

Lusteloos gedrag

Samenvatting

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

Wat is lusteloos gedrag?

Dementie kan ervoor zorgen dat mensen weinig tot geen initiatief meer nemen. Uit zichzelf doen ze niet meer zoveel. Ze zitten op de bank, en kijken voor zich uit. Ze hebben ook vaak een vlakke stemming. Emoties als blijheid of boosheid ervaren ze minder intens. Het wordt steeds moeilijker om hen te bereiken. Wanneer je voorstelt om iets te gaan doen, zullen ze steeds vaker hun schouders ophalen.

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 lusteloze 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 lusteloze 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 aandacht te hebben voor deze oorzaken, zodat je beter begrijpt waar het gedrag vandaan komt.

Dementie

Lusteloos gedrag kan worden veroorzaakt door de dementie zelf. In het voorste gedeelte van de hersenen wordt het nemen van initiatief geregeld. Wanneer dit door de dementie wordt aangetast, kan dit tot gevolg hebben dat je naaste steeds minder initiatief neemt en passiever wordt.

In de beginfase van de dementie heeft iemand daarnaast vaak door dat het geheugen achteruitgaat. Dit kan ertoe leiden dat deze persoon minder initiatief durft te nemen omdat hij of zij bang is om fouten te maken. De dementie kan er ook voor zorgen dat emoties afvlakken. Gevoelens van boosheid of blijdschap worden dan minder sterk ervaren.

Levensloop

Wat mensen hebben meegemaakt in hun leven kan van invloed zijn op de lusteloosheid. Iemand die is opgegroeid met het idee dat alles perfect moet, durft misschien door de dementie helemaal geen fouten meer te maken. Dit wordt ook wel faalangst genoemd. De persoon zal hierdoor bijvoorbeeld steeds minder initiatief nemen.

Persoonlijkheid

Niet iedereen is gewend om zijn emoties te tonen, en niet iedereen is uit zichzelf ondernemend. Als je naaste vroeger ook weinig emoties toonde of weinig initiatief nam, dan kun je je voorstellen dat hij/zij deze eigenschappen niet ineens zal krijgen. En misschien juist nog minder heeft dan voor de dementie.

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

Ruimte om iemand heen

Wanneer de ruimte om iemand met dementie heen hem of haar niet op de juiste manier stimuleert, dan zullen mensen die lusteloos gedrag vertonen ook niet worden uitgenodigd om iets te doen. Sommige mensen hebben behoefte aan veel prikkels uit de omgeving en andere aan weinig. Dit kan ook veranderd zijn nadat iemand dementie heeft gekregen.

Zorg ervoor dat je naaste in een ruimte is waarin zowel iets te beleven valt, maar waar hij of zij ook tot rust kan komen. Het vinden van een juiste balans hiertussen is belangrijk. Bekijk samen welke prikkels fijn zijn. Neem hem of haar mee in je overwegingen als je iets voorstelt. En accepteer ook dat je niet gelijk hoeft te rekenen op een enthousiaste reactie. Het is al fijn om iets te ontdekken wat je naaste plezierig vindt om te doen, waardoor hij of zij weer een (kleine activiteit kan doen. Dit hoeft niet iets heel groots te zijn.

Mensen om iemand heen

Jouw gedrag, of dat van iemand anders in de omgeving van je naaste, kan van invloed zijn op het lusteloze gedrag. Bijvoorbeeld als je naaste steeds niet geïnteresseerd lijkt om iets met je te ondernemen. Dit kan ertoe leiden dat je steeds minder geneigd bent om hem of haar te vragen iets samen te gaan doen. Hierdoor kan het lusteloze gedrag sterker worden.

Probeer je naaste aan te moedigen of te blijven stimuleren om dingen te ondernemen. Kijk ook naar de reactie als jullie er toch samen op uitgaan. Zijn er bepaalde activiteiten waar hij of zij geen plezier meer uithaalt? Probeer dan te ontdekken waar je naaste nog wél van kan genieten.

Lichaam

De persoon met dementie ervaart een lichamelijke klacht, maar kan niet meer goed aangeven of uitleggen wat er aan de hand is. Er kunnen verschillende lichamelijke oorzaken zijn voor lusteloosheid, zoals bloedarmoede of een te lage bloedsuiker, een verstoord dag- en nachtritme of bijwerkingen van de medicijnen die je naaste krijgt.

