



- iedere emotie geeft direct een reactie, je kunt er niet meer over nadenken
- je gedrag wordt geheel bepaald door de emoties die de omgeving bij jou oproep
- als iemand lief en langzaam naar je toekomt en iets aardigs uitstraalt, dan ben jij ook aardig
- als iemand te snel, te dwingend of niet aardig is, dan wordt je bang en kun je ontploffen
- als er niets om je heen is, kun jij niets meer zelf bedenken, bv iets van vroeger of iets leuks
- je hebt dus altijd mensen om je heen nodig die aangeven wat er gedaan gaat worden
- als er niets leuks om je heen is dat je snapt, dan kun jij je niet meer vermaken
- je gedrag wordt dus afhankelijk van de omgeving; is die gunstig dan is jouw gedrag dat ook
- in een ongunstige omgeving wordt het gedrag ook ongunstig
- dus wij –hulpverleners- en de demente personen hebben belang bij een gunstige omgeving.

Bij dementie komt daar ook nog bij dat je geheugen terugloopt naar je jeugd. Dat wil zeggen dat jij moderne dingen, moderne taal en moderne liedjes niet meer herkent. Daarom moeten huiskamers ook altijd ouderwets ingericht zijn. Anders is de demente persoon geheel en al verloren en kan niets meer.

In het schema zagen we dat er prikkels binnen komen in de hersenen en dat er prikkels uitkomen en dat is gedrag. Demente mensen hebben vrijwel altijd ondoordacht en impulsief gedrag. Behalve wanneer het ons lukt om héél gunstig over te komen –dat wil zeggen dat wij geen negatieve emotie oproepen- dan kan het zijn dat de demente mens toch nog zijn bovenbrein kan bereiken. Hij is dan aardig, kan onze vragen en opdrachten beantwoorden en kan een heel leuk gesprek voeren. “Hij heeft een goede dag” zeggen wij dan. Maar is het niet zo, dat wij dan een goede dag hebben?

Nu wil ik nog iets zeggen over de prikkels die onze hersenen binnen komen. Dat gaat bij demente mensen vaak anders dan bij ons. Ik geef hier in het kort aan wat de verschillen zijn.

1. Prikkels van achteren komen bij demente mensen niet op de juiste plek in de hersenen aan. Dat wil zeggen dat ze onderweg blijven steken en dat ze wél lawaai in het hoofd geven maar dat de demente persoon niet kan zeggen waar het geluid vandaan komt en wat het betekent. Je ziet demente mensen ook nooit het hoofd omdraaien naar het geluid toe (behalve als ze beginnend dement zijn). Het maakt ze echter wel onrustig. Let dus op dat demente mensen niet steeds met hun rug naar het geluid toe zitten zoals naar de ingang van de kamer, naar de TV en naar het open keukentje, waar ook vaak de hulpverleners met elkaar in gesprek zijn. Zelfs wij zitten in een restaurant ook liever niet met onze rug naar alles toe. En vaak zitten de rolstoelers met hun rug naar alles toe omdat de lopende dementen zelf hun plaats kiezen en zij kiezen dan intuïtief de beste plekken uit.
2. In onze hersenen zit een soort afweer-functie voor teveel prikkels, daardoor kunnen wij ons op iets concentreren. Mensen met ADHD hebben die functie niet en daarom zijn ze altijd druk in hun hoofd: de hersenen laten teveel prikkels door. De jonge hersenen passen zich aan door zeer snel te worden maar ze kunnen niet tegen de stilte. Daarom moeten mensen met AD(H)D ook altijd zo druk en lawaaiërig zijn. Aangedane hersenen krijgen ook AD(H)D, zij verliezen de afweerfunctie maar ze worden langzaam in plaats van snel. Het wordt dus gauw te druk in hun hoofd en dan worden zij zelf ook druk of ze gaan weglopen. Op de gang is het te stil en dan gaan ze maar weer de huiskamer in. Zo ontstaan de dolers, zij lopen en kunnen niet meer stoppen. Hun hersenen zijn naar zinnige prikkels op zoek, maar die vinden ze niet.
3. Anderzijds kunnen beschadigde hersenen geen statische prikkels meer opvangen. Dat wil zeggen, ze kunnen niet tegen de stilte en stilstaande dingen worden niet meer opgemerkt door de hersenen. Dus zodra het stil is, komen de demente hersenen zonder prikkels te zitten en dat geeft het gevoel dat je niet meer bestaat. Sommige mensen vallen erdoor in slaap maar er zijn er ook die dan zelf prikkels gaan maken zoals timmeren, wrijven, wriemelen en roepen. En als ze nog kunnen, dan lopen ze weg. Deze hersenen vervelen zich dood en er is niets voor hen te doen. Ook 's nachts gebeurt dat, dan zijn er nog minder prikkels. De hersenen worden dan onrustig en de demente persoon móét weg! Vandaar het dolen en het roepen en het vechten om uit de onrustband in beweging te kunnen komen. De demente mensen zitten daarom ook bijna nooit op hun eigen kamer, het is veel te stil daar. Bij nachtbrakers moeten we dus geen pillen geven, maar extra prikkels op de kamer bv een van kleur-wisselende lamp op projecties op het plafond.
4. Nu zien we in de huiskamer regelmatig veel te veel prikkels door alsmaar lopende en pratende mensen, servies gerinkel en tegelijkertijd een radio of TV. En daarna vaak een doodse stilte, waarin direct sommige demente mensen zelf prikkels gaan maken of weglopen. Deze dolers lopen alsmaar te zoeken naar prikkels die hun hersenen fijn vinden en kunnen begrijpen. En

