

vergeet
dementie
onthou mens

een dementievriendelijke samenleving start in je hoofd

www.onthoumens.be

Scholenkoffer dementie Lager Onderwijs

Informatief, spelenderwijs
vakoverschrijdend, ervaringsgericht,...



Meander
expertisecentrum
dementie

Scholenkoffer dementie lager onderwijs

Inhoudstafel

1. Inleiding.....	1
2. Gekaderd in de eindtermen.....	2
3. Werkwijze.....	3
4. “Kinderen leren omgaan met dementie?!”.....	4
5. “Veel gestelde vragen door kinderen van 10 over dementie, antwoordboekje voor leerkrachten”.....	7
6. Materialen.....	15
6.1. Leesboeken.....	15

Titel	leeftijd
Oma's hoofd is versleten	Tussen 3 en 6 jaar
Oma vergeet-mij-nietje	Vanaf 5 jaar
Mijn lieve vergeetopa	Vanaf 5 jaar
Lilly en Max in de wereld van oma	Vanaf 6 jaar
Lieve oma	Vanaf 9 jaar
Zwanenzang	Vanaf 9 jaar
Een grootouder met dementie	Vanaf 11 jaar

6.2. Prenten- en werkboeken 18

Titel

Het grote kookboek

Tine's lenteboek

Oma's vogelhuisje

Dingske

Opa schrijft

6.3. Spelmateriaal 20

Titel

Informatiespel

Gespreksdobbelstenen

Belevingskwartetspel

Memo "De tijd van toen"

Gespreksbal

Het spel van de verbeelding

6.4. Beeldmateriaal 23

Titel

Aanbod van beeldfragmenten

» Marinka van 11 heeft een oma met alzheimer

» Film "Meemo": Als papa of mama dementie heeft

» Mijn vader is dement

» Slijtage aan benul

» Wat heeft opa?

» Grandpa do you know who I am?

» Het klokhuis -Alzheimer

Cartoons en foto's (onthou mens)

6.5. Methodiek.....	25
---------------------	----

Titel	Leeftijd	Duur
Lesplan 'Het brein en dementie'	Aan te passen aan alle leeftijden	50 min

6.6. Getuigenissen.....	28
-------------------------	----

6.7. Kinderen en ouderen met dementie in interactie: een inspirerende lijst van activiteiten in een "dementievriendelijke school".....	29
--	----

7. Bijlagen.....	32
------------------	----

7.1. (Voorbeeld)brief aan de ouders.....	32
--	----

7.2. Uitleenovereenkomst.....	33
-------------------------------	----

8. Informatie en contact.....	34
-------------------------------	----



Scholenkoffer dementie lager onderwijs

Inleiding



“Alsof de geest dood is en het lichaam verder leeft.”

Wist je dat deze en andere maatschappelijke clichés over dementie de levenskwaliteit van mensen met de aandoening ernstig aantasten? Dat we hen op die manier juist in een hoekje drummen, stigmatiseren, infantiliseren en etiketteren? Een mens met dementie is een persoon met wensen, gevoelens en voorkeuren. Je hebt dementie. Dementie heeft jou niet.

De samenleving moet haar beeld over dementie bijstellen en nuanceren.”

(Bron: www.onthoumens.be)



Naar schatting zijn er ongeveer 131.800 personen met dementie in Vlaanderen. Er wordt verwacht dat dit aantal tegen 2030 zelfs met een kwart zal stijgen.

Het is een opdracht van alle overheden, zorgverstrekkers en zeker ook voor onze samenleving om de personen met dementie hun volwaardige plaats in de samenleving te doen behouden en samen in de nodige zorg- en ondersteuning te voorzien.

Vlaanderen wil hier dan ook zijn schouders onderzetten en eraan werken. Dit is merkbaar in het Geactualiseerd Dementieplan Vlaanderen 2016 – 2019. In dit plan is “dementie bespreekbaar maken in het onderwijs” één van de prioriteiten die gesteld wordt.

Deze scholenkoffer dementie heeft bijgevolg als voornaamste doelstellingen om lagere schoolkinderen te informeren en te sensibiliseren over dementie. Als een kind in zijn of haar omgeving meemaakt dat iemand dementie ontwikkelt, dan kan dit veel vragen oproepen bij het kind. Laat je het onderwerp onbespreekbaar dan kan het gebeuren dat een kind zelf een verklaring gaat bedenken voor het gedrag van bijvoorbeeld opa of oma. Door hen kennis te laten maken / vertrouwd te maken met het thema dementie en zich te laten inleven in de belevingswereld van personen met dementie kunnen ze een genuanceerde beeldvorming over dementie mee uitdragen.

Gekaderd in de eindtermen

De “scholenkoffer dementie lager onderwijs” beoogt heel wat doelstellingen die kunnen kaderen in de eindtermen betreffende ‘mens en maatschappij’, ‘sociale vaardigheden’ en ‘leren leren’.

De voornaamste zijn:

De leerlingen:

- tonen de bereidheid zich te oefenen in omgangswijzen met anderen waarin ze minder sterk zijn;
- kunnen voorbeelden geven van mogelijkheden die in onze samenleving bestaan voor de zorg en opvang van bejaarden en mensen met een handicap;
- weten dat ze in het contact met mensen met een handicap attent moeten zijn voor de noden en verwachtingen van deze mensen;
- kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen;
- kunnen zorg opbrengen voor iets of iemand anders;
- kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren;
- kunnen zich discreet opstellen;
- kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine;
- kunnen op systematische wijze verschillende informatiebronnen op hun niveau zelfstandig gebruiken.

Werkwijze

In deze handleiding en scholenkoffer dementie vind je een aanbod van materialen terug om lagere schoolkinderen kennis te laten maken met het thema dementie: leesboeken, prenten- en werkboeken, spelmateriaal, beeldmateriaal, getuigenissen en ook een specifieke methodiek. Vooraleer je met het thema van start gaat kan wat meer achtergrond informatie welkom zijn. Met deze reden bieden we in de twee eerstvolgende hoofdstukken interessante literatuur aan: “Kinderen leren omgaan met dementie?!” en “Veel gestelde vragen door kinderen van 10 over dementie, een antwoordboekje voor de leerkracht” .

Op het einde van de handleiding bieden we je inspiratie om van je school een dementievriendelijke school te maken. Op bezoek gaan bij de bewoners van het naburig gelegen woonzorgcentrum en samen leuke activiteiten ondernemen kan al een eerste stap zijn bijvoorbeeld. Aan de hand van een overzichtelijke lijst kunnen deze ideeën jouw inspiratie misschien wel de vrije loop laten gaan!

Tot slot vind je de uitleenovereenkomst en een (voorbeeld)brief aan de ouders terug. Deze zijn opgenomen in de bijlagen.

Door de veelheid aan materialen kan je zelf selecteren welke je wil hanteren in de klas (of in het woonzorgcentrum) aangepast aan je eigen noden en die van de kinderen. Wanneer het materiaal voor een specifieke leeftijdsgroep opgesteld is, wordt dat steeds duidelijk vermeld.

Het beeldmateriaal dat je in het kader van de scholenkoffer wordt aangeboden is beschikbaar via toegang die je zal verkrijgen zolang de uitleentermijn strekt. Meer informatie lees je verderop in de handleiding.

Heb je graag bijkomende informatie over dementie ter beschikking? Onderaan deze handleiding zijn een aantal links en onze contactgegevens terug te vinden.



Succes en bedankt om je steentje bij te dragen aan een dementievriendelijke samenleving!

Team Expertisecentrum Dementie Meander

Kinderen leren omgaan met dementie

Als een (groot)ouder of iemand in de buurt dementie heeft, is dat moeilijk te verstaan voor een kind. Toch is het belangrijk dat kinderen, hoe jong ze ook zijn, begrijpen wat er aan de hand is. Door open te zijn over dementie én onderstaande adviezen te gebruiken, kan je een kind helpen de situatie te accepteren en ermee om te gaan.

leg uit wat er aan de hand is

Als iemand met dementie vreemd gedrag vertoont, merken kinderen dat meestal wel op. Sommigen zullen vragen waarom deze persoon zo doet, anderen ontwikkelen er in stilte een eigen theorie over. Waarom doet ze zo vreemd? Waarom kan ik niet meer met haar doen wat ik altijd met haar deed? Wanneer je een kind niet uitlegt dat oma ziek is kunnen ze angstig of boos worden, ongeïnteresseerd raken, zich buitengesloten voelen of de schuld bij zichzelf zoeken.

