



# Tips voor omgaan met gedragsveranderingen

bij verstandelijke beperkingen en dementie

▶ [alliade.nl/pwo](https://alliade.nl/pwo)

  
**alliade**  
Samen doen wat wél kan



# Omgaan met gedragsveranderingen bij mensen met een verstandelijke beperking en dementie

Mensen met een verstandelijke beperking kunnen zich anders gaan gedragen door dementie. Iemand wordt bijvoorbeeld onrustig, angstig of apathisch, raakt sneller geïrriteerd, gaat 's nachts uit bed of heeft geen zin meer in eten en drinken. In deze folder vind je praktische tips voor verschillende situaties:

- communicatie en benadering
- activiteiten
- herinneringen ophalen
- muziek
- omgeving
- eten en drinken
- slapen



# Communicatie en benadering

- Benader de persoon van voren. Zorg dat hij of zij de aandacht op jou heeft gericht voordat je begint te praten.
- Praat duidelijk en iets langzamer dan normaal. Geef de persoon de tijd om te reageren.
- Geef complimenten. Dat geeft iemand een goed gevoel.
- Bied geen beloning aan. Iemand moet het verband tussen het gewenste gedrag en de beloning kunnen begrijpen en onthouden. Voor mensen met dementie is dat vaak lastig.
- Is iemand angstig? Stel hem of haar gerust en probeer de oorzaak van de angst weg te nemen.
- Maak lichamelijk contact. Bijvoorbeeld door te knuffelen of een hand- of voetmassage te geven.
- Is iemand de grip op de werkelijkheid kwijt?
  - Bij mensen die de grip op tijd, plaats en persoon soms kwijt zijn, kun je realiteitsoriëntatie inzetten. Denk hierbij aan duidelijke klokken in de ruimtes en het (herhaaldelijk) benoemen van het jaargetijde, de maand of dag van de week. Geef op de deuren van verschillende ruimtes met duidelijke pictogrammen aan welke functie ze hebben (huiskamer, slaapkamer, badkamer). Ook kun je een fotobord maken waarop bij elke dag van de week is aangegeven welke begeleiders aanwezig zijn.
  - Bij mensen die de grip op de werkelijkheid meer en vaker kwijt zijn, kun je validation gebruiken. Dit betekent dat je je in de beleving van de persoon verplaatst, met hem of haar meebeweegt en hem of haar niet corrigeert. Na enige tijd kun je de persoon op een passende manier afleiden.



## Activiteiten

- Sluit aan bij de interesses, voorkeuren en gewoonten die iemand vroeger had. Kies activiteiten die de persoon altijd al deed en leuk vond.
- Gaat iemand achteruit? Pas het niveau van de activiteit dan aan, zodat hij of zij niet het gevoel krijgt te falen.
- Zorg dat taken niet te groot zijn en verdeel ze in kleine, simpele stappen. Richt je samen met de persoon steeds op één stapje.
- Is iemand in de beginfase van dementie en is hij of zij gespannen, rusteloos of bozig? Vaak wordt de persoon kalmer door cognitieve spelletjes. Zoals een legpuzzel, bordspel, kruiswoordpuzzel of een spelletje op de tablet. Dit werkt niet voor iedereen. Houd dus in de gaten hoe de persoon reageert.
- Zorg voor een duidelijke dagstructuur en ondersteun de persoon bij zijn of haar dagelijkse routines. Hierdoor houdt hij of zij zoveel mogelijk grip op het dagelijks leven.



# Herinneringen ophalen

- Gebruik remniscentie: haal herinneringen op door gebruik te maken van voorwerpen (zoals huishoudelijke artikelen, speelgoed en apparatuur), geuren, foto's, video's en muziek van vroeger. Maak bijvoorbeeld een herinneringendoos met voorwerpen en foto's erin. Aangeraden wordt om dit bij mensen zonder downsyndroom vanaf 60 jaar te doen en bij mensen met downsyndroom vanaf een jaar of 40.
- Reminiscentie kun je ook uitvoeren als groepsactiviteit. Houd de groep dan klein (twee tot drie mensen).
- Maak samen met de persoon zijn of haar levensverhaal. Bijvoorbeeld in de vorm van een levensboek met foto's, tekeningen en stukjes tekst. Zie dit niet alleen als een praktische activiteit, maar ook als een manier om meer contact met de persoon te maken.



# Muziek

- Naar muziek luisteren kan een positieve uitwerking hebben als iemand somber of rusteloos is, maar het kan ook tot frustratie leiden. Zoek muziek die bij de situatie past en die de persoon prettig vindt, en kijk hoe hij of zij reageert.
- Zet niet voortdurend muziek op. Beperk het tot 15 tot 20 minuten per uur.
- Kies 's avonds voor instrumentale muziek, zonder tekst en zang.
- Zing liedjes mee om de persoon bij de muziek te betrekken en om contact te maken.
- Zet naarmate de dementie vordert meer liedjes op uit de kindertijd van de persoon. Ook zo bevordert je de betrokkenheid en het contact.

# Omgeving

- Zorg voor een vertrouwde omgeving. Bijvoorbeeld met vertrouwde meubels en voorwerpen en met zachte, warme kleuren.
- Houd de omgeving zo eenvoudig en overzichtelijk mogelijk en leg spullen op logische, vaste plekken.

