



Verbindend communiceren
bij een persoon met dementie.

Inleiding

Via gesproken en geschreven taal delen we ervaringen, gevoelens, verlangens en ideeën met elkaar. Communicatie geeft ons een gevoel van verbondenheid. Dementie zorgt er jammer genoeg voor dat de vaardigheden om ervaringen met anderen te delen geleidelijk aan verdwijnen.

Naar mate de dementie evolueert zal jouw familielid steeds minder in staat zijn om op een vertrouwde manier met je te praten. Het kost hen steeds meer moeite om duidelijk te maken wat er in hem/haar omgaat. Aan de andere kant kan het jullie ook meer moeite kosten om te begrijpen wat hij/zij je wil duidelijk maken.

Hoe verder de dementie vordert hoe meer energie we moeten investeren om in contact te blijven treden en kwaliteitsvol te communiceren. Het denkend vermogen raakt steeds meer aangetast en de gevoelsbeleving treedt meer en meer op de voorgrond.

Het doel van deze brochure is handvaten aan te reiken waar je zelf mee aan de slag kan gaan. Iedere persoon is immers uniek. Dit betekent dat het een zoekproces is om na te gaan welke tips en handvaten voor jou het best passend zijn.

Het is een proces met vallen en opstaan, met succesverhalen en minder goede ervaringen, maar het is de moeite waard. Geef vooral niet op en blijf een manier van verbinding zoeken met jou naaste.



Hou het simpel en spreek met korte zinnen

Hou de communicatie eenvoudig, simpel en spreek traag.

-> Wil je koffie of thee?

-> We gaan nu naar de bakker

-> We gaan ons nu douchen

NIET: We gaan nu naar de bakker en dan gaan we een tas koffie drinken.

Stel je vraag of je verzoek net voor je het gaat doen: dit gaat voor minder onrust zorgen, men gaat het niet vergeten zijn.

NIET: We gaan straks naar de bakker gaan.

Beperk de keuze mogelijkheid tot 2.

Je kan misschien zelf ervaren dat op een bepaald moment het heel moeilijk kan worden voor jouw naaste om keuzes te maken. Wanneer het kiezen tussen 2 keuzes te moeilijk wordt, denk dan zelf even wat hij /zij vroeger graag had en beslis zelf.

Zo vermijden we keuzestress die voor onrust en frustraties kan zorgen.

Bevraag ook steeds of hij/zij je begrepen heeft - Een ja of neen – antwoord is geen garantie op het begrijpen van de vraag. Het kan helpend zijn om jouw naaste even de opdracht/informatie te laten herhalen of na te kijken of hij/zij bijvoorbeeld de medicatie inneemt, zich aankleedt, ...

Misschien doet de persoon met dementie totaal iets anders omdat hij de vraag verkeerd begrepen heeft. Misschien wil hij/zij het niet doen of is hij/zij niet in de mogelijkheid om de opdracht uit te voeren.

Geef jouw naaste de nodige **tijd om informatie te verwerken.**

Iemand met een matige dementie heeft al gauw 5x meer tijd nodig dan een persoon zonder dementie.



Ons tempo is sterk verschillend van hun tempo.

We trappen vaak in de valkuil waarbij we 'het nog maar net gezegd hebben en verwachten dat ze hier onmiddellijk iets mee kunnen doen'.

Bijvoorbeeld "Doe je jas aan".

-> Zijn we soms niet te snel geneigd om iets over te nemen of in iemand zijn plaats te doen als hij/zij het niet snel genoeg is?

Laat zien wat je bedoelt.

Zo ondersteun je de communicatie en voorkom je misverstanden.

Bijvoorbeeld help hem met de eerste beweging: je geeft het scheerapparaat in zijn hand en brengt dit naar zijn wang.

Ga **niet fluisteren in de nabijheid van een persoon met dementie**: kan achterdocht, onzekerheid, angst, wantrouwen uitlokken: "ik mag het niet horen ...", "ze zijn iets van plan met mij ,..."

