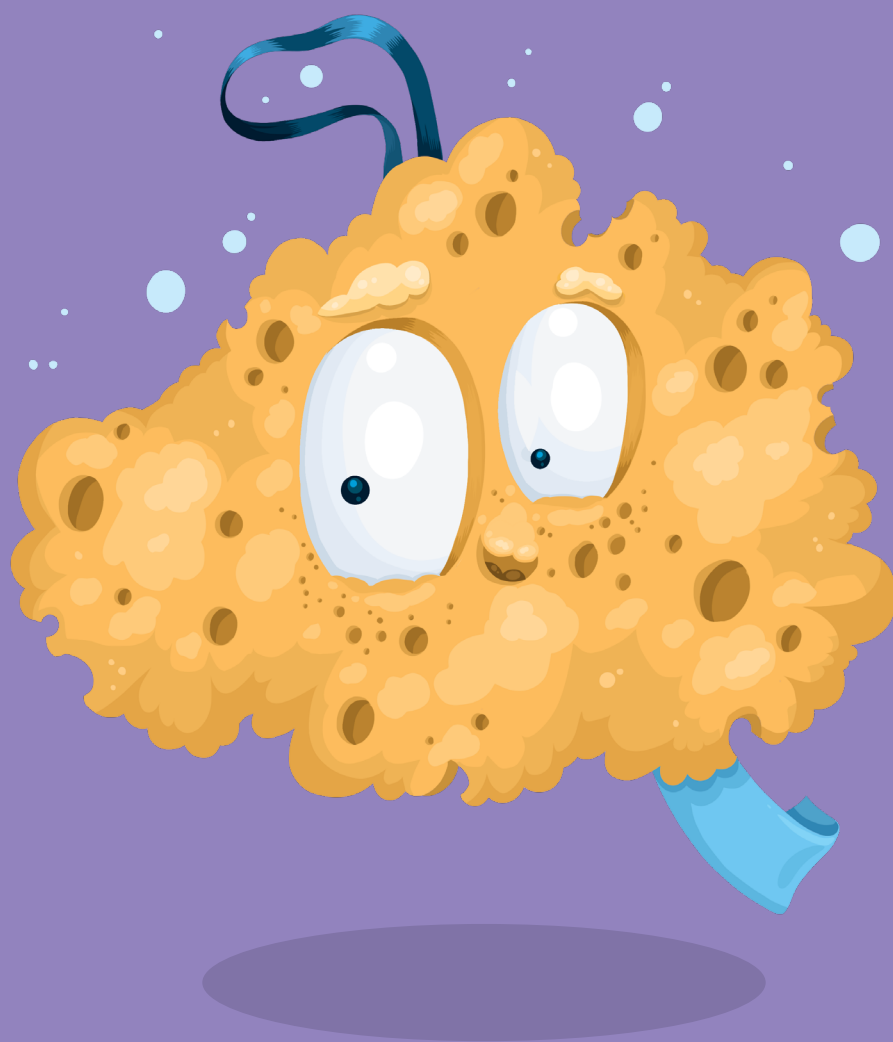


HANDLEIDING VOOR LEERKRACHTEN

HOE GAAT HET MET JE SPONNS?



WERKEN ROND DEMENTIE IN LEERJAREN 3-6



Niemand
wordt
vergeten.



Plantyn
STUDIO

VOORAF

Alzheimer is – net zoals andere vormen van dementie – een aandoening die steeds vaker voorkomt in onze samenleving. 1 op 5 zal een vorm van dementie ontwikkelen; voor vrouwen is dat zelfs 1 op 3. Vroeg of laat wordt elke volwassene geconfronteerd met alzheimer in zijn familie of omgeving. Ook veel kinderen komen ermee in aanraking.

Aandoeningen die de menselijke geest aantasten, worden vaak als verwarrender en beangstigender ervaren dan lichamelijke kwalen. Daarrond hangt soms een zeker taboe. Dat geldt ook voor dementie.

