

'BIJ FRONTOTEMPORALE
DEMENTIE KOMT APATHIE
RELATIEF VAAK VOOR'

Zowel verzorgenden als naasten kunnen moedeloos worden als mensen met dementie helemaal niets willen. Toch kun je veel doen om apathie bij dementie te voorkomen en te verminderen. Ouderenpsycholoog Frans Hoogeveen beantwoordt vijf vragen over dit onderwerp.

TEKST: JEROEN WAPENAAR FOTO: ADOBESTOCK

'Een nee is geen reden om het op te geven'

1 WAARDOOR ONTSTAAT APATHIE BIJ DEMENTIE?

Apathie is volgens de richtlijn *Probleembedrag bij mensen met dementie*¹ van Venro minder initiatief nemen, minder willen deelnemen aan activiteiten, minder interesse en emotionele afvlakking. Beschadigingen in het voorste gedeelte van de hersenen vergroten het risico op apathie, want dit gedeelte regelt onder andere ons vermogen om initiatief te nemen, legt ouderenpsycholoog Frans Hoogeveen uit. 'Mede daarom komt apathie bij frontotemporale dementie relatief vaak voor. Maar ook een omgeving met onvoldoende prikkels kan apathie in de hand werken.'

2 HOE STIMULEER JE IEMAND MET APATHIE?

Weet eerst zeker of apathisch gedrag de levenskwaliteit negatief beïnvloedt. 'Niet iedere bewoner die stilzit heeft last van apathie. Kijk naar lichaamshouding, spieren, gelaatsuitdrukking, of iemand kreunt of niet. Is de bewoner ontspannen? Dan kun je hem beter gewoon laten doezelen. Zie je spanning? Dan ontbreekt het waarschijnlijk aan de juiste prikkels. Vooral mensen met beginnende dementie worden somber bij onvoldoende activiteiten.' Vraag jezelf ook af of er sprake is van apathie of ander probleemgedrag, zoals depressie. De meeste mensen met apathie zijn niet zo somber en negatief over hun situatie als de meeste mensen met een depressie. Welke activiteiten zijn effectief? Achterhaal waar iemand van genoot tussen zijn 15e en 25e. 'De herinneringen aan die periode blijven het best bewaard. Bied activiteiten aan die daarbij passen.' Deze activiteiten stimuleren vrijwel alle mensen met dementie: een playlist met persoonlijke muziek, het aanbieden van geuren, bijvoorbeeld door het aanzetten van een broodbakmachine, en films met verhalen uit de tienerjaren. Online radiozender Radio Remember kan plezier bieden aan mensen met dementie en apathie. De naasten zijn een belangrijke bron om de juiste activiteit te vinden.



5 vragen over
**APATHIE BIJ
DEMENTIE**

3 HOE WEET JE ZEKER DAT IEMAND GEEN ZIN HEEFT IN EEN ACTIVITEIT?

Een "nee" mag geen reden zijn het op te geven. 'Bij dementie komt nee zeggen tegen een activiteit vaak voort uit een gevoel van onveiligheid. De persoon voelt zich veilig op de plek waar hij is, en is bang dat een andere plek niet veilig is. Probeer diegene toch bij de activiteit te krijgen, want de meeste mensen met dementie genieten wel als ze er eenmaal zijn. Stel voor om samen te gaan wandelen of een kopje thee te drinken. Dat zijn activiteiten met een minder hoge drempel. Begeleid de persoon vervolgens naar de echte activiteit, en blijf even staan. Vaak komt het plezier dan vanzelf.'

4 IS MEDICATIE BIJ APATHIE ZINVOL?

Vrijwel nooit, zegt Hoogeveen en zegt ook de richtlijn over probleemgedrag bij dementie. Antipsychotica en antidepressiva worden bijvoorbeeld juist afgeraden bij apathisch gedrag bij dementie, ze doen dan veel meer kwaad dan goed. Heel soms heeft het middel rivastigmine wel een (bescheiden) positief effect. Maar de richtlijn waarschuwt artsen heel terughoudend te zijn, vanwege de bijwerkingen en het geringe bewijs dat het ook echt werkt.



'MEDICATIE IS VRIJWEL NOOIT EEN OPTIE'

5 WELKE VOOROORDELEN OVER APATHIE MOETEN DE WERELD UIT?

Hoogeveen: 'Geen vooroordeel, wel onderschat: hoe ingrijpend apathie is voor naasten en voor verzorgenden. Het is voor beiden emotioneel heel zwaar als iemand nergens zin in lijkt te hebben. En verzorgenden mogen zich meer laten gelden in het activeren van cliënten. Ik zie in verpleeghuizen schroom omdat verzorgenden denken dat de arts de keuzes moet maken. Maar de arts gaat vooral over medicatie, en dat is bij apathie vrijwel nooit een goed idee. Dus laten verzorgenden emanciperen: onthouden dat zij de sleutelfiguren zijn om apathie te voorkomen en te verminderen.'

TOT 50%

...van de mensen met dementie krijgt uiteindelijk apathie. In de beginfase vermindert apathie vaak de levenskwaliteit. In een later stadium is dat minder het geval.

(bron: Richtlijn probleemgedrag bij mensen met dementie)

¹Zie www.verenso.nl > 'richtlijnen en praktijkvoering' > 'richtlijnen database', zoek op 'probleemgedrag bij mensen met dementie'