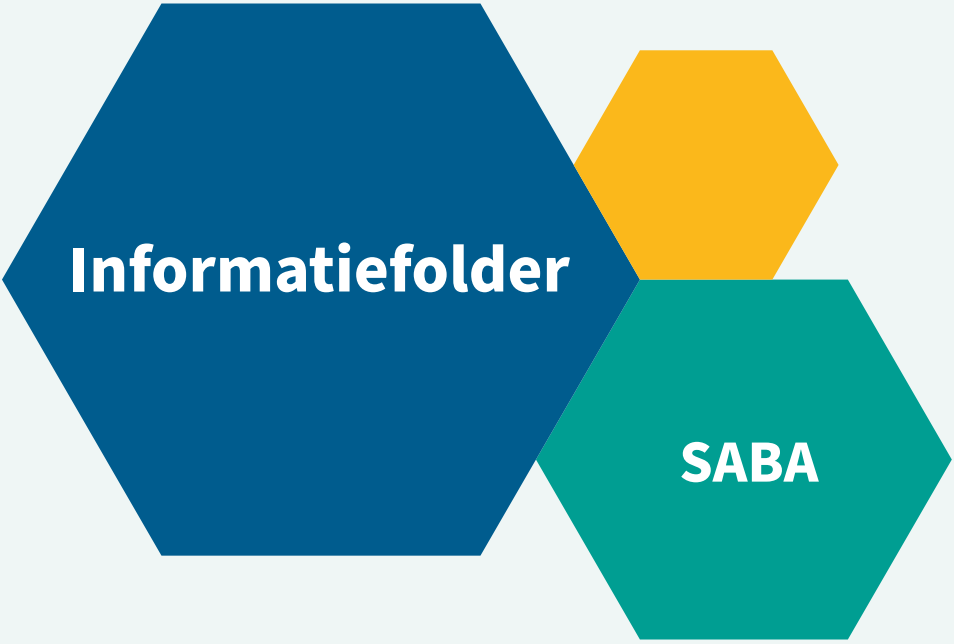


Apathie bij dementie

De zorgmedewerkers hebben u verteld dat uw naaste apathie heeft. Deze folder geeft uitleg over apathie en over wat u kunt doen.

Wat is apathie?

Iemand met apathie komt niet meer zelf op ideeën of gaat niet meer uit zichzelf iets doen. Ook zie je moeilijk emoties. Het zit simpelweg niet in het hoofd van iemand met apathie. Het is dus niet zo dat iemand met apathie dingen expres niet doet of niet laat zien.

Waardoor ontstaat apathie

Apathie komt vaak voor bij mensen met dementie. Het ontstaat meestal door de dementie zelf. Soms zijn er ook andere oorzaken. U kunt dan denken aan somberheid/rouw of aan moeilijk zien of horen. Sommige geneesmiddelen, ernstige vermoeidheid en pijn kunnen ook tot apathie leiden.

Hoe herkent u apathie

Mensen met apathie zijn vaak heel rustig, te rustig eigenlijk. Ze blijven graag in bed liggen of zitten onderuit gezakt in de stoel. Uit zichzelf maken ze weinig contact. Ze kijken je niet zomaar aan en beginnen ook niet zelf een gesprek. Ze reageren wel als iemand anders contact zoekt. Ook lijkt het wel of ze geen emoties hebben, ze lachen en huilen weinig.

Apathie, en dan?

Mensen met apathie kunnen sneller achteruitgaan. De arts en psycholoog zullen daarom onderzoeken of er bij uw naaste oorzaken zijn die weg te nemen zijn. Bijvoorbeeld door somberheid te behandelen. Of door een hoorapparaat of pijnstilling te geven. Als apathie door de dementie zelf komt, kan dit helaas niet. We kunnen dan wel andere dingen doen.

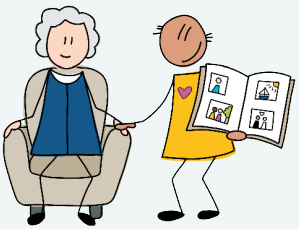
"De juiste benadering schat je in op basis van succesjes: iemand die even opfleurt of toch een praatje maakt."

Wat kunt u doen?

Voor mensen met apathie is het goed om contact te hebben met anderen. Ook dingen ondernemen helpt. Ze hebben alleen wel hulp nodig om dit te doen. De zorgmedewerkers bieden hulp. Maar u kunt dit ook doen. Hulp bieden kan best moeilijk zijn. Als u op bezoek komt reageert uw naaste bijvoorbeeld nauwelijks. Ook is het moeilijk te zien of hij/zij het leuk of fijn vindt.

Deze tips kunnen u helpen:

- **Ben tevreden met kleine reacties.** Even oogcontact hebben, een korte glimlach of een reactie op uw vraag? Deze kleine reacties zijn voor iemand met apathie al veel. Probeer deze reacties te zien. Dat kan u helpen vol te houden op moeilijke momenten.
- **Neem de tijd om contact te maken.** Ga bij uw naaste zitten, kijk hem/haar aan en leg een hand op de arm of schouder.
- **Denk en doe samen.** Bespreek met de zorgmedewerkers wat uw naaste fijn lijkt te vinden en wat niet. Uw hulp hierbij is waardevol. Vertel wanneer u op bezoek wilt komen en of u dan iets wilt gaan doen. Het kan ook fijn zijn om iets samen met anderen te doen. Bijvoorbeeld koffie drinken samen met andere bewoners en familie. Voor uw naaste kan meeluisteren voldoende zijn.
- **Genoeg is genoeg.** Uw bezoek hoeft niet perse lang te zijn om waardevol te zijn. Als uw naaste na een kopje koffie drinken wegkijkt en moe is, is het genoeg. U heeft iets toegevoegd.



Tot slot

Als u na deze uitleg nog vragen heeft, stel ze dan vooral bij de zorgmedewerkers. Zij zullen ook regelmatig aan u vragen hoe u vindt dat het gaat.

Samen in Actie Bij Apathie, doe je mee?

www.ukonnetwerk.nl/tools/saba

Visualisatie: TAMARA BOON

archipel zorgboog UKON Radboud umc Open Universiteit Amsterdam UMC HAN ZonMw alzheimer nederland