op hoe het brein werkt bij dementie."

Wil jij meer weten over Omgevingszorg bij dementie? Scan hier de QR-code om het boek 'Is dementie erg' voor € 19,95,- te bestellen.



Op 20 april 2021 geeft Jos Cuijten ook een interactieve presentatie 'Kijken door de ogen van een dementerende' tijdens de TMI thema-avond in Hoofddorp. Meld je aan via de website of bel naar de TMI Academy.