

Leven met een glimlach!

Een magazine over de ouderdom als fase in het leven



Ouder worden

maart 2022

The background of the image features a soft-focus, close-up view of several pink flowers, likely gerberas, with delicate petals and yellow centers. The flowers are arranged in a way that creates a sense of depth and texture, with some in sharp focus and others blurred.

Ouder worden is
niet het inhalen van
een 'verloren
jeugd',
maar een nieuwe
fase van kracht en
mogelijkheden

- Betty Friedan -

Leven met een glimlach

Leven met een glimlach betekent voor mij dat je de regie hebt over je leven. Dat je ervoor kiest om het leven te leiden dat je graag wilt vanuit liefde en verbinding.

Een van de dingen die ik belangrijk vind in het leven is familie. Familie staat voor mij op nummer 1. Het draait voor mij om liefde, verbinding en harmonie. Om samen met hen leuke dingen te doen, te genieten van het leven. Herinneringen te maken voor later.

Maar wat nu als je (groot)ouders ouder worden en te maken krijgen met ouderdomsklachten of -ziekte. Dan kan er een hoop veranderen. In dit magazine geef ik je meer informatie over de ouderdom als fase in het leven en welke invloed dit op iemand kan hebben.

Chantal



Inhoudsopgave

04

OUDER WORDEN HOORT
BIJ HET LEVEN

16

HOE MIJN BEELD M.B.T. OUDEREN
VERANDERDE

05

DE OUDERDOM ALS
FASE IN HET LEVEN

18

DE CHECKLIST

11

DEMENTIE

18

MIJN AANBOD



Ouder worden hoort bij het leven

Wat gebeurt er o.a. met ons lichaam en denkvermogen als we ouder worden? Wanneer wordt vergeetachtigheid een probleem? Hoe ga je om met (groot) ouders die ouder worden en steeds hulpbehoevender worden?

In dit magazine vind je meer informatie over de ouderdom als fase in ons leven. Je krijgt inzicht in veranderingen die optreden in de ouderdomsfase. Ook wil ik in dit magazine even stil staan bij de ziekte Dementie. Een ziekte die steeds meer mensen op latere leeftijd treft en een enorme impact heeft op het leven van de persoon die dementie krijgt en zijn naaste(n).

Wat ik je in ieder geval al even mee wil geven is dat je vader, moeder, opa of oma kan er niet altijd iets aan doen dat hij of zij...

... dingen begint te vergeten, zoals verjaardagen, namen en adressen.

... minder flexibel en langzamer wordt, waardoor hij of zij er langer over doet om iets te ondernemen.

... het moeilijker vindt om te focussen en daardoor niet zijn of haar aandacht erbij kan houden als jullie zitten te praten en zomaar over iets anders begint.

... niet snapt of telkens vergeet hoe (nieuwe) apparaten werken, zoals computers, het koffiezetapparaat of een (mobiele)telefoon.

...bezorgd is over de toekomst en het soms even niet meer ziet zitten, omdat hij of zij zich nutteloos voelt of steeds vaker met verliesmomenten geconfronteerd wordt.

De ouderdom als fase in het leven

Een mens doorloopt gedurende zijn of haar leven diverse fasen. Denk aan je kindertijd, de pubertijd, maar ook de fase van volwassenheid.



De laatste fase is de ouderdom. De ouderdom is de levensfase die begint op het moment dat je met pensioen gaat (tegenwoordig ongeveer met 67 jaar) en loopt tot aan de dood. In deze periode is meestal sprake van lichamelijke en geestelijke achteruitgang, maar het verschil tussen de verschillende mensen is groot. Sommigen zijn nog gezond en volledig zelfredzaam. Terwijl anderen te maken krijgen met ziekten of andere klachten waardoor ze niet meer zo goed voor zichzelf kunnen zorgen en mogelijk zelfs medische zorg nodig hebben.

Er wordt vaak gesproken over normale veroudering en abnormale veroudering. Waarbij het bij abnormale veroudering gaat over het krijgen van typische ouderdom gerelateerde ziekten, zoals dementie, Parkinson en hart- en vaatziekten. Gaat het bij normale veroudering over de biologische veroudering van het lichaam en hersenen. Over de normale veroudering wil ik je graag wat meer vertellen in dit hoofdstuk.

