

SAMEN IN ACTIE BIJ APATHIE Docentenhandreiking



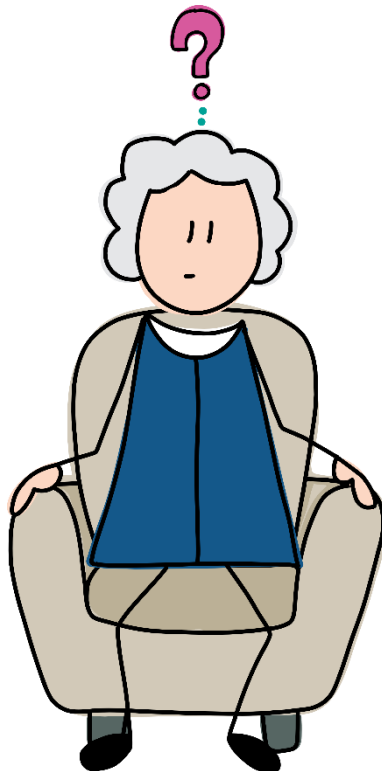
Colofon

Dorien Hofenk MSc.
Dr. Annette Plouvier
Lianne Roelofs MSc.
Anja Harlaar
Prof. Dr. Debby Gerritsen

Voorwoord

Ongeveer de helft van alle mensen met dementie, zowel thuis als in een zorginstelling, krijgt te maken met apathie. Apathie bij dementie kenmerkt zich door initiatiefverlies en afname van spontaan gedrag, minder interesse hebben in activiteiten en sociaal contact, en het minder uiten van emoties. Het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen (UKON), Radboudumc heeft samen met docenten, studenten en praktijkbegeleiders van het ROC Nijmegen deze les over apathie bij dementie ontwikkeld.

De les sluit aan bij twee interventies die ontwikkeld zijn om naasten en zorgprofessionals te ondersteunen bij het opmerken, onderzoeken en onderbreken van apathie bij mensen met dementie: de interventie Samen in Actie Bij Apathie, SABA voor in het verpleeghuis en de interventie SABA-Thuis. In het lesmateriaal zal ook naar deze interventies verwezen worden.



Inhoud

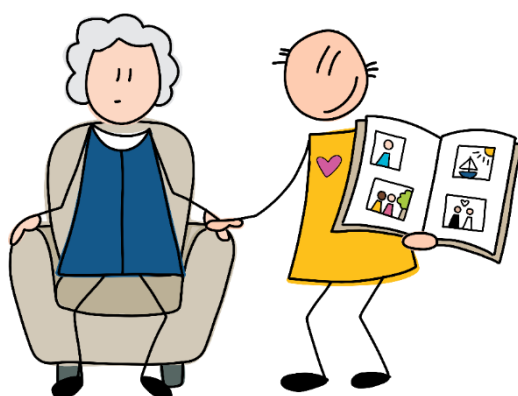
Voorwoord	2
Inleiding	5
Informatie over de lesmaterialen.....	5
PowerPointpresentaties.....	5
Lesvoorbereiding door de docent.....	6
Leerdoelen	6
Lesuitwerking “Wat is Apathie?” – Theorie.....	7
Beheersingsniveau	7
Leerdoelen	7
Het ophalen van voorkennis	8
Kern	8
Afsluiting	8
Lesuitwerking “Wat is Apathie?” - Praktijk	8
Beheersingsniveau	8
Leerdoelen	8
Ophalen van voorkennis.....	9
Kern	9
Afsluiting	9
Lesuitwerking “Wat is Apathie?” - Verdieping	9
Beheersingsniveau	9
Leerdoelen	9
Kern	9
Lesuitwerking ”Actieve Tijd”	10
Beheersingsniveau	10
Leerdoelen	10
Activeren van voorkennis	10
Kern	10
Afsluiting	10
Praktijkopdrachten.....	11
Korte opdracht.....	11
Iets uitgebreidere opdracht	12
Grote opdracht.....	13

Bijlage 1- Lesplanner	14
Bijlage 2 - Ondersteunend lesmateriaal	15
Bijlage 3- Beschrijving dia's "Wat is Apathie?" – Theorie	16
Bijlage 4 – Beschrijving dia's "Wat is Apathie?" - Praktijk	20
Bijlage 5 – Beschrijving dia's "Wat is Apathie?" - Verdieping	25
Bijlage 6 – Beschrijving dia's "Actieve Tijd"	26

Alle materialen over SABA zijn te vinden op:

www.ukonnetwerk.nl/tools/saba

<https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis>



Inleiding

Apathie heeft ingrijpende gevolgen voor het dagelijks leven van mensen met dementie en hun naasten. Apathie is daarom in de multidisciplinaire richtlijn ‘Probleemgedrag bij dementie’ van Verenso en het NIP opgenomen als een vorm van probleemgedrag bij dementie. Apathie heeft invloed op de zelfstandigheid, de gezondheid en de kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun naasten. Apathie vergroot bovendien de kans op een verpleeghuisopname en het risico op overlijden. Een zinvolle daginvulling kan bijdragen aan het welbevinden. Maar voor mensen met apathie is dit moeilijk: ze hebben anderen nodig om dit te realiseren.

In de praktijk is apathie lastig te herkennen, je moet immers iets herkennen minder of niet meer is. Ook wordt regelmatig gedacht dat apathie ‘erbij hoort’ als mensen dementie hebben. Er is weinig aandacht voor apathie en het wordt vaak niet gericht behandeld. Voor naasten en zorgmedewerkers is het omgaan met degene met apathie vaak lastig, het zorgt vaak voor gevoelens van onmacht, frustratie of het gevoel het niet goed te doen. Bovendien is het lastig om in te schatten of ze degene met dementie en apathie nu juist moeten stimuleren of met rust moeten laten.

Medewerkers Zorg en Welzijn spelen een belangrijke rol bij het opmerken, onderzoeken en onderbreken van apathie. Deze les is ontwikkeld om studenten van de studies Helpende Zorg & Welzijn, verzorgende IG, verpleegkunde en Maatschappelijke Zorg te leren wat apathie is en hoe ze het kunnen herkennen. Er wordt ook ingegaan op de emoties die apathie kan oproepen bij naasten en zorgmedewerkers, hoe studenten daar mee om kunnen gaan en naasten hierbij kunnen ondersteunen.

Informatie over de lesmaterialen

In deze docentenhandreiking zijn de uitwerkingen van de lesonderdelen “Wat is Apathie?-Theorie”, “Wat is Apathie?- Praktijk”, “Wat is Apathie?- Verdieping”, “Actieve Tijd” en “Praktijkopdrachten” opgenomen. Hiermee kan de docent zelf de les samenstellen, passend bij de opleiding en het niveau van de studenten. De docent kan de keuze maken om de lesonderdelen over één of twee lessen te verdelen. Ook kan de docent ervoor kiezen de student een praktijkopdracht mee te geven om op de werkplek uit te voeren. Om als student actief aan deze les deel te nemen is enige ervaring met bewoners met dementie en apathie, of ervaring met bijvoorbeeld een eigen familielid (opa, oma) met dementie, wenselijk. Voor studenten die zelfstandig de lesmodules willen doornemen, zijn er ingesproken eModules beschikbaar.

In de modules spreken we steeds over de ‘zorgvrager’ als het gaat om degene met dementie. Uiteraard kan de docent er voor kiezen een andere term te gebruiken zoals bijvoorbeeld ‘bewoner’ of ‘cliënt’.