Hoe meer mensen weten wat dementie inhoudt en hoe je het best omgaat met mensen die eraan lijden, hoe makkelijker het voor mensen met dementie wordt om er gewoon bij te horen.

Deze lessenreeks biedt kinderen meer inzicht in wat er omgaat in mensen met dementie. Als leerkracht vind je alle benodigde informatie en gevarieerde werkvormen die je klas op weg zetten naar een beter begrip.

DOE MEE AAN DE JAARLIJKSE REMINDER

Elk jaar op 21/09 is het Wereld Alzheimer Dag. Met De Jaarlijkse Reminder roepen we op die dag heel Vlaanderen op om een knoop te leggen in een zakdoek of sjaal, om zo te tonen dat mensen met dementie niet vergeten worden. Doet jouw school of klas ook mee? Maak dan zeker een filmpje of foto van alle knopen en deel deze met de hashtag #jaarlijksereminder op sociale media en tag @AlzheimerLigaVlaanderen. Laat aan iedereen zien dat ook jouw school zich inzet voor dementie.



INHOUD

IN DIT LESSENPAKKET WERKEN WE ROND DRIE ASPECTEN VAN DEMENTIE.

- 1 Wat als je wereld opeens verandert? – veelvoorkomende symptomen
- 2 Steeds meer gaatjes in de spons – ontstaan en evolutie van dementie
- 3 Mooie en moeilijke momenten – omgaan met vervreemding én verbondenheid

LES 1

2-4 LESUREN

WAT ALS JE WERELD OPEENS VERANDERT?

Dementie tast je beleving aan. Als je geheugen minder goed werkt, verdwijnen herinneringen. Maar je vergeet ook dagelijkse handelingen, woorden, routes, gezichten ... Deze les laat de leerlingen ervaren hoe ingrijpend dat alles is en wat kan helpen om je zo veilig mogelijk te voelen.

LES 2

1-2 LESUREN

STEEDS MEER GAATJES IN DE SPONS

Deze les draait rond wat er gebeurt in de hersenen van een persoon met dementie. Hoe er 'gaatjes' komen in de hersenen en daardoor moeilijker verbindingen kunnen worden gelegd met wat in het geheugen is opgeslagen.

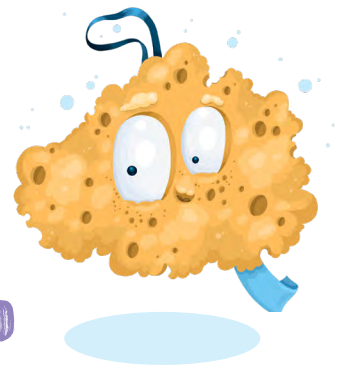
LES 3

2-3 LESUREN

MOOIE EN MOEILIJKE MOMENTEN

Reacties van mensen met dementie zijn niet altijd goed te plaatsen. Soms kunnen ze zelfs beangstigend of vervreemdend zijn. Samen met de leerlingen ga je op zoek naar momenten om verbondenheid te beleven.

SCENARIO VOOR EEN THEMADAG OF PROJECTWEEK



DEMENTIE IN EEN NOTENDOP

WAT IS DEMENTIE?

Dementie is een verzamelnaam voor een aantal hersenaandoeningen, waarvan alzheimer de bekendste is. Die aandoeningen veroorzaken geestelijke gezondheidsproblemen.

WAARAAN MERKT DE OMGEVING HET?

Iedereen vergeet weleens iets. Maar als dat almaar erger wordt, kan het een teken van beginnende dementie zijn. Die vergeetachtigheid gaat meestal ook gepaard met andere signalen: mensen vinden steeds moeilijker hun woorden, raken regelmatig de weg kwijt, weten opeens niet meer hoe ze iets moeten aanpakken, vergissen zich en raken spullen kwijt. Soms reageren ze ook anders dan vroeger.

HOEVEEL PERSONEN MET DEMENTIE TELT DE WERELD?

Voor de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) krijgt dementie de hoogste prioriteit. Elke vier seconden krijgt iemand op de wereld de diagnose van dementie. De kans dat iemand dementie krijgt, is 1 op 5. Voor vrouwen is dat zelfs 1 op 3. Vlaanderen en het Brussels Gewest tellen momenteel ongeveer 141 000 mensen met dementie. In 2070 zal dat aantal naar schatting meer dan verdubbeld zijn.

HOE VERLOOPT DEMENTIE MEESTAL?

Beginnende dementie: bedreigde ik-beleving

Iedereen is anders en dementie verschilt dan ook van persoon tot persoon. Bij sommigen speelt in het begin vooral het vergeten een grote rol. Anderen merken dat ze geen tv-programma meer kunnen volgen of dat ze de weg naar een bekende plek niet meer vinden. Ook de reacties verschillen: sommigen worden bang of raken in paniek, anderen worden verward of boos en geven hun omgeving de schuld. Ze zeggen bijvoorbeeld dat iemand hun portefeuille heeft gestolen als die zoek is. Als je beginnende dementie hebt, voel je vooral het verlies en dat doet pijn. Je gaat door een verdrietige periode.

Matige dementie: verdwaalde ik-beleving

Als je matige dementie hebt, kun je vaak alleen nog maar in losse woorden spreken. Het geheugenverlies wordt steeds groter. Ook in het langetermijngeheugen (herinneringen van langer geleden) zitten grote gaten. Allerlei gewone handelingen lukken niet meer. Het wordt ook moeilijker om een situatie goed in te schatten en zich aan te passen, bijvoorbeeld als je niet meer weet wanneer je je moet uitkleden en wanneer niet. Wél blijven mensen met dementie vaak gevoelig voor sfeer.

Ernstige dementie: verzonken ik-beleving

Iemand met ernstige dementie is bijna alle vaardigheden uit zijn/haar vroegere leven kwijt. Hij/zij praat niet meer en neemt niet meer actief deel aan gebeurtenissen rondom hem/haar. Vaak zit hij/zij wat te friemelen of voor zich uit te staren. Bewegingen worden onzeker, wat veel hulp en zorg vereist. Eten gaat vaak gepaard met verslikken.

De evolutie van het eerste naar het derde stadium duurt ongeveer tien jaar.

BIJ WIE KOMT DEMENTIE VOOR?

De meeste mensen met dementie zijn (hoog)bejaard. Maar de aandoening komt ook voor bij mensen jonger dan 65 jaar. In dat geval spreek je van jongdementie. In Vlaanderen zijn er ongeveer 1 800 mensen met jongdementie.

WAAROM EN HOE ROND DEMENTIE WERKEN MET KINDEREN?

De kans dat je in je omgeving met dementie geconfronteerd wordt, is heel reëel. Ook kinderen ontmoeten mensen met dementie. Daarom is het belangrijk dat ze inzicht krijgen in alle aspecten van die aandoening. Deze lessenreeks helpt hen om beter te begrijpen wat mensen met dementie meemaken en gericht op zoek te gaan naar wat wél nog lukt.

Dat betekent niet dat alle moeilijke situaties daarna van de baan zullen zijn. Dementie blijft een ingrijpende aandoening voor de patiënt én voor de mensen rondom hem of haar. De focus van de lessenreeks ligt echter op het beleven van mooie momenten van verbondenheid.

De lessen zijn afgestemd op de leeftijd van de leerlingen, maar toch schat elke leerkracht het best de draagkracht van de eigen klas in, zowel op intellectueel als op emotioneel vlak. Bij een aantal activiteiten vind je tips om ze complexer of eenvoudiger te maken.

Je kunt één les kiezen of met het hele pakket aan de slag gaan. Binnen elke les kies je zelf welke activiteiten je wilt aanbieden.

De lessenreeks vindt plaats in de klas, maar bevat ook thuisopdrachten. Zo wordt dementie ook in de thuissituatie aangekaart. Dergelijke opportuniteiten helpen mee om dementie in onze samenleving uit de taboesfeer te halen.

Meer informatie en tips om dementie bespreekbaar te maken, vind je op de website van Alzheimer Liga Vlaanderen: www.alzheimer.be.
De missie van Alzheimer Liga Vlaanderen ontdek je in het **filmpje**.



