



Verteltas dementie

voor kinderen van het 3^{de} tot en
met het 6^{de} leerjaar

februari 2019

Handleiding



INHOUD

1	Voorwoord	4
2	Inleiding	5
3	Belangrijke info voor je aan de slag gaat	8
3.1	Getuigenis van een persoon met jongdementie	8
3.2	Kinderen leren omgaan met	9
3.2.1	Leg uit wat er aan de hand is	9
3.2.2	Probeer het (klein)kind van iemand met dementie gerust te stellen	9
3.2.3	Wees alert op onuitgesproken signalen (voor leerkrachten en ouders/grootouders)	10
3.2.4	Betrek de omgeving bij de situatie	10
3.2.5	Een (klein)kind betrekken bij de zorg voor een naaste	11
3.2.6	Bronnen	11
3.3	Nuttige adressen	11
3.3.1	Specifieke aanspreekpunten bij dementie	11
3.3.2	Behoefte aan ondersteuning mantelzorg	12
4	Aan de slag	13
4.1	Veel gestelde vragen door kinderen van 10 over dementie	13
4.1.1	Vragen over cijfers en feiten: prevalentie, erfelijkheid, oorzaak	13
4.1.2	Vragen over kenmerken van dementie	15
4.1.3	Vragen over hoe mensen dementie beleven	17
4.1.4	Vragen over het verloop van de ziekte	18
4.1.5	Bronnen	18
4.2	De 10 geboden van de dementiezorg	19
4.3	Kinderen en ouderen met dementie in interactie: een inspirerende lijst van activiteiten in een dementievriendelijke school	19
4.4	Boeken	21
4.5	Beeldmateriaal	22
4.6	Voorbeeldbrief voor de ouders	22
4.7	Spelmateriaal in deze verteltas dementie	23
4.7.1	Anders zien	24
4.7.2	Spelletjes en opdrachten	26
4.7.3	Methodiek brein en dementie	32
4.7.4	Kookboekje	34
4.7.5	Herinneringenboekje	34



1 VOORWOORD

Beste leerkracht, beste referentiepersoon dementie, beste hulpverlener,

Fijn dat je deze verteltas dementie hebt ontleend. Dit is een laagdrempelig pakket voor kinderen van het 3de tot en met het 6de leerjaar met als thema dementie.

De verteltas dementie kwam tot stand n.a.v. de Werelddag Dementie die op 21 september 2017 plaatsvond in Roeselare. Met verschillende partners waaronder de expertisecentra dementie Sophia en Foton, Zorgbedrijf Roeselare, de Alzheimer Liga Vlaanderen, kenniscentrum ARhus, hogeschool Vives, Stad Roeselare, VISO campus Polenplein en verschillende woonzorgcentra werd ervoor gekozen een project uit te werken dat zich richt naar het onderwijs.

De verteltas dementie werd in 2018 herwerkt door de expertisecentra dementie Sophia en Foton en dit op basis van feedback die we mochten ontvangen van personen met dementie, mantelzorgers, leerkrachten en referentiepersonen dementie. Het pakket werd tevens uitgebreid waardoor ook leerlingen van het 5^{de} en 6^{de} leerjaar met de verteltas aan de slag kunnen. Dit werd mede mogelijk gemaakt dankzij de financiële ondersteuning van S-Sport // Recreas.

Voor het vervaardigen van de verteltassen mochten we rekenen op het atelier van de voorziening Den Achtkanter te Kortrijk. Dit is een voorziening die volwassenen met een verstandelijke beperking en volwassenen met een niet-aangeboren hersenletsel ondersteunt.

Om het geheel wat aantrekkelijker te maken, hebben we een figuurtje in het leven geroepen. Maak kennis met Joop De Zakdoekknoop!



Voor het ontwerp van deze figuur baseerden we ons op een bestaand logo. Op advies van personen met dementie gebruikt ECD Foton het logo van de geknoopte zakdoek bij acties voor een dementievriendelijk Brugge. Heel wat andere Vlaamse steden gebruiken nu ook al dit logo om dementievriendelijke acties aan te kondigen.

Wij hebben er een figuurtje van gemaakt en hem de naam “Joop De Zakdoekknoop” gegeven. Wij hopen met Joop heel wat kinderen en leerkrachten te inspireren om dementie bespreekbaar te maken op school én thuis!

Deze handleiding zorgt ervoor dat je snel aan de slag kan met het pakket.

Alvast veel succes met je les(sen)!

Expertisecentrum dementie Foton
www.dementie.be/foton

Expertisecentrum dementie Sophia
www.dementie.be/sophia



2 INLEIDING

Dementie bespreekbaar maken kan starten in de klas

“Alsof de geest dood is en het lichaam verder leeft. Wist je dat deze en andere heersende 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. En met behoefte aan contact. Je hebt dementie. Dementie heeft jou niet. Net zoals je een andere ernstige aandoening kan hebben, kan je dementie hebben. De samenleving moet haar beeld over dementie bijstellen en nuanceren”. (Bron: Vergeet dementie, onthou mens – www.onthoumens.be).



Het Geactualiseerd Dementieplan Vlaanderen 2016 -2019: ‘Samen verder bouwen aan een dementievriendelijk Vlaanderen’ heeft ‘dementie bespreekbaar maken in het onderwijs’ als één van haar prioriteiten gesteld.

