

Beeldbellen met mensen met dementie

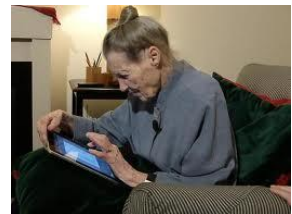
Een handreiking voor familieleden

In verband met het Corona-virus zijn we terughoudend om mensen met dementie in verpleeghuizen te bezoeken. Pijnlijk voor zowel de persoon met dementie als voor familieleden. Niets kan echt bezoek vervangen. Gewoon een arm om iemand heen gaat helaas niet meer. Al geven zorgverleners zo liefdevol mogelijk hun zorg, hun rol is toch een andere dan die van familie. Gelukkig zijn er veel creatieve oplossingen; zoals een familielid die op het grasveld voor een verpleeghuis een klein 'concert' geeft, met muziek of zang.

In deze handreiking ga ik in op een andere vorm van contact, via beeldschermen. Dit kan zowel individueel met uw dierbare (op diens eigen kamer), als met een groep mensen met dementie tegelijk (in de huiskamer van het verpleeghuis). In deze handreiking staan tips. Ik geef zowel informatie over de technische kant van beeldbellen, als over mogelijk gespreksonderwerpen en andere mogelijkheden die beeldbellen biedt buiten met elkaar praten.

Mensen met dementie kunnen zelf beeldbellen bedienen!

Vorige week scheef ik al een instructie voor zorgverleners hoe zij mensen met dementie kunnen leren beeldbellen. Deze is te downloaden via www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl, de website over het lerend vermogen van mensen met dementie. Als u met familie gaat beeldbellen, lees die dan svp ook door, want u heeft als familielid een belangrijke rol in het leerproces.



Gebruik eigen 'oude tabletcomputer'

Zoals in die instructie staat, pleit ik ervoor dat mensen met dementie (zowel in het verpleeghuis als thuis) zoveel mogelijk bellen met een oude tabletcomputer van een familielid. Er zijn vele leveranciers, die speciale ouderentabletcomputers leveren of zelfs computers voor complete zorg op afstand. Ik raad aan die NIET te gebruiken. Het is duur, maar belangrijker: dergelijke computers hebben hun eigen bedieningsmethodiek. Als u als begeleidend familielid uw eigen oude computer gebruikt, is die voor u vertrouwd qua bediening en kan u de persoon met dementie beter op afstand coachen en begeleiden in het gebruik.

Praatknop



Geef de persoon met dementie zo nodig niet alleen de tabletcomputer zelf, maar ook een 'praatknop' als bedieningsgeheugensteuntje. Op een praatknop kunt u een boodschap van maximaal 30 seconden inspreken. Bijvoorbeeld kort en bondig wat de persoon met dementie moet doen om uw beeldbeloproep te beantwoorden. Geef een praatknop alleen als u verwacht dat dit geheugensteuntje nodig is bij het aanleren van de beeldoproep beantwoorden. Bij de meeste mensen in verpleeghuizen zal dat niet nodig zijn!

De werking van een praatknop kunt u zien in mijn dementievlog nummer 13 (te bekijken op www.moderne-dementiezorg.nl). Praatknoppen zijn te koop bij internetwinkels rond dementie, zoals de www.dementiewinkel.nl en www.geheughulp.nl.

Installeer teamviewer

Haal zoveel mogelijk programma's en iconen van het 'startscherm' (bureaublad) van de tabletcomputer. Zet op het startscherm uw favoriete beeldbelprogramma (Skype, Zoom, Microsoftteams, of Facetime) en hou het startscherm verder leeg. Omdat de zorg druk is, is het van belang dat u als familie zelf de persoon met dementie ondersteunt. Enerzijds kan dat door iemand te begeleiden bij het gebruik, via een gewone

telefoon. Anderzijds kan dat ook door teamviewer op uw oude tablet te installeren voor u die naar het verpleeghuis/woonzorgcentrum brengt. Via teamviewer kunt u op afstand de bediening van de computer overnemen! Op internet staan filmpjes hoe teamviewer werkt! Neem de bediening alleen over als het bedienen echt niet lukt door uw dierbare met dementie. Zelf bedienen geeft veel eigenwaarde!

Verontschuldigd u niet uit uzelf

U bent geneigd om u te verontschuldigen dat u niet langs komt en uit te leggen wat er allemaal aan de hand is. Mijn advies: doe dit niet. Veel mensen met dementie zullen niet snappen wat u zegt maar u roept wel het gevoel van gemis op, terwijl u contact legt voor het tegenovergestelde. Als iemand vraagt waarom u niet langskomt, kunt u desgewenst altijd nog uw verhaal doen. Sommige mensen met dementie zullen niet eens doorhebben dat u er niet fysiek bent, maar praat via een beeldscherm. Zij zullen het ervaren als dat u bij hen bent.

Toenemend gevoelsleven

Mensen met dementie hebben hersenen die steeds verder beschadigd worden. Daardoor doet het geheugen het (veel) minder goed, verandert gedrag, wordt plannen en regelen van dingen steeds lastiger. Eén ding gaat bij veel mensen met dementie echter beter functioneren: het gevoel. Het is van belang dat u daarop inspeelt. Stel bijvoorbeeld geen vragen naar 'weetjes' maar naar belevingen. Bijvoorbeeld de vraag "wat heb je gegeten" is voor veel mensen in verpleeghuizen lastig, terwijl de vraag "was het eten lekker" of "was het gezellig onder het eten" vaak wel beantwoord kan worden.

Laat mensen met dementie dingen beleven

'Beleving' is ook het sleutelwoord bij beeldbellen. Laat iemand dingen beleven, ervaren. Bijvoorbeeld:

- Zet uw computer waarmee u beeldbelt op tafel, zodat de persoon met dementie zich onderdeel voelt van uw gezin. Praat met elkaar en laat de persoon met dementie dit meemaken.
- Lees een verhaal, gedicht of boek voor.
- Zet muziek op en laat de persoon met dementie hiervan (mee)genieten.
- Ga samen zingen.
- Doe samen spelletjes op afstand.
- Ga koken en vraag de persoon met dementie om kookadviezen (als die koken leuk vindt). Stimuleer gevoel van eigenwaarde, maar overvraag niet. Zoek uitdagingen.
- Kijk op afstand samen oude familiefoto's, lok verhalen uit.
- Doe met het gezin beweeg oefeningen terwijl de persoon met dementie meekijkt. Daag die uit om mee te doen. Hou hierbij wel rekening met fysieke beperkingen. 'Stoelfitness' of 'stoeldansen' kan ook samen op afstand via beeldbellen. Realiseer u goed: bewegen is het beste dat er is voor iemand met dementie! Bewegen de werking van de het hele lijf en van de hersenen in het bijzonder door aanmaak hormonen, doorbloeding en stimulering samenwerking hersencellen (werking van de 'witte hersenstof').

Veel plezier met elkaar, in deze nieuwe vorm van contact.

Deze handreiking is geschreven door Ruud Dirkse, schrijver van de volgende populaire boeken over dementie:

