



De aanblik van een spelend kind geeft kleur aan de dag van verpleeghuisbewoners. Daarom brengen veel zorgcentra dementerende ouderen in contact met kleuters.

Tekst: Pam van der Veen **Foto's:** Marco Hofsté

‘Zijn de konijnen



ook zo oud?’

Pret

Interactie met kinderen blijkt heilzaam. Meneer Van Aalen kan het wel waarderen dat Hugo over zijn kapsel begint.

Wie weet wat dit is?" Activiteitenbegeleidster Yvonne houdt een plaatje omhoog van een ouderwetse stoof. „Ehm,” antwoordt Lisa (5). „Een soort van ding?” Mevrouw Spieringhs, die die ochtend nog niet veel gezegd heeft, veert op. „Een stoof!” roept ze. „Om je voeten mee te warmen!” Kleuter Hugo is op zijn stoel gaan staan en kijkt neer op het hoofd van meneer Van Aalen. „Jij hebt geen haar!” constateert hij luidkeels. Meneer van Aalen schatert het uit.

Het is vrijdag en Lisa, Hugo, Bart en Meis uit groep 2 van basisschool De Driehoek brengen een bezoek aan zorgcentrum De Clossenborch in het Brabantse Hilvarenbeek. Samen met een groep dementerende ouderen gaan ze spelletjes doen. De kleuters worden begeleid door de moeder van Meis. Zijn ze aanvankelijk nog wat verlegen, na het eerste glaasje limo en een potje plaatjesbingo is het ijs gebroken. „Een koe!” roept Bart, als Yvonne een nieuw plaatje laat zien. „Wie heeft de koe?” vraagt ze. „Wij, thuis,” zegt mevrouw Vriens. „Wij hebben er twaalf.” Dat klopt, legt Yvonne later uit. Mevrouw Vriens had twaalf koeien. Maar dat was vroeger, toen ze jong was, en nog op de boerderij woonde.

Het is een van de symptomen van ouderdom: het reminiscentie-effect. Naarmate mensen ouder worden, herinneren ze zich vooral gebeurtenissen van hun 15de tot hun 30ste levensjaar. „Het autobiografische geheugen rolt van achter naar voren op,” zegt Frans Hoogeveen, professor in de psychogeriatric en specialist dementiezorg. „Zeker als daar ook nog dementie bij komt, zijn het de herinneringen aan de late jeugd en vroege volwassenheid die overblijven. Daarom worden deze ouderen emotioneel geraakt door dingen die aan die periode refereren. Zijn ze zelf vader of moeder, dan kan het contact met jonge kinderen dus voor prettige associaties zorgen.” Alleen al de





Spelen en delen

Meis deelt het snoep dat ze heeft gewonnen met plaatjesbingo met mevrouw Van Doormaal en Lisa.

Projecten voor dementerenden

Vele wegen leiden naar Rome. Ouderen kunnen opleven door contact met dieren, nostalgische muziek en de natuur.

Aaihonden

Therapie met een hond wordt steeds populairder. Uit onderzoek blijkt dat dit een gunstig effect kan hebben op het verminderen van agressie en agitatie bij mensen met dementie. Mensen zoeken meer contact, worden alerter en lachen meer als er op gezette tijden zo'n hond op bezoek komt. En hoewel een hond een depressie niet kan opheffen, brengt hij wel tijdelijk verlichting.

Muziek

Muziek beïnvloedt de stemming positief en is een manier om contact te maken, ook voor

mensen met dementie in een ver gevorderd stadium. Er komen herinneringen, verhalen en emoties los. Professor Frans Hoogeveen initieerde samen met een muziektherapeut *Radio Remember*. Dit online muziekstation voor mensen met dementie brengt liedjes ten gehore uit de jaren '40, '50 en '60. Hoogeveen: „Het is muziek die refereert aan levensherinneringen, zoals het ontmoeten van de partner. Uit onderzoek blijkt dat dit leidt tot minder probleemgedrag en tot meer ontspanning en plezier.”