LES 1



2-4 LESUREN

WAT ALS JE WERELD OPEENS VERANDERT?

LESDOELEN

- De leerlingen krijgen informatie over de oorzaken en gevolgen van dementie.
- De leerlingen ervaren de gevolgen van dementie.
- De leerlingen leren welke activiteiten moeilijker worden en welke vaak wél nog lukken.
- De leerlingen begrijpen het gedrag en de reacties van mensen met dementie beter.

MATERIAAL

- kopieerbladen 1.1, 1.2 en 1.3: foto's
- kopieerbladen 2.1, 2.2 en 2.3: doelhoven
- bijlage 1: brief aan de ouders
- bijlage 2: gecamoufleerde dieren
- tekenbladen
- stiften (set per leerling)
- A3-bladen
- post-its
- enkele blinddoeken
- pasfoto's van alle leerlingen
- tijdschriften (waaruit de leerlingen mogen knippen)
- scharen (1 per leerling)
- lijmstiften (1 per leerling)

LESOPBOUW

ORIËNTATIE

Bekijk het [filmpje](#).

Bespreek het filmpje op basis van de volgende vragen.

- Ken je iemand met dementie? Hoe merk je dat? Vertel erover.
- Hoe gaat het meisje om met haar oma? Wat vind je daarvan?
- Hoe is de wereld voor de oma met dementie?
- Kunnen dokters zien of iemand dementie heeft?
- Als onze hersenen een soort spons zijn, wat gebeurt er dan met de hersenen van mensen met dementie?

KLIK →



- Vergeet je meer als je ouder wordt?
- Is vergeten altijd een aandoening?
- Heeft dementie alleen te maken met dingen vergeten?
- Vergeet jij ook weleens iets? Hoe reageer je dan?

De leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar bekijken de **kortfilm 'Julien'**.

KLIK →



Bespreek de kortfilm op basis van de volgende vragen.

- Wat is je opgevallen?
- Wat zie je aan de gezichtsuitdrukking van Julien?
- Welk gevoel kun je zien bij Julien?
- Wat doet Julien 'fout'?
- Hoe zou je Julien kunnen helpen?

KERN

Wat gebeurt er precies als iemand dementie krijgt?

Bij dementie gaan de zenuwcellen in de hersenen kapot. Daardoor ontstaan steeds meer gaten in de hersenen. Soms gaan niet de zenuwcellen zelf kapot, maar wel de verbindingen tussen de cellen. Omdat er minder cellen zijn, functioneren de hersenen steeds minder goed. Bij sommigen gaat de achteruitgang heel snel. Anderen kunnen nog jaren een vrij gewoon leven leiden. Aan het einde van de rit is iemand met dementie heel verzwakt. Hij/zij sterft dan door een ziekte of infectie (bijvoorbeeld een longontsteking) of doordat slikken niet meer lukt.

Zijn er medicijnen tegen dementie?

Er zijn (nog) geen medicijnen tegen dementie op de markt. Wél bestaan er medicijnen die de aandoening afremmen en de gevolgen ervan verminderen. Er zijn ook middelen tegen angst, somberheid en slapeloosheid die mensen met dementie helpen om zich wat beter te voelen. Wetenschappers zijn hard op zoek naar medicatie tegen dementie.

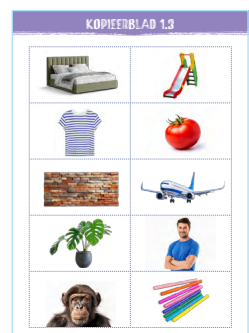
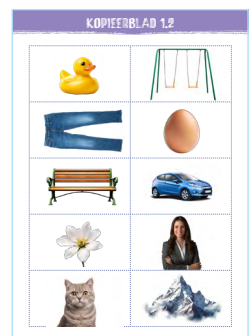
Meer informatie over dementie vind je via www.alzheimerliga.be.

