

Huub Buijssen

# Als een dierbare **alzheimer** heeft

35 tips voor meer begrip en tevredenheid

Spectrum

# Inhoud

Voorwoord 9

- 1 Probeer zo veel mogelijk over dementie aan de weet te komen 15
- 2 Praat over vroeger 21
- 3 Bespaar uzelf een welles nietes 25
- 4 Benut de spiegel in het brein 29
- 5 Het gaat er vooral om hoe u iets zegt (Het is de toon die de muziek maakt) 33
- 6 Boosheid is vaak een ander gevoel 37
- 7 De noodzaak van een kloppend verhaal 39
- 8 Langzaam gaat het snelst 43
- 9 Reageer niet op de inhoud maar op het gevoel 47
- 10 Humor maakt het leven lichter 51
- 11 Geen kritiek graag 57
- 12 Verras me niet 61
- 13 Iedereen wil nuttig zijn 65
- 14 Behoefte aan liefde blijft! 69
- 15 Wie wil me troosten? 75
- 16 Geniet van hun creativiteit 81
- 17 Doseer de prikkels 85
- 18 Ik ben beroemd 89

19	Wat heeft geluk met onthouden te maken?	93
20	Hou de muziek erin, dan blijft er langer muziek in	97
21	Een muske als huisdier	101
22	In drie stappen contact maken	105
23	Het zijn beesten, dat weet ik zeker	109
24	Kortsluiting in het brein	113
25	Blijf praten	117
26	Niet dom	119
27	Zet eerst uw eigen zuurstofmasker op	125
28	Leef kortzichtig	127
29	Laat schuldgevoelens varen	131
30	Wat je weggeeft, is van jou	137
31	Voorkom dat je in isolement belandt	141
32	Reken niet op ieders begrip	145
33	Niet op alle vragen komt een antwoord	149
34	Aarzel niet zaakwaarnemer te zijn	153
35	Een geschenk aan jezelf voor altijd: goed afscheid	157
	Als ik later zelf dementie krijg – een persoonlijk nawoord	161
	Literatuur	167
	Alzheimer Nederland	171
	Verantwoording	173
	Over de auteur	175

## Voorwoord

Al meer dan de helft van mijn leven heb ik in mijn zeer directe omgeving te maken met dementie. De eerste keer was met opa, de vader van mijn moeder. Hoewel hij honderd meter van ons vandaan inwoonde bij zijn jongste zoon, was hij de laatste vijftien jaren van zijn zelfstandige bestaan overdag meestal bij ons. Ik moet een jaar of vijftien zijn geweest toen bij hem de eerste tekenen van dementie zichtbaar werden. Ik herinner me nog levendig de dag dat hij mijn ouders vertelde dat hij naar het verpleeghuis moest. Zijn jongste zoon had hem verteld dat hij en zijn vrouw de verzorging niet meer aankonden en dat ze hem daarom hadden aangemeld voor het psychogeriatrisch verpleeghuis. Huilend smeekte opa mijn ouders ('Ik geef jullie al het geld dat ik heb') of hij toch niet alstublieft in het houten studeerhok achter ons huis mocht wonen. Mijn ouders konden de smeekbede van opa niet honoreren, al was het alleen maar omdat het 's nachts te koud was in het studeerhok. Ik leerde toen dat familieleden van mensen met dementie altijd met schuldgevoelens te maken krijgen en dat juist degenen die het meeste doen en het meeste van hun naaste houden, er het meest onder gebukt gaan.

Op zijn 58e kreeg mijn vader de ziekte van Parkinson en kort daarna ook dementie. Tegenwoordig zou hij de diagnose Lewy body dementie hebben gekregen, maar die term was toen nog niet in zwang. Dankzij de zorg van mijn moeder heeft mijn vader tot zijn 73e thuis kunnen blijven wonen. Omdat de zorg toen voor haar te zwaar werd én omdat mijn vader op een gegeven moment een enorm agressieve bui kreeg (zie hoofdstuk 6), kon mijn moeder niet anders meer dan mijn vader te laten opnemen in een verpleeghuis. Daar heeft hij nog een lijdensweg van vijf jaar doormaakt. Mijn tante, die hem in die tijd bijna elke dag opzocht en heel veel leed had gezien in haar

leven omdat ze als mentrix van verpleegkundigen in een ziekenhuis had gewerkt, heeft me vaak met tranen in haar ogen verteld: ‘Ik heb in mijn leven nooit iemand gezien die meer lichamelijke pijn heeft gehad dan je vader. Die vele doorligwonden, die contracturen, het zich uiteindelijk helemaal niet meer kunnen bewegen, zich zelfs niet meer een glas water naar de mond kunnen brengen, wat een arme (beklagenswaardige) man.’