Praat nooit over hen heen maar met hem mee

Bijvoorbeeld de ene dochter praat tegen de andere dochter

NIET: "ons moeder heeft vandaag goed gegeten"

WEL: "Make, vandaag heeft het je precies gesmaakt? Ik zie dat je jouw middagmaal volledig hebt opgegeten".

Het is zelfbeeldversterkend en verbindend om ze zo veel mogelijk bij elk gesprek te betrekken.



Hoe maak je best contact

Het dementieproces zorgt voor veranderingen op verschillende vlakken waarbij vaak het geheugen en de herinneringen vervagen. In een verder gevorderde fase kan het voorkomen dat hij/zij niet meer weet wie je bent.

Zeg steeds wie je bent.

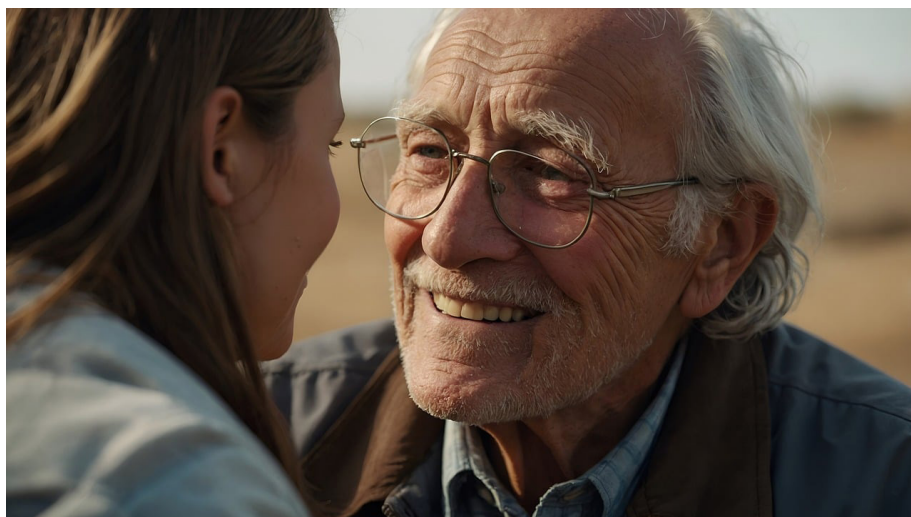
Dit zorgt voor herkenbaarheid, vertrouwen en veiligheid en creëert rust.

Maak steeds **oogcontact** en vraag om naar je te kijken.

Het oogcontact zorgt voor een betere focus waarbij ze minder afdwalen met hun gedachten. Eventueel kan dit gepaard gaan met een aanraking. Kijk hoe jouw naaste daarop reageert. Bijvoorbeeld door zijn/haar hand vast te nemen.

Het **voorzichtig benaderen** helpt onrust te vermijden. Sommige mensen kunnen angstig reageren wanneer ze van achteren benadert of aangesproken worden. Naast een angstrespons kan dit zelfs irritatie of agressie uitlokken.

Het is wenselijk om **dichtbij te staan**, in het gezichtsveld en op **gelijke hoogte te komen**. **Draai zo min mogelijk jouw rug** naar de persoon toe.



Geef oprecht complimentjes en gebruik humor bij tekortkomingen

Een dementieproces gaat gepaard met veel verlieservaringen.

In het begin van een dementieproces worden deze verlieservaringen bewust ervaren door de persoon met dementie.

Dit kan gepaard gaan met een minder positief zelfbeeld, angsten, onzekerheden, frustraties, boosheid, ...

Als je weet dat veel **'weigerachtig'** gedrag voortkomt uit het **voorkomen van fouten, tekorten willen verdoezelen**, ga je dit gedrag ook beter begrijpen.

Bij de persoon met dementie kan dit verwoord worden als: "ik ben weeral iets kwijt, weeral iets vergeten, ik kan de klok niet meer goed lezen, ik krijg mijn broek niet meer dicht, ..."

We horen met regelmaat dat er thuis goedbedoeld wordt gezegd:

-> "ik heb dat net toch gezegd"

-> "hoe komt dat je dat niet meer weet, ik heb het net nog voorgedaan, ..."

