

# Geheugenpaleizen helpen bij dementie

Promovendus Kasper Bormans (KU Leuven) ontwikkelt een app voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Door Melissa Vanderheyden

**D**e app MemoryHome helpt mensen met dementie bij het opbouwen van een 'geheugenpaleis'. Voor wie geen fan is van *Sherlock*: het geheugenpaleis is een techniek waarbij je voorwerpen, woorden of personen in je geheugen verankert door ze te koppelen aan objecten in een imaginaire ruimte. De route langs die objecten moet je kennen en makkelijk kunnen oproepen, bijvoorbeeld je ochtendroutine - van slaapkamer naar badkamer naar keukens. Geheugenkampioenen gebruiken de methode om zoveel mogelijk te onthouden, net als Sherlock Holmes.

Bormans' app focust eerder op de personen die je niet wil vergeten: dierbare vrienden en familieleden. 'Dementie is niet alleen geheugenverlies, maar ook communicatieverlies', legt Bormans uit. 'Er is voorlopig geen medicatie of trainingsprogramma om de schade in de hersenen te herstellen. Wie enkel focust op het geheugenverlies, staat vrijwel machteloos. Maar de communicatie met de omgeving kan wel verbeteren. Ik hoor vaak dat mensen niet weten wat ze moeten zeggen tegen een familielid met dementie. Met MemoryHome onderneem je samen een korte

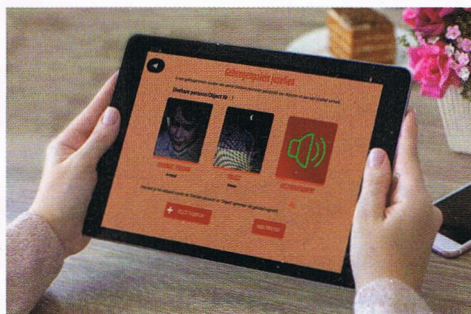
activiteit, die stof voor een gesprek kan opleveren.'

De eerste stap is een route kiezen door het huis in de app. Die route loopt langs objecten die herinneren aan dierbaren. 'Het moeten zichtbare voorwerpen zijn die altijd op dezelfde plaats staan: de voordeur, de koelkast, een tafel ... Ze moeten aan de dierbare persoon gekoppeld kunnen worden. De kast hoort bijvoorbeeld bij een broer die timmerman was, de kraan bij de kleinzoon die zijn handen moet wassen voor het eten. Bij elk object neemt de demente een zin op, die de link tussen de persoon en het object verduidelijkt. Hij of zij kan tijdens de virtuele wandeling een aantal positieve eigenschappen selecteren die bij elke persoon passen. Daarna krijg je de keuze om iets meer te vertellen over die persoon of de wandeling verder te zetten.'

## Souvenirs

We linken van nature herinneringen aan de objecten in onze omgeving. Vakantiesouvenirs bijvoorbeeld, herinneren ons aan de plaatsen die we bezocht

hebben. Die techniek kunnen hulpverleners inzetten om het leven van hun patiënten aangenamer te maken.



*Een geheugenpaleis biedt een permanent toegankelijk reservoir aan goede herinneringen*

Bormans: 'Wetenschappers aan de Universiteit van Cambridge onderzoeken hoe de geheugenpaleizen - de methode van loci in vaktaal - het welbevinden kunnen verbeteren. Ze vroegen aan mensen met een depressie om een tiental positieve herinneringen te koppelen aan voorwerpen in hun omgeving. Die blijde herinneringen konden ze op die manier makkelijker ophalen. Zo beïnvloedden ze hun gemoedstoestand. Drie maanden later bleek dat de deelnemers die de methode

van loci gebruikten, zich de positieve herinneringen makkelijker voor de geest haalden. De geheugenpaleizen boden een

permanent toegankelijk reservoir aan goede herinneringen.

Vorig jaar ontwikkelde Bormans *Het Spel van de Verbeelding*, een kaartspel voor mensen met dementie. Ook dat is bedoeld om de band met de naaste omgeving te versterken. 'Na een lezing sprak een man uit het publiek mij aan: 'Als ik mijn moeder met dementie ga bezoeken, zakt de moed mij al in de schoenen. Ik heb de tijd en de energie niet om met haar om

te gaan op een creatieve manier. Maar waar u over vertelde, dat kan ik meteen toepassen!' MemoryHome heb ik ontworpen voor mensen zoals hij.'

Bij de app hoort ook het boekje *Een Nieuw Geheugenpaleis*. Daarin staat het verhaal achter MemoryHome en een praktisch stappenplan met tips voor een optimale wandeling.

Kasper Bormans, *Een nieuw geheugenpaleis*, Lannoo, € 14,99. De app is te downloaden via [www.memoryhome.org](http://www.memoryhome.org)