Bij mijn moeder vertoonden zich op haar 85e de eerste verschijnselen van de ziekte van Alzheimer. Dankzij de inzet van veel mantelzorgers, dit wil zeggen de inspanningen van mijn drie zussen en hun partners, van mijn acht broers en hun partners, en ondergetekende, heeft mijn moeder nog zeven jaar in haar eigen vertrouwde omgeving kunnen wonen. Gedurende die periode, van 2007 tot 2014, ging ik elke zaterdagavond naar haar toe. Ik overnachtte dan in mijn ouderlijk huis en ging zondagmiddag weer naar huis.

Dat ik dit boek begin met mijn persoonlijke historie met dementie heeft een reden. Dit is mijn vijfde dementieboek en het eerste met mijn persoonlijke ervaringen met deze ziekte. Eerder geneerde ik me ervoor. Het voelde alsof ik de ziekte van mijn ouders te gelde ging maken. Een ervaring in Duitsland maakten dat ik minder gêne ging voelen en het belang ervan ging inzien over mijn schaamtedrempel te stappen.

Vanwege mijn boeken heb ik de afgelopen 45 jaar veel lezingen mogen verzorgen over dementie. Vaak betrof het lezingen voor mantelzorgers. Gedurende de eerste jaren repte ik nooit over de ziekte van mijn vader en evenmin wat dat betekende voor mijn moeder. Soms hoorde ik weleens van de persoon die mij voor de lezing had uitgenodigd dat sommige mantelzorgers hem nadien hadden laten weten dat mijn verhaal hen niet had kunnen overtuigen. ‘Hij heeft gemakkelijk praten, hij weet niet hoe het er in het dagelijks leven aan toe gaat.’

Aan het begin van deze eeuw mocht ik naar aanleiding van de Duitse vertaling van mijn boek *De heldere eenvoud van dementie* een paar lezingen geven bij onze oosterburen. Ver van huis durfde ik het daar wel aan om mijn verhaal en tips te illustreren aan de hand van eigen ervaringen. Hoewel mijn Duitse lezing verder niet afweek van de Nederlandse, kreeg ik nu een veel enthousiaster gehoor. ‘Hij weet waar hij het over heeft. Hij is niet alleen iemand die zijn kennis louter uit

de boeken heeft gehaald, maar iemand die ook spreekt uit eigen ervaring.’ Omdat mijn boodschap nu beter overkwam en ik merkte het zelf prettig te vinden mijn ervaringen met anderen te kunnen delen, werd ik verlost van mijn gene. Ik vatte het plan op in een volgend boek over dementie ook persoonlijke ervaringen op te nemen.

Toch heb ik nog lang geaarzeld, en wel vanwege een moeilijk dilemma waarvoor ik me geplaatst zag: moest ik naast mijn vader en moeder alleen mezelf opvoeren, of ook mijn acht broers en drie zussen? In het eerste geval zou ik mijn broers en zussen tekortdoen: mijn broers deden niet minder voor mijn ouders, mijn zussen zelfs veel meer. Als ik echter mijn broers en zussen wel met naam en toenaam zou opvoeren, zouden ze zich mogelijk tekortgedaan voelen omdat ze zich niet volledig herkennen in wat ik over hen vertel. Uiteindelijk heb ik gekozen voor de tweede optie. Ik heb niet iedereen alles van tevoren laten lezen. (‘Als je iedereen alles laat lezen en laat meebeslissen over de juiste formulering, kun je geen boek meer schrijven,’ las ik in een boek waarin bekende non-fictieschrijvers als Annette van Zijl, Suzanne Jansen en Geert Mak werden geïnterviewd.) Maar als ik aarzelde of een passage ‘door de beugel kon’, heb ik deze aan de betrokkene ter goedkeuring voorgelegd.

