HERHAALDELIJKE VRAGEN

Gedragsveranderingen bij de patiënt behoren tot de moeilijkst te verdragen uitingen van de ziekte van Alzheimer voor de omgeving. Ze leiden vaak tot psychische en lichamelijke uitputting bij naasten.

Wanneer iemand u voortdurend dezelfde vraag stelt, kunt u denken dat die persoon u opzettelijk probeert te ergeren. Bij iemand met de ziekte van Alzheimer of een verwante aandoening is dat zeker niet het geval. De persoon vergeet gewoon dat hij of zij de vraag al heeft gesteld of al een antwoord heeft gekregen. De vraag kan ook een behoefte aan geruststelling uitdrukken over iets wat hem of haar bezighoudt. Die herhaalde vragen zijn bijzonder vermoeiend en ergerlijk voor de mantelzorger, en frustrerend voor de persoon die voortdurend op een antwoord wacht en nooit tevreden is.

Mogelijke oorzaken

- Geheugenverlies: naarmate de ziekte vordert, verliest de persoon het vermogen te onthouden wat hij of zij net heeft gezegd of gedaan.
- Niet begrijpen wat er gebeurt: zelfs de eenvoudigste dagelijkse taken kunnen vreemd worden voor iemand met dementie. Daardoor vraagt de persoon voortdurend wat er gebeurt.
- Een behoefte of emotie niet begrijpen: de persoon kan bijvoorbeeld honger uiten door telkens opnieuw te vragen: ‘Wat eten we als middagmaal?’
- Frustratie: misschien probeert de persoon iets te vertellen, maar wordt er niet geluisterd of lukt het niet de boodschap over te brengen.
- Stress en angst: die kunnen ontstaan doordat de persoon niet kan duiden wat hij of zij ziet en hoort. Mogelijk kan de persoon zich niet herinneren wat er net is gebeurd of waar een naaste naartoe is gegaan.
- Verveling: misschien krijgt de persoon te weinig prikkels en gebruikt hij of zij herhalend gedrag om de onrust te verminderen.

Omgaan met herhaaldelijke vragen

- Schrijf het antwoord op en wijs de persoon daarop wanneer hij of zij de vraag stelt:

In plaats van telkens hetzelfde antwoord te herhalen, kunt u het opschrijven en tonen. Dat kan tijd besparen en het geduld van de mantelzorger sparen. Het leesvermogen kan echter door de ziekte zijn aangetast, en het antwoord is niet altijd wat de persoon met dementie verwacht. Herhaalde vragen wijzen vaak op angst of onzekerheid. Antwoorden opschrijven zal dus niet altijd volstaan om gerust te stellen.

- Stel de persoon gerust terwijl u antwoord geeft:

De persoon kan eindeloos vragen hoe laat het is. Misschien is hij of zij bang te laat te komen op een afspraak. Het is dan vooral belangrijk gerust te stellen en te zeggen dat hij of zij op tijd zal zijn. Het precieze uur kennen is minder belangrijk. Zeggen dat u erop toeziet dat de persoon op tijd aankomt, werkt beter dan steeds opnieuw het juiste uur te noemen.

- Negeer de vraag en onderbreek de situatie:

Als alle suggesties niet helpen, blijft de mogelijkheid over de vraag gewoon te negeren. De persoon begrijpt misschien dat er geen antwoord komt en stopt met vragen. Soms werkt dit, maar soms roept het boosheid op. Als niets helpt, kunt u de situatie doorbreken door de kamer te verlaten, al is het maar voor enkele minuten.

© All rights reserved

Om te onthouden

- Het is normaal dat u niet alle vragen kunt beantwoorden. Het is menselijk om u machteloos of geïrriteerd te voelen bij dit gedrag.
- Door langzaam, duidelijk en concreet te antwoorden, vergroot u de kans dat de vragende persoon de boodschap goed begrijpt.
- Het antwoord moet begrijpelijk en geruststellend zijn. Iemand met de ziekte van Alzheimer die vragen stelt, is ongerust omdat het antwoord ontbreekt. Het antwoord mag dus niet meer kwaad dan goed doen.
- De gevoelens en behoeften achter de vraag zijn belangrijk en moeten worden meegenomen.
- In plaats van het antwoord te herhalen, kunt u zeggen dat alles in orde is. Dat kan geruststellen. Misschien stelt de persoon veel vragen om zekerheid te krijgen, zonder precies te weten wat hij of zij wil weten. Mogelijk wil de persoon vooral bevestigd zien dat alles goed gaat in deze onbekende omgeving die hij of zij niet meer goed begrijpt.

Aanvullende informatie

- http://www.alzheimer.ca

- Alzheimer, le guide des aidants, Alzheimer Europe, uitgave 2013, 158 blz.

© All rights reserved