

## **Zorgen voor oude ouders met psychische stoornissen**

De belangrijkste psychische stoornissen die bij ouderen voorkomen, zijn dementie, depressie, psychose en angst. Het kan zijn dat psychische problemen zich voor het eerst openbaren op latere leeftijd. Het kan ook gaan om een verergering van de stoornis bij ouderen die al aan een chronisch psychiatrische aandoening lijden, maar die zich tot dan toe redelijk staande hebben kunnen houden. Een oudere kan ontregeld raken ten gevolge van een lichamelijke aandoening, maar ook door ingrijpende veranderingen in zijn leven, bijvoorbeeld het overlijden van man of vrouw.

### **Wat betekent dit voor de kinderen?**

Als u behoort tot de groep volwassen vrouwen in de leeftijd van 35 tot 65 jaar, maakt u grote kans om tot de groep mantelzorgers te (gaan) behoren. Mantelzorg is de zorg die vrijwillig, onbetaald en regelmatig binnen een persoonlijke (familie)- relatie wordt gegeven. Meestal gaat er nauwelijks een bewuste keuze om hulp te gaan verlenen aan vooraf. U rolt er als het ware in als (schoon)dochter die het meest dichtbij woont. Vaak is het begin sluipend: een keer vaker langs gaan, af en toe bijspringen met huishoudelijke taken. In de loop van de tijd volgt dan: begeleiding bij dokters- en ziekenhuisbezoek, emotionele steun geven, professionele hulp inschakelen, coördinatie van de zorg. Voor u het weet, komen er steeds meer taken op uw schouders. Daarnaast vraagt het eigen gezin en soms ook het werk buitenshuis de nodige energie en aandacht.

Om een goede balans te kunnen houden in wat u aankunt en wat erop u afkomt, is het belangrijk om voor u zelf na te gaan welke taken die nodig zijn in de zorg voor de ouder u wel kunt gaan (of blijven) uitvoeren en welke niet, als die zorg steeds intensiever wordt.

Als u het moeilijk vindt om dit voor u zelf te ordenen, praat er dan met anderen over. Een goede vriendin (of een ambtsdrager/ predikant, of de huisarts) kan als 'buitenstaander' met u meedenken. Het is van belang dat zij u helpen u meer bewust te worden van: wat uw motieven om te helpen zijn, wat uw mogelijkheden zijn, hoe u voor u zelf omgaat met spanningen en of er een conflict van plichten ontstaat. Voor veel kinderen is het moeilijk te verwerken, dat de ouder-kind rol omgedraaid is. Niet de ouder is meer beschikbaar als steun en adviespunt voor het kind, maar het kind neemt de zorg voor de ouder op zich.

Voor informatie en advies kunt u ook te rade gaan bij het Steunpunt Mantelzorg in uw omgeving.

### **Tips in het omgaan met ouderen, die psychische of psychiatrische klachten hebben**

#### **1. Informatie verzamelen**

Het is belangrijk dat u weet om welke aandoening het gaat. Als u goed op de hoogte bent van de verschijnselen die bij de ziekte van uw ouder horen, verhoogt dat uw draagkracht en het vermindert de onzekerheid. U hebt kennis en informatie over de ziekte nodig. Lees een boek over dementie/ depressie/ psychose/ angststoornissen. In de bibliotheek en op internet is veel informatie te vinden. Ook patiëntenverenigingen kunnen u helpen bij uw zoektocht.

## **2. Adviezen in het omgaan met ouderen, die (ernstig) vergeetachtig zijn**

Bij dementie staat het geheugenverlies centraal en in de loop van de ziekte gaat het begrip van taal (en het begrip van zaken op allerlei gebied) achteruit. Om in contact te blijven met een vergeetachtige oudere zijn de volgende regels van belang:

- Gebruik korte, duidelijke zinnen. Houd het bij één mededeling per zin.
- Stel **geen** waarom, wat en hoe vragen! Iemand met geheugenverlies kan hier geen antwoord op geven.
- Controleer tijdens het praten of de dementerende begrijpt wat er gezegd wordt: let op de ogen en het knikken van het hoofd.
- Maak gebruik van gebaren, houding en gezichtsuitdrukking om het gesprek te ondersteunen
- Zorg ervoor dat de oudere u goed kan zien en horen als u iets zegt
- Zorg dat er niet te veel afleidende geluiden zijn
- Vermijd een welles-nietes discussie, ga over op een ander onderwerp
- Laat de oudere zelf doen wat hij/ zij nog kan, of begeleid hem/ haar door het samen te doen
- Wanneer het begrip van taal verdwijnt, wordt de non-verbale communicatie steeds belangrijker: contact door middel van voor de oudere bekende muziek (samen psalmen zingen!), sfeer, aanraking

## **3. Adviezen in het omgaan met psychotische ouderen**

Mensen met een psychotische stoornis zijn 'anders' in het contact. Zowel het denken als het doen wordt beïnvloed door psychotische stoornissen. Het vermogen om helder, logisch en realistisch te denken en te praten is verstoord. De oudere kan zijn eigen fantasieën en ervaringen niet meer onderscheiden van de werkelijkheid. Hij wordt een speelbal van zijn eigen verwarde gedachten en angsten. De oudere verliest de realiteit uit het oog en gaat zich 'vreemd' gedragen. Hij is bang en gespannen.

Iemand kan afwerend zijn in het contact, agressief en achterdochtig. De oudere kan heel apathisch, passief en in zichzelf gekeerd zijn. Of juist actief en druk. Hij praat onsamenhangend of is heel stil. Soms is er een zich voortdurend herhalend gedrag: lopen ijsberen of met een voorwerp spelen. De stemming kan negatief en somber zijn, maar ook onverwacht omslaan. Er kan sprake zijn van wanen en/of hallucinaties. De oudere is niet goed in staat iets doelgericht te doen.

Wanneer zich bovenstaande verschijnselen voordoen bij een oudere is het van belang de huisarts te raadplegen of contact op te nemen met de hulpverlener bij wie de persoon in behandeling is voor zijn psychische klachten.

Adviezen in de omgang zijn:

- zorg voor een rustige, overzichtelijke en veilige omgeving
- het dagprogramma moet rustig en voorspelbaar zijn
- de oudere kan angst voor het contact met u hebben, dring u zelf nooit op; laat merken dat u beschikbaar bent
- zorg ervoor dat u eerst bij de oudere 'in beeld' bent, voor u contact zoekt. Voorkom dat de oudere zich door u overvallen voelt
- praat zoveel mogelijk in korte zinnen, eenvoudig taalgebruik en in een rustig tempo
- wees terughoudend met aanraking of zelfs een hand geven

- ga niet in discussie en spreek geen veroordelingen uit, wees zo neutraal mogelijk
- bij hallucinaties: stel korte, eenvoudige vragen: hoe ziet het eruit? welke kleur? waar ziet u het precies? wordt u er bang van? is het mooi?

Slechts enkele algemene adviezen zijn beschreven. Vaak is veel geduld en creativiteit nodig om met gedragsgestoorde ouderen om te gaan.

*Enkele leestips: "Leven met dementie", Marco Blom en Roso Reubsaet, Teleac/NOT  
"Zorgen voor je ouders", Ivonne van der Padt, Boom/Teleac  
"Omgaan met psychose", Ronald Geelen, Elsevier/De Tijdstroom*

K. van Ganzewijk