Schrijven over eigen ervaringen met dementie heeft ook een keerzijde. Er gaat de suggestie vanuit dat de ervaring die ik beschrijf en de lering die ik eruit trok zaligmakend of de beste is. Dat is (uiteraard) niet zo. Elke ervaring is uniek. Ik hield van mijn ouders en dat gevoel was wederzijds. Ik realiseer me dat niet alle zoons en dochters zo’n goede relatie hadden of hebben met hun ouders. Het bieden van mantelzorg en het in de praktijk brengen van de omgangstips die in dit boek aan de orde komen, is moeilijker als het contact met de ouders niet zo goed is, laat staan als het van jongs af aan beroerd was. Ik woonde ook niet onder één dak met mijn moeder. Je zult er, denk ik, niet van opkijken dat zoons of dochters die bij hun ouder(s) inwonen of die hun vader of moeder in huis hebben genomen en intensieve zorg bieden, het blijkens een grote overzichtsstudie (waarin data van vijftien onderzoeken werden gecombineerd) moeilijker hebben dan kinderen die niet één huishouden vormen met hun ouder(s) (J.A.M. Bom et al, 2018). Ik voeg er meteen aan toe dat er ook tussen partners van personen met dementie zeer grote verschillen bestaan. 10 procent van de

stellen blijft levenslang verliefd op elkaar en geeft zijn huwelijksgeluk een. De andere 90 procent is minder gelukkig. De hoge echtscheidingscijfers vormen er het bewijs van. De stellen die wel bij elkaar blijven, moeten het doen met een zeven of een (mager) zesje. Als het leven zonder demantie bij tijden al lastig is en niet ten volle bevredigend, dan brengt demantie – uitzonderingen daargelaten – daar geen verandering in. In tegendeel, je leven in dienst stellen van een ander is een grotere opgave naarmate de relatie vóór de demantie minder goed was en er over en weer minder krediet is opgebouwd. Als uw relatie tot de gelukkigste 10 procent behoort, zult u het nu heel moeilijk vinden dat de demantie uw huwelijksgeluk verstoort en het vertrouwde tweerichtingsverkeer steeds meer eenrichtingsverkeer wordt.

Ik kon er niet onderuit deze relativerende opmerkingen te maken. Toch vertrouw ik erop dat, ook indien uw situatie heel anders is dan die van mij was, u profijt zult hebben van dit boek. Want ondanks alle verschillen die er zijn tussen mij en u, zullen er ook veel situaties zijn waarin u zich als lezer zult herkennen. Immers, hoe uniek het landschap van demantie ook steeds is, toch komt de naaste die het betreedt vaak dezelfde obstakels en moeilijkheden tegen.

Voor een buitenstaander lijkt de wereld van iemand met demantie vaak vreemd, zo magisch. Met dit boek wil ik u duidelijk maken dat het gedrag van mensen met demantie, hoe anders of lastig het soms ook kan zijn, betekenis heeft en dat inzicht in de betekenis ervan u kan helpen beter met hem om te gaan. En passant zult u, naar ik hoop, ook uzelf beter leren begrijpen. In de laatste hoofdstukken van het boek krijgt u ook nog enkele tips aangereikt om de zorg beter vol te kunnen houden.

Hoe zorgt u ervoor dat u maximaal profijt haalt uit dit boek? Om te beginnen: lees het eerst helemaal en het daarna, tenminste als u het na eerste lezing bevalt, nog een keer. Ik heb deze tip van de Zwitserse schrijver Rolf Dobelli. In zijn boek *De kunst van goed leven* (2020) schrijft hij: ‘Bij muziek zijn we eraan gewend om een track vaker te beluisteren. Het rendement van twee keer lezen is niet twee keer zo hoog als je het twee keer leest. Het rendement is veel hoger. Uit eigen ervaring schat ik een factor tien keer hoger. Blijft er na één keer maar 3 procent hangen, dan is het na twee keer lezen 30 procent.’