ACTIVITEIT 1 – TRAIN JE BREIN

**Oudere mensen vergeten vaker dingen dan jongere mensen.
De spons van hun geheugen wordt minder soepel en er komen gaatjes in ...
Mensen met dementie vergeten het meest.**

Geheugentest

De leerlingen bekijken de foto's gedurende één minuut ([KOPIEERBLAD 1.1](#), [1.2 OF 1.3](#)). Daarna noteren ze op de achterkant de foto's die ze zich nog herinneren. Welke score hebben ze behaald?



De leerlingen leren een techniek om beter te onthouden.

- Plak post-its met de namen van voorwerpen op hun vaste plek in het klaslokaal: de afstandsbediening van het digibord, de bak met brooddozen, het materiaal voor verschillende lessen, de schriften, de sportzakken, de drinkflessen, de doos met scharen, de lijm ...
- Zo linken de leerlingen plaatsen aan bijbehorende voorwerpen. Ook mensen met dementie gebruiken soms post-its om hun geheugen een handje te helpen: ze brengen post-its met de namen van voorwerpen op de plaatsen van die voorwerpen aan, post-its met reminders aan afspraken ...

De volgende dag voeren de leerlingen de geheugentest opnieuw uit (andere reeks foto's). Ze zetten de techniek van de post-its in, waarbij ze de foto's mentaal linken aan plaatsen. Hebben ze een betere score behaald?

De leerlingen nemen de geheugentest ook af van (een van) hun grootouders en/of oudere personen uit hun buurt. Ze noteren de scores. Wat valt op?

Bespreek de resultaten van de geheugentests.

- Wat vergeten de leerlingen soms (brooddoos of zwemgerief, afspraak, huiswerk, huishoudelijke taak, spullen opruimen ...)?
- Wat doen de leerlingen om iets niet te vergeten (alarmbelletje laten klinken, mama/papa inschakelen, post-its plakken, voorwerp op een specifieke plaats leggen, lijstje maken om af te vinken ...)?

Noteer alle tips op een grote papierflap en hang die op in de klas.

De leerlingen kiezen één tip die ze thuis kunnen toepassen en bespreken die met hun ouder(s).

Mijn oma gaat op reis en neemt mee ...

Elke leerling noemt een extra item voor in de bagage van oma. Elke volgende leerling somt eerst alle vorige items op en vult daarna een aan. Wie de volgorde niet respecteert of een item mist, valt af. De reeks items wordt steeds langer en dus wordt het steeds moeilijker om alle items te onthouden. Wie valt als laatste af? Dat is de winnaar!

ACTIVITEIT 2 – WIE ZOEKT, DIE VINDT (NIET)

Mensen met dementie moeten soms lang zoeken naar een bepaald woord. Ze zeggen dan een ander woord dat erop lijkt of dat er iets mee te maken heeft. Het lijkt alsof ze knippen in hun 'geheugenspons' en daaruit dan een ander druppeltje valt dan wat ze zoeken.

Speel een of meer woordspelletjes.

Galgje

De leerlingen raden een verborgen woord door de juiste letters te kiezen. Noteer juiste letters op hun plek in de vooraf getekende vakjes op het bord. Teken daarnaast de 'galg', die bij het noemen van elke foutieve letter wordt uitgebreid. Het spel stopt als het woord gevonden is of de veroordeelde aan de galg hangt.

Woordenwolk

De leerlingen noteren in twee minuten tijd zoveel mogelijk woorden rond een centraal startwoord (bv. zoo, ziekenhuis, klimaat, verkeer ...).

Woorden uitbeelden

Verdeel de klas in twee groepen. Om beurten beeldt een leerling een woord uit zonder daarbij enig geluid te maken (bv. rolstoel, stofzuiger, olifant, strand, kapper, ijsje, cactus, spaghetti, zwemmen, stoel ...). Als de groepsleden het woord snel (binnen de minuut) raden, verdienen ze een punt. Daarna is de andere groep aan de beurt. Elk groepslid beeldt slechts eenmaal uit. De groep die de meeste woorden heeft geraden, wordt uitgeroepen tot winnaar.

