

Workshop 'Het beschadigde brein'

De workshop laat de deelnemers ervaren wat mensen met dementie¹ ervaren. Daarnaast geeft Karin Schokker informatie over de werking van de hersenen. In het eindstadium van dementie is het gewicht van de hersenen teruggelopen van 1.500 naar 300 gram! Deze krimp vindt voornamelijk in de neocortex plaats. Dat is het gedeelte van het brein waarin het denken en bewustzijn vorm krijgt.

Bron voor deze kennis is dr. Anneke van der Plaats. Zij werkte vóór haar pensionering als verpleeghuisarts en sociaal geriater. Een bijzonder mens! Na haar pensionering ging zij 'hersenkunde' studeren om mensen met dementie beter te kunnen helpen. Zo werd haar praktijkervaring van een theoretische onderbouw voorzien.

Anneke van der Plaats maakt een tweedeling in ons brein, het onder- of emotionele brein en het boven- of denkende brein. In het denkende brein ontstaat weldoordacht aangepast gedrag met een bedoeling. In het emotionele brein ontstaan impulsieve ondoordachte reacties. De ontwikkeling van het onderbrein vindt plaats als we baby en peuter zijn, zo tot het derde jaar. De ontwikkeling van het bovenbrein van het derde levensjaar tot ca. 24 jaar.

In de overgang van laag 2 naar laag 3 situeert Anneke de amandelkern, de angstkern. Deze 'slaat' aan als inkomende prikkels als gevaarlijk worden beoordeeld. Gevolg: vluchten of vechten als gedrag.

Mensen met dementie blijven in de overgang van laag 2 naar 3 hangen. Met boosheid en agressief gedrag als gevolg. De uitdaging van de zorg is hen dan af te leiden. Nog beter: zo te benaderen dat geen negatieve emoties worden opgeroepen.

Karin Schokker bepleit zorg die mensen met dementie helpt om in hun denkende brein te komen. Ook mensen met dementie kunnen leren! Ook voor de zorg geldt: what you see, is what you get!

¹ Karin Schokker geeft de voorkeur aan de bewoording 'mensen met dementie' i.p.v. demente mensen. In die laatste omschrijving worden mensen als groep 'gestigmatiseerd'. Mensen zijn niet dement, mensen hebben een ziekte die dementie wordt genoemd.

In onderstaande tabel zijn onze hersenfuncties per fase vermeld.

Laag	Ontwikkeling	Functies
4	18 – 24 jaar	Motivatie, keuzes maken, initiatief nemen, plannen, inschatten van tijd, be-, na- en overdenken, verantwoordelijkheidsgevoel
3	12 – 18 jaar	Begrijpen, denken, bewust van wat we voelen. Voorkomen dat emoties ongepast worden geuit. Sociaal aangepast gedrag, door oefenen ontwikkeld. Onzinnige prikkels worden weg gefilterd.
2	3 – 12 jaar	Emotionele brein: op basis van prikkels uit laag 1 vertrouwd/vreemd, licht/donker, dichtbij/veraf, binnen/buiten, vertrouwd/vreemd. Hier wordt emotie en intuïtie gekoppeld ...
1	0 - 3 jaar	Registreren van prikkels: geuren, kleuren, warmte, geluid, vormen, hard/zacht met vier emoties, boos, bang, bedroefd en blij.

Een op de vijf mensen krijgt te maken met ernstige beschadigingen in het brein, zoals een CVA, ADHD of dementie. Er worden meer dan 85 vormen van dementie onderscheiden. Alzheimer is daar een van.

Bij de ziekte van Alzheimer is na acht jaar is nog maar 300 gram van de hersenen over. De toegang tot het denkende brein vermindert. En daarmee de remming in de beleving van emoties en ons handelen.

In het denkende brein is ons aangeleerd gedrag opgeslagen. Beschadigingen vinden vooral daar plaats. Als de rem weg valt, vervalt men tot eerste emoties, tot ondoordacht en impulsief gedrag.

Ons systeem 'werkt' voortdurend op prikkels, interne en externe. Qua externe prikkels krijgt een mens nu in één dag even veel prikkels als een mens in een heel leven in de middeleeuwen. Ons systeem heeft zich daar evolutionair in zo'n 1.000 jaar nog niet op kunnen aanpassen. (js) 'Gezonde' mensen kunnen zich afsluiten voor een teveel aan prikkels, mensen met dementie niet. Dat leidt tot onrust, boosheid.

Hersenen kunnen makkelijker omgaan met beweging dan met stilstand. In sommige verzorgingshuizen is een treincoupé nagebouwd. Daarin ziet men een lieflijk landelijk landschap achter het treinraam voorbij glijden.

Een 'eigen' voordeur², als toegang tot de eigen kamer, voorkomt dat men de weg kwijt raakt en dus onrust ervaart. TV en hel licht geven veel prikkels. Een zwarte mat voor de deur kan als diep gat in de grond worden ervaren, zo ook een zwarte wc-bril. De beweging van een sta-op stoel leidt tot een schrikreactie.

Bezig zijn levert rust en plezier. Bijvoorbeeld telkens dezelfde kluwen wol oprollen, schroeven sorteren, puzzelen. Met plaatjes van weleer krijgt men toegang tot het geheugen. Bijvoorbeeld Ot en Sien, blikjes van Buisman. Nestlé, Tjoklat, enz. Bij de Kringloop uit voorraad leverbaar ☺.

