

Recente onderzoeksliteratuur

Optimale leerschema's bij dementie

Materne, C.J., Luszcz, M.A. & Bond, M.J. (2014). *Once-weekly spaced retrieval training is effective in supporting everyday memory activities in community dwelling older people with dementia. Clinical Gerontologist, 37:475-492.*

Creighton, A.S., Davison, T.E., Van der Ploeg, E.S., Camp, C.J. & O'Connor, D.W. (2015). *Using spaced retrieval training to teach people with dementia to independently use their walking aids: two case studies. Clinical Gerontologist, 38:170-178.*

Conclusie

Sommige mensen met geheugenverlies kunnen zich nieuwe vaardigheden en kennis eigen maken, ook wanneer de geheugenstoornis het gevolg is van dementie. Impliciet en procedureel geheugen zijn relatief bestand tegen de gevolgen van dementie. Toepassing van reeds lang bekende inzichten uit de leer- en geheugenpsychologie faciliteert het verwerven van nieuwe informatie en vaardigheden.

Bespreking van de studies

Onderzoekers in Adelaide, Zuid-Australië, vonden dertien patiënten bereid om deel te nemen aan een spaced retrieval training. 'Spaced retrieval' is de toepassing van individueel afgestemde, optimale leerschema's, waarbij steeds meer tijd verloopt tussen pogingen om een gegeven of een handeling te reproduceren. Na correcte herinnering wordt tot de volgende poging een pauze

in acht genomen die twee keer zo lang is als het voorafgaande interval. De deelnemers (negen vrouwen, vier mannen, gemiddelde leeftijd 82 jaar) hadden bijna allen de diagnose alzheimerdementie, een deelnemer had een frontotemporale dementie. De meesten (9) woonden samen met partner of een familielid. Zij kozen voor de training een persoonlijk zinvol doel. Sommigen wilden leren om huissleutels, bril of agenda steeds op een vaste plaats te leggen. Anderen wilden onthouden waar zij informatie konden vinden over de tijd van de dag, afspraken of verjaardagen. Twee deelnemers wilden afspraken nakomen die voor hun veiligheid van belang waren, zoals de huisdeur op slot doen of s ochtends na het opstaan een van de kinderen bellen dat alles in orde was. Voor de training trokken de onderzoekers zes bijeenkomsten uit, van elk een uur, bij de deelnemers thuis. Tussen elke bijeenkomst verliep een week. Deelnemers probeerden bijvoorbeeld het juiste antwoord te geven op de vraag: 'waar legt u uw huissleutels als u ze niet nodig hebt?', met als zelf gekozen, bedoeld antwoord: 'in mijn handtas'. De vraag werd met steeds langere tussenpozen gesteld. Een trainingsuur was geslaagd wanneer de deelnemer zich het juiste antwoord na een pauze van twintig minuten nog kon herinneren. Pauzes werden opgevuld met plezierige, niet al te veeisende activiteiten, zoals een kaartspelletje, scrabble of domino. De tweede studie richtte zich op twee bewoners van een zorginstelling die nogal eens vergaten hun rollator te gebruiken wanneer zij aan de wandel gingen.

Resultaten

De meeste deelnemers uit studie 1 wisten al na drie wekelijkse trainingssessies de week daarop nog wat zij hadden geleerd. Er kon dus een week voorbijgaan zonder dat zij de informatie of handeling vergaten die zij zich, met behulp van een optimaal leerschema en enkele trainingssessies van een uur hadden eigen gemaakt. Uiteindelijk lukte het twaalf van de dertien deelnemers om zeker een week te onthouden wat zij hadden geleerd. Volgens hun huisgenoten pasten zij de nieuwe vaardigheden en kennis ook toe. De onderzoekers namen drie maanden later nog eens contact op. Zeven van de dertien deelnemers wisten nog het eerder geleerde antwoord op de vraag die zij voor zichzelf hadden uitgekozen. Zes maanden na afloop van de training waren drie deelnemers verhuisd naar een zorginstelling. Zeven van de tien overigen wisten nog wat zij geleerd hadden en pasten die kennis dagelijks toe.

De eerste bewoner in studie 2 (91 jaar; MMSE-score 17/30) leerde na vier dagelijkse trainingen van een uur haar rollator vast te pakken voordat zij opstond uit een stoel. Tijdens observaties, in een blok van vier uur voorafgaand aan de training, gebruikte zij de rollator uit eigen beweging in 12% van de gevallen. Na de training was dat 30%, een week later zelfs 46%. Een vergelijkbare aanpak was minder succesvol bij een tweede bewoner, een

85-jarige dame met een zeer lage MMSE-score van 8/30. Zij gebruikte haar rollator spontaan in 4% van de gevallen. Ze kon het idee: 'pak de rollator als ik opsta', niet langer dan zestien minuten onthouden. Na vijf dagen oefenen gebruikte zij de rollator uit eigen beweging in 15% van de gevallen, maar een week later (zonder verdere training) was dat nog maar 3%.

Commentaar

Onderzoek heeft aangetoond dat bij mensen met geheugenverlies, ook als dat veroorzaakt wordt door dementie, automatische of impliciete geheugenprocessen nog intact kunnen zijn, terwijl het vermogen om bewuste geheugenindrukken te vormen al ernstig is aangetast. Het is zeker de moeite waard om mensen met dementie die zich bepaalde routinevaardigheden willen eigen maken, te helpen met technieken en methoden die de psychologie aanreikt. Succes is niet verzekerd, maar de inspanningen en kosten zijn te overzien. Toepassing kan nog verbeteren als er met optimale leerschema's en foutloos leren meer ervaring wordt opgedaan, die systematisch wordt onderzocht zoals in de hier beschreven studies.

Han Diesfeldt