

Dementie & agressie

Voor ik er erg in had, kreeg ik een klap in mijn gezicht

Wie ouderen met dementie begeleidt, krijgt onvermijdelijk te maken met agressie. En het komt vaker voor dan men denkt. Voor verzorgers heeft dat, naast blauwe plekken en kneuzingen, ook psychische gevolgen. Hoe ontstaat dit probleemgedrag? Wanneer kun je beter op je hoede zijn? Hoe ga je ermee om?

Tekst Ronald Geelen Foto's iStockphoto

Het beeld van de glimlachende oudere achter de begonia's is niet altijd juist. Zeker niet als er dementie in het spel is. Meer dan de helft van de mensen met dementie vertoont op enig moment probleemgedrag. Sommigen schatten het zelfs op 90%. In verpleeg- en verzorgingshuizen krijgt bijna de helft van de verzorgenden wekelijks te maken met agressief gedrag in de vorm van schelden, dreigen, slaan, trappen of spuwen.

Een klap

Hij ijsbeerde over de gang en vroeg me steeds de deur open te maken, terwijl zweetparels over zijn hoofd liepen. 'Ze wachten op me, ik moet naar de werkplaats.' Ik probeerde hem telkens gerust te stellen en legde uit dat hij zich geen zorgen hoefde te maken. Als ik dat deed, schoot hij een collega aan, aan wie hij ook vertelde dat hij naar de werkplaats moest. Op een gegeven moment zei hij luider en bevend dat hij weg moest. Ik wilde hem bij de arm nemen om hem gerust te stellen, maar voor ik er erg in had kreeg ik een klap in mijn gezicht. Ik was perplex. Gebeurde dit eigenlijk wel echt? Later welde enorme boosheid in me op. Wat dácht hij wel om mij zomaar onverwacht te slaan?

Van alle probleemgedrag is agressie voor personeel het meest belastend. Afgezien van het fysieke letsel dat je ervan kunt oplopen, zijn de psychische gevolgen misschien nog wel groter. Onzekerheid en angst, boosheid en slapeloosheid zijn vaak klachten waar je van hoort. Het helpt als je na een incident opgevangen wordt door een collega en even je hart kunt



luchten. Vooral als zij dan naar je luistert en niet met adviezen komt of suggesties hoe je het anders had kunnen aanpakken. Als zo iets is gebeurd, heb je toch al snel het idee dat je iets verkeerd hebt gedaan. Dat idee van tekortschieten komt vaker voor bij slachtoffers van geweld, maar is daarom nog niet reëel. Je kunt iets zo goed mogelijk doen en toch klappen krijgen. Aan praatjes achteraf heb je op zo'n moment niet veel behoefte.

Onzeker

Na zo'n incident word je soms zo onzeker, dat je het gevoel krijgt dat je ongeschikt bent voor je werk. Maar piekeren en rampdenken helpen je niet verder. De mens lijdt het meest aan het lijden dat hij vreest. Probeer op zo'n moment rust te nemen. Laat het incident bezinken. Praat het van je af bij mensen die begrip tonen. Bedenk dat je van zo'n vervelend incident op den duur óók iets kunt leren. Richt je aandacht op wat je hier en nu kunt doen en op wat je wel onder controle hebt. Zelfs als blijkt dat je later met deze agressieve oudere niet overweg kunt, moet je bedenken dat je daarom nog geen slechte verzorgende bent.

Tikkie terug

Het kan voorkomen dat je in reactie op klappen van een oudere terugslaat. Hoe begrijpelijk die reactie ook mag zijn, je gaat dan over een grens, waar je niet overheen mag gaan. Wanneer je hebt teruggeslagen moet je dat meteen bij je leidinggevende melden. Je spreekt dan ook af met je leidinggevende hoe je dit gedrag in de toekomst voorkomt. Belast nooit iemand die bij het voorval aanwezig was met de vraag je ontsparing geheim te houden. Zelfs als je het vraagt, lekt het toch meestal uit. Na enkele slapeloze nachten neemt je collega een andere collega in vertrouwen, die het weer met een ander bespreekt enzovoort. Omwille van jezelf: het is beter je leidinggevende in te lichten. Als je iets hebt gedaan wat je niet wilt of kunt melden, dan zit je fout. Dat zou je leidraad moeten zijn.

Let op signalen

Hoe kun je beter anticiperen op agressie? Let op welke signalen de oudere afgeeft wanneer hij de controle over zichzelf verliest. De een wordt stiller, de ander gaat luid praten. Soms worden mensen rustelozter, maar het komt ook voor dat de houding verstart. De lichaamssignalen zijn bij ieder mens verschillend, maar bij een en dezelfde persoon zijn die signalen vaak hetzelfde. Na een incident is het daarom ook belangrijk te rapporteren over welk gedrag eraan voorafging. Daarmee kunnen ook je collega's hun voordeel doen.

*In mijn zojuist verschenen boek *Agressief gedrag bij dementie lees je hoe je naar agressie moet kijken en hoe je met het zogeheten crisisontwikkelingsmodel beter met agressie kunt omgaan. Het boek is verschenen bij Elsevier Gezondheidszorg, Amsterdam.**

Top 10 risicosituaties op agressie

De oudere is jou onbekend en je weet dus niet hoe je hem het beste kunt benaderen.

De oudere is in het verleden ook al agressief geweest, en naarmate hij meer dementeert is zijn agressie toegenomen.

