

Posttraumatische stressstoornis bij ouderen met dementie

Interview met Sjacko Sobczak

Tekst: Shanty Sterke



Ongeveer 80 procent van de Nederlanders maakt ooit in het leven iets traumatisch mee. Daarvan ontwikkelt een op de vijf een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Bij mensen met dementie komt PTSS vaker voor, volgens Sjacko Sobczak. Zij is ouderensychiater en senior onderzoeker bij de GGZ instelling Mondriaan en de Universiteit van Maastricht en doet onderzoek naar PTSS bij deze doelgroep.

Het is voor veel zorgverleners lastig om PTSS te herkennen bij mensen met dementie. Probleemgedrag is vaak terug te leiden naar eerdere traumatische ervaringen. Als Sobczak op consultatie in verpleeghuizen

komt, merkt zij dat hulpverleners schromen om een traumatische gebeurtenis op te rakelen bij iemand met dementie, bang voor wat het allemaal losmaakt. 'Wij vinden het juist belangrijk om het erover te hebben en PTSS vroeg te herkennen', benadrukt Sobczak. 'Er zijn goede effectieve behandelingen, ook voor deze doelgroep. We willen graag wat handreikingen bieden daarvoor.'

Sobczak en collega's ontwikkelden een instrument dat kan helpen bij het herkennen van PTSS: het TRauma And DEmentia (TRADE)-interview. Met behulp van anamnese, heteroanamnese en observaties kan de diagnose PTSS worden gesteld, en de ernst ervan worden bepaald. Het onderzoek naar de validiteit van het TRADE-interview loopt nog. 'Zodra dat is afgerond, stellen we het voor iedereen beschikbaar om te gebruiken.'

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) is een effectieve behandelmethode. EMDR is een psychologische behandeling waarin het beeld van een heftige gebeurtenis losgekoppeld wordt van de lichamelijke belevingen die erbij horen. 'Een traumatische gebeurtenis zit niet alleen in het hoofd. Er is interactie tussen lichaam en geest. Het lichaam gaat in de alarmmodus met hartkloppingen en spanningen in het lijf. Met EMDR koppel je het beeld van de gebeurtenis aan snelle oogbewegingen, waardoor je de fysiologische belevingen bij het traumatische beeld afzwakt.' Er is nog nauwelijks onderzoek naar EMDR bij dementie. Er zijn wel wat case-reports. Daaruit blijkt dat het kan werken.

'Bij iemand met dementie kan je misschien niet zo makkelijk een herbeleving naar boven halen in een verhaal. Maar soms ervaren mensen dat als ze verzorgd worden. Dan kan je ter plekke EMDR toepassen. Door op dat moment bilateraal stimuli aan te bieden, waardoor iemand weer in het hier en nu gehaald wordt

vanuit die herbeleving. Het kan werken, maar het is natuurlijk wel maatwerk.'

'We moeten eerder met iemand met een traumatisch verhaal aan de slag. Soms lukt het mensen met traumatische ervaringen de balans van hun leven nog lang vast te houden. Maar in de laatste levensfase kunnen de gebeurtenissen toch aan de oppervlakte komen door triggers als het verlies van een partner, verlies van regie of cognitieve achteruitgang. De kans dat zo'n posttraumatische stressstoornis dan gaat opspelen is groot. Ik vind het belangrijk om het verhaal niet toe te dekken. Niet denken: laat maar, het is nooit een probleem geweest en we weten niet echt wat er precies gebeurd is. Ik zeg: nee, laat het niet.'

'Ik denk dat fysiotherapeuten een rol kunnen spelen bij de behandeling van mensen met dementie en PTSS. We weten dat fysieke inspanning kan helpen om te ontladen. Voor PTSS zijn er behandelprogramma's die psychologische traumagerichte behandeling combineren met intensieve beweging. Bijvoorbeeld bokstherapie of intensieve fysiotherapie. Dit soort programma's zijn er nog niet voor mensen met dementie. Ik vind het wel heel interessant om daarover van gedachten te wisselen met fysiotherapeuten.'

'Als je de indruk hebt dat iemand een traumatische gebeurtenis herbeleeft, probeer dan in kaart te brengen

wat de trigger was. Fysiotherapeuten raken mensen vaker aan dan ik als psychiater. Bij iemand die seksueel misbruik heeft meegemaakt, kan dat een trigger zijn. Als je weet wat de herbeleving triggert, moet je als eerste die triggers proberen te vermijden. Daarna probeer je iemand weer in het hier en nu te halen. Je moet een veilige grond geven. Hoe je dat kan doen, is voor iedereen verschillend. Als je weet dat iemand graag muziek luistert, zet je muziek op. Maar het kan ook door iemand aan te spreken en een handeling te laten verrichten. Bijvoorbeeld: gooi een bal en haal hem op.'

'Voor iemand die getraumatiseerd is, is controle ontzettend belangrijk. Dus zorg dat je altijd betrouwbaar bent en hou je aan je afspraken. Als je weet dat iemand getraumatiseerd is en je wil als fysiotherapeut iets gaan doen, geef diegene een keuzemogelijkheid. Wat zullen we doen? De rode bal of de blauwe bal? Wil je vandaag een stukje lopen of een stukje fietsen? Dat kun je heel goed inbouwen. Zorg dat iemand zoveel mogelijk de regie houdt. Dat is heel erg belangrijk.'

Meer weten?

Voor meer informatie of sponsoring van het project zie: www.ufl-swol.nl/fonds/ageminds-fonds
Het TRADE-interview is [hier](#) beschikbaar. Let wel: het moet nog gevalideerd worden in de praktijk. De verwachte afronding is in 2024.