

ALZHEIMER ONDERZOEKSFONDS LIMBURG

Jong adopteert oud: samen lachen en verhalen vertellen

“Belangrijk is dat het gaat om mensen met dementie, niet om dementerenden. Deze mensen zijn namelijk meer dan hun ziekte,” benadrukt projectmanager Fania Dassen van Maastricht University. Anno 2023 hebben bijna 300.000 mensen dementie. Dit aantal zal in de komende jaren van vergrijzing verder toenemen tot meer dan een half miljoen in 2040.

TEKST: SANDRA HEIJCKERS-VAN MELICK / FOTO'S: RAOUL LIMPENS

Het Alzheimer Onderzoeksfonds Limburg richt zich al sinds jaar en dag op divers en uitgebreid onderzoek, gericht op drie pijlers:

- Hoe kan dementie in een eerder stadium vastgesteld worden;
- Hoe kan dementie voorkomen worden;
- Hoe kan de kwaliteit van leven van mensen met dementie verhoogd worden.

Prof. Dr. Marjolein de Vugt: “Waar wij ons met name op richten, is het omarmen van de complexiteit van de ziekte. Dementie heeft een ingewikkeld ziektebeeld met veel verschillende oorzaken en uitingsvormen.” Zo benadrukt ze dat bij mensen waarbij

ouderdom ook een rol speelt, het een optelsom is van aandoeningen. “Er heerst nog steeds een taboe op de ziekte. Mensen weten niet goed hoe je om moet gaan met mensen die dementie hebben. Ze worden alleen hun ziekte, de mens wordt vergeten.”

Jong adopteert Oud

In Limburg startte in het begin van het nieuwe millennium een prachtig project: Jong adopteert Oud. Inmiddels is Fania Dassen hiervan de projectmanager, zij coördineert het geheel van gastlessen, bezoeken en activiteiten. Ook wil ze het project groter en groter laten groeien met de hulp van de vrijwilligers van Alzheimer Nederland.



Mensen weten niet goed hoe je om moet gaan met mensen die dementie hebben. Ze worden alleen hun ziekte, de mens wordt vergeten

“We koppelen scholen en zorginstellingen aan elkaar zodat kinderen uit groep 7 en 8 ook echt op bezoek gaan bij mensen met dementie. Dit zijn de net wat oudere kinderen, die zelfstandiger zijn. En de ervaring nemen ze weer mee naar de middelbare school,” aldus Fania. Op deze manier wordt de kloof tussen patiënt en maatschappij verkleind, een verhelderend proces, zeker omdat deze zelfde kinderen ook in aanraking kunnen komen met dementie bij hun opa of oma. “Het taboe op de ziekte doorbreken, begint bij jonge kinderen op een basisschool. Ze geven patiënten het gevoel dat ze blijven meetellen in de samenleving. En kinderen hebben geen oordeel, ze zijn nieuwsgierig en onbevungen in het contact. Dat geeft een hele mooie dynamiek,” vult Prof. Dr. de Vugt aan.

Het adoptieproject raakt steeds verder verspreid door Limburg. Zeker nu Alzheimer Nederland betrokken is, is de hoop dat ieder verpleeghuis in Limburg, en liever ook elders door het hele land, geadopteerd wordt door een school.

Hoe reageren de kinderen op het contact met mensen met dementie? Fania: “Je ziet dat als ze binnenkomen bij een zorginstelling, ze eerst even over een drempel moeten. Het helpt om even concreet iets te doen, bijvoorbeeld koffie uitdelen. En daarna loopt het eigenlijk vanzelf. We geven vooraf in de les altijd tips waar ze het over kunnen hebben. Mensen met dementie weten vaak nog veel van vroeger, dus de leerlingen kunnen bijvoorbeeld vragen waar zij op school zaten.”

“Zo vroeg één leerling ook: gaat u dan weer in Sinterklaas geloven? Uit oprechte interesse. We leren de leerlingen respectvol met de mensen om te gaan. Je gaat mensen niet uitlachen, maar je kunt wel samen mét ze lachen. Het is een hele mooie interactie.”

Effecten van het project

Om het project meetbare elementen mee te geven, is Fania Dassen sinds kort bezig met studies naar de effecten. Zo worden er vragenlijsten bij de kinderen afgenomen: voor de gastles, na de gastles en na het bezoek. “Zo kunnen we bekijken of de houding en kennis over dementie is veranderd.” Ook worden bezoeken geobserveerd waarbij er wordt gelet op: Hoe vaak is er contact? Hoe is de stemming? Wat gebeurt er?

“Mensen met dementie zijn vaak vrij apathisch, staren een beetje voor zich uit en hebben weinig contact met anderen. Vervolgens komen de kinderen en die maken natuurlijk een hoop herrie. Er gebeurt van alles en de patiënten zie je een beetje terugkomen. Het heeft een heel ontwapenend effect.” Het effect bij de mensen met dementie is echter van korte duur. “Ze leven op in het moment maar dat ebt daarna weer weg. Dat is de beperking van de ziekte, zeker als ze vergevorderd is. Zij kunnen bijvoorbeeld helemaal opleven van bepaalde muziek. Is de muziek weg, zakt het gevoel ook weg.”



Goed voor je hersenen zorgen

Met de vergrijzing van de samenleving, neemt het aantal mensen met dementie ieder jaar toe. En door de toename van personeelstekorten in alle sectoren is zorg voor patiënten een ingewikkeld vraagstuk. “We zijn vanuit ons centrum ook betrokken bij slimme oplossingen met AI (artificiële intelligentie) om de dagindeling van mensen beter te structureren, zodat ze bijvoorbeeld niet vergeten hun medicijnen in te nemen. Daarbij is het wel belangrijk dat er niet zomaar technische snufjes worden bedacht, maar dat dit samen met de mensen met dementie wordt ontwikkeld zodat ze er ook echt iets aan hebben.” Ook geeft Prof. Dr. de Vugt aan dat de patiënten het grootste deel van de dag geen zorg behoeven, maar wel aandacht en structuur nodig hebben. “Daarvoor kunnen ook anders geschoolde mensen ingezet worden.”

Prof. Dr. Marjolein de Vugt gaat vervolgens door op preventie. “Daar besteden we ook veel studie aan. Hoe kunnen we dementie voorkomen? We weten nu dat ongeveer 40% van het risico op dementie wordt bepaald door factoren die je kunt beïnvloeden. Denk aan bewegen, cognitief actief blijven, eetpatronen et cetera. Dat nemen we ook mee in de lessen over dementie. Om kinderen al jong bewust te maken van wat je zelf kunt doen om hersenproblemen te voorkomen.” Daarbij benadrukken zowel Fania Dassen als Marjolein de Vugt dat de maatschappij hier een belangrijk aandeel in heeft. “Er is op veel niveaus verandering nodig om gezonder te leven. Preventie moet serieus genomen worden.”

“Als onderzoeker wil je grote vraagstukken oplossen en de ziekte van Alzheimer is een enorm ingewikkeld vraagstuk. In de praktijk merk je juist dat hele kleine dingen heel veel verschil in het leven kunnen maken.” ■

Kinderen hebben geen oordeel, ze zijn nieuwsgierig en onbevungen in het contact. Dat geeft een hele mooie dynamiek