PowerPointpresentaties

- PowerPoint “Wat is Apathie?”-Theorie
- PowerPoint “Wat is Apathie?”-Praktijk
- PowerPoint “Wat is Apathie?”-Verdieping
- PowerPoint “Actieve Tijd”

Van elke PowerPoint zijn twee versies:

- Een versie met alleen dia's om in de les te gebruiken.
- Een eModule: de ingesproken en ondertitelde versie die studenten zelfstandig kunnen bekijken.

Elke les is opgebouwd uit:

- Ophalen van voorkennis
- Kern
- Afsluiting

Lesduur

- De les met de drie PowerPoints samen ("Wat is Apathie?"-Theorie, -Praktijk en -Verdieping) duurt ongeveer een tot anderhalf uur.
- De les met de PowerPoint "Actieve Tijd" duurt ongeveer een half uur.

Lesvoorbereiding door de docent

PowerPoints downloaden voor klassikale les

Niet relevante dia's verwijderen (zie Bijlage 1 voor overzicht dia's/opleiding)

- Animatie klaarzetten, link naar animatie <https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba> of <https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis>

Computer met PowerPointpresentatie en geluid, digibord.

Internet zodat link naar animatie kan worden geopend en animatie met geluid kan worden afgespeeld

De tekst voor de presentatie, achtergrond en de antwoorden bij vragen in deze handreiking uitgeschreven.

- Uitgeprinte SABA materialen: Plezierige Activiteiten Plan Apathie en Activiteitenblad Apathie. Deze zijn hier te downloaden <https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba> of <https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis>

Studenten hebben de mogelijkheid om voor zichzelf iets op te schrijven (laptop of pen en papier).



Leerdoelen

- De student weet wat apathie is en hoe het ontstaat.
- De student weet hoe vaak apathie voorkomt
- De student kan apathie herkennen bij een zorgvrager.

- De student is op de hoogte van de diagnostische criteria van apathie.
- De student weet wat de gevolgen van apathie zijn en kent het belang van een juiste aanpak van apathie.
- De student is zich bewust dat er verschil is tussen apathie en depressie
- De student is zich bewust van de impact van apathie op de zorgvrager en de naasten.
- De student kan reflecteren op de impact van apathie op zichzelf.
- De student kan reflecteren op eigen handelen bij het omgaan met een zorgvrager met apathie.
- De student weet hoe je apathie kan opmerken, onderzoeken en onderbreken.
- De student kan de diagnostische criteria van apathie bij dementie toepassen.
- De student kan tips en uitleg aan anderen (naasten, collega's, vrijwilligers) geven over het omgaan met iemand met apathie.
- De student kan apathie en een depressie van elkaar onderscheiden.
- De student weet hoe vaak apathie voorkomt bij verschillende neurocognitieve stoornissen.
- De student weet hoe ze contact kan maken met de zorgvrager met apathie.
- De student weet wat het belang is om achtergrondinformatie te kennen van de zorgvrager
- De student weet wat nodig is om te communiceren met de zorgvrager met apathie bij dementie
- De student weet hoe ze de zorgvrager met apathie bij dementie kan activeren, en weet dat kleine veranderingen al veel betekenen

Lesuitwerking “Wat is Apathie?” – Theorie



PowerPoint “Wat is Apathie?”-Theorie

Beheersingsniveau

Onthouden

Begrijpen

Toepassen

Analyseren

Evalueren

Leerdoelen

- De student weet wat apathie is en hoe het ontstaat.
- De student weet hoe vaak apathie voorkomt
- De student kan apathie herkennen bij een zorgvrager.
- De student is op de hoogte van de diagnostische criteria van apathie.
- De student weet wat de gevolgen van apathie zijn en kent het belang van een juiste aanpak van apathie.
- De student is zich bewust dat er verschil is tussen apathie en depressie
- De student is zich bewust van de impact van apathie op de zorgvrager en de naasten.
- De student kan reflecteren op de impact van apathie op zichzelf.
- De student kan reflecteren op eigen handelen bij het omgaan met een zorgvrager met apathie.

Het ophalen van voorkennis

- Als introductie op het onderwerp kan de korte Animatie worden bekeken, via één van deze linkjes
<https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba>
<https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis>

Gesprek: ‘Wat weet je al over apathie?’

Laat studenten vertellen wat zij al weten over apathie. Wat zijn hun ervaringen met mensen met dementie en/of apathie op hun werkplek of in de eigen omgeving?

Kern

PowerPoint “Wat is Apathie?”-Theorie

Dia 2 tot en met dia 11. Voor toelichting op de dia’s zie Bijlage 3

Afsluiting

De les wordt afgesloten met een praktijkopdracht die de student op de werkplek gaat uitvoeren. Er zijn verschillende praktijkopdrachten ontwikkeld, van eenvoudig naar uitgebreid. Een voorbeeld van een eenvoudige opdracht is ‘Kies samen met een zorgvrager een activiteit van het Activiteitenblad Apathie en ga dit samen doen’. Een voorbeeld van een uitgebreide opdracht is ‘Organiseer een thema-avond over apathie bij dementie voor familie en/of collega’s. Zie bladzijde 20 voor het Opdrachtenblad.

Lesuitwerking “Wat is Apathie?” - Praktijk



PowerPoint “Wat is Apathie?” - Praktijk

Beheersingsniveau

Onthouden

Begrijpen

Toepassen

Analyseren

Evalueren

Creëren

Leerdoelen

- De student weet hoe je apathie kan opmerken, onderzoeken en onderbreken.
- De student kan de diagnostische criteria van apathie bij dementie toepassen.
- De student kan tips en uitleg aan anderen (naasten, collega’s, vrijwilligers) geven over het omgaan met iemand met apathie.
- De student is zich bewust van de impact van apathie op de zorgvrager en de naasten.
- De student kan reflecteren op de impact van apathie op zichzelf.

- De student kan reflecteren op eigen handelen bij het omgaan met een zorgvrager met apathie.

Ophalen van voorkennis

Stelling: Een zorgvrager die weinig aandacht vraagt hoef je geen aandacht te geven

Trek een lijn in de klas met aan de uiteindes ‘eens’ en ‘oneens’. De studenten kiezen een plek op de lijn die aangeeft in hoeverre ze het wel of niet eens zijn met de stelling.

Er zijn zorgvragers die weinig behoefte hebben aan aandacht. Hoe weet je nu of iemand kiest voor het niet vragen van aandacht of dat er sprake is van onmacht om aandacht te vragen?
Onderstaande lesgeeft hier meer inzicht in.

Kern

PowerPoint “Wat is Apathie?”- Praktijk

Dia 2 tot en met dia 13. Voor toelichting op de dia’s zie Bijlage 4

Afsluiting

Opdracht:

Schrijf op een post-it blaadje 3 dingen die je geleerd hebt

Stel 1 vraag die je nog beantwoord zou willen hebben.

De post-it blaadjes worden opgehangen op het bord of raam. Korte plenaire nabespreking.

Lesuitwerking “Wat is Apathie?” - Verdieping



PowerPoint “Wat is Apathie?” - Verdieping

Beheersingsniveau

Begrijpen

Analyseren

Evalueren

Leerdoelen

- De student kan apathie en een depressie van elkaar onderscheiden.
- De student weet hoe vaak apathie voorkomt bij verschillende neurocognitieve stoornissen.