Deze verteltas heeft bijgevolg als voornaamste doelstellingen om lagere schoolkinderen te informeren en te sensibiliseren over dementie. Door hen kennis te laten 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.

Genuanceerde beeldvorming over dementie begint immers bij onze kinderen. Zij kunnen de rol van ‘ambassadeur’ opnemen en zo een positieve beeldvorming over dementie overdragen aan hun ouders en grootouders, kortom de maatschappij.

“Dementie is vooral erg als een samenleving er niet mee om kan gaan.”

Jan Hoet

Vlaanderen telt vandaag zo’n 131 000 personen met dementie, waarvan ongeveer 70% thuis woont, al dan niet omringd door familie, kennissen en vrienden. Het aantal personen met dementie zal tegen 2030 stijgen met een kwart. 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. (Bron: Geactualiseerd Dementieplan Vlaanderen 2016-2019)



Door de toenemende vergrijzing en als gevolg ook een toename van het aantal mensen met dementie, worden heel wat kinderen van vandaag in hun directe omgeving geconfronteerd met mensen met 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. Het is niet nodig om er een heel ingewikkeld verhaal van te maken. Vertel het kind dat de persoon met dementie een ziekte heeft waardoor hij of zij zich soms anders gaat gedragen.

Gekaderd in de eindtermen

De verteltas dementie beoogt heel wat doelstellingen die kaderen in de eindtermen betreffende 'mens en maatschappij', 'sociale vaardigheden' en 'leren kennen'.

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 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;*
- *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 verteltas dementie kan je heel wat materiaal vinden om kinderen van het 3^{de} tot en met het 6^{de} leerjaar kennis te laten maken met het thema dementie: spelmateriaal, beeldmateriaal, ...

Daarnaast vind 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 is een mooi voorbeeld. Een overzichtelijke lijst biedt heel wat ideeën!

Door de veelheid aan materiaal kan je zelf selecteren wat je wil hanteren in de klas of wenst mee te geven naar huis, aangepast aan je eigen noden en die van de kinderen. Om materiaal mee te geven naar huis werden drie kleinere zakjes aan de vertelzak toegevoegd. Wanneer het materiaal bruikbaar is voor thuis, wordt dat steeds duidelijk vermeld.

Wanneer kinderen een spel meekrijgen naar huis met de opdracht dit te spelen met ouders of grootouders, dan sensibiliseren en informeren we niet enkel de kinderen in de klas, maar ook de mensen in hun gezin of familie! Op deze manier bereiken we nog méér mensen op onze weg naar een meer dementievriendelijke samenleving!



Wil je graag nog extra informatie over dementie? In deze handleiding vind je nuttige informatieadressen terug.

Alle materiaal van deze verteltas dementie kan steeds gedownload worden op de website: www.dementie.be/sophia of www.dementie.be/foton. Via de rubriek 'realisaties' vind je alle materiaal van de verteltas makkelijk terug.

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



3 BELANGRIJKE INFO VOOR JE AAN DE SLAG GAAT

3.1 GETUIGENIS VAN EEN PERSOON MET JONGDEMENTIE

Martine (53 jaar) heeft zelf jaren in de hulpverlening gewerkt, maar wordt nu getroffen door jongdementie. Een harde noot om te kraken voor een zelfstandige vrouw die graag haar plan trekt.



“Enkele jaren geleden merkte ik allemaal vreemde dingen bij mezelf. Sleutels altijd op dezelfde plaats leggen maar ze toch nooit meer terug vinden. Constant mijn jas kwijtspelen. Of die keer toen ik met de auto naar de stad gekomen was, de bus teruggenomen had en de volgende dag dacht dat mijn auto gestolen was.

Ik besloot uit te zoeken wat er scheelde. Via de huisarts kwam ik bij een neuroloog en het expertisecentrum dementie Sophia terecht.

Uiteindelijk kwam in juli 2013 dan de diagnose: ik had jongdementie. De diagnose was een opluchting, eindelijk vielen de puzzelstukjes in elkaar.

Op een bepaald ogenblik heb ik samen met mijn begeleidster bij Sophia, mijn zussen en broer rond de tafel gebracht en de situatie geschetst zoals ze was. Op dat moment ervaarde ik dat het meedelen van de diagnose tal van mensen mee in beweging zette. Dat was voor mij heel hard. Ik weet wel dat ik mijn beperkingen heb, maar ik beslis liever zelf over wat wel en niet meer lukt. Dit wordt gerespecteerd door mijn omgeving, wat ervoor zorgt dat we samen zoeken naar oplossingen wanneer er zich problemen voor doen.

Ik blijf echter niet bij de pakken zitten. Zo doe ik nog steeds mijn vrijwilligerswerk in De Zonnebloem in Heule, al voel ik dat ook dat moeilijker wordt. En er zijn de activiteiten in het dienstencentrum Groote Broel, een dagcentrum voor jonge personen met dementie, waar ik en andere lotgenoten graag aan deelnemen.

Ik heb terug leren dromen in het dienstencentrum, weer dingen leren opnemen met volle goesting, me weer durven engageren voor taken die ik graag doe, waar ik anderen kan mee helpen. Hier vind ik ook de structuur die ik meer en meer nodig heb.

Blijven functioneren in het dagelijks leven is niet gemakkelijk. We blijven mensen zoals iedereen, maar onze beperkingen kunnen soms anderen in de war brengen. Het is dan ook belangrijk dat kinderen en volwassenen meer te weten komen over het ziektebeeld van dementie. Deze verteltas vind ik hiervoor een mooi instrument.

Ik ben dankbaar dat je de tijd durft te nemen om kinderen te laten kennismaken met dit onderwerp. Graag sluit ik mijn getuigenis af met een boodschap die ik aan de kinderen wil meegeven: blijf vooral jezelf! Ook al voel jij je niet op je gemak bij een persoon met dementie. Je kan praten over je bezigheden op school of je hobby's. Of gewoon samen in een boek kijken kan al veel betekenen. “



3.2 KINDEREN LEREN OMGAAN MET

Als een (groot)ouder of iemand in de buurt dementie heeft, is dat moeilijk te bevatten 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 het te accepteren en ermee om te gaan.

3.2.1 LEG UIT WAT ER AAN DE HAND IS

Als iemand met dementie afwijkend 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, kan het 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 jong 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; het is een syndroom (een geheel van symptomen) dat veroorzaakt wordt door een bepaalde ziekte van de hersenen. Zo is er de Alzheimer-dementie (hersencellen werken niet meer of sterven af door vorming van eiwitten in en rond de cellen), maar ook de vasculaire dementie (bloedvatjes in de hersenen raken verstopt)... en zo zijn er nog tal van andere ziektes die het syndroom dementie kunnen veroorzaken.

Je kunt ook uitleggen hoe moeilijk het is voor je naaste 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)**

3.2.2 PROBEER HET (KLEIN)KIND VAN IEMAND MET DEMENTIE GERUST TE STELLEN

Jonge kinderen hebben vaak de neiging om de schuld bij zichzelf neer te leggen, hoewel ze dat niet snel hardop zullen zeggen. Vraag bij een kind dat geconfronteerd wordt met de ziekte in de familie daarom door op wat het ervan vindt, wat hem ongerust of angstig maakt. Benadruk dat niemand er wat aan kan doen dat je 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 oma of opa er steeds minder voor hem 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 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 mobiel 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)

3.2.3 WEES ALERT OP ONUITGESPROKEN SIGNALLEN (VOOR LEERKRACHTEN EN OUDERS/GROOTOUDERS)

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
- Sombor en snel in tranen
- Zondert zich af
- Opvallend weinig interesse in de situatie
- Zorgzaam gedrag op een manier die niet bij zijn 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. Het helpt waarschijnlijk ook als je jouw eigen gevoelens en zorgen deelt en vertelt hoe jij daarmee omgaat. Laat daarbij ook weten dat je nog altijd onverminderd van je (klein)kind houdt, ook al ben je nu misschien wat minder beschikbaar door de zorg voor je naaste. Om het gesprek aan te gaan kan je beroep doen op heel wat kinderboeken die o.a. beschikbaar zijn in de plaatselijke bibliotheek of in het expertisecentrum dementie. In het expertisecentrum dementie kan je ook een Eerste Hulp Bij Jongdementie rugzak lenen met boeken, films, brochures rond jongdementie. Enkele boeken en beeldmateriaal zijn geschikt voor kinderen.

3.2.4 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 van het kind op de hoogte is van de situatie. Veranderingen in het gedrag of welzijn worden dan sneller opgemerkt. Kleinere kinderen kunnen in de klas vertellen over dementie. Dat kan door bijvoorbeeld een spreekbeurt te houden of een werkstuk te maken. Misschien kan deze verteltas dementie hier ook een goeie hulp zijn. Door meer over de ziekte te weten te komen, krijgen kinderen meer begrip voor de situatie.



3.2.5 EEN (KLEIN)KIND BETREKKEN BIJ DE ZORG VOOR EEN NAASTE

(Klein)kinderen kunnen zich buitengesloten voelen wanneer het gaat om de zorg voor een naaste met dementie. Probeer daarom manieren te verzinnen om hen erbij te betrekken, zonder teveel van ze te vragen. Enkele tips:

- Benadruk dat het voor je naaste heel fijn en belangrijk is als je (klein)kind bij haar is en laat zien dat hij van haar houdt.
- Bedenk leuke activiteiten die ze samen kunnen doen, zoals een wandelingetje maken, een spelletje doen, naar muziek luisteren of een plakboek maken.
- Vertel over hoe je naaste was voordat ze ziek werd. Laat foto's en filmpjes zien.
- Maak foto's van je (klein)kind en je naaste samen, zodat hij zich bewust wordt dat er ook mooie gezamenlijke momenten zijn, ondanks de ziekte.
- Laat je (klein)kind merken dat jij én je naaste waarderen wat hij doet.
- Let op dat je (klein)kind niet in een situatie komt die je naaste verwarrend of vervelend vindt. Mocht dit toch gebeuren, praat er dan achteraf over en leg uit wat er gebeurde, zodat er geen angst ontstaat.
- Laat je (klein)kind nooit alleen met je naaste als je niet helemaal zeker weet dat ze dit allebei aankunnen.

3.2.6 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>

3.3 NUTTIGE ADRESSEN

3.3.1 SPECIFIEKE AANSPREEKPUNTEN BIJ DEMENTIE

- Expertisecentra dementie: het aanspreekpunt bij vragen rond dementie.