De oudere verliest het contact met de realiteit. Hij is verward of ontregeld, of heeft psychotische ervaringen. Wat dit laatste betreft, soms heeft iemand de waan dat het zorgcentrum zijn eigen huis is, dat wordt bevolkt door allerlei indringers.

De oudere voelt zich gefrustreerd of tegengewerkt. Er gebeurt niet wat hij wil. Hij wordt bijvoorbeeld tegengehouden als hij weg wil, en wordt zo geconfronteerd met zijn eigen onvermogen.

De oudere is vaak schrikachtig, angstig en depressief. Die angst manifesteert zich bijvoorbeeld bij het douchen, een situatie waarin de oudere gemakkelijk iemand niet ziet aankomen, onvoorbereid wordt vastgepakt en zich daardoor bedreigd voelt.

De oudere krijgt het gevoel dat hem iets wordt opgedrongen. Hij ziet de noodzaak van de zorg die aan hem wordt verleend niet in.

De oudere wordt iets afgepakt wat hij zich heeft toegeëigend, zoals een tas of een sleutelbos.

De oudere voelt zich bedreigd in zijn territorium. Anderen komen te dichtbij, of een ander zit op zijn plaats, of hij moet zelf van plaats veranderen.

De oudere is onder invloed van alcohol of drugs.

De oudere heeft lichamelijke problemen, waarbij je kunt denken aan pijn, contracturen, bijwerkingen van medicijnen of zintuiglijke belemmeringen.



AGRESSIEF GEDRAG BIJ DEMENTIE

Ronald Geelen

ELSEVIER Gezondheidszorg

Van Ronald Geelen is ook net het boek *Agressief gedrag bij dementie* uitgekomen.

Prijs: € 14,95. ISBN 978903523161

Omstandigheden

Komt het agressieve gedrag voor het eerst voor, dan ga je na of er lichamelijke problemen zijn, die al of niet te maken hebben met het gebruik van medicijnen, alcohol, koffie, tabak of drugs. Verder is een blik op de omgeving gewenst. Kan het zijn dat de oudere in zijn omgeving overprikkeld wordt? Ouderen in een zorginstelling staan vaak bloot aan de drukte van langslappend personeel en ongewenste geluiden. Het kan ook zijn dat de bewoner erg gespannen is, wat zou kunnen zijn veroorzaakt door spanningen in de groep. Een veel voorkomende bron van spanning is dat mensen te weinig persoonlijke ruimte hebben en steeds in elkaars vizier zitten. In dat verband is het verstandig om te kijken wat voor ontspannende bezigheden, waarbij mensen hun energie kwijt kunnen, er mogelijk zijn. Het andere uiterste is de mogelijkheid dat de omgeving te monotoon is en de verveling juist spanning uitlokt. Het heeft altijd zin naar deze omstandigheden te kijken omdat voorkomen beter is dan genezen.

Enkele aandachtspunten bij dreigende agressie

Veilige kleding

Let voor je naar je werk gaat op wat je draagt: gemakkelijke kleding met voldoende bewegingsruimte. Geen nauwe rok, draag stevige schoenen. Met het oog op verwondingen: draag geen of alleen gladde ringen, nooit lange oorbellen.

Achterwacht en uitweg

Haal hulp als je vermoedt dat de situatie je boven het hoofd groeit. Probeer het in ieder geval niet alleen te klaren. Pak de oudere niet zomaar vast. Zorg dat je een uitweg voor jezelf vrijhoudt. Laat geen sleutel in de deur zitten, zodat je niet kunt worden opgesloten. Keer niet je rug naar de bewoner toe, maar houd oogcontact.

Juiste lichaamshouding

Als je dicht bij de oudere staat, zet dan je voeten niet vlak naast elkaar. Dan raak je bij een eventuele klap of duw minder snel uit balans. Zet de ene voet voor de andere, en plaats je gewicht wat meer op de achterste voet. Zo ben je sneller weg indien nodig. Houd je knieën licht gebogen. Blijf zo kalm en rustig mogelijk, adem goed door. Neem een open houding aan, zonder gebalde vuisten of gekruiste armen. Loop niet recht en niet snel op de oudere af, ga liefst wat opzij staan.

Voorkom falen en frustratie

Wanneer je de bewoner wilt vragen iets te doen, maak het hem dan niet te moeilijk. Maak eerst zelf een begin, wanneer hij bijvoorbeeld een vest moet aantrekken, maak jij het bovenste knoepje dicht en vraag je hem om zelf de resterende knopen te sluiten. Een taak kan ook gestructureerd worden. Leg kleding klaar in de volgorde van aantrekken. Voorkom dat angst of boosheid gaan stapelen door steeds uit te leggen wat je doet, te pauzeren en je te excuseren wanneer een handeling niet goed valt. Maak geregeld positieve opmerkingen.

Pauzeer als het kan

Als de situatie het toelaat en de bewoner zich verzet, kan het verstandig zijn om even te stoppen en weg te gaan. Door niet verder aan te dringen, voorkom je dat de spanning gaat stapelen en het tot agressieve daden komt.

Luister

Noem de oudere bij zijn naam, en probeer met korte vragen de reden van zijn boosheid te achterhalen. Stel eenvoudige vragen die ertoe doen. Wat is er gebeurd? Met wie? Wat ergert de ander daarover het meest? Vermijd waaromvragen. Daarmee overvraag je de ander snel in begrip, en voelt hij zich eerder op het matje geroepen. Laat hem van zich afpraten, luister vooral. Kijk op welke punten je de ander gelijk kunt geven, en doe dat dan ook; duidelijk en nadrukkelijk. ■