Lees het boek dus tenminste twee keer, en doe het de tweede keer bij voorkeur in delen: begin met drie à vijf hoofdstukken. Kies daaruit de tip die u het meeste aanspreekt en ga daarmee de komende weken aan de slag. Een nieuwe vaardigheid leer je alleen door te focussen en je op slechts één ding te concentreren. Pas als u deze vaardigheid onder de knie hebt, leest u de volgende drie à vijf hoofdstukken. Voor het aanleren van vaardigheden geldt dat u niet met lezen kunt volstaan, maar in actie moet komen. Piano spelen leer je ook niet door veel concerten te bezoeken.

Betrek bij voorkeur ook anderen in uw naaste omgeving bij het aanleren van een nieuwe vaardigheid. Net als bij stoppen met roken of afvallen vergroot je de kans op succes als je support of morele steun krijgt.

Alleen door, in de letterlijke betekenis van het woord, werk te maken van dit boek, haalt u er een maximaal rendement uit. Dat klinkt technisch. Mag je in termen van rendement over een boek oordelen? Ik haal voor het antwoord op deze vraag met instemming Dobelli nog een keer aan: ‘Ja, deze manier van lezen is gericht op nut en het is onromantisch. Bewaar romantiek voor andere activiteiten. Laat een boek geen sporen achter in de hersenen, dan ervaar ik het als pure tijdverspilling.’

Tenslotte, omwille van de leesbaarheid zal ik de persoon met demantie steeds in de hij-vorm aanduiden. Uiteraard kan daar ook ‘zij’ worden gelezen.

Tilburg, 17 juni 2021

Huub Buijssen

## **Probeer zo veel mogelijk over dementie aan de weet te komen**



Tussen mijn broers en zussen zijn grote verschillen in de wijze waarop ze met moeder om kunnen gaan. Bij vader was dat ook zo. Dit verschil hangt voor een deel samen met ieders temperament en persoonlijkheid. Hoe rustiger en kalmer iemand van nature is, des te soepeler het contact verloopt. Ook de mate waarin eenieder de dementie kan accepteren speelt een rol. En daarvóór nog, of en op welk moment men de ziekte onderkent. Wat dit laatste betreft waren er bij ons grote verschillen. Sommigen zagen zeven jaar geleden al dat moeder geestelijk achteruit aan het gaan was, anderen pas drie à vier jaar geleden. Voor een belangrijk deel hangt het verschil ook samen met ieders kennis van dementie. En daarbij maakt het nog niet eens zoveel uit of die kennis uit een boek komt of dat het om kennis gaat die iemand in de omgang met moeder (en voorheen met vader) zelf heeft verworven. Kennis is macht. Dit gezegde gaat ook op als er dementie in het spel is.

Kennis van de ziekte kan ervoor zorgen dat u zich minder snel persoonlijk aangevallen voelt door uw naaste. Zo wordt het doorgaans veel gemakkelijker om bepaalde vreemde gedragingen beter te begrijpen en te accepteren. ‘Hij doet het expres’ wordt dan vaak: ‘Hij kan het ook niet helpen. Het is meneer Alzheimer die spreekt.’ Denk bijvoorbeeld aan de achterdocht van uw naaste met dementie of aan zijn passiviteit en gebrek aan initiatief.

Kortom, kennis van de ziekte en de gevolgen ervan kan uw draagkracht fors vergroten. Menig mantelzorger heeft ooit de verzuchting geslaakt: ‘Had ik dit allemaal maar veel eerder geweten, dat had mijn leven veel gemakkelijker gemaakt.’ U hebt het zelf in de hand of u tot deze spijtgroep gaat behoren. Niet alleen door vragen te stellen aan uw huisarts en specialist kunt u veel aan de weet komen, maar ook door boeken en brochures te lezen of informatie op te vragen bij Alzheimer

Nederland of een regionale afdeling hiervan. En dan is er natuurlijk ook nog internet, dat werkelijk een ongekennde schat aan informatie biedt.

In de loop der jaren heb ik het voorrecht gehad her en der talloze lezingen te mogen geven over dementie. Wat ik dan keer op keer – soms zelfs jaren na dato – hoor, is dat mensen heel veel baat hadden bij mijn uiteenzetting over twee zogenaamde ‘dementiewetten’. Het gaat hierbij om twee wetten die ik in een grijs verleden bedacht (in 1980 wel te verstaan), toen mij gevraagd werd een les te geven aan ziekenverzorgenden. Vooraf had ik mezelf de vraag gesteld: hoe kan ik dementie nu eens uitleggen zonder moeilijke begrippen en dure woorden te gebruiken? Omdat ik denk dat u er ook veel aan zult hebben, zal ik deze twee wetten hier uit de doeken doen. Ze maken u duidelijk wat de verborgen logica is achter het gedrag van uw naaste met dementie. Ze geven u ook houvast bij de omgang, want de meeste omgangsadviezen kunt u uit deze twee wetten afleiden.