Expertisecentrum dementie Sophia
056 32 10 75
sophia@dementie.be
www.dementie.be/sophia

Expertisecentrum dementie Foton
050 44 67 93
fotondoc@dementie.be
www.dementie.be/foton



- Alzheimer Liga Vlaanderen: ondersteunen in het omgaan met dementie. Een patiënten- en vrijwilligersorganisatie van, voor en door familieleden en mantelzorgers van personen met dementie. Meer informatie: www.alzheimerliga.be
- Websites: op de website www.dementie.vlaanderen vindt men een overzicht van nuttige websites die informatie geven over (jong)dementie.

3.3.2 BEHOEFTE AAN ONDERSTEUNING MANTELZORG

- Familiegroepen (Jong)Dementie

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw heeft tot doel zoveel mogelijk mantelzorgers en familieleden te bereiken die personen met dementie verzorgen. De Liga wil in eerste instantie de mogelijkheid scheppen voor de zorgdragers om elkaar te ontmoeten en elkaars ervaringen te delen.

De Alzheimer Liga heeft daartoe Familiegroepen (Jong)Dementie opgericht over de vijf Vlaamse provincies. Meer informatie over de verschillende Familiegroepen in West-Vlaanderen vind je terug op de site www.alzheimerliga.be.

- Praatcafé Dementie

Het Praatcafé Dementie wil personen met dementie, hun familieleden en vrienden samenbrengen om te spreken over het leven met dementie.

Op de site www.praatcafedementiewvl.be worden de Praatcafés Dementie in West-Vlaanderen voorgesteld.

- Psycho-educatiepakket 'Dementie en Nu'

De reeks 'Dementie en Nu' richt zich naar de mantelzorger die thuis of daarbuiten voor iemand met dementie zorgt. In 10 bijeenkomsten worden kennis, inzichten en vaardigheden aangereikt en is er ruimte voor uitwisseling met deelgenoten en begeleiding.

Meer informatie vind je terug op onze website www.dementie.be/sophia of www.dementie.be/foton.

- Thuisbegeleiding dementie Foton

Woont je naaste met dementie in Noord West-Vlaanderen of in de regio Oostende-Veurne dan kan je als mantelzorger beroep doen op de psycho-sociale ondersteuning van de thuisbegeleiding dementie van Foton. Meer informatie kan je terugvinden op de site www.dementie.be/foton.



4 AAN DE SLAG

4.1 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.

4.1.1 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. ¹Pac-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 voorkomen samen met vasculaire dementie. Andere vormen van dementie zijn Lewy Body dementie, frontotemporale dementie. En dan zijn er nog heel wat minder bekende en minder voorkomende vormen van dementie. (Steyaert, 2016)

‘Kan je genezen van dementie?’

Jammergenoeg kunnen mensen met dementie (voorlopig) nog niet genezen. Er bestaan wel geneesmiddelen die gebruikt worden bij de ziekte van Alzheimer. Bij sommige mensen helpt dit een tijdje om de verschijnselen 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.

¹ Pac-Man is een gameplay. De speler bestuurt in het spel een geel ‘happertje’ genaamd Pac-Man, waarmee hij zich een weg moet banen door een speelveld gevuld met bolletjes en andere voorwerpen zoals vruchtjes. Het doel is om alle balletjes in het speelveld op te eten. De vruchtjes leveren extra punten op. (Wikipedia, z.j.)



4.1.2 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 op boodschap of wandelen, dan kan het gebeuren dat ze de weg niet meer terugvinden. Er bestaan wel veel hulpmiddelen, bv. mensen kunnen een bandje 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.

In een woonzorgcentrum kunnen de mensen vrij rondwandelen maar soms gaat het eens mis. 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 woon- en zorgcentrum 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. vroeger 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, auto rijden, 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 op de computer blijven werken). Veranderingen kunnen onrust teweeg brengen. Ontremd gedrag kan ontstaan, dit is 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 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 fatsoenmanieren 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 afbeeldingen 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. Wij vinden het ook wel eens fijn frietjes, radijsjes, een appel ... met onze handen te eten.

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

Mensen met dementie vergeten soms hoe we ons horen te gedragen. Dit is geen slechte wil 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’ als ze hun portefeuille bedoelen.

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 ...

4.1.3 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 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 zoek 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 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, deze pop te verzorgen. 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.

4.1.4 VRAGEN OVER HET 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 hun hart is ziek.

Het verloop van dementie laat zich in grote lijnen voorspellen, maar niet in detail. Elke situatie is uniek.

4.1.5 BRONNEN

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

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.

Pac-Man. Geraadpleegd op 10 juli 2017, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Pac-Man>



4.2 DE 10 GEBODEN VAN DE DEMENTIEZORG

Bovenal test iemand met dementie niet. Sluit aan bij wat hij nog weet en ziet.

Bedenk dat je ze niet bedutsen mag. Deel met hen uw grap en lach.

*Van hun uitleg geniet je het felst
en maak tijd: langzaam gaat het snelst.*

*Maak ze nuttig, vraag ze raad.
Kere kjè were als je 't niet verstaat.*

Zorg dat techniek hen niet verwart en raak ze aan met hand en hart.