Kern

PowerPoint “Wat is Apathie?” - Verdieping

Dia 2 tot en met dia 6. Voor toelichting op de dia’s zie Bijlage 5

Lesuitwerking "Actieve Tijd"



PowerPoint "Actieve Tijd"

Beheersingsniveau

Onthouden
Begrijpen
Toepassen
Creëren

Leerdoelen

- De student weet hoe ze contact kan maken met de zorgvrager met apathie.
- De student weet wat het belang is om achtergrondinformatie te kennen van de zorgvrager
- De student weet wat nodig is om te communiceren met de zorgvrager met apathie bij dementie
- De student weet hoe ze de zorgvrager met apathie bij dementie kan activeren, en weet dat kleine veranderingen al veel betekenen

Activeren van voorkennis

Opdracht:

Schrijf voor jezelf een situatie op waarbij je te maken had met iemand waar je contact mee probeerde te maken, maar die niet op je reageerde.

Bespreek deze situatie met een klasgenoot en bespreek wat deze situatie met je deed.

Korte plenaire terugkoppeling met de groep

Kern

PowerPoint "Actieve Tijd"

Dia 2 tot en met dia 8. Voor toelichting op de dia's zie Bijlage 6

Afsluiting

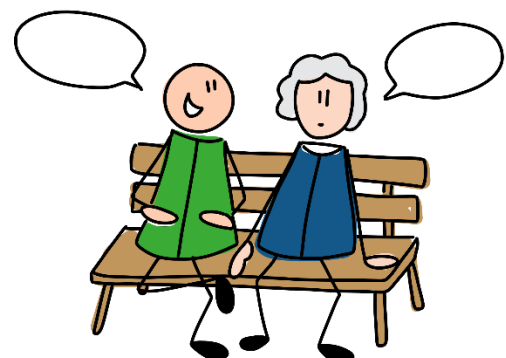
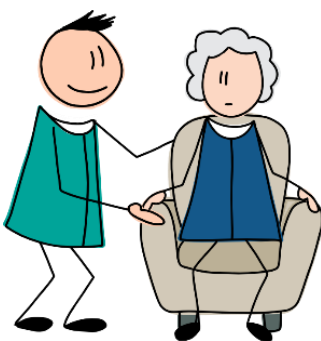
Laat de studenten in tweetallen een overzicht maken van wat je wel en wat je niet moet doen bij een zorgvrager met apathie bij dementie.

Wel	Niet

Praktijkopdrachten

Korte opdracht

1. Aansluiten bij een MDO, familiegesprek of visite waarin iemand besproken wordt met apathie bij dementie (passend binnen bestaande structuren)
2. Uitleg geven over apathie aan betrokkenen van iemand met dementie bij wie apathie al geconstateerd is (*toe te passen SABA materiaal: informatiefolder*):
 - a. Intramuraal: bijv. aan vrijwilligers
 - b. Extramuraal: bijv. aan naasten
3. Filmen van een zorgmoment aan iemand met dementie en apathie en erop reflecteren met begeleider (*toe te passen SABA materiaal: e-module "Actieve Tijd", animatie*).
LET OP! Je hebt hiervoor altijd toestemming van de zorgvrager of de vertegenwoordiger van de zorgvrager nodig. Bespreek eerst met je werkbegeleider hoe je dit moet doen.
4. Observeren van een rustige bewoner, herkennen van apathie, vermoeden delen met een collega (*toe te passen SABA materiaal: praatplaat, folder, animatie, evt. kennismodule*).
 - a. Afhankelijk van welke opleiding je volgt, hoever je daarin bent en in welke context je werkt, kan het zijn dat je het vermoeden deelt met je werkbegeleider, met een EVV'er, in de artsensite/met de huisarts/psychiater, met de psycholoog.



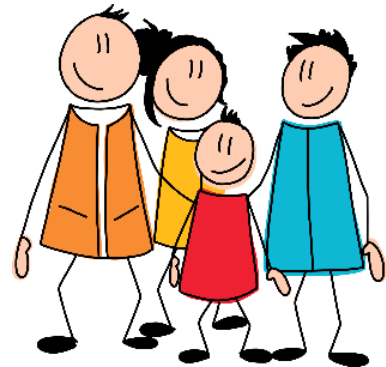
Iets uitgebreidere opdracht

1. Activiteitenprogramma om apathie bij iemand met dementie te onderbreken. Afhankelijk van de opleiding, hoever je daarin bent en in welke context je werkt kan dit betekenen (*toe te passen SABA materialen: Plezierige Activiteiten Plan Apathie (PAP-A), Activiteitenblad*):
 - a. Een activiteit van het PAP-A uitvoeren
 - b. Een activiteit uit het activiteitenblad kiezen die aansluit bij PAP-A en uitvoeren
 - c. Het PAP-A aan de hand van het activiteitenblad, samen met relevante betrokkenen invullen.
 - d. Het PAP-A aan de hand van het activiteitenblad, samen met relevante betrokkenen invullen + zorg dragen dat het uitgevoerd wordt (evt. combineren met 2b) + evalueren.
2. Tijdens een teamoverleg/klinische les/presentatie uitleg geven over apathie bij dementie, aan de hand van een specifieke client (*toe te passen SABA materialen: Praatplaat, Animatie, e-Modules, PAP-A, Activiteitenblad*).
3. Casusbespreking met leerlingen en vaste medewerkers op de werkvloer (*toe te passen SABA materialen: Praatplaat, Animatie, e-Modules, PAP-A, Activiteitenblad*). Afhankelijk van de opleiding, hoever je daarin bent en in welke context je werkt kan dit betekenen dat:
 - a. Het toelichten van het belang van het uitvoeren van activiteiten met iemand met dementie en apathie
 - b. Het toelichten van het PAP-A en hoe je ermee kunt werken
 - c. Filmen van een zorgmoment aan iemand met dementie en apathie en erop reflecteren met begeleider (*toe te passen SABA materialen: e-Module “Actieve Tijd”, animatie*).
LET OP! Je hebt hiervoor altijd toestemming van de zorgvrager of de vertegenwoordiger van de zorgvrager nodig. Bespreek eerst met je werkbegeleider hoe je dit moet doen. Hierop met elkaar reflecteren.
 - d. Filmen van een zorgmoment aan iemand met dementie en apathie en erop reflecteren met begeleider (*toe te passen SABA materialen: e-Module “Actieve Tijd”, Animatie*).
LET OP! Je hebt hiervoor altijd toestemming van de zorgvrager of de vertegenwoordiger van de zorgvrager nodig. Bespreek eerst met je werkbegeleider hoe je dit moet doen. Hierop met elkaar reflecteren. Daarna tijdens een teamoverleg/klinische les/presentatie uitleg geven over apathie bij dementie, aan de hand van een specifieke client (*toe te passen SABA materialen: Praatplaat, Animatie, e-Modules, PAP-A, Activiteitenblad*).