De *eerste dementiewet* houdt in dat uw naaste met dementie informatie niet langer dan dertig seconden kan onthouden. Hij kan informatie die in het kortetermijngeheugen van het brein binnenkomt, niet meer overbrengen naar het langetermijngeheugen. Het is alsof bij de opslag in het grote plaatjesboek van het geheugen nu ineens inkt wordt gebruikt die na dertig seconden vervaagt, waardoor het plaatje onherkenbaar wordt. In deze vergelijking gebruik ik doelbewust het woord ‘plaatjesboek’ omdat het geheugen geen woorden opslaat, maar beelden. (We hebben dus allemaal een ‘fotografisch’ geheugen.)

Op de eerste dementiewet zijn slechts twee uitzonderingen. De eerste uitzondering is dat informatie die voor betrokkene emotioneel geladen is *soms* toch nog wordt ‘ingeprent’. Toen twintig jaar geleden de huisarts een keer bij ons was geweest en hij het woord ‘verpleeghuis’ had laten vallen, sprak mijn vader een paar maanden lang nergens anders over. Terwijl hij alles vergat, had hij dat woord goed onthouden. De tweede uitzondering op de eerste dementiewet is dat informatie die heel vaak wordt herhaald, ook onthouden kan worden. Het laatste jaar dat mijn vader nog thuis was, ging hij vijf dagen in de week naar de dagopvang. Na een paar weken wist hij dat hij ’s ochtends om half tien met het busje opgehaald zou worden. En mijn moeder, die nu drie dagen in de week naar de dagopvang gaat, vraagt mij op zondagochtend regelmatig: ‘Komen ze me dadelijk ophalen?’

Deze eerste dementiewet verklaart onder andere waarom mensen met dementie steeds dezelfde

verhalen vertellen, alles voortdurend kwijt zijn, afspraken steeds vergeten en niets nieuws meer kunnen leren. De eerste wet stelt je ook in staat om te begrijpen waarom mensen reeds in de vroege fase van dementie problemen krijgen met bezigheden die een beroep doen op hun inprentingsvermogen en ze dus niet op hun automatische piloot, op routine, kunnen doen. Koken wordt een probleem zodra iemand niet meer kan onthouden wanneer hij de aardappelen op het vuur heeft gezet. Het verklaart ook veel moeilijk gedrag. Doordat personen met dementie elke dag merken dat ze hun leven niet meer op orde hebben, raken ze gefrustreerd. Afhankelijk van iemands karakter wordt de een agressief, de ander depressief, weer een ander wantrouwend en een vierde rusteloos.

In eigentijdse termen zou je kunnen zeggen dat de eerste dementiewet inhoudt dat de opnameknop van de dvd-recorder van het brein stuk raakt. De weergaveknop werkt dan echter nog wel. Alle beelden die vóór de dementie werden opgenomen en vastgelegd, zitten wel in het geheugen en kunnen worden gereproduceerd. Om de vergelijking te gebruiken waarmee ik deze paragraaf begon: alle plaatjes die vóór het dementieproces in het plaatjesboek van het geheugen werden opgeborgen, zijn nog goed te herkennen omdat toen nog ‘duurzame’ inkt werd gebruikt.

Als de dementie verder schrijdt, treedt de *tweede dementiewet* in werking. Deze houdt in dat ook de eerder opgeslagen informatie uit het geheugen verdwijnt. Eerst worden de meest recente jaren weggevaagd en daarna de oudere. Het geheugen wordt zo van achteren naar voren opgerold. Zo verliezen mensen met dementie vaardigheden die ze de laatste jaren hebben geleerd, zoals het omgaan met de mobiele telefoon en het bedienen van de magnetron; de dvd’s waarop deze vaardigheden in het voorbije decennium in hun brein werden vastgelegd, zijn stuk. Later vergeten ze dat ze met pensioen zijn gegaan, kennen ze hun huis niet meer, herkennen ze hun partner en kinderen niet meer, enzovoort. Zo gaan ze steeds verder terug naar hun kindertijd.