Uit: het Dementiecabaret - Karel Declercq

4.3 KINDEREN EN OUDEREN MET DEMENTIE IN INTERACTIE: EEN INSPIRERENDE LIJST VAN ACTIVITEITEN IN EEN DEMENTIEVRIENDELIJKE SCHOOL

1. Zingen/muziek
 - Muzikaal pak waarbij de bewoners en de kinderen in een cirkel door elkaar zitten.
 - Kinderen en ouderen zingen samen liedjes, begeleid op een instrument.
 - Kinderen zingen liedjes voor de bewoners, de bewoners begeleiden de kinderen met instrumenten. Of omgekeerd. Op die manier hoeven de liedjes niet door beide doelgroepen gekend te zijn.
2. Voorlezen
 - Neem korte verhalen, zodat de bewoners met dementie het verhaal kunnen volgen. Een goed voorleesboek voor personen met dementie is 'Ik weet nog goed', geschreven door Joke de Jonge.
 - Voorlezen kan gecombineerd worden met reminiscentie rond de inhoud van het verhaal.
 - Het voorlezen kan versterkt worden door materiaal mee te brengen of geplastificeerde foto's uit het verhaal te tonen.
 - Kinderen kunnen hun nieuwjaarsbrief of versje voor moeder- en vaderdag voordragen aan de ouderen.
3. Vertellen van vroeger en nu
 - Het woonzorgcentrum kan speelgoed van vroeger voorzien en de kinderen kunnen hun speelgoed meebrengen. Zo kunnen bewoners makkelijker vertellen over vroeger.



- Enkele bewoners kunnen een bezoekje aan de school brengen. Samen met de kinderen kunnen ze naar een diashow kijken van hoe de gemeente/stad er vroeger uitzag. Bewoners kunnen aan de kinderen vertellen hoe het vroeger was.
4. Samen knutselen (vb. in kader van een thema, feestdag, ...)
 - Hierin kan je sterk variëren, zoals samen zeep maken, kadertjes maken, samen schilderen, tekenen
 - Kinderen komen (namaak-)snoepen en taartjes maken om de woonkamer te versieren in de week van de smaak. Zo kan gekozen worden om ouderwetse snoepen na te maken én meteen samen ook te proeven.
 5. Buiten: wandelen, samen naar de markt gaan
 - Je voorziet best 2 kinderen per bewoner. Zorg ervoor dat je als leerkracht de begeleiding van een bewoner overneemt wanneer dit voor het kind niet zo goed lukt. Zo kan bijvoorbeeld het duwen van een rolwagen te zwaar zijn voor een kind.
 - Stippel een eenvoudig parcours uit dat toegankelijk is voor rolwagens.
 - De wandeltocht kan eindigen met een koek en een drankje in het woonzorgcentrum.
 6. Spelletjesnamiddag met gezelschapsspelen van vroeger
 - Hier kan je gebruik maken van oude volksspelen. Dit kunnen natuurlijk net zo goed gemakkelijke gezelschapsspelletjes zijn, al dan niet in grotere vorm (bijvoorbeeld een grote vier-op-een-rij of een groot ganzenbord).
 - Kinderen kunnen ook hun nieuwe spelletjes spelen, waarbij de bewoners toekijken. Daarna kunnen de kinderen toelichting geven over het spel.
 - Het memoryspel van de verteltas dementie, maar dan in een grotere versie kan gebruikt worden op verschillende manieren. Bijvoorbeeld: Plaats de mensen met dementie in een cirkel en geef hen elk een prent met een ouderwets voorwerp. In het midden liggen enkel de prenten van de moderne versie omgekeerd op de grond. De kinderen mogen om beurt een prent op de grond omdraaien en dan op zoek gaan welke persoon de bijpassende prent heeft. Ze vergelijken de plaatjes (oud en nieuw) en praten even over hoe het vroeger was.
 7. Beweging: balspel, ouderengym, ...
 - Zitgym of zitdansen is altijd leuk. Je kan aangepast materiaal gebruiken dat in het woonzorgcentrum aanwezig is. Beperk het aantal kinderen bij deze activiteit, gezien een dergelijke activiteit vaak snel luidruchtig wordt.
 - Ze kunnen samen petanque spelen of kegels omwerpen.
 - Zitvoetbal of anderen oefeningen met de bal zijn ook een mogelijkheid.
 - Kinderen kunnen een eenvoudige fit-o-meter maken op school, deze uithangen in het woonzorgcentrum en samen met de bewoners de oefeningen uitvoeren.
 8. Optreden
 - Kinderen leren vaak op school een dansje, bijvoorbeeld ter gelegenheid van het schoolfeest. Deze dansjes kunnen ook in het woonzorgcentrum worden uitgevoerd.
 - Kinderen die nieuwjaarsbrieven komen voorlezen in de maand januari.
 - Kindjes die komen zingen op de kamers in de leefruimte van de bewoners: vb. in een bepaald thema (met kerstmis, kling klokje klingelingeling)
 - Drie (kinder) koningen laten langskomen: kinderen komen verkleed en met hun zelfgemaakte ster zingen in het woonzorgcentrum.



9. Samen in de kookpotten

- Kinderen kunnen samen met bewoners pannenkoeken of cake bakken. De dag erna kunnen enkele bewoners naar de klas komen om samen de cake op te eten.
- Zandkoekjes versieren met smarties en dan afbakken, zorgt ook altijd voor een creatieve interactie tussen jong en oud.
- Samen fruitsla of fruitbrochettes maken.

4.4 BOEKEN

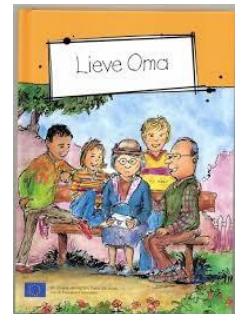
Deze verteltas bevat twee leesboekjes over dementie. Er bestaan uiteraard heel wat meer mooie boekjes voor kinderen van alle leeftijden.