Lichamelijk

Ouder worden brengt een groot aantal veranderingen met zich mee. Zo verandert je haarkleur. Grote kans dat je grijs wordt. Je krijgt meer rimpels, je huid wordt droger en je wordt alsmaar kleiner. Ook je kracht, lenigheid, reactiesnelheid, gezichtsvermogen en gehoor nemen af.



"Met het verstrijken van de jaren rimpelt je
huid, maar alleen als je je enthousiasme opgeeft
ontstaan er rimpels in je ziel"

- Samuel Ullman -

Verstandelijk

Ik begon in dit magazine met een aantal dingen die je vader, moeder, opa of oma wellicht niet meer weet of minder goed kan. Dat alles is het gevolg van verval in het brein. Zulk gedrag hoort dus gewoon bij het ouder worden.

Je leervermogen neemt af en als je ouder wordt heb je vaak meer tijd nodig om eenvoudige dingen en taken aan te leren in vergelijking met jongeren en/of volwassenen.

Ook geheugenprocessen, zoals het onthouden van allerlei zaken of gebeurtenissen en deze kunnen oproepen wanneer het nodig is, verlopen minder soepel. Vaak duurt het allemaal langer dan bij jongeren en/ of volwassenen. Ook neemt het vermogen af om gebeurtenissen helemaal vanaf het begin te herinneren. Vaak helpt het als iemand erover begint te vertellen, aan de hand van deze gedeeltelijke aanwijzingen komt de herinnering weer terug.

Verder neemt het vermogen tot abstract denken, zoals het kunnen oplossen van puzzels en nieuwe logische problemen, af met de jaren.

*"Als je ouder wordt gaat alles slechter,
behalve het vergeten dat gaat steeds beter."*

Maar er is ook goed nieuws!

Vaak zie je wel dat oudere mensen een grotere woordenschat hebben en veel wijsheden te delen hebben door de kennis en ervaringen die ze in hun leven op hebben gedaan.

Sociaal emotioneel

Volwassenen beginnen in de ouderdom vaak met de evaluatie van hun leven. Als ze positief en tevreden op hun leven kunnen terugkijken en het gevoel hebben dat ze geleefd hebben zoals ze wilden leven, worden ze zich ervan bewust dat hun leven zinvol is.

Mensen die naar hun eigen idee voldoening ervaren over hun leven, worden zich bewust van een zekere wijsheid die zij ook vaker delen met jongere mensen. Jongere generaties vragen ook vaker hulp of advies aan een ouder iemand vanwege hun levenswijsheid en de oplossingen die zij vaak hebben op complexe levensvragen.

Sommige mensen zien hun ervaringen echter als mislukkingen en kunnen zich daardoor afvragen wat hun leven waard is geweest. Ze kunnen het gevoel hebben dat er te weinig tijd over is en beginnen angst voor de dood te voelen. Dit kan gevoelens van wanhoop veroorzaken.

Aan het begin van de ouderdom gaan de meeste nog werkzame mensen met pensioen, of zij hebben een partner die met pensioen gaat. Dit kan soms gepaard gaan met gevoelens van angst of somberheid. Want je verliest bepaalde routines, sociale contacten, inkomsten, status en hoe vul je dit 'gat' daarna in? Het kan vragen oproepen.

Van de andere kant brengt het ook positiviteit. Stoppen met werken betekent dat er meer vrije tijd is die vaker doorgebracht kan worden met de partner en familie. Nieuwe, oude hobby's opgepakt kunnen worden. Er meer tijd is voor de leuke dingen in het leven, zoals bijvoorbeeld het oppassen op de kleinkinderen of vakanties.

Naarmate dat partners ouder worden zien mensen steeds vaker op tegen een leven zonder elkaar. Want hoe moet de ander verder? Dit kan zorgen voor angst, maar ook verdriet.

Met het overlijden van de partner komt vaak ook de bezorgdheid over het eigen overlijden. De onvermijdelijkheid van de dood het hoofd bieden is een hoofdtaak in de ouderdom.