Zoals gezegd zijn uit deze twee dementiewetten belangrijke omgangsregels af te leiden. Uit de eerste wet vloeit bijvoorbeeld voort dat het weinig zin heeft om uw naaste met dementie vragen te stellen over vanochtend, gisteren of eergisteren. De kans dat hij dan moet verzaken en gaat falen is groot. Hetzelfde geldt voor vragen over morgen en overmorgen. Het lukt uw naaste immers niet meer om afspraken en plannen in het geheugen op te slaan. Maar gesprekken over wat zich in het hier en nu afspeelt, zoals over de poes die binnen komt lopen, zijn wel mogelijk. Het volgende hoofdstuk is in zijn geheel gewijd aan een omgangsregel die voortvloeit uit de tweede dementiewet.

## Praat over vroeger



Dit vertelt mijn moeder als ik haar vraag hoe ze mijn vader heeft leren kennen:

'Toen ik twintig was, zag ik je vader voor het eerst. Ik was buiten de was aan het ophangen toen hij met paard en wagen voorbijreed, naar me zwaaide en me toelachte. Ik vond hem meteen al leuk. Op die bewuste dag werd hij ook onze buurman, want zijn ouders hadden nog geen honderd meter van de boerderij van mijn ouders een huis gekocht. Jan, want ik hoorde dat hij zo heette, kwam met zijn vader en moeder dus op nog geen steenworp afstand van ons te wonen.

Bert, een van mijn vier broers, raakte meteen bevriend met Jan. Als ze 's zaterdags gingen dansen, kwam Jan nooit bij ons binnen, maar wachtte hij met nog twee andere vrienden buiten bij het Mariakapelletje, tegenover ons huis. Op een avond, tijdens de kermis, kwamen we elkaar in de danszaal tegen en vroeg Jan mij ten dans. Och, dansen kon je het eigenlijk niet noemen, want in die tijd nam niemand dansles. Je schuifelde wat onhandig over de dansvloer. De opwinding en het plezier waren er niet minder om.

Een paar maanden na deze eerste dans kwam je vader voortaan ook bij ons binnen. Hij kwam niet meer voor mijn broer, maar voor mij. We hadden verkering. Een vriend van Jan was jaloers. Hij heeft zelfs tot aan zijn dood, nu drie jaar geleden, een oogje op me gehad. Mijn moeder was niet enthousiast over mijn verkering. Ik was haar oudste dochter en was vanaf mijn zesde haar rechterhand. Ze wou me niet kwijt. Tegen de wil van mijn moeder zette ik mijn relatie met je vader door. Dat was niet gemakkelijk in die tijd. De hartsvriendin



van mijn jeugd was drie jaar daarvoor verliefd geworden op een jongen, maar haar ouders vonden hem te min. Hij mocht bij hen het huis niet in. Mijn vriendin liep toen vlak voor ons huis het water in. Ik zag het en heb meteen haar ouders geroepen. Maar ze kwamen te laat. Ze was al verdronken. Twintig was ze. Ik heb me echter niet laten tegenhouden. Je vader had heel veel humor én prachtige blauwe ogen. Deze ogen hadden meer kracht dan de woorden van mijn moeder. Ja, zonder deze blauwe ogen was jij er nu niet geweest.'

Uit de tweede dementiewet vloeit voort dat u met uw naaste met dementie ook goed kunt praten over de periode voordat de dementie het brein binnensloep. Over zijn jeugd en kindertijd kan hij nog heel lang praten. En dat kan o zo boeiend zijn.

Als het om uw partner gaat, kunt u nog veel herinneringen ophalen aan de tijd dat jullie elkaar leerden kennen en alles nog goed was. Maar daarnaast kunt u uw partner nog beter leren kennen door hem/haar te laten praten over ouders, schooltijd, vrienden, jeugdidolen, vroegere angsten en voorkeuren, eerste werkervaringen, enzovoort. Als u zich openstelt voor het verleden, zijn of haar ouders en het gezin waarin hij/zij opgroeide, krijgt u een nog beter beeld van de ontwikkeling van zijn of haar karakter.