Wanneer je vermoedt dat je naaste een lichamelijke klacht heeft, probeer zo gericht mogelijk naar de oorzaak te vragen. Neem hiervoor de tijd. Wees ook alert op het dag- en nachtritme en het eetpatroon van je naaste. 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 lusteloze 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 lusteloze 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.

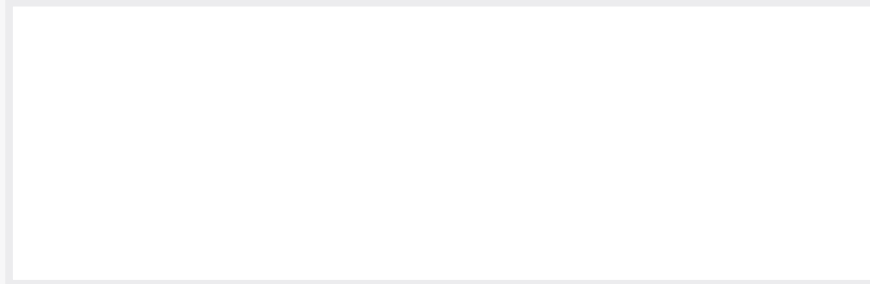
Aflevering terugkijken

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

Hulpvragen

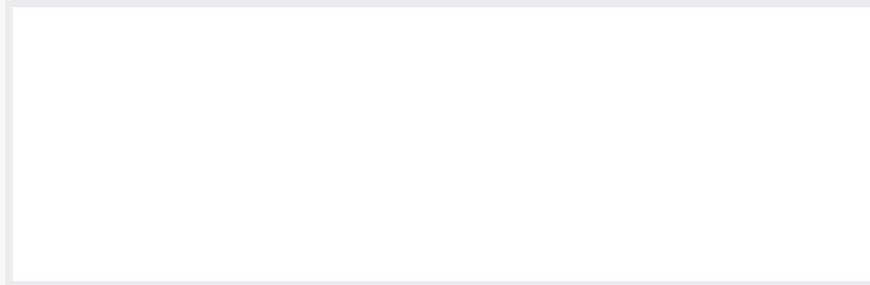
Vraag 1

Wat voor lusteloos gedrag merk je bij jouw naaste?



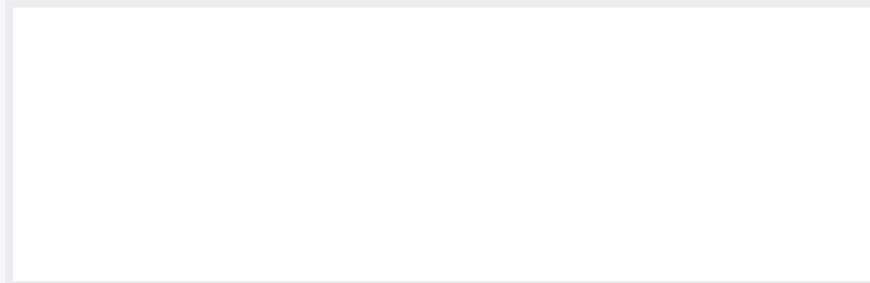
Vraag 2

Wat kunnen de oorzaken hiervan zijn?



Vraag 3

Hoe kun je met dit gedrag omgaan?





Persoonlijkheid

- Iemand was nooit gewend om emoties te uiten.
- Iemand nam altijd al weinig initiatief.



Ruimte om je heen

- Niet de juiste hoeveelheid prikkels in de omgeving.

- Zorg voor juiste hoeveelheid prikkels in de ruimte.
- Vind de juiste balans tussen activiteiten en ontspanning.
- Accepteer dat iemand niet meer enthousiast reageert.
- Zoek (kleine) passende activiteiten waar iemand van geniet.



Mensen in je omgeving

- Mantelzorgers vragen iemand niet meer mee, omdat deze geen enthousiasme meer toont.

- Probeer je naaste te stimuleren en aan te moedigen om zelf iets te doen.
- Ontdek samen wat nog wél lukt.



Lichaam

- Bloedarmoede.
- Te lage bloedsuiker.
- Verstoord dag- en nachtritme.

- Stel gerichte vragen naar de oorzaak.
- Neem de tijd.
- Bij twijfel, ga naar de huisarts.