deze dolers gaan op den duur vallen. Hun onderbrein is de baas en dat wil beweging en hun bovenbrein kan dat niet meer stoppen. Zij zijn de toekomstige roepers die vast zitten in hun stoelen en in bed. Een afschuwelijke situatie!

De conclusie van dit alles is dat wij in de verpleeghuiszorg, maar ook soms thuis, voor voldoende leuke prikkels voor de demente hersenen moeten zorgen. Wij moeten en mogen dus geen verveling laten ontstaan. We zullen dus dingen moeten vinden waarmee wij de aangedane hersenen voortdurend kunnen bezighouden want zij zelf kunnen dat niet meer en enkele minuten stilte of drukte kunnen alweer voor loopdrang zorgen. Net tegengaan van de verveling noemen wij welzijnszorg en wat betekent dat nu voor demente hersenen? Prettige prikkels van één soort tegelijk. Het mooiste vinden zij: kijken. Kijken naar langzame, begrijpelijke, dus oude beelden. Films van vroeger, met veel te zien, goede mimiek, en ouderwetse taferelen: Sissy, Lassie, Mister Bean, oude ambachten, natuurfilms, dierenfilms en iemand die toneelspeelt (denk aan de zg "clowns. Verder kijkt men graag naar sprookjesachtige beelden, een openbare snoezelhoek doet het heel goed. Allerlei attributen zoals knuffels, babypoppen, bewegende beesten, puzzeltjes, wriemeldingen, oude spelletjes en bezigheden. En zingen, bewegen op muziek en dansen vindt men heerlijk. Sommige demente mensen vinden het leuk om met de huishouding mee te doen, maar dit blijken er minder dan we dachten toen we de kleinschalige woningen oprichtten. Ook daar is de verveling groot.

Hoe realiseren wij dit? Goede voorbeelden zijn te vinden in de dementie-winkel, die in samenwerking met het Breincollectief al deze dingen ontwikkeld. Mooi is ook het belevingsgerichte wandelcircuit, waar iedere doler tot rust komt en zich kan vermaken (zie verpleeghuis Het Spijk in Eefde). Tenslotte zouden de zorgverleners iets meer moeten weten van het vermalen van demente mensen. Zij zouden meer attributen en spellen moeten hebben. Daarnaast zouden sommigen, die een talent hebben, dat moeten ontwikkelen bv een soort actrice worden, een grappen-verteller, een danseur of iets doen met muziek. Materialen en korte cursussen zijn nodig om de verveling bij demente mensen de baas te worden.