Het is belangrijk de tijd te nemen om met het kind te praten over dementie. Houd wel rekening met zijn leeftijd en het bijbehorende begrips- en belevingsvermogen. Voor een klein kind is het waarschijnlijk voldoende om te vertellen dat oma anders doet door een ziekte in haar hoofd en dat ze hier niks aan kan doen. Oudere kinderen kun je bijvoorbeeld uitleggen wat er ongeveer in haar hersenen gebeurt. Je kan ze vertellen dat de oorzaken van dementie nog niet vaststaan en dat de ziekte ongeneeslijk is, maar niet besmettelijk.

“Dementie” op zich is eigenlijk geen ziekte, maar een syndroom: een geheel van symptomen die veroorzaakt wordt door een bepaalde ziekte van de hersenen. Zo is er Alzheimer-dementie (hersencelletjes werken niet meer of sterven af door vorming van eiwitten in en rond de cellen), maar ook vasculaire dementie (bloedvaatjes in de hersenen raken verstopt) en zo zijn er nog een 60-tal andere ziektes die het syndroom dementie kunnen veroorzaken.

Je kunt ook uitleggen hoe moeilijk het is voor de persoon met dementie om zich een gebeurtenis, naam of woord te herinneren, om de terugweg te vinden, of een voorwerp te herkennen. Zo leert je (klein)kind begrip te krijgen voor de situatie.

'Eerst vond ik het eerlijk gezegd wel een beetje eng dat oma steeds hetzelfde vroeg. Nu weet ik dat het komt door de Oldtimer.' Jonas (7)

Probeer het (klein)kind van iemand met dementie gerust te stellen

Jonge kinderen hebben vaak de neiging om de schuld bij zichzelf te leggen. Ze zullen dat echter niet snel hardop zeggen. Vraag aan een kind dat geconfronteerd wordt met de ziekte in de familie daarom wat hij/zij ervan vindt, wat hem/haar ongerust of angstig maakt. Benadruk dat niemand er wat aan kan doen dat de naaste dementie heeft. Ook het bespreken van andere emoties is goed. Het (klein)kind is misschien bang voor wat er komen gaat, of verdrietig om het feit dat de naaste er steeds minder voor hem/haar is. Misschien is er wel sprake van schaamte of ergernis over het veranderde gedrag van de persoon met dementie of een gevoel van machteloosheid. Leg uit dat dit begrijpelijke en normale gevoelens zijn die niet verbloemd hoeven te worden.

Maak duidelijk dat dementie niet besmettelijk is en dat de kans op erfelijkheid héél klein is. Je kunt daarmee eventuele zorgen of angsten wegnemen. Probeer positief te zijn en moedig hem/haar aan om zelf een manier te vinden om met de oma of opa met dementie om te gaan en in contact te blijven. Kinderen zijn vaak verrassend creatief en spontaan in hun communicatie met mensen met dementie!

'Ik zat op mijn gsm en ineens kwam oma meekijken. Dat deed ze anders nooit. Ik heb haar allemaal YouTube-filmpjes laten zien waar ze hard om moest lachen. Dat was heel gaaf eigenlijk.' Jesse (17)

Wees alert op onuitgesproken signalen

Iedereen gaat anders om met slecht nieuws of tegenslag. Soms kost het wat meer moeite om in gesprek te raken met het kind. Veel jonge kinderen willen hun (groot)ouders niet belasten met hun gevoelens en angsten. Oudere kinderen vinden het vaak moeilijk om over hun gevoelens te praten.

Heb je het gevoel dat er meer bij het kind speelt dan hij durft of wil laten zien, wees dan alert op de volgende signalen:

- slecht slapen, last van nachtmerries, onverklaarbare
- pijntjes of plotseling dwars gedrag
- moeite met concentreren op school
- somber en snel in tranen
- zich afzonderen
- opvallend weinig interesse in de situatie tonen
- zorgzaam gedrag stellen op een manier die niet bij zijn/haar leeftijd past

Deze signalen kunnen een aanleiding zijn om extra aandacht aan het kind te besteden en de situatie in alle openheid met elkaar te bespreken.

Betrek de omgeving bij de situatie

Wanneer kinderen erg betrokken zijn bij de ziekte van een naaste, of als er in het gezin spanningen ontstaan omdat de zorg veel tijd en aandacht vraagt, bestaat de kans dat het kind leer- of gedragsproblemen op school krijgt. Zeker als kinderen ouder worden, lijden ze meer onder de zorgen die spelen binnen het gezin. Het is daarom van belang dat de omgeving, en dus ook de leerkracht(en) van het kind op de hoogte zijn van de situatie. Veranderingen in het gedrag of welzijn worden dan sneller opgemerkt.

BRONNEN:

De ziekte van Alzheimer uitleggen aan een kind.

https://nl.medipedia.be/alzheimer/news_alzheimer-uitleg-kinderen%20

Kinderen leren omgaan met dementie.

<https://dementie.nl/impact-gezin/kinderen-leren-omgaan-met-dementie>

Tekst geschreven door Expertisecentrum Dementie Contact

Veel gestelde vragen door kinderen van 10 over dementie

Een antwoordboekje voor de leerkracht

Omdat het aantal mensen met dementie nog steeds toeneemt, is de kans groot dat de meeste mensen, ook kinderen, in de loop van hun leven in hun omgeving met dementie geconfronteerd worden. Maar hoe kijken kinderen van 10 jaar naar personen met dementie? Wat houdt hen bezig? Wat raakt hen? Wat zijn hun vragen?

De ervaring in enkele woonzorgcentra leert dat kinderen erg praktische vragen stellen over dementie. We vatten hun vragen samen in een aantal thema's:

1. Vragen over cijfers en feiten;
2. Vragen over de kenmerken van de ziekte;
3. Vragen over hoe mensen dementie beleven;
4. Vragen over het verloop van de ziekte.

Leeswijzer: Elke vraag krijgt een antwoord voor de kinderen en daarna volgt wat achtergrond voor de leerkracht.

1. VRAGEN OVER CIJFERS EN FEITEN Prevalentie, erfelijkheid, oorzaak

'Mijn mama is 35 jaar, mijn papa is 40 jaar: kunnen zij dementie krijgen?' 'Kan ik dementie krijgen?'

Kinderen krijgen geen dementie. Het kan gebeuren dat iemand van 50 jaar dementie krijgt, maar dit gebeurt gelukkig niet veel. De meeste mensen zijn al oud op het moment dat ze de eerste tekenen van dementie vertonen. Hoe ouder je bent, hoe groter de kans op één of andere vorm van dementie. Een oma van 85 jaar heeft 4 keer meer kans om dementie te krijgen dan een oma van 75 jaar.

Bijkomende info voor de leerkracht:

De grootste risicofactor van dementie is de leeftijd. Uit internationaal onderzoek weten we ongeveer per geslacht en leeftijdsgroep hoeveel mensen er dementie hebben. (Steyaert, 2016)

- » In de leeftijdsgroep mannen tussen 30 en 59 jaar is het risico 0.16%.
- » In de leeftijdsgroep vrouwen tussen 30 en 59 jaar is het risico 0.09%

- » In de leeftijdsgroep mannen tussen 75 en 79 jaar is het risico 7%.
- » In de leeftijdsgroep vrouwen tussen 75 en 79 jaar is het risico 7.6%.
- » In de leeftijdsgroep mannen tussen 90 en 94 jaar is het risico 29.2%
- » In de leeftijdsgroep vrouwen tussen 90 en 94 jaar is het risico 44.4%

‘Als je met deze mensen in contact komt, kan je dan ook dementie krijgen?’

Je krijgt geen dementie door contact met een persoon met dementie, anders zouden alle mensen die zorgen voor iemand met dementie ook ziek worden en dat is niet zo. Je hoeft niet bang te zijn van mensen met dementie. Zij zijn gewone mensen. Net zoals iedereen houden ze van bezoek, fietsen of wandelen ze graag, lachen ze graag, vinden ze het niet leuk als je hen steeds verbetert of als je dingen vraagt die ze niet kunnen ...

‘Waardoor krijg je dementie?’

Dementie wordt veroorzaakt door een ziekte. Er zijn veel verschillende ziektes waardoor je dementie kan krijgen. Deze ziekte tast de hersenen aan. Je kan het vergelijken met Pac-Man. Pac-Man hapt stukjes uit de hersenen, eerst een klein beetje en dan meer en meer. Hoe meer stukjes hij hapt, hoe moeilijker het wordt voor mensen met dementie. Ze krijgen dan meer en meer problemen om die dingen te doen die ze vroeger gemakkelijk deden.

