

Vier fasen van ik-beleving

Bij dementie zijn vier ontwikkelingsstadia in de leef- en gedachtewereld te onderscheiden. Zij worden de vier fasen van ik-beleving genoemd. De belevingsgerichte benadering sluit daar op aan.

Goed om te weten, is dat deze fasen geleidelijk in elkaar overlopen en dat de verschijnselen kunnen verschillen per persoon en levenswijze. Hieronder worden ze van het eerste tot het laatste stadium beschreven.

Het bedreigde ik - cognitieve fase

In deze fase voelt u zich door uw geheugen en verstoorde denken bedreigd in uw bestaan. Het wordt steeds lastiger om de regie in handen te houden, maar u probeert de schijn op te houden. U kunt fel reageren en anderen wantrouwen of beschuldigen. Het is goed te zien dat u gespannen bent. U hebt behoefte aan oriëntatiepunten, zoals een stoel, wandelstok of kledingstuk, en aan vaste routine. Veranderingen en nieuwe situaties, bezigheden en contacten gaat u uit de weg. U probeert zo min mogelijk met uw tekorten te worden geconfronteerd. U praat graag over het verleden, maar liever niet over recente gebeurtenissen. U vindt het vervelend als mensen u daar naar vragen. Ook aanraking en intimiteit kunt u als onprettig ervaren. Voor de mensen in uw omgeving is het belangrijk om dat te respecteren. Zij moeten u de ruimte geven om uw gevoelens te uiten. Ook doen zij er goed aan om u te behoeden voor vergissingen en missers. En maakt u die wel, dan is het plezierig wanneer zij dat met wat gevoel voor humor rechtzetten. Gevoelens van angst en spanning moeten zoveel mogelijk worden voorkomen. Het is belangrijk dat men u stimuleert om alles te doen wat u nog zelf kunt doen.

Het verdwaalde ik - emotionele fase

Dit is de fase waarin de desoriëntatie in tijd, plaats en persoon toeneemt. U weet steeds minder goed wie en waar u bent en u maakt een zoekende indruk. Uw schouders hangen naar voren, u staart doelloos voor zich uit en u dwaalt wat rond. Uw gezicht en lichaam zien er ontspannen uit. Er kan sprake zijn van incontinentie, maar dat merkt u niet. Uw emoties worden ingegeven door primaire behoeften zoals liefde, eten en intimiteit. Daar geeft u ongeremd uiting aan. U spreekt langzaam, vaag en met weinig woorden. U springt van heden naar verleden en haalt gebeurtenissen en mensen van kort geleden en vroeger door elkaar. Uw concentratievermogen en geheugen nemen af en u geeft steeds meer de voorkeur aan eenvoudige activiteiten. Ook uw gehoor en zicht kunnen minder worden.

Wat betekent dit voor uw familieleden en verzorgenden? Zij doen er goed aan om u een vaste routine en vertrouwde activiteiten aan te bieden. Dat geeft houvast. Om de communicatie op gang te brengen, zitten zij op dezelfde hoogte als u, maken zij oogcontact en raken zij u zachtjes aan. Zij praten langzaam, duidelijk, op een geruststellende toon en met een iets luidere stem. Ook gebruiken zij eenvoudige woorden en korte zinnen en veranderen niet plotseling van onderwerp. Bekende dingen wijzen zij even aan. Hun gebaren en gezichtsuitdrukkingen zijn duidelijk. Verder is het goed dat zij uw naam en die van zichzelf noemen als zij bij u komen. Vragen als 'weet je nog wie ik ben' stellen zij niet. Verzorgenden en familieleden moeten er steeds voor zorgen dat u hen begrijpt en wachten tot u antwoordt. Reageert u niet, dan herhalen zij de zin. Reageert u dan nog steeds niet, dan kiezen zij voor een andere, eenvoudiger formulering, zodat u niet onnodig gespannen raakt. Complimentjes en aanmoedigingen vindt u prettig.

Het verborgen ik - psychomotore fase

In deze fase bent u zich niet meer bewust van wie u bent en u maakt weinig tot geen contact met uw omgeving. Alle besef van tijd, plaats en persoon is verdwenen. U gebruikt uw stem nog wel, maar u bent moeilijk te verstaan. In het begin beweegt u zich nog schuifelend voort, maar na verloop van tijd raakt u aangewezen op een rolstoel. Telkens herhalende bewegingen en geluiden verraden iets van uw behoeften en emoties. Vaak gaat het om basisbehoeften als warmte, kou, rust, prettige prikkels, honger of pijn. Ook uw gezichtsuitdrukking en lichaamshouding geven signalen af van hoe u zich voelt. Het is aan de mensen in uw omgeving om goed naar u te kijken en te achterhalen wat u wilt of juist niet wilt. Zij moeten regelmatig kort contact met u maken; zelf doet u dat niet meer. Het gebruik van uw naam of koosnaam werkt vaak goed. Ook wordt u geprikkeld door lieve woordjes, zachte aanrakingen, het proeven of ruiken van lekkere dingen, mooie of vrolijke muziek of iets in handen om mee te prutsen. Zodra u zich ontspannen en opgewekt voelt, kunt u zomaar ineens heldere dingen zeggen of liedjes meezingen. Het is maar net of uw omgeving dat op de juiste wijze stimuleert. Veel mensen, drukte, lawaai, plotselinge geluiden, fel licht en dergelijke maken u erg onrustig. Muziek is juist heel belangrijk. Liedjes uit uw kindertijd maken prettige herinneringen bij u los.

Het verzonken ik - zintuiglijke ervaring

In dit laatste stadium van dementie lukt het niet of nauwelijks nog om contact met u te krijgen. Uw 'ik' lijkt te zijn verdwenen. Soms is er heel even een soort contact. Uw ogen zijn ontspannen, kijken niet meer rond en kunnen soms samentrekken. U leeft nu helemaal vanuit uw primaire behoeften en toont geen emoties meer. Elk contact moet erop gericht zijn om aangename gewaarwordingen teweeg te brengen: een prettige stem en liefhebbende toon, fijne muziek en aangename zintuiglijke prikkels zoals geuren en warmte.