Vaak horen we ook zeggen:

-> "ja, hij moet maar een beetje meer moeite doen om het te onthouden."

-> of "ik wijs hem erop zodat hij het de volgende keer niet meer vergeet."

Allemaal met goeie intenties ... **MAAR** ...

Je mag ervan uit gaan dat de persoon met dementie dit **niet** met 'opzet' doet. Hij/zij dit ook echt vergeten is.

Het **functioneren verloopt namelijk in golven** waarbij gisteren wel iets lukte en vandaag plots niet meer. Dit kan voor de omgeving verwarrend zijn, toch is dit passend bij hun functioneren.



Confrontatie laten we beter weg.

Het continue bijsturen kost de mantelzorger veel energie en levert vaak frustratie op. Voor de persoon met dementie is het voortdurend bijgestuurd worden belastend zijn en schadelijk voor het zelfbeeld.

Wat kan je wel doen?

Benoem wat wel goed gaat en lach (waar mogelijk) wat fout ging weg!

Voorbeelden:

Fijn dat je je al gewassen hebt
Zalig dat je ons bed al hebt opgemaakt
Je haren liggen mooi in de plooï
Dat zou mij ook overkomen hoor, ...

Zo draag je bij aan het verstevigen van hun zelfvertrouwen ("ik kan toch nog iets"), fierheid en het gevoel van (nog steeds) belangrijk te zijn.



Vraag niet naar feiten van vandaag of gisteren

Het “bevragen/ondervragen” is een veel geziene valkuil. We overstelpen ons familielid soms met vragen:

“wat heb je vandaag gegeten, wat heeft de dokter gezegd, is mama naar de kapper geweest, ...”

Door het bevragen hopen we op een onbewust niveau dat bij een volgende vraag de persoon het antwoord wél zal weten. We trachten hen onbewust te ‘herstellen’ maar gaan hierin voorbij aan hun onvermogen.

Vermijd daarom vragen naar specifieke gebeurtenissen uit het recente verleden. Geef hem/haar de ruimte om antwoorden te formuleren die alle kanten mogen opgaan. Ook al krijg je op deze manier niet het antwoord wat je wenste.

Het met elkaar communiceren is een belangrijker doel dan de (juiste) inhoud van het gesprek.

Wat zeggen we niet:

- * “Wat heb je vandaag gegeten?”
- * “Weet je nog wie ik ben?”
- * “Waar heb je zin in?”
- * “Dat heb je al gezegd?”
- * “Hoe laat is het?”
- * “Wat heb je vandaag gedaan?”

Wat zeggen wel:

- * “Hallo mama, fijn je weer te zien.”
- * “Zullen we een wandeling maken?”
- * “Dat is interessant. Dat wist ik nog niet.”
- * “Hoe gaat het met je?”
- * “Ik begrijp het niet helemaal.” (mag je zeker zeggen als je niet kan volgen)
- * “Wat een mooie trui. Ik heb deze nog niet gezien.”



Vermijd het woord “NEEN”, benoem de GEVOELEN en neem ze AU SERIEUX

Het woord “neen” zorgt vaak voor extra weerstand.

Zoek naar alternatieven:

- * Ik wou dat ik dat kon
- * Ik weet het niet, ik zal kijken wat mogelijk is
- * Ik vraag me af wie ik zou kunnen vragen om dit uit te zoeken
- * Bent je hier zeker van? Ik zal zien wat ik kan doen
- * Vind je dat fijn? Dat wist ik helemaal niet
- * Dat is een goed idee. Ik kijk wanneer we het kunnen doen ...
- * O, dat zou fijn zijn
- *

Maak gebruik van de woorden: **Ik hoor ... Ik zie ... Ik voel ...**

Je moeder verblijft in het woonzorgcentrum en wil naar het cafetaria een koffie gaan drinken. Zeg dan: Ik hoor dat je naar het cafetaria wil gaan. Ik ga eens kijken of ik iets kan regelen.

