

# 10 tips

## Omgaan met dementie zonder frustratie

voor geen van beide partijen

Wil je een gesprek voeren of iets doen (vb wandelen)?  
Het initiatief dient altijd van jouw kant te komen bij dementie.

### Je moet ook leren:



Flexibel zijn



Een gesprek op een andere manier voeren



Niet focussen op de fouten



Alles anders formuleren

Deze **10 tips** helpen je hierbij:

**1**

**Spreek nooit tegen, geef altijd gelijk.**

Bijzonder en iets dat we niet gewoon zijn. Maar draai je tong dus een paar keer om en om voor je reageert.

**2**

**Zeur niet over het heden maar ga terug naar het verleden.**

Niet: 'Wat heb je daarstraks gegeten?'

Wel: 'Wat was je lievelingseten toen je bij je oma bleef slapen?'

**3**

**Niet corrigeren, wel afleiden en waarderen.**

Schrap de 'nee' in je vocabularium! Serveer plots een lekker taartje of zoiets. Doe iets en begin een zin met: 'Tof hoe je daar...'. Vul zelf maar aan.

**4**

**Focus op mogelijkheden, niet op onmogelijkheden.**

Kijk niet naar datgene wat niet meer kan, maar kijk naar wat wél nog kan. Zelfs al is het best moeilijk (een voetmassage kan bijna altijd en wauw, wat een fijn contact is dat!).

**5**

**Niets moet, alles mag.**

Verander je mindset als het niet lukt om te gaan wandelen. Het moèt niet, het kan.

6

**Vraag nooit te herinneren, maar herinner samen.**

Start een gesprek over vroeger, vertrek vandaar.  
Kijk waarop ma/pa inpikt en ga daarop verder.

7

**Oordeel niet, bemoedig en complimenteer.**

Niets is fout. Het is gewoon anders  
dan je gedacht had, mooi toch?

8

**Zeg nooit: 'Dat heb ik gezegd',  
herhaal het gewoon nog een keer.**

En blijf herhalen, ma/pa weet het écht niet meer en  
doen dat niet om je lastig te vallen, écht niet.

9

**Preken is voor de kerk,  
geruststellen dat is het betere werk.**

Bemoedigend zijn en aandacht geven  
werkt zoooo veel beter.

10

**Doe niets met dwang,  
dan duurt het alleen maar extra lang.**

Geen jas willen aandoen? Misschien lukt een trui wel  
of neem nog even een kopje koffie. Adem in en adem uit.  
En ... start opnieuw.