Grote opdracht

1. Aanpak van apathie bij dementie als verbeterplan/kwaliteitsopdracht:
 - a. Bijv. meten hoeveel collega's weten wat apathie bij dementie is en wat de gevolgen zijn; dan tijdens een teamoverleg/klinische les/presentatie uitleg geven over apathie bij dementie, aan de hand van een specifieke client (*toe te passen SABA materialen: Praatplaat, Animatie, e-Modules, PAP-A, Activiteitenblad*). Het PAP-A aan de hand van het activiteitenblad, samen met relevante betrokkenen invullen. Daarna opnieuw meten.
2. Organiseren van een thema-avond voor familie over apathie bij dementie (*toe te passen SABA materialen: Informatiefolder, Animatie, PAP-A, Activiteitenblad*)
3. Op een leerafdeling met verschillende studenten organiseren van een workshop: (*toe te passen SABA materialen: Praatplaat, Animatie*)
 - a. Opbouw aan de hand van de Praatplaat
 - b. Inbrengen van 1c en hierop reflecteren met elkaar
 - c. Ervaringen uitwisselen
 - d. Rollenspel



Bijlage 1- Lesplanner

Animatie (introductie onderwerp)		B	B	B	B
Modules “Wat is Apathie?”	Dia	B=basisstof	V=verdieping		
<i>Theorie</i>		Helpende	VZ-ig	VP	MZ
Probleemgedrag bij dementie	2	B	B	B	B
Apathie, een voorbeeld	3	B	B	B	B
Diagnostische criteria	4	B	B	B	B
Oorzaken van apathie	5	B	B	B	B
Apathie of depressie?	6	B	B	B	B
Veranderingen in de hersenen	7	B	B	B	B
Hoe vaak komt apathie voor	8	B	B	B	B
Apathie bij dementie: gevolgen	9	B	B	B	B
Mevrouw van Doezelen	10	B	B	B	B
<i>Praktijk</i>		Helpende	VZ-ig	VP	MZ
Opmerken van apathie	2	B	B	B	B
Onderzoeken van apathie	3	-	V	B	V
Onderzoeken van apathie	4	-	V	B	V
Onderzoeken van apathie	5	-	V	B	V
Onderzoeken van apathie	6	-	V	B	V
Onderzoeken van apathie	7	-	V	B	V
Onderbreken van apathie	8	B	B	-	B
Onderbreken van apathie	9	-	B	B	B
Verwachtingen aanpassen	10	B	B	B	B
Omgaan met apathie: tips	11	B	B	B	B
Meer tips!	12	B	B	B	B
Mevrouw van Doezelen	13	B	B	B	B
<i>Verdieping</i>					
Veranderingen in de hersenen	2	V	V	V	V
Prevalentie	3	-	V	V	V
Prevalentie	4	-	V	V	V
Neuropsychiatric Inventory-Depressie	5	-	V	V	V
Neuropsychiatric Inventory-Apathie	6	-	V	V	V
Module” Actieve Tijd”		Helpende	VZ-ig	VP	MZ
Actief in contact bij apathie	2	B	V	-	B
Actief in contact bij apathie	3	B	V	-	B
Actief in contact bij apathie	4	B	V	-	B
Actief in contact: minder initiatief	5	B	V	-	B
Actief in contact: minder interesse	6	B	V	-	B
Actief in contact: minder emoties	7	B	V	-	B
Actief in contact: tips	8	B	V	-	B
Actief in contact: Activiteitenblad	9	B	V	-	B
<i>Praktijkopdracht</i>		Helpende	VZ-ig	VP	MZ
Kleine opdrachten		B	B	-	B
Uitgebreidere opdrachten		-	B	B	B
Uitgebreide opdrachten		-	B	B	B

Bijlage 2 - Ondersteunend lesmateriaal

De volgende materialen zijn gemaakt om omgaan met apathie in de praktijk te ondersteunen. Naasten en zorgmedewerkers hebben aangegeven dat ze de materialen prettig, toegankelijk en makkelijk toepasbaar vinden.

- Een Informatiefolder voor naasten, vrijwilligers of zorg/welzijnsmedewerkers, over wat apathie is en hoe je het kunt opmerken.
- Een Animatie over wat apathie is, wat de gevolgen zijn voor het contact met elkaar en hoe je er mee om kunt gaan.
- Het Plezierige Activiteiten Plan Apathie (PAP-A), waarmee naasten en zorg/welzijnsmedewerkers samen afspreken hoe ze apathie voor een individuele zorgvrager gaan onderbreken.
- Een Activiteitenblad Apathie: een lijst met voorbeelden van dagelijkse bezigheden en plezierige activiteiten die je samen met zorgvragers kunt doen om apathie te onderbreken.
- Een Praatplaat Apathie als gespreksleidraad om apathie op te merken, te onderzoeken en onderbreken.

Werkt de student in het verpleeghuis? Verwijs voor alle SABA materialen dan naar:

<https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba>

Werkt de student in de thuissituatie? Verwijs voor alle SABA materialen dan naar:

<https://www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis>

Bijlage 3– Beschrijving dia’s “Wat is Apathie?” – Theorie

Dia 2 - **Probleemgedrag bij dementie**

Apathie is één van de meest voorkomende vormen van probleemgedrag bij dementie. Ongeveer de helft van alle mensen met dementie, heeft apathie. Toch is apathie bij veel zorgverleners, zowel thuis als in zorgorganisaties niet zo bekend.

Dia 3 - **Apathie: een voorbeeld**

Maar wat is apathie bij dementie nu eigenlijk? Misschien herken je mevrouw van Doezelen:

Mevrouw van Doezelen woont op de pg-afdeling van een verpleeghuis. Ze lijkt een hele ‘makkelijke’ zorgvrager, ze vraagt geen aandacht. Ze zit de hele dag voor zich uit te kijken in de stoel. Ze heeft een rollator, maar ze loopt daar eigenlijk nooit uit zichzelf een stukje mee. Als je mevrouw van Doezelen wat vraagt, komt er bijna geen reactie. Je ziet niet of ze trek heeft of dorst. Het kopje koffie dat je voor haar neer zet staat daar tegen lunchtijd nog steeds. Als een vrijwilligster mevrouw van Doezelen komt ophalen voor een activiteit reageert ze nauwelijks. Het lijkt of ze geen interesse heeft om mee te doen. Als je ‘s avonds in haar kamer komt om haar te helpen zit ze daar in het donker, ze heeft geen lampje aangedaan toen het buiten schemerig werd. Je hebt geen idee wat er in het hoofd van mevrouw van Doezelen omgaat. Het lijkt of ze gewoon nergens zin in heeft.

Dia 4 - **Diagnostische criteria**

Hoe weet je nu of iemand apathie heeft? Hiervoor zijn diagnostische criteria opgesteld.

Het ligt natuurlijk voor de hand, maar een eerste vereiste is dat iemand een cognitieve stoornis of dementie heeft. Een cognitieve stoornis is een stoornis in het denkvermogen.

Daarnaast gaat het om:

- Een afname van initiatief, interesse en/of emotionele reactie,
- Die langdurig of vaak aanwezig is, gedurende minimaal 4 weken en een verandering is ten opzichte van eerder,
- Zonder andere oorzaak
- En die leidt tot een beperking op persoonlijk, sociaal of ander vlak. Bijvoorbeeld verminderde zelfzorg of het niet meer goed kunnen invullen van de eigen dag

Dia 5 - **Oorzaken van apathie**

Apathie kan verschillende oorzaken hebben. Meestal ontstaat het door de dementie zelf.

Maar soms zijn er ook andere oorzaken voor de apathie. De omgeving kan een rol spelen in het gedrag van iemand, waardoor het lijkt of er sprake is van apathie. Soms zijn er te weinig prikkels. Iemand die in zijn eentje in een stille kamer zit krijgt te weinig prikkels. Maar ook teveél prikkels is niet goed. Iemand die zelf niet weg kan uit een té drukke ruimte trekt zich soms terug in zichzelf.