Bijkomende info voor de leerkracht

Dementie is geen éénduidige ziekte maar een syndroom: een verzameling aandoeningen met sterk vergelijkbare kenmerken en met een diversiteit van oorzaken. Momenteel zijn er meer dan zestig vormen bekend. Alle vormen tasten de werking van de hersenen aan. Daardoor verminderen de mogelijkheden om voor zichzelf te zorgen en worden mensen meer en meer afhankelijk. (Steyaert, 2016)

De bekendste en meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Ongeveer 60% van de personen met dementie hebben de ziekte van Alzheimer. Na de ziekte van Alzheimer is vasculaire dementie de meest voorkomende variant. Deze komt voor bij ongeveer 15 tot 20% van de personen met dementie. De ziekte van Alzheimer kan ook

‘Kan je genezen van dementie?’

voorkomen samen met vasculaire dementie. Andere vormen van dementie zijn Lewy Body dementie en frontotemporale dementie. En dan zijn er nog heel wat minder bekende en minder voorkomende vormen van dementie. (Steyaert, 2016)

Jammer genoeg kunnen mensen met dementie (voorlopig) nog niet genezen worden. Er bestaan wel geneesmiddelen die gebruikt worden bij de ziekte van Alzheimer. Bij sommige

mensen helpt dit een tijdje om de uitingen van de ziekte te verminderen, maar de ziekte zelf geneest er niet van.

Wetenschappers zijn volop op zoek naar gepaste medicatie, maar omdat onze hersenen zo ingewikkeld in elkaar zitten, is dit een erg moeilijke opdracht. Mensen met dementie worden wel aangeraden om zo gezond mogelijk te leven en actief te blijven. Het is belangrijk dat ze zo lang als mogelijk blijven doen wat ze graag doen en goed kunnen, bv. klarinet spelen, meehelpen in het huishouden, het gras afrijden, bezoek ontvangen, een uitstap doen, klusjes in huis ...

2. VRAGEN OVER KENMERKEN VAN DEMENTIE

‘Kan het gebeuren dat mensen met dementie hun weg niet meer vinden?’

Mensen met dementie vinden soms hun weg niet meer. Als ze thuis wonen en ze gaan boodschappen doen of wandelen, dan kan het gebeuren dat ze de weg niet meer terugvinden. Er bestaan wel veel hulpmiddelen, bv. mensen kunnen een armbandje dragen dat verbonden is met de smartphone of computer van een familielid. Als ze de weg kwijtraken, dan kan je hen gemakkelijker terugvinden. Ze kunnen ook een kaart in hun portefeuille steken waarop staat wie kan worden opgebeld om hen te helpen naar huis terug te keren.

Als de persoon met dementie in het woonzorgcentrum woont kunnen ze hier vrij rondwandelen, maar ook daar kan het wel een mis lopen. Een bewoner vindt de weg niet naar zijn kamer en zet zich dan in de zetel in de kamer van de buurman. Het gebeurt dat de buitendeur in een woonzorgcentrum gesloten is, waardoor de mensen met dementie niet zelf naar buiten kunnen.

Bijkomende info voor de leerkracht

Dit wordt “desoriëntatie in ruimte” genoemd. De oorzaak hiervan is het ontstaan van geheugenproblemen op verschillende niveaus. Men krijgt het moeilijk om nieuwe informatie op te slaan (gestoorde inprenting). Maar men vergeet ook dingen die men wel geweten heeft, zelfs betekenisvolle herinneringen uit de eigen levensloop (oprollend geheugen). Naast desoriëntatie in ruimte, is er ook desoriëntatie “in tijd” en later ook “in persoon”. Wij voelen de tijd automatisch aan maar mensen met dementie kunnen tijd niet meer inschatten. Men heeft geen idee of het morgen, namiddag of nacht is, men weet niet goed welke dag, maand of jaar het is.

Nog iets meer achtergrond

Deze inhoud is gebaseerd op de cursus 'Zorg verlenen bij mensen met dementie thuis, samen in transitie naar excellente zorg'. (Verhaest, 2016)

In de DSM-5 (Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen) moet er sprake zijn van een betekenisvolle cognitieve achteruitgang t.o.v. het vroegere functioneren in 1 of meerdere cognitieve domeinen. Door deze cognitieve beperkingen wordt men meer en meer afhankelijk bij de dagelijkse activiteiten. Deze cognitieve domeinen zijn: aandacht, uitvoerende functies, leren en geheugen, taal, waarneming en motoriek en sociale cognitie.

Een *verstoorde aandacht* betekent dat men gemakkelijk afgeleid is (bv. Men is aan het koken en de bel gaat. Men opent de deur en vergeet dat men aan het koken was), moeilijk nieuwe informatie in gedachten kan houden om te gebruiken (bv. Een afspraak onthouden), moeite heeft met rekenen en vertraagd denkt (bv. alles gaat trager).

Door achteruitgang in de uitvoerende functies (= de hogere controlefuncties zoals plannen, organiseren, beslissen ...) ontstaan problemen met *complexe taken*. (bv. koken, autorijden, een feest organiseren, verjaardagskaart schrijven ...). Men kan moeilijk beslissingen nemen (bv. Al of niet naar een feest gaan), men blijft twijfelen, men neemt *geen initiatief* (bv. naar de kapster gaan) of men kan juist moeilijk stoppen met een handeling (bv. tot laat in de nacht naar TV blijven kijken). Veranderingen kunnen onrust teweeg brengen. *Ontremd gedrag* kan ontstaan (bv. veel dingen kopen die men niet nodig heeft, te veel eten, zich ongepast gedragen).

Er ontstaan *problemen met het geheugen* (zie hoger). Mensen herhalen zichzelf, kunnen het verhaal in een film niet volgen, verliezen betekenisvolle herinneringen (bv. huwelijksverjaardag) en zijn gedesoriënteerd (zie hoger).

Mensen krijgen het *moeilijk om zich verbaal uit te drukken en/of anderen te begrijpen*. Ze komen niet op het juiste woord, ze gebruiken woorden zoals 'dat ding', 'je weet wel',... of ze gebruiken vreemde woorden. Vaak herhalen ze bepaalde woorden voortdurend of blijven ze praten zonder dat je hen begrijpt.

In het domein van *waarneming en motoriek ontstaan er problemen met gekende handelingen*. Dit wordt *apraxie* genoemd. Zo heeft men bijvoorbeeld moeite met tanden poetsen, koffie zetten, zich aankleden, betalingen doen, telefoneren, veters knopen, auto rijden. Ook het *herkennen van voorwerpen, geluiden of geuren kan verstoord zijn*. Dit wordt *agnosie* genoemd. Zo herkent men bijvoorbeeld een vork niet meer of het geluid van de deurbel of de geur niet van aangebrande appelmoes.

Dementie kan ervoor zorgen dat er een *achteruitgang* is in het domein van de *sociale cognitie*. Dit betekent dat mensen moeilijk de wensen van anderen aanvoelen (bv. Spontaan meehelpen met de afwas wanneer de partner moe is), de gevolgen van eigen gedrag voor anderen niet kunnen inschatten (bv. toch autorijden hoewel dit gevaarlijk is) en dat men weinig rekening houdt met anderen ('s nachts verschillende keren opstaan en veel lawaai maken zodat partner wakker wordt). Mensen verliezen soms ook het besef van hoe ze zich horen te gedragen. Dit wordt *decorumverlies* of verlies van fatsoen manieren genoemd. We weten dat we niet mogen boeren in het openbaar, spuwen op straat, lachen tijdens een begrafenis, dat we moeten eten met mes en vork,... Mensen met dementie weten dit soms niet meer. Ze kunnen daar niks aan doen, dit is een gevolg van de ziekte.

‘Mijn opa herkent mij niet meer, hij weet mijn naam niet meer.’

‘Mijn oma herkent mijn papa niet meer. Hoe komt dit?’

Het is erg als opa jou niet meer herkent of oma mama niet meer herkent. Hierdoor voel je je misschien verdrietig of kwaad. Je begrijpt het niet, je vraagt je af of opa misschien boos is op jou, je wil misschien niet meer op bezoek gaan. Jij kan er niets aan doen dat opa jou niet herkent en opa ook niet. Maar opa is wel heel blij als je op bezoek komt. Jij bent wel vertrouwd voor opa. Zijn hoofd weet niet meer wie je bent, maar zijn hart voelt dat hij jou kent. Je kan wel nog leuke dingen doen met opa. Misschien kan je iets voorlezen of muziek spelen of samen naar foto's kijken, samen plezier maken, grapjes vertellen of een spel spelen, of gewoon even bij opa zitten, zijn hand vasthouden en rustig iets vertellen.

‘Herkennen ze soms een trui niet meer?’

Mensen met dementie herkennen soms een trui niet meer of herkennen het geluid van de deurbel niet meer. Ze horen de bel wel, maar weten niet meer dat er dan iemand voor de deur staat. Daardoor doen ze de deur niet open. Mensen met dementie kunnen hun trui verkeerd aandoen of pyjama aandoen boven hun broek en hemd. Het beste is om dit onopvallend terug in orde te brengen of dit eventjes zo te laten.

