

EMDR bij dementie: doen!

Bij mij in de instelling zijn er vragen rond de behandeling van dementerende bejaarden die te maken hebben met onverwerkte trauma's, die naar boven komen. Hieronder een stukje mailwisseling over dit onderwerp.

"Mijn ervaring is dat het merendeel van de dementerende patiënten last heeft van oude herinneringen die weer boven komen, en daar kunnen inderdaad ook wel eens traumatische herinneringen tussen zitten. Ik ken geen literatuur over het onderwerp, maar vanuit de praktijk vrees ik dat EMDR bij deze doelgroep weinig zin heeft. Mensen verliezen langzaam de grip op hun cognities en dus op hun hele leven bij zo'n dementeringsproces, en het kost ze al meer dan genoeg energie om zich te kunnen blijven handhaven. In mijn optiek is het beter om te zorgen voor veel structuur in de omgeving zodat het zich staande houden vergemakkelijkt wordt. **Ik doe om die reden geen EMDR bij dementerenden. In ons team wordt er, volgens mij, soortgelijk over gedacht." Wat is jouw deskundige mening hierover?**

Antwoord

Eigenlijk heel jammer dat er zo terughoudend wordt gedaan over het toepassen van EMDR bij mensen die dementeren. Ik word daar altijd een beetje verdrietig van.

Mensen kunnen gedurende hun leven allerlei verschrikkingen meemaken, maar ze proberen de herinneringen eraan weg te stoppen of eronder te houden middels de onderdrukkende werking van de frontale cortex. Over de jaren heen, als de functie daarvan wordt aangetast door verouderingsverschijnselen, een CVA of Alzheimer, kunnen de herinneringen steeds meer een rol gaan spelen in het dagelijks leven van de patiënt, waardoor deze steeds meer onder die herinnerin-

gen gaat lijden. Het limbisch systeem, dat nog prima werkt, wordt voortdurend geactiveerd. En dat wordt niet minder en alleen maar erger. Een traumabehandeling is dan geïndiceerd.

Er is weinig reden om aan te nemen dat een neurobiologische 'wet' - en de effecten als gevolg van het belasten van het werkgeheugen - niet zal opgaan bij iemand met deze problemen. Het trauma zit voortdurend frontaal in het werkgeheugen en het enige wat je hoeft te doen is dit te belasten. Het kan zijn dat de patiënt al zo ver weg is in het dementeringsproces dat de instructies van EMDR niet worden begrepen, maar als dat wel kan, en de patiënt geeft aan last te hebben van akelige herinneringsbeelden, dan is dementie geen contra-indicatie. Juist niet. Want de patiënt structuur bieden en helpen bij het omgaan met de dagelijkse realiteit, dat is een loffelijk streven, maar dit wordt toch alleen maar makkelijker als de patiënt niet meer de hele dag door wordt geteisterd door herbelevingen van oud zeer?

Gewoon EMDR doen. Niet bang zijn. In het ergste geval gebeurt er niets en in het gunstigste geval is je patiënt je eeuwig dankbaar.

Reactie

Dank je. Hoopgevend dat je nog zoveel toepassingsmogelijkheden ziet voor EMDR bij deze doelgroep. Misschien moet ik mijn mening hierover wat gaan herzien.

Ik denk dat wij allen in deze mailwisseling misschien een ander beeld voor ogen hebben van een dementerende patiënt, waardoor ik er waarschijnlijk anders in sta. Bij de afdeling ouderen zie ik een scala aan mensen met dementie voorbij komen, in allerlei vormen en in allerlei stadia van hun ziekte. Mensen die soms zo ziek zijn dat ze je in een gesprek niet goed meer begrijpen (en dan

nog door verzorgenden op hun 'eigen verantwoording' worden aangesproken), of nog ernstiger. Zoals je terecht opmerkt, kunnen we bij die mensen waarschijnlijk niet veel meer bereiken met EMDR.

Maar het scheelt nogal erg welke vorm van dementie er speelt. Bij een vasculaire dementie zijn patiënten zich in het algemeen veel meer bewust van hun cognitieve achteruitgang en bijkomende problematiek, dan bij een dementie van het Alzheimer-type. Ik kan me zo voorstellen dat EMDR misschien eerder voor deze mensen iets kan betekenen dan voor de typische 'Alzheimers' (misschien tenzij ze nog aan begin van hun ziekte staan).

Tot slot vraag ik me nog af hoe je het ziet aangaande het werkgeheugen van de dementerende patiënt? Je refereert hiernaar in je reactie. Ik doe veel neuropsychologisch onderzoek en zie dan heel vaak dat dementerenden uitvallen op taken die (werk)geheugenfuncties pretenderen te meten, ook bij beginnende dementie.

Antwoord

Ja, wat het werkgeheugen betreft is de grootte van het werkgeheugen niet belangrijk. Je kunt bij hele jonge kinderen en mensen met een verstandelijke beperking immers ook heel goed EMDR doen. Afhankelijk van waar de schade zit (CVA) of hoe ernstig de hersencellen zijn aangedaan (Alzheimer) zal men goed of minder goed presteren op een test waarvan beweert wordt dat het werkgeheugencapaciteit meet. Bij een beter functionerend persoon, wat betreft het kunnen uitvoeren van werkgeheugentaken, zul je meer moeite moeten doen om de herinnering erin te krijgen, en minder moeite hoeven te doen om iemand af te leiden om EMDR te laten slagen. Je zult dus je werkge-

heugentaak aan je patiënt moeten aanpassen. Dat betekent in praktische zin dat je meestal geen oogbewegingen zult gebruiken, maar simpele klikjes of taps.