Apathie komt ook regelmatig voor bij ziekte, pijn of een delier. In dat geval is het belangrijk de achterliggende oorzaak gericht te behandelen.

Slechtziendheid of slechthorendheid maken het moeilijk om contact te maken. Daardoor kan het lijken of een iemand apathisch is. Dan zou het kunnen helpen om een nieuwe bril of gehoorapparaat te proberen.

Apathie kan ook komen door rouw en verdriet, waardoor iemand zich een tijdje terugtrekt.

Ook medicijnen kunnen een oorzaak zijn. Soms worden mensen suf door een bijwerking van medicijnen. Dit kan lijken op apathie. Het is daarom belangrijk de zorgvrager goed te observeren als medicatie gewijzigd wordt.

Tot slot kan het lastig zijn om depressie en apathie te onderscheiden.

Dia 6 - **Apathie of depressie**

Hoe weet je dat er sprake is van apathie of een depressie?

Bij een depressie kan ook apathisch gedrag voorkomen. Dit maakt het lastig om onderscheid te maken tussen een depressie en apathie. In beide gevallen is er sprake van vermindering of verlies van initiatief en interesse en minder sociaal contact.

Iemand met een depressie heeft meestal ook weinig energie. Iemand met apathie is minder actief en heeft letterlijk en figuurlijk hulp nodig om in beweging te komen. Maar dit is niet het gevolg van een gebrek aan energie.

Iemand met een depressie heeft ook altijd last van stemmingsproblemen zoals somberheid, verdriet of schuldgevoelens. Terwijl iemand met apathie zeker nog genieten van fijne momenten, al kan het wel lastig zijn dit te herkennen.

Een depressie moet altijd worden behandeld, soms schrijft de arts medicijnen voor.

Apathie bij dementie kan je niet met medicijnen behandelen, maar het is wel belangrijk het te onderbreken!

Dia 7 - **Veranderingen in de hersenen**

Bij apathie is er schade aan de hersenen. Hoe de hersenen beschadigen, hangt af van de aandoening van de zorgvrager. Bij de ziekte van Alzheimer beschadigen de hersencellen zelf, doordat er in de cellen bepaalde eiwitten klonteren, en er kluwen van eiwittenstrengen ontstaan. Bij een hersenbloeding beschadigen de hersencellen doordat ze minder doorbloed raken en afsterven.

Als de schade in het hersengebied aan de voorkant zit, de frontaalkwab, (zie de blauwe en groene vlakken op het plaatje) dan kan iemand minder goed of geen initiatief nemen of interesse tonen.

Zit de schade dieper in de hersengebieden, het subcorticale gebied, (zie rode, gele en paarse vlakken op het plaatje) dan heeft iemand moeite met het reguleren van emoties en het uitvoeren van bewegingen.

Bij apathie communiceren deze voorste en dieper gelegen hersengebieden minder goed met elkaar.

Iemand met apathie heeft een ander nodig om tot actie te komen, "je bent als het ware de startmotor, je zorgt dat de motor gaat draaien en de auto kan rijden". Door de persoon met apathie te stimuleren activeer je diens hersenen, je helpt iemand de drempel over om tot actie te komen. Iemand maakt iets mee! Dit noemen we het onderbreken van apathie. Hierdoor stimuleer je het welbevinden van iemand met apathie.

Jij bent dus nodig om iemand met apathie te ondersteunen en voor actie te zorgen.

Dia 8 - **Hoe vaak komt apathie voor (prevalentie)**

Apathie is één van de meest voorkomende vormen van probleemgedrag bij dementie. Van alle mensen met een voorstadium van de ziekte van Alzheimer (dit noemen we MCI) krijgt ongeveer 25% ook apathie. Bij mensen met beginnende ziekte van Alzheimer is dat 54% en bij gevorderde ziekte van Alzheimer ligt het percentage rond de 59%. De kans is dus groot dat jij als zorgverlener te maken krijgt met zorgvragers die behalve dementie ook apathie hebben.

Dia 9 - **Apathie bij dementie; gevolgen**

Apathie heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid en zelfstandigheid van degene met dementie. Mensen met apathie kunnen geestelijk en lichamelijk sneller achteruitgaan. Ook hebben zij vaak moeite om zichzelf te verzorgen en moeite met hun daginvulling.

Voor partners, familie en andere naasten kan apathie erg belastend zijn. Hierdoor wordt iemand met apathie vaak eerder opgenomen in het verpleeghuis. Ook is er door de apathie een groter risico op overlijden. Doordat iemand met apathie weinig of geen initiatief neemt en weinig reageert kunnen naasten zich machteloos, gefrustreerd of boos voelen. Ook laat iemand met apathie weinig emotie zien. Hierdoor weet je als naaste of zorgverlener niet of je het goed doet. Het is niet zo dat iemand met apathie dingen expres niet doet of niet laat zien. Het zit simpelweg niet in iemands hoofd. Dit komt omdat apathie een gevolg is van veranderingen in de hersenen.

Het is geen onwil, iemand kan het niet.

Het is daarom belangrijk dat jij als zorgverlener weet wat apathie is, hoe je het kunt opmerken, onderzoeken en onderbreken.

Opdracht: Wat doet de apathie van de zorgvrager met jou?

Laat de studenten hier over nadenken of opschrijven.

Bespreek met de studenten wat ze bedacht/ opgeschreven hebben.

Omgaan met iemand met apathie kan moeilijk zijn. Het kan gevoelens van machteloos of irritatie oproepen. Hoe gaan de studenten er in hun werk mee om? Belangrijk om dit met collega's en andere disciplines te bespreken en te delen.

Dia 10 - Mevrouw van Doezelen

We komen weer even terug bij mevrouw van Doezelen uit het begin. Mevrouw is besproken in het multidisciplinaire overleg. Daaruit is naar voren gekomen dat ze apathie bij dementie heeft. Ze voldoet aan alle diagnostische criteria van apathie bij dementie (weet je ze nog?). Mevrouw van Doezelen kan er niets aan doen dat ze haar koffie koud laat worden, dat ze nergens op reageert en dat ze weinig emoties laat zien. Ze wil misschien wel maar door de apathie kan ze dit niet meer zelf. Van de psycholoog hoor je dat de apathie onderbroken moet worden. Er moet een Plezierige Activiteiten Plan Apathie worden opgesteld en uitgevoerd.

In het praktijkdeel van deze les leer je hoe je dat doet.

Dia 11

Wil je meer weten? Kijk dan eens op de toolspagina van SABA en SABA-Thuis. Of op de websites van Alzheimer Nederland of Zorg voor beter.

Bijlage 4 – Beschrijving dia’s “Wat is Apathie?” - Praktijk

Dia 2 - De rol van de zorgverlener: opmerken van apathie

Als zorgverlener speel je een belangrijke rol in het opmerken van apathie. Alle zorg- en welzijnsfuncties zijn belangrijk en iedereen heeft hierin zijn eigen taken en verantwoordelijkheden.

Samen met de naasten, merk jij het als eerste als er iets verandert in het gedrag van de zorgvrager.

Weet je nog welke signalen kunnen wijzen op apathie?

Dat zijn

- verandering in het gedrag
- geen of minder initiatief of spontaan gedrag
- minder interesse, veel stilzitten/niet meedoen
- weinig emoties
- weinig mimiek of reactie

Deze belangrijke gedragsveranderingen rapporteer je in het zorgdossier van de zorgvrager. Je rapporteert welke gedragsveranderingen je ziet en hoe vaak je dit ziet.