‘Waarom eten ze met hun handen?’

Wanneer mensen niet goed meer weten hoe ze mes en vork moeten gebruiken of hun bestek niet meer herkennen, dan is het een oplossing om met de handen te eten ('fingerfood'). Wij vinden het ook wel eens fijn frietjes, radijsjes, een appel,... met onze handen te eten.

Mensen met dementie vergeten soms hoe we ons horen te gedragen. Dit is geen slechte wil

‘Mijn oma boert luidop terwijl we eten in een restaurant,
ik ben dan beschaamd...’

van oma of onbeleefdheid. Ze is gewoon vergeten dat dit eigenlijk niet hoort. Weet je dat mensen in China heel veel geluiden maken tijdens het eten en boeren heel normaal vinden?

‘Hoe komt het dat sommige mensen
niet meer kunnen spreken?’

De hersenen van personen met dementie werken niet meer zo goed. En voor alles wat we doen, hebben we onze hersenen nodig, ook om te praten. Zeker in het begin bepaalt de plaats van de aantasting in de hersenen (waar Pac-Man aan het happen is) welke functies aangetast zijn of nog helemaal niet aangetast zijn. Als de plaats in de hersenen aangetast is waar het spraakcentrum ligt, dan krijgen mensen het moeilijk om iets te vertellen en/of te begrijpen wat anderen zeggen. Mensen willen dan iets zeggen maar vinden het juiste woord niet of zeggen bijvoorbeeld ‘dinges’.

Hoe langer de ziekte duurt, hoe meer moeite de mensen hebben om de dingen te doen die ze vroeger gemakkelijk vonden. Maar hoe het zal zijn, is bij iedereen anders. Er zijn mensen met dementie die erg lang goed kunnen praten, gemakkelijk hun weg terugvinden, goed een muziekinstrument kunnen blijven bespelen, gemakkelijk grapjes maken ...

3. VRAGEN OVER HOE MENSEN DEMENTIE BELEVEN

‘Wat voelen ze in hun hoofd?
Doet dit raar?’

Mensen met dementie kunnen in het begin soms goed vertellen hoe het voor hen is om dementie te hebben. Ze vertellen dan dat ze bang zijn, verdrietig of boos. Ze zijn bang om een vraag niet te kunnen beantwoorden, niet te kunnen wat gevraagd wordt,... Alles wat vroeger lukte, is nu veel moeilijker, het vraagt veel inspanning. Ze zijn verdrietig omdat ze niet meer zijn zoals vroeger. Ze worden boos omdat iets niet lukt of omdat iemand hen vragen stelt waarop ze niet kunnen antwoorden. Ze voelen zich vaak alleen omdat ze niet begrepen worden. Mensen vertellen dan dat dit raar voor hen is. Ze doen alles wat ze kunnen om er het beste van te maken. Ze zoeken oplossingen voor hun problemen.

Er zijn ook mensen die proberen te verbergen hoe moeilijk ze het hebben. Ze doen alsof er niets aan de hand is. Anderen beseffen dan soms niet dat ze ziek zijn.

Als mensen al een langere tijd dementie hebben, dan lukt het niet meer om na te denken over hun gedrag. Als er iets gebeurt waar ze bang, verdrietig, blij of boos van worden, dan zijn ze onmiddellijk boos, blij, bang of verdrietig. Als je bij die persoon bent, dan begrijp je soms niet waarom ze zo doen. Maar als je hen goed kent en op bezoek gaat, dan begrijp je soms wel hoe het komt dat ze zo reageren. Je kan hen dan proberen te begrijpen, troosten en steunen.

Het is belangrijk dat je op een rustige manier met mensen met dementie omgaat. Je mag gewoon doen. Je kijkt naar oma of opa zoals ze altijd geweest zijn en je houdt rekening met het feit dat ze dementie hebben.

Je gaat met hen om zoals je graag hebt dat ze met jou omgaan. Je helpt hen alleen met wat ze niet meer kunnen. Ze vinden het niet fijn om verbeterd te worden. Je kan samen veel plezier hebben.

‘Waarom hebben mensen met dementie graag een pop?’

Soms hebben oma's (en soms ook opa's) met dementie graag een pop. Deze mensen hebben dan al lang dementie, kunnen niet veel meer en gaan zoals in een teletijdmachine terug naar de tijd dat ze veel jonger waren. Ze vinden het dan fijn om met een pop te spelen en deze pop te verzorgen. Voor hen is het hun baby'tje. Het is natuurlijk wel raar om een volwassen persoon met een pop te zien. Voor de familie kan dit moeilijk zijn om aan te zien, maar aan de persoon met dementie kan het wel een goed gevoel geven.

4. VRAGEN OVER DE VERLOOP VAN DE ZIEKTE

‘Kun je daarvan doodgaan?’

‘Hoelang heb je deze ziekte?’

‘Soms slapen ze de ganse tijd, waarom?’

Mensen met dementie kunnen lang leven met deze ziekte. Hoe lang, dat kan niemand voorspellen. Meestal kunnen mensen met dementie nog een goed leven leiden. Ze kunnen blij en gelukkig zijn en ze beleven vaak nog veel mooie momenten. Mensen met dementie hebben wel meer hulp nodig naarmate de tijd verstrijkt. Op het einde van hun ziekte slapen en rusten ze veel om dan uiteindelijk te sterven. Mensen sterven soms ook aan een andere ziekte, bv. aan een longontsteking of hartfalen. Het verloop van dementie laat zich in grote lijnen voorspellen, maar niet in detail. Elke situatie is uniek.

BRONNEN

De vragen van de kinderen werden verzameld en genoteerd door Open Kring WZC Sint-Vincentius Ardooie.

Steyaert, J. (2016). Dementie: de essentie. Antwerpen: EPO.

Verhaest, P. (2016). Zorg verlenen bij mensen met dementie thuis, samen in transitie naar excellente zorg [Cursus]. Antwerpen: Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, Politea.

Tekst geschreven door Expertisecentrum Dementie Contact

Materialen

LEESBOEKEN

Oma's hoofd is versleten



Auteur:	Marieke van Ditshuizen
Aanbevolen leeftijd:	3 - 6 jaar
Jaar van uitgave:	2016
Uitgeverij:	Wpg Kindermedia
ISBN:	9789021676333

'Is oma ziek?' vraagt Fien.

Mama zucht. 'Oma heeft een oud hoofd, lieverd. En als iets oud is, verslijt het.'

Fien denkt even na. 'Net als mijn beer?'

'Zoiets,' zegt mama, 'maar een teddybeer kun je repareren met naald en draad en oma's hoofd niet.'

'Kan de dokter oma's hoofd niet maken?' vraagt Fien.

'Nee,' zegt mama verdrietig. 'Zelfs de dokter kan dat niet. Oma's hoofd wordt niet meer beter.'

Oma en Fien hebben een bijzondere band: ze eten samen taartjes, verkleden zich en spelen het liefst 'indiaantje'. Maar op een dag kan oma de weg naar huis niet meer vinden. Ze heeft dementie, en de dokter kan niets voor oma doen. Voor Fien is het niet makkelijk dat oma nu niet meer alleen op haar mag passen en soms vreemd doet. En waarom moet ze ergens anders wonen? Mama probeert het zo goed als ze kan uit te leggen.

Oma vergeet-mij-nietje



Auteur:	Bourgondië van Christel
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 5 jaar
Jaar van uitgave:	2016
Uitgeverij:	Zwijsen Uitgeverij
ISBN:	9789048723867

"Oma vergeet-mij-nietje De oma van Baps woont op een eiland. Ze vergeet altijd alles. De pan en de poes. En dat Baps, Baps heet. Ze is stokoud. Op een dag komt een fee haar halen ..."

Mijn lieve vergeetopa

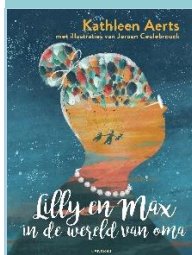


Auteur:	Ilona Lammertink
Aanbevolen leeftijd:	5 - 8 jaar
Jaar van uitgave:	2017
Uitgeverij:	Clavis B.V.B.A., Uitgeverij
ISBN:	9789044828894

'Opa Kapitein is de allerliefste opa ter wereld. Melle vindt het heerlijk om bij hem te zijn en is dol op zijn verhalen over vroeger. Maar dan wordt opa vergeetziek ... Melle is verdrietig en bang, maar bedenkt iets waar opa en hijzelf weer blij van kunnen worden.