Woorden raden

Een leerling vertelt over een woord zonder het te noemen (bv. achteruitkijkspiegel, school, gitaar, worm, jeans, smartphone ...). De klasgenoten raden het woord zo snel mogelijk (binnen de minuut).

Zinnen breien

De leerlingen zitten in een kring. Vertel dat jullie samen een verhaal gaan verzinnen. Geef een spannende startzin (bv. Toen Radko naar school fietste, zag hij onderweg een ...). Halverwege de zin stop je en neemt de eerste leerling over. Hij/zij vult de zin aan (bv. blauwe raket die op de speelplaats landde. Radko rende ...). De leerling stopt en duidt een klasgenoot aan die vervolgt. Ga zo door tot elke leerling een vervolg heeft gegeven. Bespreek achteraf op basis van de volgende vragen.

- Was het moeilijk om op die manier een verhaal te maken? Waarom (niet)?
- Moest je soms zoeken naar woorden?

ACTIVITEIT 3 – WAAR BEN IK?

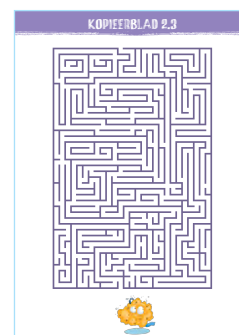
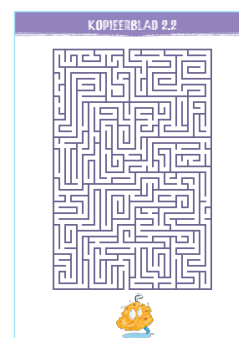
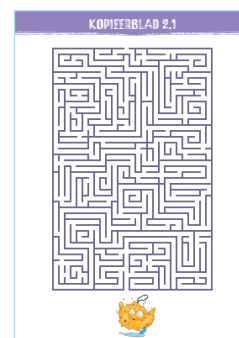
Mensen met dementie raken soms de weg kwijt. Ze weten niet meer waar ze zijn of hoe ze naar huis moeten wandelen. Het lijkt alsof er gaten in hun 'geheugenspons' zitten.

Doolhof

De leerlingen zoeken hun weg in een getekend doolhof ([KOPIEERBLAD 2.1](#), [2.2 OF 2.3](#)). Of trek met hen naar een echt labirint, waarj ze zo snel mogelijk de weg naar het middelpunt of de uitgang zoeken.

Bespreek achteraf op basis van de volgende vragen.

- Wat heb je gebruikt als herkenningspunten?
- Ben je soms op doodlopende weggetjes gebotst?
- Heb je een strategie gebruikt of heb je zomaar wat rondgelopen?
- Wie vindt makkelijk de weg naar een plek waar hij/zij slechts één keer is geweest? Hoe doe je dat?
- Waarop let je als je de weg moet zoeken?
- Hoe zou je je voelen als jij opeens de weg naar huis niet meer kon vinden?
- Hoe zou je iemand helpen die de weg kwijt is?



Weg naar huis

De leerlingen groeperen zich in duo's. De duo's leggen om beurten de route van school naar huis uit. Daarbij gebruiken de leerlingen termen als 'linksaf', 'rechtdoor', 'onder de brug door', 'aan de verkeerslichten naar links'

Besprek achteraf op basis van de volgende vragen.

- Was deze opdracht moeilijk? Waarom (niet)?
- Heb je een duidelijke uitleg gekregen?
- Heb je al ooit aan iemand de weg moeten uitleggen? Vertel erover.

✚ De leerling die naar de wegbeschrijving luistert, schetst het traject op een 'wegenkaart'.

Rond de school

Verdeel de leerlingen in groepen. Elke groep noteert een korte wegbeschrijving voor een parcours met de school als eindpunt. Bv. *Sla links af. Steek over bij het kruispunt. Ga op de splitsing naar rechts.* ... Op drie plaatsen stellen de leerlingen een vraag over iets wat daar te zien is. Daarna krijgt elke groep de wegbeschrijving van een andere groep en gaan de leerlingen op pad. Welke groep legt het parcours foutloos af? Welke groep moet de weg vragen aan voorbijgangers? Welke groep behaalt de maximumscore voor de vragen? Je kunt deze opdracht ook uitvoeren binnen de muren van de school.