Als je vermoedt dat een zorgvrager apathie heeft bespreek je dat in de thuissituatie met de casemanager dementie of zorgtrajectbegeleider en in het verpleeghuis met de arts of psycholoog.

Dia 3 - De rol van de zorgverlener: onderzoeken van apathie

Samen met de casemanager, arts of psycholoog onderzoek je het gedrag van de zorgvrager. Je gebruikt hiervoor de diagnostische criteria voor apathie bij cognitieve stoornissen en apathie. Je kijkt naar verschillende dingen. Als eerste kijk je naar vermindering van initiatief, interesse en/of emotionele reactie:

- A. Bij vermindering van initiatief kan je bijvoorbeeld denken aan het minder spontaan actie ondernemen om hobby's, klusjes, zelfzorg, of sociale activiteiten uit te voeren. Belde mevrouw voorheen elke week met de kinderen maar nu niet meer? Of maakt ze bijvoorbeeld geen praatje meer met anderen?
- B. Bij verminderde interesse is iemand bijvoorbeeld minder enthousiast of minder geïnteresseerd in de omgeving dan voorheen. Of in activiteiten die anderen voorstellen, of in familie en vrienden. Merk je dat iemand ook minder betrokken is bij activiteiten of eerder stopt, zelfs als je haar stimuleert?
- C. Vermindering van emotionele reactie gaat om het uit zichzelf minder laten zien van emoties zoals verdriet, blijheid of boosheid. Of 'vlakker' reageren dan voorheen als er iets gebeurt. Ook dit is goed om uit te zoeken.

Daarbij geldt dat er tenminste 1 symptoom aanwezig is op tenminste 2 van de 3 gebieden.

Dia 4 - De rol van de zorgverlener: onderzoeken van apathie

Daarnaast geldt dat de symptomen langdurig of vaak terugkerend aanwezig zijn gedurende ten minste 4 weken. En een verandering zijn ten opzichte van het normale gedrag van deze persoon. Daarom is het belangrijk te weten hoe iemands karakter was, wat de levensgeschiedenis is van degene en hoe iemand nu is.

Het kan zijn dat iemand zelf aangeeft dat er een verandering is, maar het kan ook zijn dat een partner, familie of andere naasten dit aangeven.

Dia 5 - De rol van de zorgverlener: onderzoeken van apathie

Zoals bij alle diagnostiek wil je bovendien nagaan wat de oorzaak kan zijn. Apathie ontstaat meestal door de dementie zelf maar je moet eerst uitzoeken of er niet iets anders aan de hand is. Als er namelijk een andere oorzaak is, zoals pijn, een depressie of een lichamelijke beperking, dan moet deze oorzaak ook behandeld worden. Of de oorzaak van de apathie nou wel of niet bekend is, het is altijd belangrijk om de apathie te onderbreken.

Dia 6 - De rol van de zorgverlener: onderzoeken van apathie

En tenslotte het laatste criterium: de apathie leidt tot beperking op persoonlijk, sociaal of ander vlak. Het gaat erom dat iemand met dementie door de apathie niet in staat is om voor zichzelf te zorgen, ADL taken uit te voeren of zelf voor een zinvolle dag te zorgen, sociale contacten aan te gaan en te onderhouden.

Dia 7 - De rol van de zorgverlener: onderzoeken van apathie

Als de zorgvrager aan alle diagnostische criteria voldoet is er sprake van apathie bij dementie. Je gaat dan aan de slag met het onderbreken van de apathie.

Dia 8 - De rol van de zorgverlener: onderbreken van apathie

Het onderbreken van de apathie begint met het invullen van Het Plezierige Activiteiten Plan Apathie. Als zorgverlener ken je de zorgvrager goed en je weet hoe iemands dag er meestal uit ziet. Jouw rol bij het invullen van het Plezierige Activiteiten Plan Apathie is dus erg belangrijk.

Het invullen van Het Plezierige Activiteiten Plan Apathie doe je samen met de zorgvrager en familie. Afhankelijk van waar je werkt, kunnen ook een andere zorgverlener, een welzijns- of activiteitenmedewerker, de casemanager dementie/zorgtrajectbegeleider of een psycholoog betrokken zijn.

Wat vul je in?

1. Je schrijft op wie de zorgvrager is. Die informatie haal je uit de levensloop of het levensverhaal, maar ook de zorgvrager of familie kunnen natuurlijk helpen. Wat voor werk heeft iemand gedaan en wat voor hobby's? Hoe zag het gezin van iemand eruit?
2. Je schrijft ook de tips of succeservaringen op die er zijn. Dit zijn alle dingen die al goed gaan, bijvoorbeeld hoe je het beste contact maakt; wat zeg je dan, wat doe je? Helpt het om even naast iemand te gaan zitten of begin je met een grapje? Spreek je iemand aan met mevrouw of juist met de voornaam? Familie en zorgmedewerkers wisselen samen goede ervaringen en tips uit. Zo leer je van elkaar wat goed werkt en wat niet.
3. Samen bedenk je ook de doelen die jullie willen bereiken. Let er met elkaar op dat dit haalbare doelen zijn. Een glimlach op iemands gezicht is een voorbeeld van een haalbaar doel, net als samen een korte activiteit doen.
4. Tot slot schrijf je dagelijkse bezigheden en plezierige activiteiten op die iemand gaat doen. Iemand met apathie zul je daarbij altijd moeten helpen. Zelf haren kammen, samen tafeldekken, foto's kijken of de planten water geven zijn voorbeelden van dagelijkse bezigheden en activiteiten. Op het Activiteitenblad vind je nog veel meer ideeën. Dat is speciaal gemaakt voor mensen met apathie en dementie. In een verpleeghuis kan de activiteitenbegeleider helpen met het kiezen van dagelijkse bezigheden en activiteiten. Spreek ook af wie de persoon met dementie gaat helpen om deze activiteiten te doen. Dit kan een familielid, een vrijwilliger of een zorgverlener zijn.
5. Je hebt nu een mooi overzicht van alle dagelijkse bezigheden en activiteiten die bij de zorgvrager passen. Ook heb je afgesproken wie dat samen met de zorgvrager gaat doen en wanneer.

Bij het uitvoeren van het Plezierige Activiteiten Plan Apathie onderbreek je de apathie van de zorgvrager steeds weer. Elke keer help je iemand de drempel over om tot actie te komen. Iemand maakt iets mee! Je vergroot het welbevinden van de zorgvrager met apathie.

Dia 9 - **De rol van de zorgverlener: onderbreken van apathie**

Probeer samen met de zorgvrager regelmatig dagelijkse bezigheden en activiteiten te doen.

Op het Activiteitenblad vind je ideeën van dagelijkse bezigheden en activiteiten. Dit blad is speciaal gemaakt voor mensen met apathie en dementie. In een verpleeghuis kan de activiteitenbegeleider helpen met het kiezen van dagelijkse bezigheden en activiteiten, thuis kies je samen met de zorgvrager en de naasten.

1. Kies een activiteit uit die je met een zorgvrager kan doen
2. Hoe ga je dit doen? Wat zeg je tegen de zorgvrager?
3. Wat doe je als de zorgvrager niet reageert?

Dia 10 - **Verwachtingen aanpassen**

Herken je deze cirkels nog uit de Animatie?

