

## Tip .. Passief gedrag verminderen

Hoe ga je om met een dementerende die minder initiatief toont en weinig gemotiveerd is. Lichaamsbeweging is gunstig voor het in stand houden van allerlei functies en dient dan ook gestimuleerd te worden. Een probleem daarbij is dat dementie gepaard gaat aan verlies van initiatief en het wordt dan lastig om iemand tot lichte inspanning te brengen en iets te ondernemen. Hoe krijg je iemand over een drempel? Heel makkelijke bewegingen kunnen echter ook dienen om het lichaamsgevoel, de coördinatie en de aandacht te stimuleren. De drempel is dan heel laag en toch kan iemand zich iets beter gaan voelen. Als makkelijke bewegingen moeilijker worden, het lichaam stijver en de spanning groter, dan zijn er instructies gewenst die kunnen aansluiten bij wat nog makkelijk gaat en in kleine stappen de moeilijkheid langzaam opvoeren. De adem- en ontspanningstherapie bestaat uit dergelijke instructies. In deze benadering wordt 'procesmatig geïnstrueerd' om een beweging te vinden die voor de dementerende uitvoerbaar en prettig is. Uit ervaring blijkt dat vooral de beginnende dementerende dit goed overneemt en op eigen gelegenheid gaat herhalen. Het gaat soms na enige tijd bijna vanzelf en het passieve gedrag neemt af. Om dit te bereiken kan men aan een groepsles deelnemen, maar als de drempel daartoe te hoog blijkt dan is het beter om eerst een paar maal individueel begeleid te worden.

Een 70 plusser, altijd heel actief in denken, schrijven en lezen, wordt de laatste tijd mentaal trager en vergeetachtig. Hij probeert zich te concentreren, maar het lukt slecht. De taakverdeling is thuis zodanig dat hij weinig in het huishouden doet. Hij tenniste regelmatig met een vast clubje, met wie de omgang altijd heel gezellig en geanimeerd was. Dit is gestopt sinds hij problemen met een heup kreeg. Al met al doet hij erg weinig en krijgt erg weinig beweging. Hij zit vooral in een stoel en loopt wat rond door huis en tuin. Hij voelt zich niet goed. In het verleden heeft hij veel gehad aan oefeningen voor ontspannen bewegen en ademen, en op een dag wil hij deze weer gaan oppakken. Hij zoekt de begeleider van deze oefeningen op, samen met zijn vrouw.

In twee bijeenkomsten leert hij de oefening 'staan, armen zwaaien' opnieuw aan. De armen worden losjes naar voren en achteren gebracht, afwisselend links en rechts, eigenlijk zoals bij lopen. Als de linker arm naar voren gaat, beweegt de rechter naar achter en omgekeerd. Dit houd je enige tijd vol op een rustig ritme. Stop er dan mee en ga dan je de knieën buigen en strekken, op hetzelfde ritme. Houd dat ook een tijdje vol. Let dan op de armen, die losjes bungelen en iets meebewegen op het buigen en strekken. Laat de armen dan wat meer bewegen, zodat de twee bewegingen tegelijk plaatsvinden. Houd dit een tijdje vol en let er dan op wanneer de armen omhoog gaan: is dit als de knieën strekken of als ze buigen? Omgekeerd, wanneer vallen de armen naar beneden, bij het buigen of strekken van de knieën? Deze vragen stimuleren zijn aandacht, wekken zijn interesse en helpen om bewust te worden van de coördinatie, die niet zo makkelijk is.

Hij is deze beweging vaak gaan doen en dat bevalt hem. Hij doet iets actief, iets dat goed voor hem is en hij voelt zich beter daarna. Het stimuleert hem om wat meer te ondernemen. In het huishouden neemt hij meer taken op zich, en hij zoekt de jongens van het tennisclubje weer op. De stemming van het echtpaar is beter.