Wist je dat ook sociale en culturele factoren het leven van een oudere kunnen beïnvloeden. In onze, sterk op jongeren gerichte maatschappij waarin oudere mensen worden onderschat en over het hoofd worden gezien, kunnen zij zich eenzaam en neerslachtig gaan voelen. Ga maar eens voor jezelf na hoe het contact met jouw opa, oma, vader en/ of moeder is. Zien en/ of spreken jullie elkaar regelmatig? Doen jullie regelmatig leuke dingen samen?

"Call it a clan,
call it a
network, call it
a tribe, call it
a family:
Whatever you
call it,
whoever you
are, you need
one"

- Jane Howard -

Dementie

In het 1e hoofdstuk heb je meer kunnen lezen over de ouderdomsfase en tegen welke dingen je aan kunt lopen. Je hebt er kunnen lezen dat er gesproken wordt over “normale” veroudering en “abnormale” veroudering. Bij abnormale veroudering gaat het over het krijgen van typische ouderdom gerelateerde ziekten, zoals dementie, Parkinson en hart- en vaatziekten. Omdat steeds meer mensen te maken krijgen met een vorm van dementie wil ik daar nu wat dieper op in gaan.

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan 50 ziekten, waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. In het begin vallen vaak de geheugenproblemen als eerste op. Later krijgt iemand ook vaak problemen met denken en taal. Ook veranderingen in het karakter en het gedrag komen voor. Iemand met dementie verliest geleidelijk aan de regie over zijn eigen leven.

Dementie is een chronische hersenaandoening, die helaas nog niet te genezen is. Dementie zorgt dus vooral voor geleidelijke achteruitgang van het geestelijk functioneren. Maar wanneer is er nu bijvoorbeeld spraken van vergeetachtigheid, die hoort bij de veroudering en wanneer is er sprake van dementie? Simpel gezegd verstoort vergeetachtigheid niet iemands dagelijkse leven en bij dementie is dit wel het geval.

Bijvoorbeeld je vader vergeet regelmatig waar hij de sleutels heeft neergelegd, maar net veel later herinnert hij zich het weer en kan hij ze zo pakken. Dit is vergeetachtigheid. Maar merk je nu dat je vader uren aan het zoeken is zonder resultaat, dan kan dit duiden op dementie.



Ik wil je even meenemen naar die ene druilerige dag in november in 2019. Ik zit samen met mijn opa in de wachtruimte van de geriater.

Mijn opa vraagt wat we hier doen. Ik vertel hem dat hij in de zomerperiode in het ziekenhuis heeft gelegen en dat hij diverse keren een delier gehad heeft. Momenten waarop hij tijdelijk verward was. De geriater wil nu gaan kijken hoe het gaat en of er schade is ontstaan in de hersenen. Terwijl opa vertelt dat hij dat nog weet en dat hij vaker wat vergeet, blijf ik maar piekeren. Is er wel wat aan de hand of maken we het erger dat het is? Wat als het nu wel dementie is?

Dan gaat de deur open en wordt opa geroepen door een verpleegkundige. In een aparte ruimte krijgt opa een aantal testjes en vragen. Zo moet hij cijfers en letters met elkaar verbinden, een 3D-kubus natekenen en een klok tekenen. Ook krijgt hij woorden te horen die hij later na moet zeggen en krijgt hij reken opdrachten. Ondertussen dat opa bij de verpleegkundige zit wordt ik geroepen voor de geriater voor een kennismaking. Ze vraagt me hoe het met mijn opa gaat. Of ik merk dat er dingen veranderd zijn. Ik vertel wat ik opmerk, het slechter lopen, namen vergeten, vergeten waar spullen liggen en dat het langer duurt voordat opa bijvoorbeeld antwoord geeft op iets wat je vraagt. Na ongeveer een kwartiertje komt opa de kamer binnenlopen. Zijn onderzoek zit erop.

De geriater vraagt aan opa hoe het gaat. Goed zegt hij. Hij vertelt over zijn delier. De geriater vertelt over de gemaakte testjes en opdrachten. Ze ziet ook daar de achteruitgang. Hij heeft beginnende dementie. Het lijkt langs hem heen te gaan. Voor mij vallen er wel een aantal puzzelstukje op zijn plek en ik krijg wat tips en adviezen over hoe ermee om te gaan.