Het omgaan met iemand met apathie kan lastig zijn, voor jou maar ook voor naasten en bijvoorbeeld betrokken vrijwilligers.

Het betekent steeds weer je verwachtingen aanpassen.

Je verwacht misschien te veel en denkt, of hoopt, dat de zorgvrager met apathie uit zichzelf iets gaat doen of enthousiast reageert op een voorstel.

Als er dan weinig reactie komt ga je misschien meer aanmoedigen of je laat de zorgvrager met rust omdat je denkt dat dat is wat degene wil. In het contact kun je je machteloos voelen of het idee hebben dat je iets verkeerd doet. Het uitblijven van een reactie kan je ook boos of gefrustreerd maken.

Maar onthoud dat degene met apathie zelf geen initiatief kán nemen, en anderen nodig heeft om tot actie te komen.

Let op kleine reacties. Samen actief zijn maar ook een glimlach of een antwoord betekenen positief contact!

Degene met apathie maakt wat mee en gaat zich beter voelen.

Door je verwachtingen aan te passen en de apathie te onderbreken met dagelijkse bezigheden en activiteiten ontstaat er een positieve verandering in het contact tussen jou en degene met apathie.

De volgende tips kunnen hierbij óók helpen. Deel ze met de familie van de zorgvrager of met vrijwilligers!

Dia 11 – **Omgaan met apathie: Tips**

- Verwacht niet te veel van iemand: de prikkel om iets te doen moet van buiten (extern) komen: jij moet het initiatief nemen, jij helpt iemand met apathie de drempel over om tot actie te komen.
- Dit kan met samen bezig zijn met dagelijkse dingen, vraag iemand bijvoorbeeld om zelf een boterham te smeren, een handdoek op te vouwen of de planten water te geven. Neem niet te veel over van degene met apathie! Maak met elkaar een boodschappenlijstje of geniet samen van een lekker kopje koffie. Net als een praatje met burens of kennissen. Elk positief moment doet ertoe
- Zorg ook dat de inrichting en sfeer thuis uitnodigen en om actiever te worden. Zet bijvoorbeeld iemands lievelingsmuziek op.

Dia 12 – **Meer tips!**

Er zijn wel een paar dingen om op te letten.

- Ga niet ´trekken´ of aandringen, degene met apathie wil wel maar kan niet! Gebruik niet te veel woorden, iemand begrijpt ze vaak niet meer. Probeer het op een andere manier. Let wel op dat het allemaal niet te veel wordt. Een bezigheid of activiteit is al snel te lang of te vaak. Zorg voor balans! Na een bezigheid is het goed om iemand een poosje met rust te laten.

- Daarnaast is het belangrijk om structuur te bieden, maar binnen de structuur kan een beetje variatie voor een leuk moment zorgen. Dagelijkse een kopje koffie drinken is bijvoorbeeld veilig en bekend. Af en toe iets extra 's bij de koffie is een leuke verrassing.
- Zorg voor variatie. De ene keer doet iemand mee aan een gezellig kaartspelletje bij de dagbesteding. De andere keer gaat degene een rustige activiteit doen bijvoorbeeld met partner of een vrijwilliger. Dit zorgt voor balans in de dag van degene met apathie.

Dia 13 – **Casus: Mevrouw van Doezelen**

De Eerst Verantwoordelijke Verzorgende heeft samen met de dochter van mevrouw van Doezelen het Plezierige Activiteiten Plan Apathie ingevuld. Haar dochter geeft aan dat mevrouw altijd goed reageert als ze met haar voornaam Ada wordt aangesproken. Ook weet je dat mevrouw erg van klassieke muziek houdt, ze speelde vroeger zelf piano. Ze heeft altijd een eigen moestuin gehad en ze genoot ervan om met haar eigen gekweekte groenten lekker te koken. Haar dochter zegt dat mevrouw een echt natuurmens was.

Op het Plezierige Activiteiten Plan Apathie staat dat mevrouw elke dag:

1. Tijdens de ADL gestimuleerd wordt om zoveel mogelijk zelf te doen.
2. Betrokken wordt bij het klaar maken van de warme maaltijd
3. En 2 keer per week een natuuractiviteit aangeboden krijgt.

Kies een van de drie punten uit het Plezierige Activiteiten Plan Apathie van mw. van Doezelen

Schrijf op of bespreek met elkaar:

- *Hoe pak je dit aan?*
- *Wat doe je als mevrouw van Doezelen niet reageert?*
- *Welke tips geef je aan je collega die aangeeft dat het niet lukt om mevrouw te stimuleren?*
- *Welke tips geef je aan je collega die niet weet hoe die mevrouw kan betrekken bij het klaarmaken van de warme maaltijd?*
- *Welke tips geef je aan de vrijwilliger of buurvrouw die mevrouw komt ophalen voor een natuuractiviteit?*
- *Wat is jouw indruk? Heeft de apathie effect op het welbevinden van mevrouw van Doezelen?*

Bijlage 5 – Beschrijving dia’s “Wat is Apathie?” - Verdieping

Dia 2 - **Veranderingen in de hersenen**

Wil je meer weten over veranderingen in de hersenen bij apathie?

Bekijk dan een mini-college van Hanneke Nijsten, klinisch neuropsycholoog en onderzoeker op het gebied van apathie en dementie.

Dia 3 - **Prevalentie**

Deze dia en de dia hierna geven voor de verschillende neurocognitieve stoornissen weer.

Hoeveel procent van de mensen thuis én in het verpleeghuis apathie krijgt. Het blauwe staafje geeft aan dat gemiddeld 54% van alle mensen met dementie thuis en in het verpleeghuis een beginnende vorm van de ziekte van alzheimer.

De percentages komen uit artikelen waarin veel studies verzameld zijn. Soms lopen de percentages in de verschillende studies erg uiteen. Dit zie je ook terug in de staafdiagrammen. Soms is het verschil te verklaren doordat de ene studie onderzoek deed in de thuissituatie en de andere studie in een verpleeghuis. Maar soms is er ook geen duidelijke verklaring voor de verschillen.

Dia 4 - **Prevalentie**

Vervolg op dia 3

Dia 5 - **Neuropsychiatric Inventory – depressie**

Het verschil tussen depressie en apathie is soms moeilijk te maken. In het Theorie-deel van deze les zijn we hier al kort op in gegaan. Om goed te onderzoeken of er sprake is van een depressie of apathie kunnen de vragen op deze én de volgende dia helpen.

De vragen komen uit de Neuropsychiatric Inventory, De NPI. Dit is een vragenlijst waarmee je een beeld krijgt van eventueel aanwezige psychopathologische verschijnselen bij patiënten met hersenletsel zoals dementie.

Dia 6 - **Neuropsychiatric Inventory – apathie**

Deze vragen kun je gebruiken als hulpmiddel. Een casemanager, arts of psycholoog kan de diagnose apathie bij dementie vaststellen. Jij bent onmisbaar in het opmerken van apathie bij de zorgvrager, het rapporteren en het bespreken.

Bijlage 6 – Beschrijving dia’s “Actieve Tijd”

Dia 2 – Actief in contact bij apathie

Hoe maak je actief contact met iemand met apathie bij dementie?

Iemand met apathie neemt zelf nog maar weinig initiatief en reageert minder. Dit is geen onwil, maar het gevolg van de apathie. *Jij* bent nodig om de apathie te onderbreken. Door degene met apathie actief uit te nodigen, of te stimuleren, is het mogelijk om contact te krijgen.