radio-remember.nl

Natuur

De nabijheid van groen kan een heilzaam effect hebben op mensen met dementie. Het stimuleert de zintuigen, bevordert het bewustzijn van de omgeving en kan het oriëntatievermogen versterken. Voor dementerenden die niet meer mobiel zijn, is er de IVN Natuurkoffer, waarmee ze een 'groen uitje' kunnen beleven, zonder de deur uit te hoeven. Zo komen er foto's uit de natuur op tafel met herkenbare beelden uit de eigen omgeving, maar ook mos, takken, zand en bramen en bessen om te proeven.

ivn.nl

aanblik van een spelend kind kan positief werken, weet Hoogeveen. In een verpleeghuis liet hij peuters van een kinderdagverblijf hun gewone dagelijkse dingen doen, zoals tekenen, blokken bouwen en liedjes zingen. Een groep ouderen met alzheimer zat eromheen en keek genietend toe. Hoogeveen: „Mensen met dementie zijn vaak angstig en onzeker, bang om de grip te verliezen. Maar als ze goede herinneringen aan kinderen hebben, zie je ze opleven bij dat contact. Ze ontspannen, lachen en praten meer. En als ze de kinderliedjes nog kennen, zingen ze vrolijk mee.”

Foambuizen

Ook in De Clossenborch wordt deze ochtend uit volle borst gezongen. Van 'Alle eendjes zwemen in het water' tot 'Schaapje, schaapje, heb je witte wol' – vooral de ouderen hebben er zichtbaar plezier in. Daarna volgt een spel dat voor veel hilariteit zorgt: ballonnen hooghouden met schuimrubberen buizen. Er wordt geroepen en gelachen, de lamp hangt scheef en mevrouw Tieman eindigt met een stuk of drie buizen van foam om haar nek. Pas als Meis het zilverwitte haar van de oude dame met haar vingers omhoog begint te kammen, grijpt haar moeder in. Me-

vrouw Van Gestel zit stil in haar rolstoel en klemmt stevig een roze ballon tegen zich aan. En mevrouw Van Doormaal kijkt wakker toe hoe Bart rond de tafel springt.

Prettiger

„Je ziet ze opbloeien op dit soort ochtenden,” zegt activiteitenbeleidster Yvonne Verspaandonk. „Sommige mensen weten niet eens dat ze hier wonen, die denken elke dag weer dat ze straks naar huis gaan. Bij dit soort activiteiten kan het nadenken even stoppen, mogen ze gewoon voelen, ervaren en plezier hebben. Zo hopen we onze bewoners een fijne dagbesteding te bieden. Het geeft niet alleen wat kleur aan hun leven, maar maakt ook dat ze minder zorgvraag hebben en zich in het algemeen prettiger voelen.”

Goede dementiezorg is gericht op kwaliteit van leven, beaamt Frans Hoogeveen. „Alzheimer is niet te genezen, en daar is voorlopig ook geen zicht op, maar met passende activiteiten kun je er wel voor zorgen dat ouderen zich zo happy mogelijk voelen.”

Niet alleen het contact met jonge kinderen kan heilzaam zijn, weet hij, ook de interactie met dieren is een gouden combinatie. „Ik heb gewerkt met een aaihondenproject, waarbij hondenbezitters wekelijks op bezoek kwamen in ons verpleeghuis. Elke hond werd gekoppeld aan een bewoner, die zelf ook een hond had gehad. Ze konden het dier aaien, iets te eten geven en zo mogelijk ook uitlaten. Succes gegarandeerd. Intimiteit is een basisbehoefte die oude mensen vaak moeten ontberen en dit soort fysiek contact doet ze zichtbaar goed.”

Die interactie kan ook worden nagebootst met robotica, zegt Hoogeveen. „Er zijn levensechte honden en poezen die reageren op aanraking en stem. Vooral voor mensen die het verschil met een echt dier niet zien, en dat zijn er heel wat, kunnen deze robotbeesten geweldige dingen doen. Wij gezonde mensen vinden het misschien kunstmatig of zelfs

Onderonsje

Mevrouw Tieman geniet van het bezoek van Meis en haar klasgenoten 'Leuk spul,' vindt ze.

onethisch, maar dat is ons probleem. Ik heb diep demente mensen gezien die zelfs geen taal meer hadden, maar die met een gelukzalige glimlach een robot-poesje de fles gaven en er hele zinnen tegen zeiden. Daar sla je echt steil van achterover.”