Een ontroerend prentenboek over dementie en hoe er op een begrijpelijke manier over de ziekte gesproken kan worden. Met achterin nuttige informatie over het thema. Voor kinderen vanaf 5 jaar.

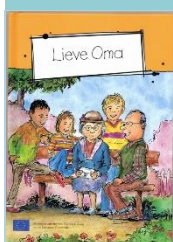
Lilly en Max in de wereld van oma



Auteur:	Kathleen Aerts
Aanbevolen leeftijd:	6 - 9 jaar
Jaar van uitgave:	2017
Uitgeverij:	Lannoo
ISBN:	9789401444897

In het hoofd van oma is het soms een beetje donker. Dan lijkt het of oma alles vergeet en verdwaalt in haar eigen wereld. Wanneer Lilly en Max door een magisch toeval in oma's wereld belanden, is die kleurrijker en vrolijker dan ze ooit hadden kunnen dromen. Dit is het begin van een groot avontuur. Lilly en Max in de wereld van oma is een hartverwarmend voorleesboek van Kathleen Aerts. Een verhaal over liefde. Een hoopvol boek over dementie, voor jong en oud.

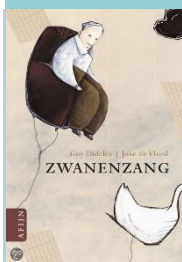
Lieve oma



Auteur:	Sandrine Lavallé
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 9 jaar
Jaar van uitgave:	2001
Uitgeverij:	Editions Guy Binsfeld

Oma heeft de ziekte van Alzheimer. Jeroen en zijn zuster Sara vertellen in dit boek wat ze zoal meemaken met hun grootmoeder. We merken dat de kinderen dikwijls beter dan hun ouders deze situaties beheersen die soms triestig zijn en soms grappig.

Zwanenzang



Auteur:	Guy Didelez
Aanbevolen leeftijd:	9 - 12 jaar
Jaar van uitgave:	2005
Uitgeverij:	Afijn
ISBN:	9789059330788

Gabrielles mama en papa hebben het erg druk met hun apotheek. Maar haar opa woont bij hen in en heeft zeeën van tijd. Opa luistert graag naar zijn oude platen met klassieke muziek. Dan haalt hij herinneringen op. Hij vertelt Gabrielle het verhaal van het Zwanenmeer. En van oma, die ballerina was. Papa vindt dat opa Gabrielle in de war brengt. Zou hij opa naar de instelling willen sturen waar ook oom Anton woont? Daar moet Gabrielle een stokje voor steken.

Een grootouder met dementie



Auteur:	Els Steeman
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 11 jaar
Jaar van uitgave:	2005
Uitgeverij:	Universiteit Gent

Wanneer jongeren een grootouder met dementie hebben, kan dit vragen oproepen. Uit de ervaringen van deze jongeren leren we dat ze vaak niet weten hoe ze moeten reageren en vragen hebben over wat ze wel en niet kunnen doen. De jongere hoeft enkel naar de vragen te kijken die hem of haar interesseren en hoeft niet de volledige brochure te lezen. De tekst is voorzien van voorbeelden om de leesbaarheid ervan te verhogen. Verder is de brochure rijk geïllustreerd met humoristische cartoons.

WERK-EN PRENTENBOEKEN

Het groote kookboek



Auteur:	Annemie Van Neck
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 4 jaar onder toezicht van volwassenen
Jaar van uitgave:	2011
Uitgeverij:	ECD Meander

In "Het Groote kookboek" zijn verschillende gerechten van grootmoeders tijd. Samen met de kleinkinderen in de recepten neuzen, herinneringen ophalen en daarbij nog eens iets lekkers in de pan toveren. Ook heel wat personen met dementie kunnen in de keuken nog heel wat. Maak er een fijne namiddag van en kook eens samen!

Tine's lenteboeket



Auteur:	A.J. Oostijen
Uitgeverij:	Studio 4P
ISBN:	9789081174817

Prentenboek om samen met mensen met dementie te beleven.

Een prentenboek met tekeningen van bloemen en plattelandscènes van vroeger. Digitaal te raadplegen: http://www.studio4p.nl/wp-content/plugins/page-flip-image-gallery/popup.php?book_id=2.

Oma's vogelhuisje



Auteur:	A.J. Oostijen
Uitgeverij:	Studio 4P
ISBN:	9789081174824

Prentenboek om samen met mensen met dementie te beleven.

Een prentenboek met tekeningen van vogels en scènes uit het stadse/dorpse leven van vroeger. Digitaal te raadplegen: http://www.studio4p.nl/wp-content/plugins/page-flip-image-gallery/popup.php?book_id=3.

Dingske



Auteur: Patrick Verhaest en Sofie Sergeant
 Uitgeverij: Garant Uitgevers
 ISBN: 9789044126860

Het beeldboek Dingske bundelt sobere en kunstzinnige illustraties over dementie voor volwassenen en kinderen. Dingske vertelt in beelden over dementie: het geeft informatie, en het helpt om op verhaal te komen. Het boek is ontworpen voor volwassenen en kinderen die over dementie in gesprek willen gaan.

SPELMATERIAAL

Het informatief spel



Auteur:	Werelddag dementie Roeselare 2017
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 8 jaar
Doel:	Kennis spel

Materiaal

- Kubus met gekleurde zijden
- 5 gekleurde antwoordkaarten (aan het einde van deze handleiding)
- 45 spelkaartjes: 9 kaartjes per kleur (in het zakje met Joop "de zakdoekknoop")
- Scorebord: lijst met namen om de punten te noteren (zelf te maken).

Aantal spelers

Kan gespeeld worden met meerdere spelers. Kinderen kunnen het zelfstandig spelen tijdens het hoekenwerk. Kan ook meegenomen worden naar huis om te spelen met de ouders, broers, zussen ... Je kan één iemand aanduiden die de antwoordkaarten bijhoudt en de antwoorden controleert.

Werkwijze

Leg alle kaartjes per kleur in stapeltjes op tafel. De kinderen gooien de kubus om beurt en nemen een kaartje van die kleur om een vraag te beantwoorden. Indien het antwoord juist is, worden de punten van op het kaartje genoteerd op het scorebord en leg je het kaartje opzij. Indien het antwoord fout is, wordt het antwoord van de antwoordkaart voorgelezen. Het kaartje wordt dan terug onderaan het stapeltje gelegd. Bij een gooi op de paarse kant, moet het kind een beurt overslaan.

Variant op het spel

Indien men een antwoord niet kent, mag het kaartje gegeven worden aan een medespeler, of moet men de volgende keer een beurt overslaan.

Kubus praatspel



Auteur:	Werelddag dementie Roeselare 2017
Aanbevolen leeftijd:	8 jaar
Doel:	Het leggen van de link tussen de gevoelens van een persoon met dementie en onszelf

Materiaal

Kubus met duo kaartjes: steek per kant een kaartje met de rode rand zichtbaar. Er zijn 8 kaartjes (2 extra voor 't geval iemand 2 keer dezelfde situatie gooit, in het zak je met de kubus op).

Spelers

Kan gespeeld worden met meerdere spelers.

Hoekenwerk: in de klas wordt dit samen met de leerkracht gespeeld terwijl de andere kinderen andere spelletjes spelen.

Werkwijze

Bij dit spel leren kinderen eerst hun gevoelens te formuleren over een situatie die zij zouden kunnen meemaken (situatie met de rode rand). Daarna lezen ze de situatie op de keerzijde (groene rand) en proberen zich bij deze gelijkaardige situatie in te leven hoe de persoon met dementie zich zou voelen. Kinderen kunnen bij dit spel hun gevoelens met elkaar uitwisselen.

Memo: de tijd van toen

	Auteur:	ECD Meander
	Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 4 jaar
	Doel:	Stilstaan bij hoe het vroeger was. Andere gewoonte en tradities

Materiaal

In de memo doos vind je een 20 paren terug van prenten en taferelen van vroeger. In totaal zijn er 40 kaarten die kunnen gebruikt worden om het memoryspel te spelen. (in het zakje van Memo)Er is ook een handleiding waarin je nog wat extra achtergrond informatie vindt over de verschillende afbeeldingen.(Op het einde van deze handleiding)

Werkwijze

Net zoals eender welk memory spel is het de bedoeling om de paren terug te vinden. Je legt een hoeveelheid paren naar keuze met de afbeelding naar beneden gekeerd op een oppervlak waar je het spel gaat spelen. Zorg ervoor dat je de kaarten goed door mekaar schud. Eens alle kaarten zijn gelegd kan het spel beginnen. Ieder mag dus op zijn beurt 2 kaarten uit kiezen en omgekeerd leggen. Als iedereen ze gezien heeft en zij geen paar vormen, draai je ze om en leg je ze terug op hun plaats. Als je wel een paar gevonden hebt mag je ze met de afbeelding naar boven gekeerd op hun plaats leggen. Als een paar gevonden wordt kan er ook besproken worden wat er nu net afgebeeld staat. Wat is het? Waar dient het voor? Wat maakt het anders dan de voorwerpen of gewoontes die we nu hebben?,... En zo komt ieder aan de beurt en ga je de kring rond.

