

# Afhankelijk gedrag

## Samenvatting

Hieronder hebben we de inhoud van de aflevering 'Afhankelijk gedrag' samengevat. Gemakkelijk om er nog eens bij te pakken.

## Wat is afhankelijk gedrag?

Mensen met dementie die afhankelijk gedrag vertonen, kunnen moeilijk alleen zijn. Doordat het geheugen hen in de steek laat, voelen zij zich snel angstig en onzeker. Ze zijn bang om vergeten te worden of voelen zich onveilig. Ook herkennen ze hun omgeving of mensen in hun omgeving niet meer. Ze zijn op zoek naar steun en veiligheid. En klampen zich vast aan de mensen die dichtbij hen staan.

## Jullie contact verandert

Het is goed om je te realiseren dat je naaste dit gedrag niet altijd bewust vertoont. De persoon voor wie je zorgt is niet meer dezelfde als voor de ziekte. Veel mantelzorgers hebben het hier moeilijk mee. Onbewust gaan ze vaak nog lange tijd op dezelfde manier om met hun naaste als voor de ziekte.

Om beter met het afhankelijke gedrag van je naaste om te gaan, is het belangrijk dat je begrijpt waar het gedrag vandaan komt.

## Oorzaken en mogelijke oplossingen

Zes verschillende factoren veroorzaken het afhankelijk gedrag van mensen met dementie: de dementie zelf, hun levensloop, hun persoonlijkheid, de ruimte om hen heen, de mensen om hen heen en hun lichaam.

Niet aan alle factoren kun je iets doen. Zo kun je niets veranderen aan de levensloop van mensen, hun persoonlijkheid of aan de ziekte zelf. Het is wel belangrijk om hier aandacht voor te hebben. Het kan je helpen de situatie beter te begrijpen en er beter mee om te gaan:

## Dementie

Afhankelijk gedrag kan worden veroorzaakt door de dementie zelf. Doordat het geheugen hen in de steek laat, voelen mensen met dementie zich snel angstig en onzeker. Ze zijn op zoek naar steun en veiligheid en klampen zich daardoor vast aan de mensen die dichtbij hen staan.

## Levensloop

Iemand die zijn hele leven het gevoel al heeft gehad zich te moeten bewijzen tegenover anderen, is vaker onzeker over zijn eigen kunnen. Dat gevoel wordt door de dementie extra versterkt. Je naaste zal eerder bevestiging zoeken bij de persoon die voor hem zorgt.

## Persoonlijkheid

Iemand die onzeker is en altijd gewend is veel zekerheid te zoeken bij andere mensen, zal dit hoogstwaarschijnlijk ook nog doen (of nog meer doen) wanneer diegene dementie krijgt.

Andere factoren zijn wel te beïnvloeden, met andere woorden: daar kun je mogelijk wel iets aan doen:

## Ruimte om iemand heen

Iemand met dementie vindt steeds moeilijker de weg in huis en vergeet waar spullen zijn opgeborgen. En de ruimte waarin iemand zich bevindt, kan te weinig of teveel prikkels afgeven. In beide gevallen wordt afhankelijk gedrag in de hand gewerkt. Hier kun je iets aan doen.

Bijvoorbeeld door je naaste tegemoet te komen. Richt het huis op zo'n manier in dat het makkelijk is voor je naaste om de weg te vinden. Maak het gemakkelijker om onafhankelijk te zijn van jou. Door een afbeelding van een wc te plakken op het toilet.

Wanneer de ruimte niet genoeg prikkelt, probeer dan dingen die iemand graag doet in het zicht te leggen. Zo wordt je naaste uitgenodigd om iets

voor zichzelf te doen. Let wel op of dit iets is dat hij of zij nog aankan. Een vaste dagindeling kan ook helpen.

### **Mensen om iemand heen**

Jouw gedrag, of dat van iemand anders in de omgeving van je naaste, kan van invloed zijn op het afhankelijke gedrag. Je kunt weggaan zonder dit duidelijk tegen je naaste te zeggen. Dit leidt tot onzekerheid bij je naaste. Hij of zij gaat dan op zoek naar veiligheid, door achter je aan te lopen. En je kunt je ook teveel taken overnemen, terwijl deze (eventueel met enige begeleiding) nog prima door degene met dementie kunnen worden uitgevoerd.

Probeer altijd duidelijk aan te geven wat je doet, dát je weggaat en ook waar je naartoe gaat. Zorg ervoor dat je naaste in de tijd dat je weg bent, iets leuks kan doen, zoals het luisteren naar muziek.

Betrek je naaste bij gesprekken én bij dagelijkse activiteiten. Neem niet teveel taken over als het niet hoeft en probeer ervoor te zorgen dat je naaste zich nuttig voelt.

### **Lichaam**

De persoon met dementie ervaart pijn of een andere lichamelijke klacht, maar kan niet meer goed aangeven of uitleggen wat er aan de hand is. Dit kan tot gevolg hebben dat je wordt bedolven onder allerlei (andere) vragen.

Wanneer je vermoedt dat het afhankelijke gedrag wordt veroorzaakt door een lichamelijke klacht, probeer dan zo gericht mogelijk naar deze klacht te vragen. Neem hiervoor de tijd. Raadpleeg de huisarts als je het gevoel hebt dat er ook een lichamelijke oorzaak is.

