



WERKBOEK DAG 1

**HET GEDRAG ACHTER
HET GEDRAG**

© MARIANNE STEVENS

ANDERS OMGAAN MET DEMENTIE

Hoe vul je dit werkboek in?

Er zijn 3 manieren om de werkboeken in te vullen en in te leveren:

1. Uitprinten, invullen, inscannen en mailen.
2. Digitaal invullen. Sla het bestand op, op je computer. Open hem dan in Adobe Acrobat en vul het daar in. Of via de gratis website PDF Escape (<https://www.pdfescape.com/>), waar je een PDF in kunt vullen. Sla het bestand daarna weer op en mail deze naar marianne@marianne-stevens.be.

Tip: Stop je halverwege? Sla je bestand op en download deze. Als je weer verder gaat dan upload je het bestand wat al deels is ingevuld en daarna vul je ook nog de overige velden in. Zo voorkom je dat je werk kwijtraakt. Zelf sla ik ook regelmatig tussendoor op, voor de zekerheid.

3. De vragen in een schriftje opschrijven en dat inscannen of maak wat foto's met je telefoon en mail dat. Dat geldt vanaf nu voor alle werkboeken.

Veel succes!

Werkboek dag 1: het gedrag achter het gedrag

Dementie is raar.

Plots wordt de persoon die je zo liefhebt boos om niets. Hij/zij roept, tiert of beschuldigt je van alles en nog wat. Je begrijpt niet waar het vandaan komt. Wat nog moeilijker is: hoe reageer je daarop?

Diegene voor wie we zorgen is dikwijls iemand die we héél goed kennen. Iemand die ik goed ken én graag heb. Dikwijls gaan we met elkaar om zodat we dat al jaren doen. We kennen elkaars gewoontes, maken grapjes die alleen wij en ons gezin kennen en die buitenstaanders niet helemaal begrijpen.

We verwachten ook – soms onbewust – dat we op de oude voet, zoals we dat gewoon zijn, met elkaar om kunnen gaan. Dat is niet zo. Iemand met dementie gaat mentaal achteruit. Het brein werkt niet meer zoals het was en dat is iets waar je mee moet leren omgaan. Anders gezegd: jij wordt meer en meer de flexibele partner. Jij past je aan op zijn/haar veranderend gedrag. Jij bent diegene die oplossingen zoekt want dat kan iemand met dementie niet meer.

In de praktijk

Dementie gaat zo subtiel te werk dat je zelfs niet direct merkt dat er veranderingen zijn. Soms is de ziekte al 2 jaar aan het evolueren tot je een diagnose hebt (als het al niet langer dan 2 jaar is).

De eerste stap is kijken hoe jij je nu al aangepast hebt aan dat veranderend gedrag.

Wat doe jij nu al anders dan vroeger om geen uitbarsting te krijgen van de persoon met dementie, ik geef je een aantal ideeën:

- Je verzwijgt dingen omdat dat soms makkelijker is
- Je zegt niet waar je naartoe gaat want dat geeft toch maar meer en meer vragen waar je niet op kan of wil antwoorden
- Je zegt liever niet dat er bezoek komt want dan gaat hij/zij zich toch maar opboeien
- Je vraagt niet of hij koffie wil, je geeft het hem gewoon anders gezegd: je doet wat je denkt dat hij wil zonder iets te vragen
- Je probeert altijd vriendelijk te zijn zodat hij/zij niet boos hoeft te worden: je vermijdt te zeggen wat er eigenlijk op je lever ligt want dat geeft toch maar last
- Je zegt niet 'morgen gaan we naar de dokter', je omzeilt het zo lang mogelijk totdat het écht niet meer kan
- Je vermijdt woorden als: dementie, alzheimer, ... alles wat ermee te maken heeft
- Je spreekt niet meer openlijk met vrienden en familieleden wat er gaande is
- Je knikt zoveel mogelijk van ja ja en ja want dat is makkelijker
- Je maakt je zorgen als je hem/haar niet ziet

**Brainstorm
Time!**

Opdracht 1

Schrijf hier even op welk ander gedrag je ziet.
Wat doet hij/zij anders dan vroeger.

**Brainstorm
Time!**

Opdracht 2

Schrijf hier even op wat jij nu al anders doet dan vroeger ten opzichte van de persoon voor wie je zorgt.

**Brainstorm
Time!**

Opdracht 3

Welk inzicht kreeg je met deze oefening.

YOU'VE GOT THIS!

Vul hier het geheime woord in van dag 1

Marianne Stevens

www.marianne-stevens.be