Spelers

Dit spel moet minstens met 2 spelers gespeeld worden.

Dit spel is ook ideaal om met een oudere te spelen, zij kunnen vaak nog extra uitleg geven bij de afbeeldingen.

De gespreksbal



Auteur:	Hands on
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 7 jaar
Doel:	Een bal die uitnodigt om te bewegen en te vertellen over jezelf. Aanrader in een groep met ouderen en kinderen

‘Mijn mooiste dag...’ of ‘Ik hou van...’

Een spel dat de beweging, communicatie en cognitieve vaardigheden stimuleert. Gooi de bal en vang. Welke tekst staat er bij uw rechterduim? Lees voor en vertel.. Alles is goed want iedereen heeft zijn eigen verhaal.

Het spel van de verbeelding



Auteur:	Kasper Bormans
Aanbevolen leeftijd:	Vanaf 7 jaar
Doel:	Er op los fantaseren samen met een persoon met dementie.

Het spel van de verbeelding nodigt uit tot een nieuwe vorm van communicatie, gericht op emotie, het zintuiglijke en het onbewuste. Het spel is toepasbaar in de context van dementie maar ook ver daarbuiten. Aan de hand van kaarten met heldere beelden leren mensen met dementie en hun omgeving om hun verbeelding te gebruiken en samen nieuwe verhalen te vertellen. Het vermogen tot verbeelding is altijd aanwezig, alles vervaagt, behalve de verwondering. Toch laten we het vaak onaangeroerd. Wat als we dat doorprikken? Mensen met dementie zijn vaak nog speels, humoristisch en in staat om out-of-the-box te denken en te associëren. En daar zijn kinderen nu ook net heel goed in. Waarom dan ook niet samen spelen?

BEELDMATERIAAL

Beeldmateriaal kan voor kinderen heel wat duidelijkheid bieden over wat dementie voor iemand kan betekenen. Neus dus gerust eens in de voorgestelde beeldfragmenten. Aan de hand van fragmenten kan het thema besproken worden. Op deze manier krijg je zicht op hun kijk op dementie en kunnen tips in het omgaan worden geboden.

Als **uitlener** van de scholenkoffer heb je tijdelijke toegang tot de verscheidenen beeldfragmenten hieronder vermeld. Via mail ontvang je van ons een link die je **toegang** zal geven tot een **Onedrive map** waar je de **fragmenten** op kan bekijken en downloaden. De link zal actief zijn zo lang het uitleentermijn van de scholenkoffer geldt. Geen link ontvangen? Mail dan naar meander @dementie.be en vraag hem bij ons aan.

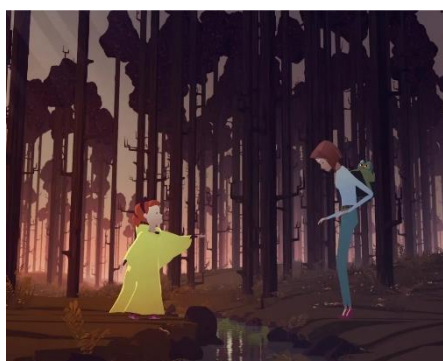
AANBOD VAN BEELDFRAGMENTEN:



Marinka van 11 heeft een oma met alzheimer

Marinka (11 jaar) uit Amsterdam vertelt hoe het is om een oma met Alzheimer te hebben.

 5' 32



Film "Meemo": Als papa of mama dementie heeft

Hoe leg je een jong kind uit wat er gebeurt als papa of mama dementie heeft? Het VUmc Alzheimercentrum heeft een Nederlandse vertaling laten maken van een korte animatiefilm uit Noorwegen. De film gaat over een meisje met een moeder met dementie. De uil "Meemo" helpt het meisje als ze zich zorgen maakt over haar moeder. Het filmpje legt in makkelijke taal uit hoe het is als papa of mama dementie heeft.

 3'03



Mijn vader is dement

Ontroerende getuigenis van een meisje die een papa heeft met jongdementie die al een 2-tal jaar in een verpleeghuis woont.

 7'21



Slijtage aan benul

De achttienjarige filmmaker Libbe van Dijk uit Zutphen heeft zijn oma met dementie geportretteerd in een ontroerende, maar toch ook grappige documentaire 'Slijtage aan benul' (15')

 14'49



Wat heeft opa?

Kort informatief filmpje over de ziekte van Alzheimer.

2'57



Grandpa do you know who I am?

Engelstalige film van een half uur over kinderen met de leeftijd van 6-15 jaar en hun omgang met dementie

30'41



Het klokhuis - Alzheimer

Filmpje waarin dementie duidelijk wordt uitgelegd.

Opgelet deze is niet beschikbaar via Onedrive, maar je kan het online bekijken op onderstaande link.

<https://schooltv.nl/video/het-klokhuis-alzheimer/>

22'

Cartoons en foto's

Via de website www.onthoumens.be kan je gratis het archief van cartoons en foto's raadplegen. Hier zijn dus heel wat mooie afbeeldingen te vinden over het thema dementie, dewelke bijdrage aan een positieve beeldvorming. Ben je dus opzoek naar afbeeldingen over dit thema? Surf dan naar de website. Je kan ze terug vinden onder rubriek "Help mee".



METHODIEK

Lesplan 'Het brein en dementie'

Doelgroepen

- jongere leerlingen: aan de hand van het boek 'Oma's hoofd is versleten' (Marieke van Ditshuizen)
- oudere leerlingen: aan de hand van het boek 'Lieve oma' (Alzheimer Europe), bvb. pagina 7-15.

Doelstellingen

- leerlingen leren wat dementie is en wie deze ziekte kan treffen
- leerlingen leren de impact van dementie op vaardigheden, geheugen, emoties en relaties te begrijpen
- leerlingen leren dat het begrijpen van een persoon met dementie en voor hem/haar zorgen, zwaar en uitdagend kan zijn. Maar ook dat familie en vrienden die hun geliefde met dementie (onder)steunen ook nog een positieve, liefdevolle relatie met hen kunnen hebben.

Benodigheden (in rode map en in koffer te vinden)

- Boek 'Oma's hoofd is versleten' of boek 'Lieve oma' (in koffer te vinden)
- Gespreksbal of kubus (in koffer te vinden)
- Slinger
- Pak kaarten
- Foto's van dieren
- Pen en papier
- Tekening van het brein

Inleiding / achtergrondinfo (10 minuten)

Ons brein (hersenen) en zijn vele taken..

1. Vraag de leerlingen om na te denken over verschillende delen van ons lichaam die ons helpen om gezond te zijn. Noteer deze na de rondvraag op het bord.

- Omcirkel het woord hersenen (of brein). Vraag aan de leerlingen of ze weten wat ons brein allemaal doet.
- *Ons brein is de baas van ons lichaam! Het zorgt ervoor dat we kunnen ademhalen, dat ons hart klopt, onze ogen knipperen, ons voedsel wordt verteerd en heel veel andere dingen die ervoor zorgen dat ons lichaam in leven houdt zonder dat we daar bewust aan denken.*
- *Ons brein heeft ook andere belangrijke taken, bijvoorbeeld: onthouden wat we meemaken (herinneren), de wereld rondom ons begrijpen, weten waar we zijn, weten wat we doen, beslissingen maken, problemen oplossen en communiceren.*

2. Denk eens terug aan toen je ziek was of pijn had. Wat was er toen aan de hand?

- Noteer de antwoorden op het bord. Bijvoorbeeld: hoesten, snottebellen, zere keel – ik was verkouden (mijn ademhalingssysteem was ziek); ik viel uit een boom, ik brak mijn arm en dat bot moest genezen.
- *Ons brein kan ziek worden, net als alle andere delen van ons lichaam. Wanneer je brein ziek is, kan het sommige dingen niet meer zo goed. Zo kan een persoon bijvoorbeeld moeilijkheden hebben om zich iets te herinneren, om te praten, om te denken of om dingen te begrijpen zoals vroeger. Soms kunnen mensen dan niet meer voor zichzelf zorgen. Wanneer dit gebeurt, wordt dat 'dementie' genoemd. (schrijf 'dementie' in grote letters op het bord). De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.*
- *Wie kan dementie krijgen? Meestal zijn dat oudere mensen, ouder dan 70. Maar ook jongere mensen, jonger dan 65 jaar, kunnen dementie ontwikkelen. Dat wordt 'jongdementie' genoemd.*

Boek (15 minuten)

Voorlezen boek 'Oma's hoofd is versleten' (Marieke van Ditshuizen) of boek 'Lieve oma' (Alzheimer Europe), bvb. pagina 7-15.