Dia 3 - Actief in contact bij apathie

Het is fijn als je wat weet over iemands achtergrond, iemands hobby's, interesses, werk en gezinsleven. Iemand die vroeger graag fietstochtjes maakte gaat nu misschien nog steeds graag naar buiten. Als iemand altijd bij een zangkoor zat houdt hij nu misschien ook nog van muziek. Het kan ook zo zijn dat iemand veranderd is en dingen die hij vroeger leuk vond nu niet meer zo interessant vindt of andersom. Iemand die vroeger graag schilderde vindt dit nu misschien niet meer leuk omdat hij vindt dat hij het niet meer zo goed kan. Houdt rekening met wat iemand NU leuk vindt.

Dia 4 - Actief in contact bij apathie

“Je kent me toch nog wel?”, “Weet u nog wat we vorige week hebben gedaan?”.

Dit zijn moeilijke vragen voor iemand met dementie en apathie. Als diegene het antwoord niet meer weet, zal hij zich onzeker voelen en misschien stil blijven. Dan stopt het gesprek. Maar, als jij zelf vertelt kun je diegene helpen: je vertelt wie je bent en dat je elke week op bezoek komt met je hondje Bello. Je zegt dat het heerlijk weer is om samen Bello uit te laten. Je vertelt dat de zon schijnt, de vogeltjes fluiten en kinderen spelen buiten. Al snel zul je merken of iemand reageert of niet. Misschien reageert iemand niet op wat je vertelt maar wel op wat je laat zien of voelen. Laat degene met apathie voelen hoe zacht de vacht van Bello is. Laat zien hoe Bello smult van een hondenkoekje.

Als degene met apathie niet reageert, probeer je het op een andere manier of praat je weer verder over andere dingen. Zo kijk je steeds hoe je de juiste sfeer creëert en help je degene met apathie bij het maken van contact en het ophalen van herinneringen.

Dia 5 - Actief in contact: minder initiatief

Voor iemand met apathie is het gezond om bezig te zijn. Het is belangrijk dat je niet te veel over gaat nemen. Stimuleer iemand om dagelijkse bezigheden zelf te doen. Verwacht niet dat dit nog net zo goed

gaat als eerst. De hele was wegstrijken lukt misschien niet meer, maar samen de schone handdoeken opvouwen nog wel. Of hang samen de was op, dit is ook een goede manier om in contact te komen. Door alle dagelijkse bezigheden een beetje aan te passen is er nog veel mogelijk. Bedenk hierbij goed wat iemand nog *wel* zelf kan. Misschien is een maaltijd koken te veel, maar kan iemand nog heel goed boontjes doppen. Als de hele tafel dekken niet meer lukt, dan kan iemand misschien wel de servetten neerleggen.

Dia 6 - Actief in contact: minder interesse

Iemand met apathie lijkt vaak minder of geen belangstelling voor zijn omgeving te hebben. Je kan degene met apathie helpen door bijvoorbeeld samen foto's te bekijken. Vertel over je eigen herinneringen of gevoelens die je bij de foto's hebt. Door zelf te vertellen, prikkel je weggezakte of versnipperde herinneringen en gevoelens van degene met apathie. Dit kan een reactie oproepen. Die reactie kan heel klein zijn: ogen die gaan glimmen, een gezicht dat ontspant, het begin van een glimlach. Dit betekent dat jullie contact hebben. Het kan ook zijn dat degene met apathie zelf gaat vertellen. Het verhaal kan vervormd zijn door de dementie, dat is niet erg. Probeer dan niet te "corrigeren", maar luister naar het verhaal en reageer vooral op de gevoelens die eruit spreken. Of de herinnering precies klopt doet er niet toe. Het geeft ook niet als iemand een antwoord op een vraag niet meer weet of het antwoord niet klopt, dan breng je het gesprek op een ander onderwerp. Het gaat erom dat je samen in contact bent.

Dia 7 - Actief in contact: minder emoties

Het kan voor iemand met dementie en apathie steeds moeilijker worden om zich te uiten. Degene kan dan niet meer goed duidelijk maken wat hij wil of nodig heeft. Ook het begrijpen van woorden lukt dan minder goed. Dit komt regelmatig voor bij iemand met gevorderde dementie, zeker als diegene ook apathie heeft. Bezigheden en activiteiten waarmee je de zintuigen prikkelt zijn dan heel geschikt. Je maakt vooral contact met degene door middel van voelen, ruiken, proeven of horen. Je kunt iemand laten meegenieten als je het eten klaar maakt of fruit schilt. Dit zijn vaak fijne en vertrouwde handelingen voor degene met dementie en apathie. Vertel op een rustige manier wat je aan het doen bent en stimuleer de zintuigen van de ander: "mmm wat een heerlijke sinaasappel, proef maar".

Als je de tijd hebt, kun je degene met dementie en apathie een handmassage geven. Gebruik hiervoor een lekker ruikende handcrème of massageolie. Door de handmassage krijg je écht contact met elkaar, zonder dat er woorden aan te pas komen.

Sommige mensen met apathie vinden het fijn om iets zachts vast te houden zoals een kussentje of knuffeldier. Soms is gewoon samen zitten genoeg. Ook dit is fijn en waardevol contact tussen jou en degene met apathie en dementie. Laat diegene weten dat jij geniet van het moment. Zeg bijvoorbeeld "wat heerlijk, zo samen" of "wat fijn om bij jou te zijn!"

Dia 8 - Actief in contact: tips

Het onderbreken van apathie bij iemand met dementie is niet altijd makkelijk. Door contact te maken kun je apathie onderbreken. We zetten de tips om positief in contact te komen nog eens voor je op een rij.

- Door samen dingen te doen is het makkelijker om contact te maken. Het zorgt voor afleiding, een gespreksonderwerp en je kunt samen genieten.
- Prikkel de zintuigen: door te praten, aan te raken, te wijzen en te kijken, te luisteren of te ruiken en te proeven.
- Geef niet te veel uitleg, gebruik korte zinnen en wees zuinig met woorden. Het verwerken van informatie kost meer tijd bij iemand met dementie en apathie dus geef iemand ruim de tijd om te reageren
- Vertel vooral zelf in geuren en kleuren zodat degene met apathie daarop kan aansluiten met eigen herinneringen of vragen. Vraag niet naar feiten of waarom maar vertel over wie, wat en waar
- Haal gezamenlijke herinneringen op. Vertel nu zelf die oude verhalen en familie anekdotes, die vroeger door degene zelf werden verteld.
- Ga in op hoe het iets voelt: de gevoelens die er op dit moment zijn. Het gaat niet of het klopt van wat iemand zegt
- Bevestig dingen die degene met dementie en apathie zegt of doet. Beantwoord met erkenning. “Ja, dat was leuk.” “Fijn dat ik je weer zie!” of “Wat fijn dat we weer samen zijn.” Ga niet corrigeren, uitleggen of discussiëren. Dat leidt tot frustratie en onprettig contact.

Dia 9 - **Actief in contact: Activiteitenblad**

Op het Activiteitenblad Apathie staan nog veel meer ideeën voor dagelijkse bezigheden en activiteiten die je samen met degene met apathie kunt gaan doen.

Je kan het activiteitenblad en nog veel meer andere tools gratis downloaden op de UKON-toolspagina van SABA en SABA Thuis.