



## Apathie

Hoewel de meeste mensen bij dementie denken aan geheugenklachten, komen ook gedragsproblemen veel voor. Deze zijn erg belastend voor zowel de patiënt als zijn omgeving. Het gaat hierbij om psychotische problemen, onrustig gedrag en stemmingsproblemen. Ongeveer 85% van de dementerenden krijgt met stemmingsproblemen te maken. Het gaat daarbij om depressie, angst en apathie. Apathie is het meest voorkomende stemmingsprobleem.

In de serie *Verschijselen* zijn ook verschenen:

- Depressie en angsten
- Onrustig gedrag
- Wanen en hallucinaties

Andere Informatievenseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Omgaan met dementie
- Ziektebeelden

De kenmerken van apathie zijn verlies van initiatief, lusteloosheid en onverschilligheid. Het is niet altijd makkelijk om een onderscheid te maken tussen depressie en apathie. Dementerende mensen met apathie zijn minder geïnteresseerd in de wereld om zich heen, hebben geen zin meer om iets te doen, hebben afgevlakte emoties en zijn moeilijker te betrekken in sociale situaties.

Apathie komt vaak in combinatie met depressie voor, maar minstens even vaak alleen, zonder dat er sprake is van een sombere stemming of depressiviteit. Naarmate de dementie ernstiger wordt, neemt de apathie vaak toe. Voor familieleden is dit een van de moeilijkste veranderingen, omdat zij moeizaam contact krijgen met de dementerende en nog maar weinig samen delen.

### Oorzaak

Apathie lijkt veroorzaakt te worden door zowel biologische (veranderingen in de hersenen) als psychologische factoren. Daardoor kan iemand geen initiatief meer nemen om bepaalde activiteiten te ondernemen.

Mensen hebben ook ieder een eigen persoonlijkheid en manier van omgaan met problemen. Het apathisch gedrag kan beïnvloed worden door de manier waarop de patiënt de veranderingen ervaart die bij de dementie horen. Ook de manier waarop de omgeving hiermee omgaat speelt een rol.

Als uw partner of familielid niet meer kan praten, kan dit lijken op apathie. Misschien wil de dementerende iets nog wel graag doen, maar kan hij dit niet meer duidelijk maken. Probeer na te gaan welke (combinatie van) factoren de apathie veroorzaken. Schroom hierbij niet om een gedragsdeskundige in te schakelen, bijvoorbeeld een ouderenpsycholoog van de GGZ.

Als u beter inzicht hebt gekregen in de aard en mogelijke oorzaken van de apathie, kunt u misschien een oplossing vinden om deze te voorkomen.

### Omgaan met apathie

Als u merkt dat uw partner of familielid niets tot weinig meer wil, kunt u zich soms machteloos voelen. Probeer voor ogen te houden dat de

dementerende niet uit vrije wil apathisch is. De volgende tips kunnen u helpen beter om te gaan met de apathie en mogelijk de apathie te verminderen:

- ▶ Stimuleer uw partner activiteiten te ondernemen waarvan u weet dat hij deze nog goed kan en leuk vindt. Hij zal zich hierdoor zekerder gaan voelen. Voorbeelden zijn wandelen, luisteren naar muziek en oude foto's bekijken. Overvraag de dementerende niet.
- ▶ Probeer hem te betrekken bij (vroeger) favoriete bezigheden. Gebruik daarbij oude fotoalbums of video-opnamen.
- ▶ Haal herinneringen aan vroeger op; waarschijnlijk kan uw familielid daar beter over praten dan over recente gebeurtenissen.
- ▶ Laat uw partner nog zo veel mogelijk zelf doen, met zo min mogelijk hulp.
- ▶ Probeer de juiste balans te vinden tussen rust en activiteit. Houd een vaste routine aan en vermijd veranderingen zo veel mogelijk.
- ▶ Probeer uw partner contact te laten houden met andere mensen en voorkom een sociaal isolement. Dit geeft hem het gevoel er nog bij te horen en mee te tellen.
- ▶ Door hem vaak te corrigeren, kan de dementerende zich onzeker of somber gaan voelen en zelfs bepaalde activiteiten gaan vermijden. Probeer u geen zorgen te maken over hoe hij bepaalde dingen doet, zolang hij zichzelf of anderen niet in gevaar brengt.
- ▶ Bij ernstig dementerende mensen kunt u met behulp van zintuigactivering zoals 'snoezelen' op een

positieve manier proberen weer met hen in contact te komen. Voorbeelden van zintuigstimulering zijn muziek, tastmaterialen (zachte stoffen, aaien van dieren), laten zien van verschillende kleurprojecties of foto's, laten ruiken van verschillende aroma's en laten proeven van verschillende smaken.

Met behulp van de hierboven staande tips kunt u een ingang zoeken in de belevingswereld van de dementerende. Als u eenmaal bezig bent, kan het best zijn dat de dementerende minder apathisch wordt. Een kleine verandering kan al een positieve invloed hebben en de apathische problemen iets verminderen.