



Hoe kijk jij tegen dementie aan?

Heb (zelf)vertrouwen en wees positief, jij bent niet je dementie.

Je bent nog steeds jezelf

Mensen met dementie zijn bang om zichzelf te verliezen door de dementie. Ze maken zich zorgen dat ze niet meer zichzelf zijn als ze dingen over hun leven vergeten. Ze maken zich zorgen dat ze niet meer zichzelf zijn als ze dingen niet meer als voorheen kunnen doen. Ze maken zich zorgen dat de mensen om hen heen ze anders behandelen.

Je bent nog steeds jezelf.

Wie je bent wordt niet bepaald door wat je je herinnert.

Wie je bent wordt niet bepaald door hoe goed je dingen kan doen.

We veranderen allemaal gedurende onze levens, en het krijgen van dementie is ook een verandering. De kern van wie je bent, je persoonlijkheid, wat je leuk vindt en wie er om jou heen staan, zijn dingen die vaak hetzelfde blijven voor mensen met dementie. De dingen die je doet, je huis, je omgeving en de mensen om je heen zullen je allemaal helpen om jezelf te blijven zijn.

Denk positief om zelfstigma rondom dementie tegen te gaan

Veel mensen met dementie hebben negatieve gedachten over zichzelf.

“Ik ben stom omdat ik dementie heb”

“Ik ben waardeloos omdat ik dementie heb”

“Ik ben anderen tot last omdat ik dementie heb”

Deze negatieve gedachten zijn onjuist en staan in de weg om vooruit te komen met dementie. Ze maken het moeilijker om je leven te kunnen leven. Deze gedachten zijn vaak



het gevolg van zelfstigma. Dit betekent dat je negatieve gedachten of gevoelens over jezelf hebt omdat je dementie hebt. Dit komt vaak voor bij mensen met dementie en wordt veroorzaakt door de veelvoorkomende negatieve stereotypen over mensen met dementie in de maatschappij. Als we de negatieve gedachten stuk voor stuk eens nader bekijken zal je zien dat ze niet waar zijn.

“Ik ben stom omdat ik dementie heb”; Stom zijn betekent dat iemand weinig intelligent is. Intelligentie omvat niet alleen kennis, maar ook emotionele en praktische intelligentie. Je intelligentie blijf je behouden, ondanks dat je dingen misschien sneller vergeet. In plaats van denken dat je stom bent, kan je beter denken ‘dat je geheugen slechter is omdat je dementie hebt’. Merk je dat je negatieve gedachten hebt? Probeer je dan te focussen op dingen waar je goed in bent, in plaats van op de dementie. Bijvoorbeeld: ‘ik kan goed piano spelen’, of: ‘ik heb humor’. Je kunt deze dingen opschrijven om jezelf hieraan te herinneren.

“Ik ben waardeloos omdat ik dementie heb”; Waardeloos zijn betekent dat iets of iemand geen functie heeft. Het is zeer onwaarschijnlijk dat je geen functie hebt. Je doet niet alleen dingen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen. Je bent partner of ouder van iemand, maar doet ook andere dingen zoals het huis netjes houden. Merk je dat je negatieve gedachten hebt? Focus je dan op de waardevolle dingen die je doet. Bijvoorbeeld: ‘ik maak mijn kleindochter aan het lachen’, of: ‘ik zorg dat de tuin onkruidvrij is’. Je kunt deze dingen opschrijven om jezelf hieraan te herinneren.

“Ik ben anderen tot last omdat ik dementie heb”; Anderen tot last zijn betekent dat je iemand moeilijkheden bezorgt of een negatieve invloed hebt op anderen. Het is zeer onwaarschijnlijk dat je anderen tot last bent. De mensen om je heen maken zich misschien zorgen om je omdat ze om je geven, maar dit is niet hetzelfde als hen tot last te zijn. Je hebt je waarschijnlijk zelf ook wel eens zorgen gemaakt om iemand in je omgeving zonder dat diegene jou tot last was. Als je merkt dat er negatieve gedachten zijn, focus je dan op de dingen die je voor anderen doet. Bijvoorbeeld: ‘ik zet altijd thee als mijn dochter langskomt’,



of: 'ik maak zelf een boodschappenlijstje'. Je kunt deze dingen opschrijven om jezelf hieraan te herinneren.

Depressie en angst komen vaak voor bij mensen met dementie

Veel mensen met dementie hebben (soms) last van angst of depressieve klachten.

Voorbeelden van deze klachten zijn:

- een slecht humeur
- een sombere stemming
- vaker huilen dan normaal
- slaapproblemen (problemen met inslapen, doorslapen of vroeg wakker worden)
- vermoeidheid
- constante gevoelens van stress of onrust
- een verlies aan interesse in dingen die voorheen wel interessant gevonden werden

Tussen de 5 en de 20 procent van de mensen dementie krijgt ook een diagnose depressie of angststoornis. Deze mensen hebben vaak ernstige en langdurige klachten.

Wetenschappers denken dat de veranderingen in de hersenen bij dementie ook de depressie of angststoornis kunnen veroorzaken. De verschijnselen kunnen ook een reactie zijn op het krijgen van de diagnose of op veranderingen van levensstijl als gevolg van de dementie.

Behandeling kan mensen leren hoe ze kunnen omgaan met hun depressie of angst.

Psychologische behandelingen door middel van gesprekken of cognitieve gedragstherapie kunnen mensen helpen om te leren omgaan met een depressie of angststoornis. Soms helpen ze ook om deze te voorkomen. Onderzoek toont aan dat de behandelingen kunnen helpen om je stemming te verbeteren.



Je kunt de volgende dingen doen om professionele hulp te krijgen bij een sombere stemming of angstklachten:

- Bel de DementieLijn (0800-5088).
- Praat met je huisarts over hoe je je voelt. Je huisarts kan je doorverwijzen voor verdere begeleiding, mocht dat nodig zijn.
- Praat met een psycholoog. Er zijn psychologen die ervaring hebben met het begeleiden van mensen met dementie, bijvoorbeeld op een geheugenpoli.
- Medicatie kan helpen bij angst en depressie. Je arts kan je hier meer informatie over geven.