Professor Hoogeveen is een groot voorstander van samenwerkingsprojecten tussen de dementiezorg en de kinderopvang, scholen, huisdierenbezitters, zorgboerderijen en disciplines als informatietechnologie en muziektherapie (zie kader vorige bladzijde). Waarbij een goede voorlichting overigens van groot belang is, zeker als er crèches en scholen bij betrokken zijn. „Zo’n initiatief moet je goed bewaken. Vooral de ouders van de kinderen willen weten wat ze kunnen verwachten. Maar als je vooraf goed informeert, uitleg geeft op ouderavonden en filmpjes van de bezoeken laat zien, blijkt dat ze graag willen meewerken.” Ook de kleuters van De Driehoek zijn van tevoren goed voorbereid, vertelt Yvonne Verspaandonk. „De juf legt in de klas uit wat ze gaan doen en dat deze ouderen een beetje anders zijn dan hun eigen opa en oma. Ze zitten in een rolstoel of vallen zomaar in slaap. Daar hoeft je ze niet voor af te schermen; het hoort allemaal bij het leven.”

Schalks

Na de vrolijke chaos met de ballonnen keert de rust weer terug op De Clossenborch. Huiskonijnen Fientje en Mientje zijn uit de tuin gehaald en zitten nu op tafel. Bewoners en kleuters laten hun stemmen dalen en beginnen behoedzaam te aaien. Meis streelt de vacht van Fientje, mevrouw Tieman streelt het blonde haar van Meis. „Heb je fijn gespeeld?” vraagt ze. „Jullie komen weer terug, hè? Dat vind ik heel leuk.” Hugo heeft een vraag aan meneer Van Aalen. „Zijn de konijnen ook al oud?” „Dat weet ik niet. Maar ze moeten het in elk geval nog volhouden tot kerstmis,” antwoordt die schalks. Het jongetje begrijpt hem gelukkig niet.

Dan, na een laatste rondje met



Om buigen

Na het spelen met de ballonnen ontdekken mevrouw Schalken en Bart de mogelijkheden van schuimrubberen buizen.

de koektrommel, is het tijd om te vertrekken. De kleuters geven alle bewoners een hand en zeggen beleefd gedag. „Wat een leuk spul is het toch, hè?” verzucht mevrouw Tieman. „Gaan jullie nu weer naar school?” roept mevrouw Vriens, terwijl ze het groepje vanuit haar rolstoel uit-zwaait. „Goed leren hè?!”

Het is stil als de kinderen weg zijn. De bewoners nippen aan hun koffie. „Vond u het leuk dat ze er waren, de kleutertjes?” vraagt Yvonne aan mevrouw Spieringhs. Het antwoord klinkt zachtjes: „Ja, Debby. Gezellig.” ■

Lezersoproep

Sinds Hugo Borst in het magazine over zijn dementerende moeder schrijft, ontvangt hij elke week vele reacties, vooral van lezers die schrijven dat ze zijn verhaal zo herkenbaar vinden.

Op 16 november verschijnt de kroniek over Hugo's moeder in boekvorm, onder de titel *Ma*.

Lezers die geïnspireerd zijn geraakt om over dementie te schrijven, roepen we op hún verhaal te vertellen. De tien mooiste inzendingen (beoordeeld door een jury waarvan Hugo en zijn uitgever deel uitmaken) worden (online) gepubliceerd. De schrijvers ervan ontvangen een uitnodiging voor de lancering van *Ma* tijdens een speciale avond in het Oude Luxor Theater in Rotterdam, waar Hugo de drie beste verhalen voorleest. Tevens ontvangen de geselecteerden een gesigneerd exemplaar van het boek.

Stuur uw verhaal (van maximaal 400 woorden) naar mijnverhaal@persgroep.nl
Inzenden kan tot 15 oktober 2015.