Je moeder denkt dat ze 13 jaar is en vraagt huilend naar haar moeder. Zeg dan: Ik zie dat je huilt? Je wil graag naar je moeder toe. Vertel mij eens iets over haar. Je mist ze wel heel erg hé.

Durf ook hun “**pijn**” te benoemen. De vele beperkingen zorgen voor de persoon met dementie voor een **lijdensdruk**. Durf dat expliciet te benoemen wanneer je dit opmerkt.

Voorbeelden:

Ik zie dat je het lastig vindt om niet meer met de auto te mogen rijden.
Ik zie dat je gefrustreerd bent nu je hulp nodig hebt bij het aankleden .



Een persoon met dementie denkt een persoon te zien in haar kamer.
Wie zijn wij om te zeggen dat dit niet zo is. Neem hun probleem au serieux.
Geef erkenning want in hun beleving is dit realiteit.
Het kan voor een grote opluchting zorgen:

“toch iemand die mij begrijpt, naar mij luistert en serieus neemt”.

Je mag gerust zeggen:

“Ik zie momenteel deze persoon niet, maar ik kan me voorstellen dat dit akelig voor je moet zijn. Wat kan ik voor je doen?”



Spreek over herinneringen uit het verleden, laat ze zelf vertellen, neem ze mee in jouw verhalen

Door gesprekken aan te gaan die aansluiten bij vroegere gewoontes, interesses, voorkeuren en ervaringen kunnen we nog steeds in verbinding komen met de persoon met dementie.

Ook al weet je het antwoord, wordt een verhaal voor de 10x verteld, ... laat ze gerust vertellen. Voor de persoon met dementie is dit de eerste keer dat ze dit vertellen. Het zelf aanbrengen van informatie uit het verdere verleden is een manier van connectie/verbinding maken. Het draait hier niet om de juistheid van de informatie maar wel om de interactie.

Vertel wat je zelf hebt gedaan, wat er leeft ...

Soms is het moeilijk voor hen om te vertellen (verarming van de taal, ze weten niet wat ze moeten vertellen, vermindering van het vermogen tot initiatiefname). Het is mogelijk dat de persoon met dementie jouw verhaallijn niet volledig kan volgen maar ze genieten wel door te luisteren naar jouw verhalen.



Vermijd ja/neen discussies

Ga niet in op JA/NEEN discussies, het betwisten of iets wel of niet gebeurd is, het vandaag dinsdag of woensdag is, ... of hij/zij ja dan neen bezoek heeft gehad. Dit zorgt voor ruzies en frustraties en biedt voor geen allen een meerwaarde. In zijn/haar beleving is het zo gebeurd.

Je kan ze eventueel 1 keer corrigeren maar als het voor jouw naaste dinsdag blijft, laat dit dan los. Het ingaan op discussies kost veel meer energie dan het rust bezorgt om het juiste antwoord te bekomen.



Corrigeer daar waar echt nodig is

Soms kan het belangrijk zijn om te corrigeren (bijvoorbeeld linker schoen aan rechter voet) . De wijze waarop we dit doen is in de omgang met mensen met dementie erg belangrijk.

Een persoon met dementie botst al erg vaak tegen zijn eigen beperkingen, ervaart vaker falen, heeft mogelijk al een kwetsbaarder zelfbeeld.

Een terechtwijzing zoals "zo moet je dat toch niet doen" of "ben je nu echt vergeten hoe dit moet!" zijn formuleringen die als kwetsend ervaren kunnen worden. Laat de bijsturing daarom vertrekken vanuit een poging om hen vooruit te helpen.

Dit mag voelbaar zijn in de manier waarop we iets zeggen.

Maak bijvoorbeeld gebruik van de sandwichmethode: verpak de 'bijsturing' tussen 2 neutrale of positieve opmerkingen.

Bijvoorbeeld: Amai je ziet er goed uit. Je bent mooi geschoren. Ik zie hier en daar nog een paar lange haren, zou ik deze even mogen wegscheren?

Door deze positieve benadering creëer je een positief zelfbeeld bij de persoon met dementie.