Maar al snel besluit ik om in plaats van bang te zijn voor wat komen gaat, ik liever kijk hoe het nu gaat. Opa geniet nog volop van het leven en voelt zich goed. Hij is onderdeel van onze familie en we doen regelmatig leuke dingen samen. Daar zal de dementie geen verandering in gaan brengen!

Het vaststellen van dementie gebeurt niet van de ene op de andere dag. Vaak gaat er een periode van enorme onzekerheid aan vooraf kan ik je vertellen. Enerzijds omdat je twijfelt of je de stap moet nemen om hulp in te schakelen. Want is het wel zo erg? Wat schiet je ermee op dat iemand een labeltje dementie krijgt? Is het wel dementie of is het toch gewone veroudering? Allemaal vragen of gedachten waar ik ook mee rond liep. Ja ik merkte dat mijn opa steeds vaker dingen vergat zoals namen of gebeurtenissen die kort geleden gebeurd waren. Hij was steeds vaker spullen kwijt en was veel onrustiger dan voorheen. Ook vroeg hij vroeg steeds vaker om hulp bij ons als familie.

Anderzijds zit je lang in onzekerheid omdat het stellen van een diagnose gewoonweg niet zo makkelijk is als het lijkt. De diagnose wordt gesteld door een geriater. Hij onderzoekt altijd van top tot teen en neemt psychische en sociale aspecten ook in mee in het onderzoek. Net zoals familiegebeurtenissen, de woonsituatie en de vrijetijdsbesteding. Er wordt gekeken naar hoe iemand vroeger was. Wat hij deed of juist niet deed en hoe de situatie nu is. Er wordt geluisterd naar het verhaal van familie en soms is er aanvullend medisch onderzoek nodig. Mijn opa kwam in het ziekenhuis terecht en werd vanuit daar doorverwezen naar de geriater. Maar je kunt ook via je huisarts een verwijzing krijgen naar de geriater.

Dementie is dus een verzamelnaam voor ruim 50 verschillende ziektes. De bekendste vormen van dementie zijn; de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, fronto-temporale dementie en lewy body dementie. Op de volgende pagina vind je een kort overzicht met daarin een korte uitleg van de vier bekendste vormen van dementie.

De ziekte van Alzheimer	Vasculaire dementie	Fronto-temporale dementie	Lewy body dementie
Veelvoorkomende symptomen: - Geheugenstoornissen - Moeite met alledaagse dingen - Verandering van karakter en gedrag - Problemen met taal	Veelvoorkomende symptomen: - Langzamer denken, spreken en handelen - Moeilijk kunnen concentreren - Moeilijk meerdere dingen tegelijk kunnen doen - Naast de geestelijke achteruitgang kan iemand ook wankeler of langzamer gaan lopen	Veelvoorkomende symptomen: - Heftige veranderingen in gedrag, taalvaardigheid en motoriek - In een later stadium ook geheugenproblemen - Waanbeelden	Veelvoorkomende symptomen: - Tremoren (beven van lichaamsdelen zoals handen) - Stijfheid - Langzame beweging - Gebogen lichaamshouding - Hallucinaties - Aandacht stoornissen - Depressiviteit
Verloop: De klachten nemen in ernst toe en worden duidelijker naarmate de dementie erger wordt. Mensen krijgen vaak geleidelijk nieuwe verschijnselen.	Verloop: Dit kan geleidelijk of juist heel plotseling gaan door een beroerte of een TIA. Zolang er zich geen nieuwe beroerte of TIA voorkomt kan iemand weer een tijdje stabiel blijven.	Verloop: Het verloop is vaak onvoorspelbaar. De ene persoon gaat snel achteruit, terwijl een ander geleidelijk aan achteruit gaat.	Verloop: Klachten kunnen wisselen van dag tot dag, maar ook van uur tot uur. Problemen nemen over de jaren in ernst toe.
Oorzaak: Zenuwcellen in de hersenen gaan kapot door ophoping van bepaalde eiwitten in deze zenuwcellen. Hierdoor kunnen de cellen niet goed meer met elkaar communiceren.	Oorzaak: Hart- en vaatziekten. Denk aan een hoge bloeddruk, harttrimestoornissen, suikerziekte of TIA's.	Oorzaak: De hersencellen in de fontaalkwab sterven af.	Oorzaak: Het heeft te maken met een speciale eiwitafzetting waarvan onderzoekers denken dat deze ontstaan als een hersencel gevaar loopt. De afwijkingen zitten vooral in de hersenschors.

