VOORTDUREND VOLGEN

Veel mensen met de ziekte van Alzheimer of een verwante aandoening ontwikkelen de gewoonte hun voornaamste mantelzorger overal te volgen, zodat ze hem of haar niet uit het oog verliezen. Voortdurend gevolgd worden en nooit even weg kunnen of alleen kunnen zijn, kan voor veel mensen zwaar wegen.

Waarom ontstaat dit gedrag?

Voor iemand met de ziekte van Alzheimer wordt de wereld steeds moeilijker te begrijpen en te overzien. Alles kan vreemd aanvoelen, en dat kan ongerustheid veroorzaken. De persoon vergeet gebeurtenissen en waarom de dingen zijn zoals ze zijn. De natuurlijke reactie is zich te richten tot iemand die deze wereld wel lijkt te begrijpen: een vertrouwd persoon bij wie hij of zij zich gerustgesteld voelt. Die persoon wordt dan het houvast, de reddingsboei waaraan men zich vastklampt.

Gevolgen en aanknopingspunten om te reageren:

Wanneer iemand met de ziekte van Alzheimer alleen is, kan de afwezigheid van zijn of haar ‘redder’ dus ondraaglijk zijn. De persoon kan vrezen die voorgoed kwijt te zijn en zal blijven proberen hem of haar terug te vinden, bijvoorbeeld door te zoeken en te roepen. Het is dan moeilijk om, in zichzelf of in de omgeving, iets te vinden dat rust brengt.

De mantelzorger kan dit zien als een teken dat de persoon met de ziekte van Alzheimer hem of haar vertrouwt en zich door zijn of haar aanwezigheid gerustgesteld voelt.

Hoewel lange, rationele en logische uitleg meestal weinig helpt om de persoon tot rust te brengen, kunnen enkele kleine aanpassingen in houding of aanpak de mantelzorger helpen zijn of haar naaste gerust te stellen en tegelijk de nodige momenten van afstand te nemen:

- Blijf vertellen wat u doet wanneer u buiten het gezichtsveld van de persoon komt.
- Probeer zo veel mogelijk te achterhalen welke angsten erachter schuilgaan, zodat u daarop geruststellend kunt reageren.
- Zorg zo veel mogelijk voor een vaste dagelijkse routine en houd daaraan vast, om ongerustheid en angst door plotselinge, onaangekondigde veranderingen te vermijden.
- Als u even afwezig moet zijn, stel dan een eenvoudige bezigheid voor die de persoon graag doet en gedurende die tijd zelfstandig kan uitvoeren, zoals was opvouwen of afstoffen…
- Maak er zo mogelijk vanaf het begin van de ziekte een gewoonte van dat ook anderen ondersteuning bieden. Zo kan de persoon met de ziekte van Alzheimer wennen aan andere mensen die komen helpen. Tegelijk wordt duidelijk bij wie de persoon zich nog meer op zijn of haar gemak voelt.
- Help de persoon zich in de tijd te oriënteren. ‘Ik ben over 5 minuten terug’ is moeilijk te begrijpen: door desoriëntatie in de tijd kunnen minuten als lange uren aanvoelen. Hulpmiddelen zoals een zandloper of een herkenbaar moment, bijvoorbeeld ‘wanneer de wasmachine klaar is’, kunnen de persoon een tastbaar tijdsbesef geven.

© All rights reserved

Voor dit gedrag, net als voor andere uitingen van de ziekte van Alzheimer of een verwante aandoening, draait het om observeren, creatief zijn, oplossingen uitproberen en de aanpak aanpassen aan de reacties. Fouten horen bij het proces. Zie ze niet als mislukkingen, maar als ervaringen die helpen om de weg doorheen de ziekte te vinden.

Vergeet niet dat alles voortdurend verandert. Een idee dat op een bepaald moment niet werkt, kan later wel helpen, en omgekeerd.

Aanvullende informatie

Le guide des aidants, Alzheimer Europe, uitgave 2013, 158 blz.

© All rights reserved