Open discussie aangaan door de leerlingen te vragen wat ze van het verhaal vonden, wat hen opgevallen is,.. of enkele specifieke vragen stellen over het verhaal. Eventueel vragen of er kinderen zijn die iemand met dementie kennen. Zij kunnen hier kort over vertellen.

Activiteit over alledaagse taken (10 minuten)

De bedoeling van deze oefening is te ervaren wat het kan betekenen als je (je brein) overweldigd wordt door (alledaagse) taken en niet meer helder kan denken.

Een vrijwilliger komt vooraan de klas staan. Hij/zij krijgt opeenvolgende opdrachten, die hij/zij allemaal moet trachten te voltooien. Deze vrijwilliger zal overweldigd en in de war geraken.

- Geef hem/haar een bal/kubus. Zeg dat hij/zij deze absoluut niet mag laten vallen.
- Zeg hem/haar het alfabet op te zeggen, steeds opnieuw, zonder te stoppen.
- Geef hem/haar de slinger. Zeg dat hij/zij deze moet om de hals doen.
- Zeg: 'laat de bal/kubus niet vallen!'
- Geef hem/haar een pak kaarten en vraag hem/haar alle harten-kaarten er uit te halen.
- Vooraleer hij/zij klaar is met het selecteren van de harten-kaarten, geef hem/haar een blad en pen en vraag hem/haar om de eigen naam te noteren.
- Geef onmiddellijk de foto's van de dieren en zeg dat hij/zij de dieren moet benoemen.
- Herhaal: 'schrijf je naam!' als hij/zij de dieren begint te benoemen, of 'benoem de dieren!' als hij/zij zijn/haar eigen naam wil noteren.
- Zeg: 'laat de bal/kubus niet vallen!'
- Zeg meteen erna dat hij/zij de veters moet binden.
- Zeg onmiddellijk om de slinger af te nemen en deze aan de klasgenoot rechts te geven.
- Zeg: 'laat de bal/kubus niet vallen!'

Vraag de vrijwilliger hoe hij/zij zich voelde tijdens de oefening. (gefrustreerd, in de war, moeilijk om te focussen, mogelijks zich boos of onzeker beginnen voelen,...).

Associeer deze oefening met dementie: mensen met dementie ervaren dat ze steken laten vallen, dat ze niet meer in staat zijn alledaagse taken uit te voeren en tot een goed einde te brengen.

Voortdurend worden ze hiermee geconfronteerd. Dat is frustrerend en maakt hen onzeker en zelfs angstig.

Activiteit (10 minuten)

Geef iedere leerling een tekening van het brein. Vraag om een lijn te tekenen om het brein in 2 hersenhelften te delen. Laat hen zoveel mogelijk dagelijkse taken noteren aan de ene kant (tanden poetsen, aankleden, mijn rugzak dragen, boterhammen smeren,...). Vraag hen in de andere helft belangrijke herinneringen met mensen van wie ze houden, te noteren.

Afsluiter (2 minuten)

5 belangrijke zaken om te onthouden:

1. Dementie hoort niet bij het normale verouderen
2. Dementie wordt veroorzaakt door een ziekte in de hersenen
3. Dementie is meer dan alleen vergeten
4. Het is mogelijk voor mensen met dementie om, mits steun en begrip, een goede kwaliteit van leven te behouden
5. We spreken over 'een persoon met dementie' en niet over 'demente' of 'dementerende' om te benadrukken dat het om de persoon gaat (die een ziekte heeft) en dat de persoon niet herleid wordt tot zijn ziekte.

Geïnspireerd op leerplan "Educating Youth about Dementia", Amerika.

Tekst geschreven door Expertisecentrum Dementie Contact

GETUIGENISSEN

Niet alleen beeldfragmenten, maar ook getuigenissen van personen die ervaring hebben met dementie kunnen kinderen helpen zich het beter te kunnen voorstellen. Verhalen van personen die zelf al heel wat hebben meegemaakt blijven vaak ook wat langer hangen.

Ambassadeurs

‘Ambassadeurs’ zijn bekende en minder bekende Vlamingen die met hun bekendheid of met hun persoonlijke ervaring aandacht willen vragen voor dementie en willen aantonen dat een andere kijk mogelijk is. Via <http://onthoumens.be/ambassadeurs> vind je een overzicht van ambassadeurs of getuigen. In hun profiel lees je welke ervaringen zij hebben met dementie en hoe zij hun steentje willen bijdragen om een meer genuanceerde kijk op dementie uit te dragen. Wil je de hulp van een getuige inroepen voor een interview, een voorwoord, een foto of een debatavond? Vul dan het aanvraagformulier (<http://onthoumens.be/ambassadeurs>) in. Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen bekijkt jouw aanvraag met de getuige en neemt daarna contact met je op.

Mantelzorger en/of persoon met dementie uit de buurt

Via het Expertisecentrum Dementie (contactgegevens: zie onder) kan je eveneens navragen of een mantelzorger of persoon met dementie uit de buurt bereid is om te komen getuigen in de klas.

KINDEREN EN OUDEREN MET DEMENTIE IN INTERACTIE:

Een inspirerende lijst van activiteiten in een 'dementievriendelijke school'

Nadat het thema dementie behandeld werd in de klas is een mooie volgende stap om (als dat nog niet gebeurd is) contacten te leggen met het naburige woonzorgcentrum. (Zoek hiervoor de contactgegevens op in de regionale brochures van "dementie, je staat er niet alleen voor" (<https://www.dementie.be/meander/publicaties/brochure-dementie-staat-er-alleen-2/>) of vraag ze via ECD Meander (meander@dementie.be).

Komen tot een structurele samenwerking waarbij de kinderen en de bewoners met dementie op geregelde tijdstippen kunnen interageren met elkaar is het ideale plaatje ('intergenerationeel werken': kinderen op bezoek in het woonzorgcentrum en/of bewoners met dementie op bezoek in de klas).

Op die manier kan er immers een band en vertrouwen ontstaan tussen hen waardoor ook het welbevinden van de kinderen én de ouderen toeneemt. Samen bouwen jullie bovendien aan een 'dementievriendelijke school' en een 'dementievriendelijke gemeente'

(<http://www.dementie.be/themas/dementievriendelijke-gemeente/dementievriendelijk-vlaanderen/>)!

TIPS:

Muziekscholen

Ook muziekscholen kunnen 'dementievriendelijke scholen' worden. Zij kunnen bijvoorbeeld de kinderen laten optreden in het naburige woonzorgcentrum.

Duur & interesse

Bij het plannen van een activiteit is het belangrijk rekening te houden met de duur (niet te lang voor mensen met dementie) en de interessegebieden van de betrokken ouderen en kinderen.

Individueel beter dan grote groep

Bij voorkeur kies je activiteiten die het individueel contact tussen leerling en persoon met dementie bevorderen.

Vorbereiding

Neem ook steeds even de tijd om de kinderen én de betrokken bewoners voor te bereiden op het bezoek en de activiteit. Leg hen eenvoudig uit wat er te gebeuren staat en wat ze kunnen verwachten.

INSPIRERENDE LIJST MET MOGELIJKE ACTIVITEITEN

1. Zingen/muziek:



CD: stem van ons geheugen (voor geheugenkoor)

Deze CD bevat 20 nummers die populair zijn bij de huidige generatie van de derde leeftijd. Deze selectie bevat enkele mooie volksliedjes, enkele schlagers en een prachtig nieuw kinderliedje. De partituren zijn aangepast aan het stembereik van de oudere zanger zodat zij comfortabel mee kunnen zingen. Bij de opname van de muziek is bovendien ook rekening gehouden met het tempo dat voor oudere zangers mogelijk is.

In heel wat woonzorgcentra zijn ze gestart met een geheugen koor (een zangkoor speciaal voor personen met dementie), maar ook koren waarbij personen met dementie samen zingen met kinderen kunnen heel mooi resultaat brengen.