Bron: Alzheimer Nederland, 2022

Hoe mijn beeld m.b.t. ouderen veranderde door een stage in een kleinschalige woonvorm. In 2011 tijdens mijn studie Sociaal Pedagogisch Werk mocht ik stage gaan lopen bij de kleinschalige woonvorm bij mij in de buurt. In deze woonvorm woonde mensen met dementie verspreid over 6 verschillende woningen. Ik liep stage in huisje 6 waar ook Thea woonde.

Thea was een jonge dame van begin 70 en een vergevorderd stadium van dementie. Thea was een bezige bij. Ze hielp volop mee in het huishouden. Ze hielp mee met het dekken van de tafel, liep mee als de vuilnis weggebracht moest worden en deelde de koekjes uit tijdens het koffiemomentje. Het liefste deed ze dit allemaal zingend. Regelmatig werd de muziek van André Rieu aangezet op de tv en dan kon Thea hier niet laten om ook nog even een dansje te doen. Haar kinderen en kleinkinderen kwamen vaak langs. Ze dronken een kopje koffie, maakte een praatje en gingen met mooi weer even met Thea wandelen. Ik kon hier altijd zo van genieten. Ik kreeg een glimlach op mijn gezicht als ik zag hoe de familie met elkaar om ging en hoe sterk hun band was ondanks alle narigheid waar ze mee te maken hadden. Want ook dat hoort bij ouder worden en dementie.

Voor ik stage ging lopen was mijn beeld van ouderen en vooral mensen met dementie dat ze niet meer zo veel konden. Mensen die in de laatste fase van hun leven zitten en de tijd slijten met bingo, zitten en tv kijken. Maar daar in huisje 6 ging een hele nieuwe wereld voor me open. Ik zag dat oud worden ook leuk kon zijn. Dat mensen wel degelijk nog konden genieten van het leven. Maar ook dat de band tussen familieleden niet slechter of minder hecht hoeft te worden als iemand ouder wordt en met bijvoorbeeld een vorm dementie te maken krijgt.

Eén van de kinderen van Thea vertelde me dat het natuurlijk soms lastig was om moeder achteruit te zien gaan, maar dat ze vooral stil stonden bij hoe het nu ging. Bij het plezier wat moeder nog altijd had en dat ze ook nog heel veel dingen wel kon. Ze genoten echt intens van de momenten samen en hoe het morgen was...dat zagen ze dan wel.

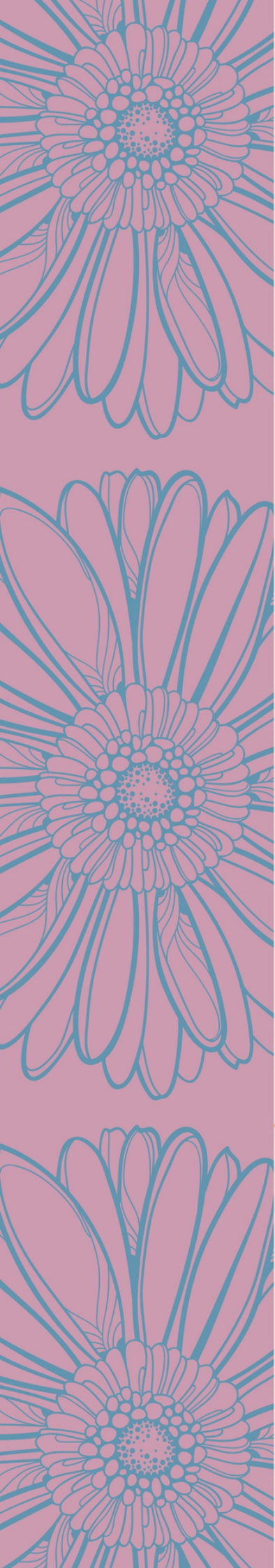
De woorden van één van de kinderen van Thea zijn me altijd bijgebleven en hebben er voor gezorgd dat mijn beeld m.b.t. ouderen en dementie is veranderd!