## Tip .. Creëer rustmomenten

De dagelijkse verzorging van een partner die cognitief achteruitgaat legt een zware last op de schouders van de mantelzorger. Het is belangrijk dat men ervoor zorgt zelf in goede doen te blijven. Het mag niet een zo grote belasting worden dat men er zelf door achteruit gaat, want dan wordt het thuis blijven wonen ook moeilijk. Een belangrijk element is dat er af en toe rustmomenten zijn, waarop men even niets bijzonders doet en de aandacht bij zichzelf kan brengen. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, omdat de aandacht van de verzorgende toch voortdurend gespitst blijft op de ander. Een manier is natuurlijk om afleiding te zoeken in een interessante activiteit, waardoor de zorg op de achtergrond raakt. Dit heeft echter de beperking dat de aandacht ook dan niet tot rust komt. Dit is een heel gangbaar en bekend probleem voor mensen die om welke reden dan ook onder hoge druk staan. Een andere mogelijkheid is om ontspanningsoefeningen te gaan doen. Er zijn veel CD's in omloop met allerlei instructies. Toch lukt het niet altijd om de aandacht bij de stem te houden. In de adem- en ontspanningstherapie is een oplossing gevonden in het uitvoeren van bewegingsinstructies, die makkelijk zijn, het lichaam ontspannen en toch de aandacht trekken. Vaak zijn het herhalende bewegingen, die meer en meer vanzelf gaan, waardoor het lichaam ontspant, maar die ook de aandacht bij zichzelf brengen. Het hoofd wordt stiller en leger, men wordt zich bewust van hoe men zit, staat of ligt, zonder zich bijzonder te hoeven concentreren. Je voelt weer dat je er bent. Een instructie kan men zelf doen, of samen met de dementerende partner uitvoeren.

Bij beginnende dementie is er al snel een verhoging van de spanning en spierstijfheid. Daarbij komt de verwarring en chaos in het hoofd, als men uit alle macht probeert iets te doen, wat vroeger gemakkelijk ging. Op zo'n moment heeft ook de dementerende behoefte aan rust. Een herhalende, makkelijke beweging is goed uit te voeren, men doet het samen en houdt het samen even vol. Geleidelijk aan wordt het hoofd rustiger en stiller, en er ontstaat iets meer overzicht en helderheid. Tegelijkertijd voelt men het lichaam steviger en voller op de ondergrond rusten, waardoor men een veiliger en meer ontspannen gevoel krijgt. 'Het is zoals het is'. Voor beide geldt dat een dergelijke rustmoment de stress en spanning doet verminderen. Men voelt zich wat luier, lomer of stiller, men krijgt zin om even te gaan liggen en zich terug te trekken. Dat is prima, geeft er even aan toe. Het systeem kan dan herstellen en men kan zich daarna wat frisser, energiever voelen en meer zin krijgen iets te ondernemen.

Een oefening:

Je zit op een stoel met horizontale zitting, de voeten plat op de grond, iets uit elkaar en iets voor de knieën. De handen liggen op de bovenbenen. Maak nu een cirkelende beweging met de handen rondom de knieën, buitenlangs naar voren, en binnenlangs terug. Ga hier mee door en let dan op het zitvlak en de zitbeentjes.

Kun je voelen dat het gewicht in het zitvlak verandert tijdens het omcirkelen van de knieën? Wanneer je naar voren gaat verschuift ook het gewicht in de zitbeentjes naar voren, en wanneer je de handen terugbrengt verschuift ook het gewicht in de zitbeentjes naar achteren. Ga hier mee door en zorg dat je de beweging zo uitvoert, dat het gewicht inderdaad voelbaar verschuift in het zitvlak. Dat betekent dat men niet alleen de armen en schouders beweegt, maar dat het hele lichaam meebeweegt, naar voren en achteren. Stop er even mee en voel hoe je nu zit en hoe het voelt.

Doe dan de beweging opnieuw en ga hier een tijdje mee door. Let weer op het zitvlak en de verschuiving van het gewicht in de zitbeentjes. Gaat het nu makkelijker of is het beter te voelen? Let dan op de voeten. Let eens op of je kunt merken dat als je naar achteren gaat, het

gewicht vol op de zitbeentjes rust, je zit boven op het zitvlak. Wanneer je naar voren gaat neemt die druk af en zit je minder vol op het zitvlak. Wat verandert er in de druk op de voeten? Kun je merken dat de druk in de voeten wat toeneemt, als je naar voren gaat en weer wat afneemt als je terug naar achteren beweegt? Houd de aandacht hierbij en volg de verschuiving van druk in het zitvlak en de voeten. Na enige tijd kun je merken dat de beweging eigenlijk een heel makkelijke rolbeweging is over zitvlak en voeten. De druk verschuift naar voren en naar achteren. Houd dit nog even vol, stop er dan mee en neem even tijd om te voelen wat er veranderd is. Hoe zit je nu? Hoe voelen het zitvlak en de voeten? Hoe is de rug? Zit je wat ronder of wat rechter? Hoe is het in je hoofd? Drukker of stiller? En hoe ademt je lichaam? Makkelijker, kleiner, meer vanzelf of moeilijker, zwaarder?