



Onrustig gedrag

Hoewel de meeste mensen bij dementie denken aan geheugenklachten, komen ook gedragsproblemen veel voor. Deze zijn erg belastend voor zowel de patiënt als zijn omgeving. Het gaat hierbij om psychotische problemen, onrustig gedrag en stemmingsproblemen. Mensen met dementie kunnen onrustig gedrag op verschillende manieren uiten.

In de serie *Verschijselen* zijn ook verschenen:

- Apathie
- Depressie en angsten
- Wanen en hallucinaties

Andere *Informatie*series:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Omgaan met dementie
- Ziektebeelden

Bij veel dementerende mensen komt bewegingsonrust voor. Agressie en prikkelbaarheid treden bij ongeveer de helft van de mensen met dementie op. Ontremd gedrag komt minder vaak voor.

Bewegingsonrust

Mensen met dementie dwalen bijvoorbeeld doelloos rond, of willen steeds terug naar huis of naar hun ouders, trammelen met de vingers, schuifelen met de voeten, schuiven laden open en dicht, of 'ijsberen' door het huis. Onrust kan voor de dementerende en zijn omgeving heel vermoeiend en ergerlijk zijn.

Agressief gedrag

Onder agressie (of agitatie) verstaan we schelden of bedreigen, slaan of schoppen en het kapot gooien van dingen. Agressief gedrag ontstaat vaak bij de lichamelijke verzorging. Dat kan komen door angst en schaamte, paniek, maar ook uit frustratie omdat de dementerende zichzelf niet meer kan wassen. Maar agressief gedrag kan ook schijnbaar uit het niets ontstaan of als de dementerende iemand voor een ander persoon aan ziet.

Prikkelbaarheid

Mensen met dementie kunnen onder verschillende omstandigheden prikkelbaar of geïrriteerd zijn. Vaak richt de irritatie zich op degene die het meest betrokken is. Omdat die persoon nu eenmaal in de buurt is, of omdat de dementerende aanvoelt dat hij steeds meer afhankelijk wordt van juist deze persoon.

Ontremd gedrag

Mensen met ontremmingsverschijnselen zijn ongevoelig geworden voor de remmende prikkels uit de omgeving. Ze vertonen impulsief en onaangepast gedrag. Ze vertellen bijvoorbeeld persoonlijke informatie aan volslagen onbekenden op straat, of praten op luide toon door gesprekken heen. Sommige mensen met dementie vertonen ongepast seksueel gedrag. Het ontgaat de dementerende dat zijn gedragingen niet gewenst of gepast zijn in een bepaalde situatie.

Toename

De kans op onrustig gedrag wordt steeds groter en het gedrag houdt vaak langer aan dan andere gedragsproblemen bij dementie. Agressie, in reactie op een gebeurtenis, is vaak tijdelijk.

Oorzaken

Mensen met dementie lijken zich soms doelloos of impulsief te gedragen. Vaak reageren zij hiermee wel degelijk op hun omgeving. Met hun gedrag maken zij duidelijk wat ze voelen of nodig hebben, vooral als zij het niet meer onder woorden kunnen brengen. Ook kan gedrag te maken hebben met iemands levensgeschiedenis, bijvoorbeeld het herhalen van handelingen die deel uitmaakten van vroegere werkzaamheden.

Mensen met dementie kunnen zich ook onrustig gedragen door verkeerde verlichting, lawaai of de inrichting van de ruimte. Negatieve of corrigerende reacties van de omgeving kunnen de onrust verergeren.

Sluit uit dat de dementerende pijn of honger heeft, vermoeid of uitgedroogd is of aan een verstopping of infectie lijdt. Ook verandering van medicatie of verkeerde medicijncombinaties kunnen onrust veroorzaken.

Omgaan met onrustig gedrag

De volgende vragen helpen hierbij:

Aanleiding

- ▶ Waar en wanneer trad het gedrag op?
- ▶ Gebeurde er iets (bijzonders) in de directe omgeving?

Gedrag

- ▶ Welke vorm nam het gedrag aan? Is het nog steeds hetzelfde?
- ▶ Hield het gedrag vanzelf op? Kwam het snel weer terug?

Gevolgen

- ▶ Hoe reageerde de omgeving?
- ▶ Hoe reageerde de patiënt hierop?

Wat kunt u doen?

Afhankelijk van wat volgens u de oorzaak is van het onrustige gedrag, kunt u het volgende proberen:

- ▶ zorg voor een rustige dagelijkse routine. Deel taken op in overzichtelijke stappen;
- ▶ stel minder eisen aan de patiënt en biedt hulp aan op een onopvallende manier, zonder aandringen;
- ▶ neem de tijd om uit te leggen wat er precies gebeurt. Zelfs als de dementerende uw woorden niet begrijpt, kan de kalmerende toon waarop u spreekt hem geruststellen;
- ▶ als onrustig gedrag herhaaldelijk in bepaalde situaties optreedt, kan vermindering of wijziging van die situaties het gedrag voorkomen;
- ▶ noteer in een dagboek wanneer, waar en bij welke activiteit een bepaald gedrag optrad.

Als er toch onrustig gedrag optreedt:

- ▶ blijf dan rustig, ga de confrontatie niet aan, laat niet merken dat u bang bent, maak oogcontact met de dementerende;
- ▶ ga lichamelijke agressie uit de weg. Trek u terug en geef de dementerende tijd om af te koelen;
- ▶ zeg op een rustige toon dat niemand van plan is hem kwaad te doen en vraag wat er aan de hand is;
- ▶ probeer de patiënt zoveel mogelijk te laten praten. Ga niet in discussie en neem zijn gevoelens serieus;
- ▶ probeer de spanning te doorbreken door even iets anders te doen, alleen of samen met de dementerende;
- ▶ blaas zelf geregeld stoom af. Praat erover bij de Alzheimer telefoon of met een vriend of hulpverlener.

Als onrustig gedrag vaak voorkomt of heel ernstig is, bieden kalmerende medicijnen soms uitkomst. Raadpleeg hiervoor altijd uw arts.