# Eten en drinken

- Muziek tijdens het eten kan zorgen dat iemand beter eet. Ga er bewust mee om en let op hoe het gaat. Iemand kan er namelijk ook onrustiger van worden.
- Houd niet koste wat kost vast aan drie hoofdmaaltijden per dag. Dat iemand genoeg eet en drinkt staat voorop. Dat kan bijvoorbeeld ook met meer kleinere maaltijden en tussendoortjes. Soms betekent het ook dat je iemand dingen laat eten die eerst werden afgeraden, zoals zoete etenswaren.
- Laat iemand eten en drinken op de momenten waarop hij of zij het meest alert is.
- Bied hapjes aan die iemand makkelijk in de hand vast kan houden en makkelijk kan kauwen en doorslikken. Dit is prettig voor mensen die niet (meer) met vork en mes overweg kunnen. Ook kan eten met de vingers een fijne sensatie zijn.
- Eet en drink mee. Zo kan de persoon met dementie zien wat de bedoeling is en stimuleer je hem of haar om te eten en drinken.





- Dek de tafel zo laat mogelijk. In elk geval niet eerder dan dertig minuten voor de maaltijd.
- Schep rust door in een apart eetgedeelte te eten en niet in een deel van de ruimte waar andere activiteiten plaatsvinden. Loop tijdens het eten ook zo weinig mogelijk heen en weer.
- Gebruik effen en rustig ogend servies. Bijvoorbeeld volledig witte borden zonder afbeelding of patroontje. Zorg ook dat het tafellaken een andere kleur heeft dan het servies.
- Mensen met een verstandelijke beperking en dementie hebben een verhoogd risico op verslikken. Eet iemand gemalen of gepureerd voedsel? Zorg dan dat het zo veel mogelijk herkenbaar blijft. Maal of pureer verschillende onderdelen van de maaltijd apart, zodat iemand de verschillende kleuren en smaken kan herkennen. Denk ook aan de vorm: gepureerde wortel kun je bijvoorbeeld in de vorm van een wortel opdienen.

# Slapen

- Houd vast aan de avondroutine en voorkom dat iemand overdag slaapt.
- Zorg voor een comfortabel bed en zorg dat er niet te veel licht en geluid in de slaapkamer is.
- Zet voor het slapengaan kalmerende muziek op.
- Staat iemand 's nachts op omdat hij of zij denkt dat het al ochtend is? Probeer hem of haar dan niet zo snel mogelijk weer in bed te krijgen. Neem de tijd om met de persoon te praten en bied iets te eten of drinken aan. Ook kun je een handmassage geven. Spreek de persoon in elk geval niet tegen en ga niet te snel. Stel pas voor om weer naar bed te gaan zodra de persoon ontspannen is.
- Draag zelf ook nachtkleding om aan te geven dat het nacht is. Voor iemand die 's nachts opstaat, kan dit een signaal kan zijn om weer naar bed te gaan in plaats van zich aan te kleden.



# Behoeften, wensen en voorkeuren: afstemming is belangrijk

In de omgang met iemand met een verstandelijke beperking en dementie is het belangrijk dat je rekening houdt met zijn of haar behoeften, wensen en voorkeuren. Dit vraagt om goede afstemming tussen iedereen die bij de zorg betrokken is. Het is van belang dat je goed weet wie iemand is en hoe je beste met hem of haar kunt omgaan nu dementie in zijn of haar leven een rol speelt. Loop je tegen uitdagingen aan en komen jullie er samen niet uit? Neem dan contact op met de betrokken gedragskundige voor advies. Is er geen gedragskundige betrokken, dan kun je hiervoor de huisarts benaderen.

## Informeer je over dementie

Hoe meer je over dementie bij mensen met een verstandelijke weet, hoe beter je ermee om kunt gaan. Als je je goed over dementie informeert, kun je gedragsveranderingen beter begrijpen en kun je je benadering beter afstemmen op de persoon met dementie.

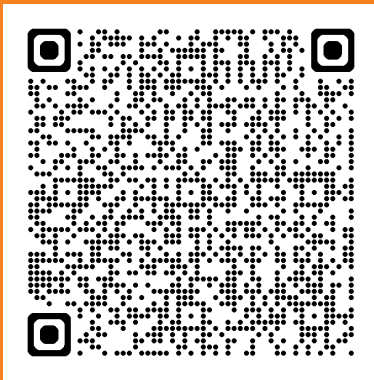
## Wees je bewust van het samenspel

Wees je ervan bewust dat het gedrag van iemand met dementie een uiting is van een complex samenspel van de persoon zelf, de mensen om hem of haar heen en de omgeving waarin de persoon zich bevindt. Ook ieders persoonlijkheid en ieders ervaringen uit het verleden spelen hierbij een rol. Goed omgaan met iemand met dementie vraagt om geduld, inlevingsvermogen en een open communicatie met iedereen die bij de zorg betrokken is.

De informatie uit deze folder komt voort uit het scriptieonderzoek dat student Anouk van Vilsteren in samenwerking met gedragskundige-onderzoeker Aurora Ulgati en studenten-coördinator Eva Jaarsma heeft uitgevoerd bij de afdeling Praktijkgericht Wetenschappelijk Onderzoek (PWO) van Alliade.

Meer informatie onder dit onderzoek:  
**[alliade.nl/pwo/omgaan-met-vb-dementie](https://alliade.nl/pwo/omgaan-met-vb-dementie)**

Of scan de QR-code:



▶ [alliade.nl/pwo](https://alliade.nl/pwo)