- **Lieve Oma** (Alzheimer Liga Vlaanderen)

Oma heeft de ziekte van Alzheimer. Jeroen en zijn zus 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.

TIP: dit boek kan meegegeven worden met de kinderen naar huis. Wie het boekje gelezen heeft, kan een kleurplaatje inkleuren en er zijn/haar naam bijschrijven. Zo wordt het een kleurrijk leesboekje.



- **Mijn lieve vergeetopa** (Ilona Lammertink)

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 zichzelf 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.



TIP: dit is een mooi boek om voor te lezen in de klas.



4.5 BEELDMATERIAAL

Volgende filmpjes zijn terug te vinden op www.dementie.be/sophia of www.dementie.be/foton bij de documenten van de verteltas dementie.

- BOMMA
Dit animatiefilmpje werd gemaakt door kinderen van de afdeling animatiefilm van het SASK te Roeselare. Het is een gemakkelijk vertrekpunt voor een uitleg over dementie bij jongere kinderen.
- WAT HEEFT OPA?
Kort informatief filmpje over de ziekte van Alzheimer.
- MIJN VADER IS DEMENT
Ontroerende getuigenis van een meisje die een papa heeft met jong-dementie die al een 2-tal jaar in een verpleeghuis woont. (Nederland)
- HET KLOKHUIS
Op schooltv.nl is er een heel duidelijk filmpje van ongeveer 22 minuten waarin dementie wordt uitgelegd.

4.6 VOORBEELDBRIEF VOOR DE OUDERS

Beste ouder(s),

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

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 neem contact op met het expertisecentrum in jouw buurt.

ECD Sophia, Kortrijk, 056 32 10 75, sophia@dementie.be

ECD Foton, Brugge, 050 44 67 93, foton@dementie.be



4.7 SPELMATERIAAL IN DEZE VERTELTAS DEMENTIE

De bedoeling van deze verteltas dementie is dat kinderen op een speelse manier kunnen kennismaken met het thema dementie.

Daartoe zijn verschillende spelletjes ontworpen. Spelletjes waar ze vragen over dementie kunnen beantwoorden en opdrachtjes waar ze gevoelens bespreekbaar maken.

Per spel is een kaart voorzien met de uitleg en alle spelmaterialen is ook digitaal terug te vinden op www.dementie.be/sophia of www.dementie.be/foton.

Je kan met de verteltas aan de slag via hoekenwerk omdat bepaalde spelletjes kunnen gespeeld worden zonder de begeleiding van de leerkracht. Het is ook de bedoeling dat de kinderen om beurt een spel meekrijgen naar huis om daar het spel te spelen met de ouders, broers, zussen en/of grootouders. Op school kunnen ze dan hun ervaringen delen met de andere kinderen. Je kan de spelletjes meegeven in de witte rugzakjes zodat ze ook meteen Joop De Zakdoekknoop thuis kunnen voorstellen. Zo maken niet enkel de kinderen in de klas, maar ook hun families kennis met het thema dementie... een eerste stap naar een meer dementievriendelijke stad of gemeente!



4.7.1 ANDERS ZIEN

Kunnen we de dingen ook anders zien???

Mensen met dementie leven eigenlijk een beetje in een andere wereld, in een andere “belevingswereld”. Zij zien en ervaren de dingen rondom zich soms op een andere manier dan wij. Daarom moeten we leren op een andere manier in relatie te komen met mensen met dementie en dus proberen een beetje in hun belevingswereld te treden.

Soms ben je voor de persoon met dementie iemand totaal anders. Zo kan het zijn dat je niet meer herkend wordt als zoon, maar wel als zijn collega, een broer of een neef.

Je bent op dat moment voor hem iemand anders en het is belangrijk dat je dan een beetje collega of broer bent die hij denkt dat je bent. In zijn wereld ben je dat ook werkelijk!

Probeer je maar voor te stellen dat je eigen mama zegt: “Ik ben je mama niet!”... dat is schrikken! Dat is onverwacht en beangstigend voor onszelf!

Voor een persoon met dementie “iemand anders” zijn; dat is niet eenvoudig! Dit kan gebeuren en dit moet je aanleren, aankunnen en zelfs een beetje aandurven.

Het is belangrijk dat wij de werkelijkheid (waarheid) kennen. Het is belangrijk te weten wat dementie is en wat dementie met mensen doet.

Vanaf dan moeten we onze waarheid loslaten: kan ik ook die mens met dementie op een andere manier zien? (bv. mijn vader zien als broer, nonkel of collega)

Maar hoe doe je dat? De dingen anders leren zien? We illustreren dit met de prent van de olifant.

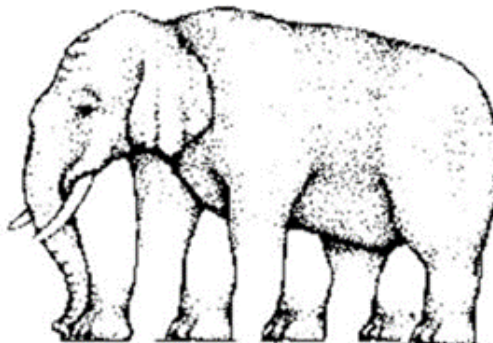
Vraag 1: Hoeveel poten heeft een olifant? (4: dit is de werkelijkheid)

Vraag 2: Hoeveel poten zie je bij onderstaande olifant? (4, 6, 8, ... allemaal juist!! Het hangt ervan af wat we WILLEN zien!)