De doelstellingen voor “Zingen in het Geheugenkoor” en het “Intergenerationeel zingen” voor personen met dementie en kinderen:

- Het streven naar positieve beeldvorming rond dementie. Kinderen van nu zijn de zorgdragers van later. Wanneer we kinderen op een positieve manier met personen met dementie laten kennis maken, is de kans groot dat dit hun beeldvorming over personen met dementie positief gaat beïnvloeden. Deze positieve beeldvorming kan er misschien toe bijdragen dat ze later een beroep in de zorg gaan kiezen.
- Het welbevinden van de personen met dementie positief beïnvloeden door de aanwezigheid van de kinderen.
- Een nieuwe uitdaging voor personen met dementie. Het aanleren van een nieuw repertoire samen met de kinderen, geeft hen ongetwijfeld meer zelfvertrouwen wat hun algemeen functioneren positief zal beïnvloeden.
- Mantelzorgers, kinderen en personen met dementie de mogelijkheid bieden om met elkaar in contact te komen en kennis uit te wisselen.
- Door kinderen op een ontspannen manier met personen met dementie te laten kennis maken en meer zelfs, ze laten werken aan een gemeenschappelijk project zorgt ongetwijfeld voor kennisoverdracht.
- Kinderen informeren over de ziekte dementie. Daar het geheugenkoor zich hoofdzakelijk richt naar personen met dementie vonden we het belangrijk om de kinderen te informeren over wat dementie is.
- Het aanbieden van een aangepaste vrije tijdsbesteding
- Het positief beïnvloeden van het welbevinden en het zelfvertrouwen van de personen
- Het Geheugenkoor geeft aan mantelzorgers de mogelijkheid om op een niet zorgende manier met elkaar om te gaan.
- Zorgen voor personen met dementie is vaak een zware, stressvolle en frustrerende opdracht. Door samen aan die ontspannende activiteit deel te nemen, kan de stress die de verzorging ongetwijfeld met zich mee brengt, verminderen.
- Personen met dementie en hun mantelzorgers dreigen vaak te vereenzamen. Door samen in een koor te zingen komen ze in contact met andere personen met dementie en hun mantelzorgers. Dit doorbreekt hun isolement.

2. Voorlezen
3. Vertellen over vroeger en nu
4. Samen prentenboeken bekijken (zie bv. “Tine’s lenteboekje”, “oma’s vogelhuisje” in de rubriek ‘prenten- en werkboeken’)
5. Kleuren (zie bv. “Het kleurrijke verleden” in de rubriek ‘spelmateriaal’)
6. Samen knutselen (bv. In kader van een thema, feestdag,..)
7. Breien
8. Haken
9. Stempelen, schilderen
10. Kienen
11. Koken, samen ‘koffiemoment’
12. Buiten: wandelen, samen naar de markt gaan
13. Spelen: memory, puzzelen, bingo, 4 op een rij (zie voorbeelden in de rubriek ‘spelmateriaal’)
14. Beweging: balspel, ouderengym,...
15. Reminiscentie (zie bv. “Reminiscentie-ganzenbordspel” in de rubriek ‘methodieken’)
16. ...

TIP: De rusthuisklas

Een good practice van intergenerationele samenwerking is ‘de rusthuisklas’ in het Oost-Vlaamse dorp Vinkt. De klas van het zesde leerjaar van Vrije basisschool Vinkt is sinds 5 jaar gehuisvest in het, naast de school gelegen, woonzorgcentrum Sint-Franciscus. Meester Guido Vermaerke en ergotherapeut Jolien Van de Velde werken nauw samen om dagelijks oud en jong met elkaar in contact te brengen. Aan de talrijke activiteiten, die het woonzorgcentrum samen met de school organiseert, kunnen de bewoners vrijblijvend deelnemen. Zo ontstaat een wisselwerking tussen jong en oud, iedereen krijgt een positief gevoel, er worden contacten gelegd en onderhouden en de eenzaamheid bij de bewoners wordt tegengegaan.

Kortom: door intergenerationeel samen te werken, gaan kinderen in dialoog en maken ze kennis met ouderen en hun levensverhaal. Het zelfbeeld van jong en oud wordt positief beïnvloed.

Lees meer:

- www.facebook.com/De-ruisthuisklas-intergenerationele-samenwerking
- Website school: www.zevi.be/vinkt
- in Klasse: <https://www.klasse.be/69209/intergenerationeel-leren-van-samen-zingen-tot-rusthuisklas/>
- <http://www.onsonderwijs.be/news/128>
- <http://www.avs.be/avsnews/rusthuisklas-in-vinkt>

Contact:

- Guido Vermaerke, leerkracht 6^{de} leerjaar basisschool Vinkt: vinkt6@gmail.com
- Jolien Van de Velde, ergotherapeute WZC Sint-Franciscus
Vinkt: jolien.vandevelde@sintfranciscus-zfs.be

Bijlagen

BIJLAGE 1: (VOORBEELD)BRIEF AAN DE OUDERS

Beste ouder(s),

Wederzijds respect, zorg dragen voor elkaar, hulp bieden, interageren met andere personen zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht en origine, zijn dingen die bij onze school hoog in het vaandel staan.

Wanneer kinderen en ouderen bij elkaar komen ontstaat er iets opmerkelijks. Op een zeer natuurlijke wijze komen de verschillende leeftijdsgroepen tot stimulerende interacties. Interacties die diverse positieve effecten voor beide generaties met zich meebrengen. Tijdens de komende dagen maken we het thema 'dementie' bespreekbaar bij de kinderen. Aan de hand van verschillende methodieken gaan we aan de slag.

De gesprekken worden goed voorbereid door de leerkracht en (eventueel) een referentiepersoon dementie uit onze gemeente. Zo krijgen de leerlingen informatie en begeleiding over ouder worden en wat dit met zich meebrengt wanneer er dementie wordt vastgesteld.

De leerlingen zullen ervaringen opdoen en levenslessen krijgen die ze nooit meer vergeten. Indien je kind met vragen thuiskomt of u heeft zelf vragen rond dit thema kan u steeds informatie inwinnen via www.dementie.be Of telefonisch contact opnemen met het regionaal Expertisecentrum Dementie Meander of via het telefoonnummer 025 26 28 23.

Met vriendelijke groeten,
De leerkracht

BIJLAGE 2: UITLEENOVEREENKOMST

Mevr/Mr. van
de school/organisatie..... leent
op
... /... / de volledige scholenkoffer dementie lager onderwijs bij Expertisecentrum
dementie Meander uit.

Overeengekomen wordt dat:

- Het materiaal teruggebracht wordt op bovenstaand adres op ... / ... / ... (uitlenen kan voor max. 6 weken).
- De waarborg van € 50 wordt terugbetaald bij volledige en tijdige inlevering van de scholenkoffer.
- Bij beschadiging of verlies van het uitgeleende materiaal de volledige kostprijs van desbetreffend materiaal wordt terugbetaald.
- Bij ontvangst controleert de ontlener de inhoud. Bij beschadiging of ontbreken van materiaal meldt de ontlener dit binnen de week via meander@dementie.be. Gebeurt dit niet dan wordt ervan uitgegaan dat de koffer volledig is op de uitleendatum.
- Bij het laattijdig inleveren van de scholenkoffer dementie wordt een boete van €1/dag betaald.

Opgemaakt in 2 ondertekende exemplaren,

Handtekening medewerker
ECD Meander

Handtekening uitlener

.....

.....

Informatie en contact

Basisinformatie over dementie is te vinden via:

- www.dementie.be
- <http://www.dementie.be/wp-content/uploads/2016/06/2008-basisinformatie-dementie.pdf>
- www.omgaanmetdementie.be
- www.dementie.be/meander
- www.onthoumens.be
- www.alzheimerliga.be
- Portalsite dementie Vlaanderen: www.dementie.vlaanderen

Deze “Scholenkoffer dementie Lager Onderwijs” is een realisatie van Expertisecentrum Dementie Meander en werd hierdoor mede geïnspireerd door Expertisecentrum Dementie Contact en Expertisecentrum Dementie Vlaanderen.

Met financiële steun van actie ‘Danshart 2017’.

Met dank aan:

Expertisecentrum Dementie Contact, wie de eerste vernieuwde scholenkoffer uitbracht en in welk voorbeeld deze scholenkoffer werd gemaakt.

Het partnerschap (waaronder de expertisecentra dementie Sophia en Foton, Zorgbedrijf Roeselare, de Alzheimer Liga Vlaanderen, kenniscentrum ARhus, hogeschool Vives, Stad Roeselare en verschillende lokale woonzorgcentra) die in kader van de werelddag dementie 2017 te Roeselare de ‘Verteltas dementie’ ontwikkelden. Uit dit aanbod werden enkele methodieken en materialen overgenomen in deze scholenkoffer.

Expertisecentrum Dementie Meander

Kerkstraat 115

9200 Dendermonde

052 26 28 23

Meander@dementie.be

www.dementie.be/meander



Expertisecentrum Dementie Contact

Hadewychlaan 74

3500 Hasselt

011/88.83.84

ecd.contact@hoge vijf.be

www.ecdcontact.be

Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

Lokkaardstraat 8

2018 Antwerpen

03/609.56.14

info@dementie.be

www.dementie.be