Ook via het geurgeheugen zijn herinneringen makkelijk oproepbaar. Geurbekertjes met o.a. Eau de cologne '4711' en boenwas doen de deelnemers dat in de praktijk ervaren. Zo kom je dus met mensen in gesprek.

Bij een andere oefening zetten de deelnemers een bijna geheel afgeplakte bril op. (Het zicht is bij mensen met dementie sterk verminderd) Terwijl men luistert naar het lied 'Mensen zijn gemaakt van dun papier' van Jonas Winterland (zie bijlage), loopt Karin Schokker achter de deelnemers om. Ze raakt hen onverwacht aan, spreekt ze met luide stem aan. Zo ervaren de deelnemers wat mensen met dementie ervaren als ze op deze manier worden benaderd!

Beginnende dementie is een ziekte vol onzekerheden. Karin Schokker verwijst naar de uitzending van 2Doc op maandag 6 juni 2016 van de VPRO: 'Ger, mijn hoofd in eigen hand'. Wanneer geven mensen met dementie de regie over hun eigen leven uit handen?

Tot slot beschrijft Karin Schokker het geheugenverlies van mensen met dementie aan de hand van leeftijden. We slaan 'plaatjes' op in opvolgende levensfasen. En we verliezen die weer in omgekeerde volgorde: last in, first out!

Leeftijd	Levensfase	Plaatjes
0	Baby	Gezin, kamer
2	Peuter	Leren lopen, fietsen
4	Kleuter	Nieuwe vaardigheden
6	Schooltijd	Lezen, schrijven
15	Tiener	Uitgaan, school
21	Volwassene	Verliefd, trouwen
30	Ouder	kinderen
55	Overgang	Lege nest syndroom
75	Bejaard	Recente plaatjes

De plaatjes van vandaag de dag verschillen van de plaatjes van 50 jaar geleden! Daardoor is aansluiting met vandaag voor mensen met dementie een probleem! Mensen met dementie verliezen de meest recente herinneringen het eerst tot die van ongeveer 21 jaar. Waarom het verlies daar stopt is nog niet duidelijk.

Als afsluiting een lijstje met do's en dont's (js). Tot zover het verslag van de workshop Het beschadigde brein.

² Een fotoprint van de deur van het huis waar men gewoond heeft.

Conclusie Een leerzame ochtend die vraagt om een vervolg. Er is veel mogelijk als je weet wat te doen en wat niet.

Op www.alzheimermuziekgeluk.nl staat veel informatie over hoe om te gaan met mensen met dementie. Hier is ook meer aandacht voor Anneke van der Plaats.

Zie ook: www.alzheimermuziekgeluk.nl/dr-anneke-plaats/ (js)

Hoe om te gaan met mensen met dementie? Overzicht samengesteld op basis van de informatie verstrekt in de workshop 'Het beschadigde brein' door Karin Schokker.

Do's	Dont's
Aanpassen van eigen gedrag, bewust omgaan met mensen met dementie!	Laten falen, verbeteren, corrigeren.
Voordoelen, gewoon beginnen. Gedrag wordt gekopieerd.	Opdragen, 'bevelen'
Matig licht	TV
Lopen, laten bewegen, dingen doen, bezig zijn, herhalen: Bewegen doet leven!	Stilstaan, stilzitten. Gevolg: Risico botbreuken neemt toe, heupfracturen enz.
Hoe minder druk, hoe minder weerstand.	Vragen is plagen, testen is pesten! (KS)
Contact door <ul style="list-style-type: none"> - lichaamstaal - geuren - plaatjes van weleer - aanraken 	Van achter aanraken of aanspreken. Niet hoog – laag, wel geknield naast iemand zitten, niet frontaal.
Zingen: zingend arm in arm naar	Sta-op stoel

Mensen Zijn Gemaakt Van Dun Papier (Jonas Winterland)

Tekst:

www.musixmatch.com/lyrics/Jonas-Winterland/Mensen-Zijn-Gemaakt-Van-Dun-Papier

www.youtube.com/watch?v=rILBbAECYzQ

Het is niet dat ze alleen is
Daarvan heeft ze weinig last
Maar ze voelt zich opgesloten in haar leven

Dat haar niet genoeg verrast
In haar spiegel woont een meisje
Veel te mager, veel te broos
Om de schimmen te verjagen
Als de lichten zijn gedoofd
En ik kijk naar hoe ze zucht
Alsof ze elk moment kan scheuren

En ik houd haar vast want daarom ben ik hier
Als ik kijk hoe ze zucht
Denk ik telkens weer hetzelfde
Mensen zijn gemaakt van dun papier

Geen idee waar ze bleef stilstaan
Of welke trein ze heeft gemist
Ze dacht lange tijd dat alles wel zou komen
Misschien heeft ze zich vergist
En ik kijk naar hoe ze zucht
Alsof ze elk moment kan scheuren

En ik houd haar vast want daarom ben ik hier
Als ik kijk hoe ze zucht
Denk ik telkens weer hetzelfde
Mensen zijn gemaakt van dun papier
Mensen zijn gemaakt van dun papier