Zo ook is het een uitdaging om de persoon met dementie op een andere manier te DURVEN en WILLEN zien.

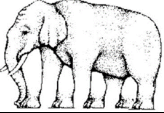







We zijn bij de tekening verwonderd dat je op verschillende manieren naar de olifant kan kijken en dat dit ervoor zorgt dat je een ander aantal poten ziet. We snappen het soms niet. Die tekening bewijst eigenlijk dat een olifant zeven poten kan hebben als je het zo WIL zien.

Als we in contact komen met een persoon met dementie kan het dan ook heel geruststellend zijn, als wij hun wereld WILLEN zien; als wij even iemand anders WILLEN zijn dat hij denkt dat wij zijn.





In de rugzak kan je onderstaande prenten terugvinden (in een gekleurd enveloppemapje, A5 formaat). Dit zijn enkele voorbeelden die aantonen dat wij niet altijd zien wat er werkelijk staat of dat wij de dingen op verschillende manieren kunnen zien.

Materiaal geschikt voor	Opdracht	Oplossing
8+		4, 6, 7, 8 ...
8+		Vrouw Heks
8+		Eskimo Indiaan
8+		Eend Konijn
8+		Vaas Twee gezichten
8+		Voor aanzicht Zijaanzicht
10+		Vaas Twee oude mensen Vrouw in deuropening, met man met gitaar en man met armen in de lucht
10+		Moeder Theresa Vrouw met 2 kinderen Arm en handen Appel




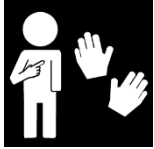
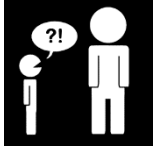
Daarnaast kan je ook nog volgende oefeningen terugvinden (8+):

- Zoek nummer 8 binnen één minuut
- Noem de kleur, NIET de woorden
- Lees de teksten waarbij letters op willekeurige plaatsen staan



4.7.2 SPELLETJES EN OPDRACHTEN

Hieronder kan je alle uitleg omtrent het spelmateriaal terugvinden. Er wordt met pictogrammen gewerkt om duidelijk te maken of het spel bijvoorbeeld begeleiding nodig heeft, of het spel geschikt is om mee te geven met de leerling naar huis, enz...

Pictogram	Betekenis
	Geschikt voor hoekenwerk/ in kleine groep.
	Geschikt voor de ganse groep.
	Het spel kan ook thuis gespeeld worden.
	Zelfstandig werken, geen extra begeleiding nodig.
	Begeleiding nodig.
8+, 10+	Geschikt voor kinderen vanaf 8 of 10 jaar.
2-4pp	Aantal aangewezen personen.



4.7.2.1 MEMORY OUD-NIEUW

Materiaal

Memoryspel

Spelers

			8+	2-4pp
---	---	---	----	-------

Werkwijze

Het spel bestaat uit 20 combinaties van oud en nieuw. In totaal dus 40 kaartjes. Leg de kaartjes met de foto naar onder en laat de kinderen de juiste combinatie vinden van bijvoorbeeld een oldtimer van vroeger en een elektrische wagen van nu. Wanneer de juiste combinatie gevonden wordt, houdt de leerling de kaartjes bij. Wie op het einde van het spel de meeste kaartjes heeft, is gewonnen.





4.7.2.2 BELEVINGSSPEL

Materiaal

Kubus met duokaartjes. Aan elke zijde zit er een kaartje met een groene rand en een kaartje met een rode rand. Er zijn 8 kaartjes in totaal (6 + 2 extra).

Spelers

						8+	Vanaf 2pp
---	--	---	--	---	--	----	-----------

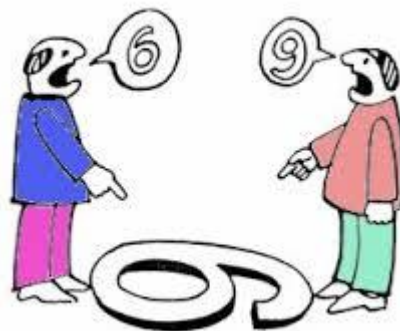
Werkwijze

Met dit spel leren kinderen zich inleven in de gevoelswereld van de persoon met dementie.

We vertrekken vanuit een situatie die aansluit bij de leefwereld van het kind. Steek de 6 kaartjes met de rode rand naar boven in de kubus. Gooi om de beurt. Lees telkens de situatie op het kaartje hardop voor en denk samen na: Hoe zou jij jou nu voelen? Wat zou jij nu doen?

Draai daarna de kaartjes om met de groene rand naar boven en speel opnieuw. Je leest nu gelijkaardige situaties, maar vanuit het perspectief van de persoon met dementie. Hoe zou hij/zij zich nu voelen? Wat zou hij/zij nu doen?

Er zijn 2 extra insteekkaartjes voorzien. Deze kan je eventueel wisselen met de kaartjes in de kubus om meer variatie te voorzien.