### **Zelf aan de slag**

We hopen dat we je een beetje op weg hebben kunnen helpen om beter

om te gaan met het afhankelijke gedrag van je naaste. Realiseer je goed dat niet alle oplossingen die je bedenkt (meteen) zullen werken.

Gebruik de bijgevoegde vragen en het schema om bij jezelf na te gaan wat de mogelijke oorzaken van het afhankelijke gedrag van jouw naaste zijn. Bedenk vervolgens manieren die jullie situatie kunnen verbeteren. Kom je er zelf niet uit? Je zou ook een familielid of goede vriend kunnen vragen je te helpen. Samen kom je vaak op meer en betere ideeën.

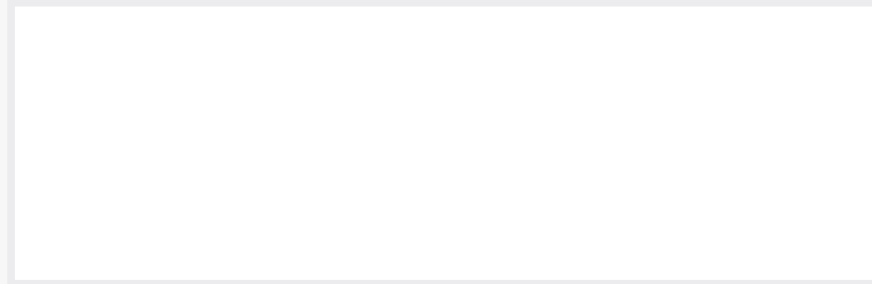
### **Aflevering terugkijken**

Kijk gerust de video 'Afhankelijk gedrag' nog eens terug. Hierin delen Anne-Margriet Pot (hoogleraar ouderenpsychologie), Maritza Allewijn (GZ-psycholoog) en verschillende mantelzorgers hun kennis en ervaringen met afhankelijk gedrag. Op **dementie.nl** vind je meer tips en informatie rondom afhankelijk gedrag en hoe je hier als mantelzorger beter mee kunt omgaan.

# Hulpvragen

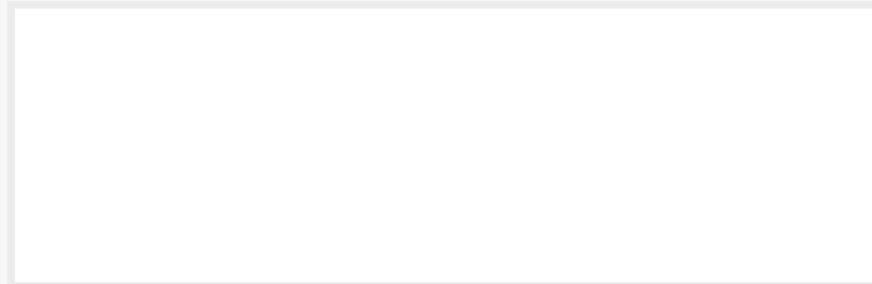
## Vraag 1

Wat voor afhankelijk gedrag merk je bij jouw naaste?



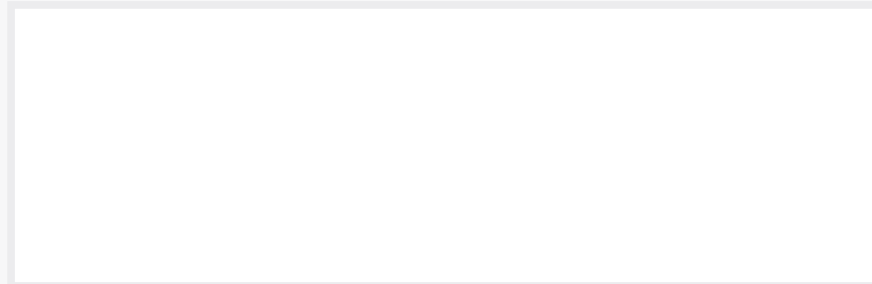
## Vraag 2

Wat kunnen de oorzaken hiervan zijn?



## Vraag 3

Hoe kun je met dit gedrag omgaan?







**Persoonlijkheid**

- Iemand die altijd al veel zekerheid zocht in de omgeving.
- Iemand die altijd actief in het leven stond en actief dingen ondernam.



**Ruimte om je heen**

- Moeite met vinden van voorwerpen.
- Onvoldoende prikkels in de omgeving.

- Maak het makkelijk om voorwerpen te vinden. Gebruik labels of afbeeldingen.
- Zorg tijdig voor afleiding.
- Leg dingen die iemand leuk vindt om te doen in het gezichtsveld.



**Mensen in je omgeving**

- Niet duidelijk zijn tegen degenen met dementie.
- Mantelzorger neemt teveel taken uit handen.

- Geef duidelijk aan dat je binnenkomt. Probeer oogcontact te maken en zachtjes te praten.
- Vertel jullie omgeving hoe zij jouw naaste het beste kunnen benaderen.
- Neem niet teveel of iets te snel uit handen.



**Lichaam**

- Pijn.

- Stel gerichte vragen naar hoe iemand zich voelt en of iemand pijn heeft.
- Neem de tijd.
- Bij twijfel, ga naar de huisarts.