Er zijn wel eens eerder vragen geweest over dit onderwerp. Hierbij een vraag omtrent een casus van enkele jaren geleden.

EMDR bij je eigen dementerende vader

Mijn vader wordt binnenkort 85 jaar en bij hem is vasculaire dementie vastgesteld. Ondanks zijn dementie kan hij nog sterk geëmotioneerd raken bij de herinneringen aan het ongeval dat hem nu meer dan dertig jaar geleden is overkomen. De oorzaak van deze problemen is volgens mij tweeledig:

- 1) de emotionele labiliteit die kan passen bij de neurologische schade van zijn vasculaire dementie, maar ook
- 2) het niet verwerkt hebben van het trauma.

Mijn vader huilde namelijk altijd al gemakkelijk als er over het ongeluk gesproken werd. Daarnaast is er ook nu met hem over te spreken zonder dat hij in huilen uitbarst.

Sinds ik EMDR heb ontdekt (en het positieve effect zelf ondervonden heb), heb ik wel over deze methode met mijn ouders gesproken, maar ze hebben het vooralsnog afgehouden. Nu zou mijn vader er wel mee aan de slag willen, maar het is de vraag of dat met zijn 'beschadigde' brein nog wel zinvol/effectief is. Voor een genuanceerdere beschrijving ben ik zo vrij om naar de reactie van de behandelend geriatrater te verwijzen aan wie ik enige tijd geleden dezelfde vraag had voorgelegd.

Met dit besef van mogelijke beperkingen is behandeling met EMDR altijd het proberen waard. Ik wilde vooral het optimisme wat ik leek te bespeuren op

voorhand wat temperen. Mogelijk kan, gezien het beschadigde brein van uw vader, het therapie-effect wat tegenvallen. Bij uw vader is namelijk het brein niet intact. De zeer uitgebreide ischaemische (lees veroorzaakt door zuurstoftekort) restafwijkingen die op de MRI van de hersenen zijn geconstateerd, wijzen (ook volgens het verslag van de radioloog) op evident weefselverval. Ik vraag me dus af of deze EMDR-methode voor uw vader (nog wel) passend is, om de traumatische ervaringen te verwerken.

Daar heb ik geen sluitend antwoord op, en daarvoor zult u te rade moeten gaan bij een specialist op dit gebied. Vermeld u in dergelijke gesprekken dan wel dat uw vader lijdt aan Vasculaire Dementie, wat wezenlijk kan zijn voor een dergelijke therapeut ter inschatting van mogelijkheden en te verwachten successen. Succes.

Volgens mij is EMDR een behandelingsmethode die relatief gemakkelijk is toe te passen, met een zeer groot, positief effect, ongeacht de tijd die verstreken is t.o.v. het te behandelen trauma en ongeacht de leeftijd van de patiënt (stap 1 van de internationale richtlijnen voor behandeling van psychisch trauma). Volgens mij kan EMDR nog steeds een zinvolle behandeling zijn voor mijn vader, en het zou hem dat nog een stuk 'emotionele rust' kunnen geven in de hem resterende tijd. Om die reden gun ik mijn vader in ieder geval het voordeel van de twijfel om EMDR te ondergaan. Mijn vraag aan u is of u zich in deze gedachtegang kunt vinden?

Antwoord

Geen enkel probleem. Je ziet vanzelf waar het gaat werken. Als hij last heeft van deze gebeurtenis, betekent dit dat deze herinnering nog in een intact gedeelte van zijn brein zit. Omdat bij dementie, en de ontremming die daar het gevolg van kan zijn, de oude herinneringen zich steeds meer opdringen, zal ver-

werking daarvan zijn kwaliteit van leven sterk kunnen verbeteren. Snel beginnen.

Reactie

Hierbij de brief die ik zojuist naar de behandelend geriatrater heb geschreven.

Op verzoek van mijn ouders laat ik u bij deze weten dat het effect van de EMDR-behandeling zeer goed is. Hoewel mijn ouders eveneens sceptisch waren over deze behandelvorm, zijn zij nu zeer tevreden over het behaalde resultaat: mijn vader voelt zich vanaf het eerste moment van een last bevrijd en ervaart nu een 'neutraal' gevoel rondom zaken gerelateerd aan mijn ongeval. Zoals hij zelf zegt: "Vroeger hoefde maar iemand de naam van mijn zoon te noemen, en ik begon al te huilen", terwijl hij daar nu met mij en met anderen op een passende manier over kan praten. Een positieve bijwerking is dat er nu ook binnen het gezin weer gesprekken mogelijk zijn over dit onderwerp met de andere kinderen, die mijn vader helpen zijn schuldgevoelens beter een plek te geven.

Dit leidt ertoe dat ook mijn moeder, naast de andere beleidsmaatregelen die in overleg met u zijn ingezet (w.o. schoonmaakster, dagbehandeling), ook meer verlichting ervaart omdat mijn vader nu daadwerkelijk minder huilt. De keren dat hij nog huilt, is het beter invoelbaar en stopt hij ook gemakkelijk. Daarnaast blijven natuurlijk de cognitieve beperkingen (m.n. het korte termijn geheugen voor tijd) duidelijk merkbaar. Kortom, hoewel ik verbetering met EMDR weliswaar verwachtte, moest dat in de praktijk met mijn vader nog blijken. Nu, na 2 sessies ervaart mijn vader nauwelijks meer posttraumatische stressklachten. Daarmee ben ik zeer tevreden over het bereikte resultaat en wil ik u danken voor uw steun.

Antwoord

Wat fijn dat het goed is gekomen met je vader en dat het 'wondertje' weer is geschied. Heel veel sterkte bij alles.