4.7.2.3 WEETJESPEL

Materiaal

Het materiaal kan je terugvinden in een enveloppemap (A4 formaat):

- Dobbelsteen met kleurvlakken
- 45 spelkaarten: 9 kaartjes per kleur
- 5 gekleurde antwoordkaarten
- Scorebord is facultatief

Spelers

			8+	Vanaf 3pp
---	---	---	----	-----------

Werkwijze

Leg alle kaartjes per kleur in stapeltjes op tafel. De kinderen gooien de dobbelsteen om beurt en nemen een kaartje van die kleur om een vraag te beantwoorden. Indien het antwoord juist is, krijg je telkens 1 punt. Dit wordt genoteerd op het scorebord en het kaartje wordt opzij gelegd. Indien het antwoord fout is, wordt het juiste antwoord van de antwoordenkaart gelezen en wordt het kaartje onderaan de stapel terug gelegd. Eén iemand is verantwoordelijk voor de antwoordkaarten.

Bij een gooi op de paarse kant, moet het kind een beurt overslaan.

Diegene met het hoogste aantal punten is gewonnen.





4.7.2.4 BORDSPEL MET JOOP

Materiaal

Het materiaal kan je terugvinden in de kleine doos:

- 13 blauwe spelkaarten (8+)
- 8 rode spelkaarten (10+)
- 14 doe-kaarten met Joop
- Zakje met 4 gekleurde pionnen en dobbelsteen

Spelbord

Spelers

			8+ 10+	2-4pp
---	---	---	-----------	-------

Werkwijze

Leg de spelkaarten en de doe-kaarten elk in een stapeltje op tafel. De blauwe spelkaarten zijn geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar. De rode kaarten hebben een hogere moeilijkheidsgraad en kan je toevoegen aan de stapel wanneer je speelt met kinderen ouder dan 10.

Kies elk een pion en zet deze aan de start van het spelbord. Gooi om beurt met de dobbelsteen, wie het hoogste aantal ogen gooit mag beginnen. Verder ga je in wijzerzin.

Gooi elk om de beurt met de dobbelsteen en schuif jouw pion x-aantal vakjes op.

Wanneer je op een gekleurd vakje terechtkomt, neem je een spelkaart van de stapel. Beantwoord de vraag die op het kaartje staat. Draai dan het kaartje om en lees het antwoord, alsook hoeveel vakjes je voor- of achteruit mag gaan. Kom je terug op een gekleurd vak of Joop terecht, moet je **geen** kaartje nemen, maar is de beurt aan de volgende persoon.

Wanneer je op een vakje met Joop de Zakdoekknoop terecht komt, neem je een doe-kaart en voer je de opdracht uit. Hierbij mag je geen stappen voor- of achteruit zetten.

Wanneer je op een wit vakje terechtkomt, blijf je staan. Je mag geen kaartje nemen.

Wie het eerste in het midden aankomt bij de grote Joop, is gewonnen! Je hoeft niet het precieze aantal ogen gooien om te kunnen uitspelen.





4.7.2.5 GEVOELSSPEL

Materiaal

Het materiaal kan je terugvinden in de kleine doos:

- 6 gevoelskaartjes
- 16 situatiekaartjes

Spelers

			8+	2-4pp
---	---	---	----	-------

Werkwijze

De 16 situatiekaartjes worden omgekeerd op de tafel gelegd. De gevoelskaartjes leg je verspreid in het midden van de tafel. De kinderen nemen om beurt een situatiekaartje en lezen de tekst voor. Ze kiezen 1 of meerdere gevoelskaartjes die er volgens hen bij passen en vertellen in de groep waarom ze dit kaartje of deze kaartjes kiezen. De andere kinderen kunnen hierop inpikken door hun gevoelens hierbij ook uit te wisselen.





4.7.3 METHODIEK BREIN EN DEMENTIE

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 dat ons brein allemaal doet.
 - Ons brein is de baas van ons lichaam! Het zorgt ervoor dat we kunnen ademen, dat ons hart klopt, onze ogen knipperen, ons voedsel wordt verteerd en heel veel andere dingen die ervoor zorgen dat ons lichaam in leven wordt gehouden 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 viel uit een boom, ik brak mijn arm.
 - 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 'Mijn lieve vergeetopa' of 'Lieve oma', vb. 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 helden 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 een 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-kaartjes 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 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.

Bovenstaande methodiek is geïnspireerd op leerplan 'Educating Youth about Dementia', Amerika.



4.7.4 KOOKBOEKJE

In de verteltas kan je een kookboekje (A5 ringmapje) terugvinden waar enkele oude gerechtjes in staan. Het is de bedoeling dat de kinderen één of meer van deze gerechtjes uitproberen met een oma, opa, overgrootouder of misschien een lieve buurvrouw.

Wanneer deze persoon ook een typisch oud gerechtje kent, kan dit toegevoegd worden aan dit kookboekje van de klas. Hiertoe werd een sjabloon opgemaakt dat je kan downloaden op de website (www.dementie.be/sophia of www.dementie.be/foton). Op die manier wordt een verzameling aangelegd van oude receptjes die kunnen uitgewisseld worden.

Het is vooral ook de bedoeling dat er ondertussen verhalen verteld worden aan het kind over het koken en de voeding vroeger.

4.7.5 HERINNERINGENBOEKJE

Op de volgende pagina's kan je het herinneringenboekje terugvinden. Je maakt best een copie van het boekje om met de leerling mee te geven **naar huis**. Het boekje kan je ook downloaden op de website (www.dementie.be/sophia of www.dementie.be/foton).

Samen met oma of opa maakt de leerling de opdrachten die in het boekje staan. Zo maakt de leerling er een eigen boekje vol herinneringen van.