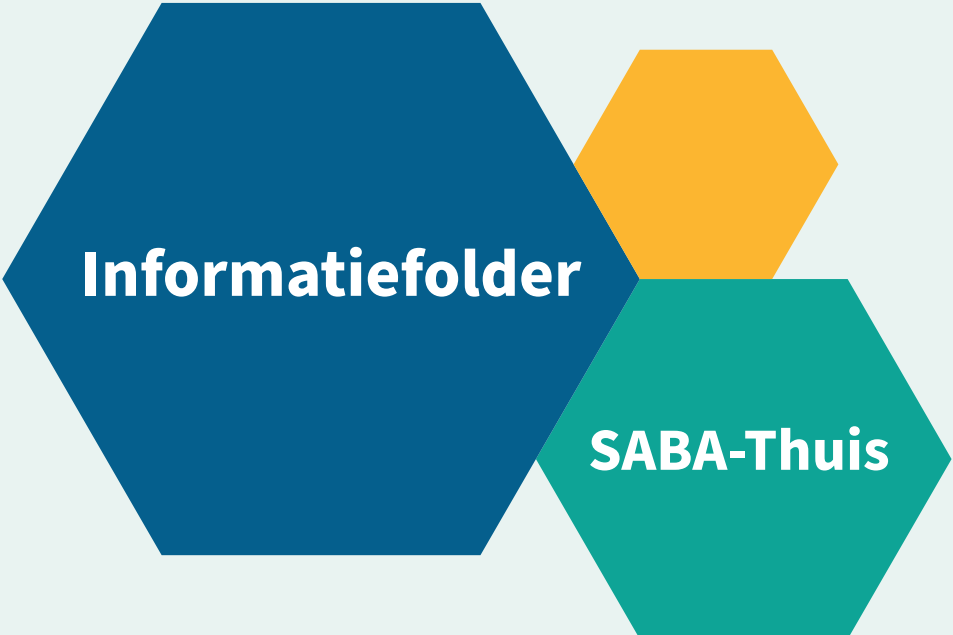




Informatiefolder

SABA-Thuis

Apathie bij dementie

Apathie bij dementie

Je hebt gehoord dat je naaste apathie heeft. Deze folder geeft uitleg over apathie en wat je kunt doen.

Hoe herken je apathie?

Mensen met apathie doen minder uit zichzelf. Ze zijn heel rustig, te rustig eigenlijk. Sommigen blijven zitten in de stoel en staren voor zich uit. Anderen maken minder contact, als gesprekspartner krijg je het gevoel dat jij het gesprek gaande moet houden. Er zijn ook mensen die minder interesse tonen: ze keken vroeger graag naar sport op televisie, maar reageren nu bijvoorbeeld nauwelijks. Het is moeilijk te zien hoe mensen met apathie zich voelen, het lijkt of ze minder emoties ervaren.



Waardoor ontstaat apathie?

Ongeveer de helft van alle thuiswonende mensen met dementie krijgt ook apathie. Het ontstaat meestal door de dementie zelf. Soms zijn er andere oorzaken. Denk bijvoorbeeld aan somberheid/rouw of aan moeilijk zien of horen. Sommige medicijnen, ernstige vermoeidheid of pijn kunnen ook tot apathie leiden.

Apathie, en dan?

Apathie heeft gevolgen voor de kwaliteit van leven, de gezondheid en zelfstandigheid van degene met dementie. Mensen met apathie kunnen sneller lichamelijk en geestelijk achteruitgaan. Ook hebben zij een groter risico om in een verpleeghuis te worden opgenomen. Daarom is het belangrijk om er wat aan te doen. Zorgprofessionals zoals de casemanager, zorgtrajectbegeleider of huisarts zullen kijken of er 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. Er zijn ook geen medicijnen die helpen. De beste aanpak is het regelmatig onderbreken van de apathie.

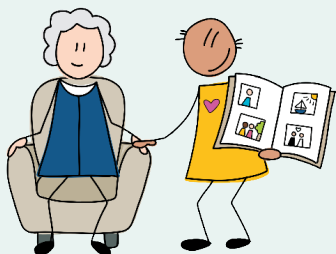
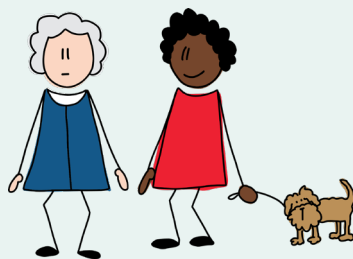
Wat kun jij doen?

Mensen met apathie hebben anderen nodig om te komen tot gedrag, gedachten en emoties. Dat doen ze niet expres, ze kunnen het niet zelf. Jij als naaste bent een belangrijke hulp in het maken van contact. En in het ondernemen van dagelijkse bezigheden en activiteiten. Maar het omgaan met iemand met apathie kan lastig zijn. Je kan het als zwaar ervaren, of het idee hebben dat je iets verkeerd doet.

“Hij zit maar in die stoel, het is zo moeilijk hem ergens voor te motiveren. Soms voel ik me dan boos of machteloos.”

Deze tips kunnen je helpen:

- **Wees tevreden met kleine reacties.**
Het is al fijn als degene met apathie even in beweging komt. Of een kleine reactie laat zien zoals een glimlach of een antwoord. Let op deze kleine reacties, dat kan je helpen vol te houden op moeilijke momenten.
- **Neem de tijd om contact te maken.**
Ga bij je naaste zitten en kijk hem/haar aan. Leg dan een hand op de arm of schouder, als je denkt dat diegene dat wil. Dit kan helpen met contact maken.
- **Doe het samen.**
Anderen kunnen je tot steun zijn en helpen. Vraag burens, kennissen, vrienden en familie om iets met je naaste te doen. Bijvoorbeeld samen een spelletje doen of wandelen.



- **Genoeg is genoeg.**
Samen iets ondernemen hoeft niet perse lang te duren om waardevol te zijn. Als je naaste na een kopje koffie drinken wegstapt en moe is, is het genoeg. Je hebt de apathie onderbroken met een plezierige activiteit!



Tot slot

Als je na deze uitleg nog vragen hebt stel ze dan vooral, bijvoorbeeld bij de casemanager, zorgtrajectbegeleider of een andere zorgprofessional. Zij kunnen jou ook steun bieden in het onderbreken van apathie.



Samen in Actie Bij Apathie Thuis, doe je mee?



www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis

Visualisatie:
TAMARA
BOON