Wees bewust van je NON-verbaal gedrag

Onder non-verbaal gedrag verstaan we alles wat niet onder de gesproken taal valt: gebaren, lichaamshouding, oogcontact, gelaatsuitdrukking, intonatie, ...

Een valkuil in omgaan met ouderen is het luider spreken, alsof we tegen iemand spreken die ons niet goed begrijpt of slecht hoort, zonder dat dit het geval is.

Luider spreken wordt vaak door personen met dementie ervaren als kwaadheid. Zijn/haar reactie kan hierdoor ook boosheid, onrust, angst of verdriet zijn. Spreek daarom steeds op een rustige natuurlijke toon, ook als de persoon met dementie zijn stem verheft. Hou jouw stem vriendelijk en rustig want dit is vaak de sleutel tot een goed verlopende communicatie. Een glimlach en stralende blijde ogen doen vaak wonderen.

Hou jezelf soms een spiegel voor en stel jezelf volgende vragen:

Straal ik rust of eerder onrust uit?

Probeer ik vriendelijk te zijn maar staat mijn gezicht op een donderwolk?

Tracht ik een rustige indruk na te laten terwijl ik heel druk aan het rondlopen ben?

Wil ik mijn naaste rustig laten rechtstaan maar ben ondertussen al aan zijn jas aan het aantrekken?

Wees je ervan bewust dat je non-verbaal gedrag een grotere impact heeft op het wel of niet slagen van een situatie.



Werken met reflecties

Wanneer taal erg achteruit gaat, is het wenselijk om een andere manier zoeken om verbinding te maken. We kunnen werken met reflecties.

Situationele reflecties.

Je benoemt de elementen in de omgeving:

bijvoorbeeld: "Daar staan mooie bloemen" -> je kijkt naar de bloemen

Reflectie van de gelaatsuitdrukkingen.

Spiegelen van de gezichtsmimiek van je familielid

bijvoorbeeld: "Ik zie je lachen" -> je spiegelt via je eigen gezichtsmimiek door ook zelf te lachen.

Reflectie van het lichamelijk gedrag.

Benoem wat je familielid doet

bijvoorbeeld: "Je wrijft met een doek over de tafel" -> je doet de beweging na

Woord-voor-woord reflecties.

-> herhalen van de woorden

bijvoorbeeld "Je zegt 'Moeder, moeder' -> je herhaalt deze zelfde woorden met dezelfde intonatie.



Communiceer met de taal van het lichaam

Wanneer het dementieproces dermate is geëvolueerd dat spreken door de persoon met dementie niet meer mogelijk is, dat alle informatie uit het geheugen verdwenen lijkt, ... blijf toch contact maken. Ongeacht het stadium van de dementie is communicatie toch nog mogelijk.

We schakelen over naar de taal van het lichaam: aaien, strelen, hand vasthouden, glimlachen, toonhoogte, ...

De gevoelsbeleving staat hier op de voorgrond en blijft ook behouden. Het vermogen om te genieten, om prikkels te ervaren vormt een ingangspoort om in contact te treden met de persoon met dementie

In het omschakelen naar **zintuigelijke communicatie** kan je vaak op de gezichtsmimiek aflezen of de beleving aangenaam is ja dan neen.

Soms is het bieden van nabijheid, het gewoon aanwezig zijn ook een vorm van communicatie. Het laat een gevoel na van 'ik ben er, je bent veilig'.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.





Geriatrisch Daghospitaal
Sint-Franciscusziekenhuis
Pastoor Paquaylaan 129
3550 Heusden - Zolder

Tel: 011 71 51 62

E-mail: geriatrisch.daghospitaal@sfz.be

Bereikbaarheid van maandag - vrijdag: **08u00 – 16u00**

Meer informatie over dementie via onze website:

<https://www.sfz.be/zorgaanbod/alle/geriatrisch-daghospitaal-gdh/dementie>
of scan de QR-code



Publicatiedatum: januari 2026, team geriatrisch daghospitaal
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder | Tel. 011 71 50 00 | www.sfz.be