Als het om uw vader of moeder gaat en u praat over vroeger, leert u uw ouder ook veel beter kennen. En passant krijgt u ook nog een beter beeld van de geschiedenis van de twintigste eeuw. Niet minder boeiend is het uit de mond van uw eigen vader of moeder te horen wat deze met zijn/haar talenten en mogelijkheden gedaan heeft en hoe hij/zij zich aan wisselende omstandigheden heeft aangepast. Al deze informatie kunt u opslaan in het plakboek van uw eigen leven, want de biografie van uw ouders is ook een stuk van uw eigen leven en heeft u ook voor een deel gemaakt tot wie u nu bent. Liever nog dan dat u informatie probeert te onthouden, kunt u het ook opschrijven en er foto's of plaatjes bij zetten van vroeger en zo een herinnerings- of levensalbum maken. Er zijn ook boeken te koop die u thema's en tips voor gesprekken aanreiken en ruimte bieden om zelf antwoorden te noteren, zoals *Levensalbum – Een handreiking voor contact* (Buijssen en Fiddelaers, 2008), dat speciaal voor ouderen met dementie bedoeld is. Eenmaal vastgelegd kunnen deze herinneringen in een latere fase van dementie, als uw naaste steeds sneller verdwaalt in het landschap van zijn eigen verleden,

welkome oriëntatiepunten bieden voor een gesprek. Als u het samen doorbladert, zijn er veel langere gesprekken over vroeger mogelijk. Tevens kan alles wat u nu optekent en leert van uw naaste, u in een latere fase van dementie helpen om de juiste 'omgangsformules' te vinden.

Als het tot een opname in een verzorgingstehuis of verpleeghuis komt, is het voor hulpverleners vaak niet meer mogelijk om de details van iemands verleden te achterhalen. De dementie is dan immers meestal al te ver voortgeschreden. Het levens- of herinneringsalbum kan dan een uitkomst zijn. Het biedt hulpverleners, zoals verpleegkundigen en verzorgenden, de mogelijkheid om uw naaste beter te leren kennen. Naarmate ze beter op de hoogte zijn van de achtergrond en levensgeschiedenis van uw naaste en ze weet hebben van zijn (vroegere) interesses en ervaringen, kunnen ze beter met hem communiceren. Als het voor u als naast familielid soms al moeilijk kan zijn om te weten wat uw naaste bedoelt, dan kunt u zich voorstellen dat dit voor professionele hulpverleners een nog grotere opgave is. Een herinneringsalbum kan hun nuttige aanwijzingen geven om uw naaste te begrijpen als hij zich niet meer goed kan uitdrukken.

En er is meer. Het huidige gedrag van de oudere hangt nauw samen met ervaringen die hij vroeger heeft opgedaan. Zijn persoonlijke verleden (bagage) is van invloed op hoe hij nu is. Kennis daarover kan daarom helpen inzicht te krijgen in zijn huidige gedrag. Hulpverleners krijgen zo waardevolle informatie voor het maken van het verpleeg-, zorg- of behandelplan en voor de omgang. Kennis van iemands verleden kan hen helpen om moeilijk of vreemd gedrag te hanteren.

Een voorbeeld. Gedurende de jaren dat mijn vader in het verpleeghuis verbleef, gebeurde het vaak dat hij tegen het vallen van de avond heel erg onrustig werd. Tegen de verpleegkundige zei hij dan dat hij 'naar de loods' moest. De verpleegkundigen snaptten niet wat mijn vader hiermee bedoelde. Wij legden toen, met het levensalbum in de hand, uit dat mijn vader zijn hele leven tuinder in hart en nieren was geweest en dat hij tijdens de oogsttijd de groenten (in ons geval vooral bonen en augurken) 's avonds met paard en wagen naar de loods – een grote plaatselijke opslagruimte van groenten en fruit – bracht, vanwaar ze dan de ochtend erna in vrachtwagens naar de veiling in Venlo werden vervoerd. 'Zeg vader voortaan, als hij weer over de loods begint, maar dat hij zich geen zorgen hoeft te maken en dat een van zijn zoons reeds naar de loods onderweg is.' En warempel, telkens als de loods ter sprake kwam en de verpleegkundigen zo reageerden, dan kalmeerde mijn vader.