Inmiddels weet ook jij dat ouder worden bij het leven hoort. Ik wil je wel nog even op het hart drukken dat dé oudere niet bestaat. Iedereen is uniek en sommige mensen blijken minder gevoelig voor het krijgen van symptomen van veroudering dan anderen.

Ik hoop dat deze informatie, in dit magazine, je helpt te begrijpen dat we gewoonweg allemaal ouder worden. Dat het je inzicht geeft in de veranderingen die op kunnen treden op het moment dat iemand ouder wordt.

Maar misschien is nog wel de belangrijkste les: Dat door je bewust te worden van de vergankelijkheid je bewustere keuzes kunt maken. Jij bepaalt hoe je omgaat met jouw ouder wordende opa, oma, vader en/ of moeder. Kies jij voor een 'Leven met een glimlach voor jou en je naaste(n)?

"Je bewust zijn van de vergankelijkheid van dingen hoeft je niet verdrietig te maken, het moet je juist sterken om van het heden en de mensen om je heen te houden!"



CHECKLIST



IK PRAAT MET MIJN
(GROOT)OUDERS OVER HOE IK DE
ZORG DIE IK GEEF ERVAAR



IK KAN GOED OM GAAN MET
ALLES WAT KOMT KIJKEN BIJ HET
OUDER WORDEN VAN MIJN
(GROOT)OUDERS



IK DOE REGELMATIG LEUKE
DINGEN MET MIJN
(GROOT)OUDERS



IK KAN GOED MIJN EIGEN
VISIE/MENING OVER HOE MIJN
(GROOT)OUDERS ZOUDEN
MOETEN LEVEN AAN DE KANT
ZETTEN, ZODAT ZIJ ZELF DE
REGIE HOUDEN

Alle vakjes aan kunnen kruisen?

Ja? Helemaal goed!

Nee? Het is mogelijk om meer verbinding, liefde, plezier en harmonie
te ervaren.

Misschien is het mini-programma of de training van Leven met een
Glimlach iets voor jou?!

Check de website voor meer informatie

Mijn aanbod:

Mini-programma

Voor mensen die graag meer tijd door willen brengen met familie en/of de band met hun (groot)ouder(s) willen herstellen of verstevigen heb ik een mini-programma ontwikkeld: De kracht van een sterke familieband.

Door op onderstaande link te klikken kom je rechtstreeks op de pagina met meer informatie over dit programma.

<https://www.levenmeteenglimlach.nl/miniprogramma/>



Korte online cursus

Ergens eind 2020/ begin 2021 kwam ik tot het besef dat er twee vormen van liefde zijn waaruit je kunt zorgen voor een ander. Beide vanuit liefde, maar beide met een totaal andere uitwerking. Voor mij betekende deze ontdekking dat mijn band met mijn opa beter werd, dat ik me gelukkiger voelde en dat ik minder druk, spanningen en stress ervaarde. Daarom wil ik graag een aantal dingen over deze ontdekking met jou delen, door middel van de cursus 'Met de mantel der liefde'. Omdat ik jou en jouw naaste(n) ook dat 'Leven met een glimlach' gun!

Meer weten? Via onderstaande link kom jij op de pagina waar meer informatie staat over deze cursus.

<https://www.levenmeteenglimlach.nl/cursus/>



Uitgebreide online training

In de training 'Help...mijn (groot)ouders worden oud!' komt alles samen. Het is een uitgebreide online training waarin je leert hoe je omgaat met ouder wordende grootouders of ouders, hoe je jullie onderlinge band versterkt en hoe je ervoor zorgt dat jezelf overeind blijft. Deze online training kun je eventueel uitbreiden met 1-op-1 coaching. De ultieme manier om echt te groeien.

Wil je meer informatie? Klik dan op onderstaande link.

<https://www.levenmeteenglimlach.nl/training>





Meer weten?

Website:

www.levenmeteenglimlach.nl

Instagram en facebook:

@levenmeteenglimlach

E-mail:

info@levenmeteenglimlach.nl