Blindemannetje

De leerlingen leggen om de beurt een bekend traject af (bv. van de klas naar de speelplaats), vergezeld door twee medeleerlingen die met woorden en aanrakingen mogen helpen indien nodig.

Besprek achteraf op basis van de volgende vragen.

- Wat was makkelijk/moeilijk?
- Leek het traject langer of korter dan je dacht?
- Welk deel was anders dan je in je hoofd had?

Voordeur

Bekijk het [filmpje](#) over de gepersonaliseerde voordeur.

KLIK →



Besprek het filmpje op basis van de volgende vragen.

- Waarom helpt zo'n voordeur?
- Wat zouden mensen voelen als ze hun eigen oude voordeur zien?

De leerlingen tekenen hun eigen voordeur met zoveel mogelijk details. Na schooltijd controleren ze het resultaat. Indien nodig verbeteren ze hun tekening of vullen ze elementen aan.

Verstoppertje

Mensen met dementie hebben moeite om dingen te zien als die dezelfde kleur hebben als de achtergrond (bv. een wit bord op een witte tafel).

Toon enkele foto's van goed gecamoufleerde dieren in hun omgeving (BIJLAGE 2).

- De leerlingen zoeken het dier op elke foto.
- Daarna maken ze een tekening waarin ze een dier verbergen. Ze wisselen hun tekening uit met een klasgenoot: vindt hij/zij het verborgen dier?
- Tot slot ontwerpen de leerlingen een placemat die het makkelijker maakt voor mensen met dementie om hun bord en bestek te vinden en te herkennen.

Waar is mijn klas?

De leerlingen maken in groepen een collage in de stijl van 'Waar is Wally?'. Ze knippen verschillende figuren, gebouwen, landschapselementen ... uit en verstoppen de foto's van hun klasgenoten daartussen. Daarna krijgt elke groep een collage van een andere groep, waarin ze hun klasgenoten moeten opsporen.

Bespreek de resultaten op basis van de volgende vragen.

- Waarom is het zo moeilijk om je klasgenoten te vinden?
- Wat heb je gedaan om je klasgenoten te vinden?
- Hoe zou het makkelijker worden om je klasgenoten te vinden?

SLOT

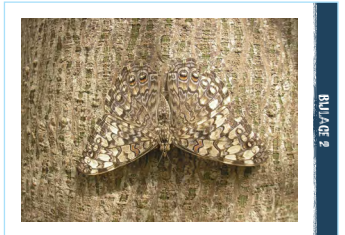
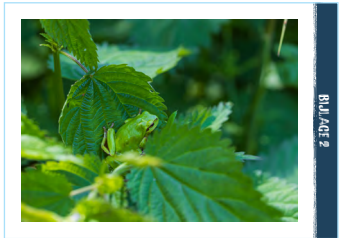
REFLECTIE

Ga na hoe de leerlingen de activiteiten ervaren hebben.

- Wat vonden ze het verrassendst, vreemdst ...?
- Hebben ze het gevoel dat ze mensen met dementie nu beter begrijpen? Waarom (niet)?

Opdracht

De leerlingen maken een poster rond dementie en hangen die op in de hal van de school of – na overleg – in de hal of cafetaria van een naburig woonzorgcentrum.



LES 2



1-2 LESUREN

STEEDS MEER GAATJES IN DE SPONS

LESDOELEN

- De leerlingen krijgen informatie over de oorzaken en gevolgen van dementie als aandoening.
- De leerlingen kennen het onderscheid tussen het korte- en langetermijngeheugen.

MATERIAAL

- foto's van alle leerlingen
- stiften (set per leerling)

LESOPBOUW

ORIËNTATIE

Bekijk het [filmpje](#).

Bespreek het filmpje op basis van de volgende vragen.

- Wat wist je al?
- Wat was nieuw voor jou?
- Waaraan merken de kinderen dat hun oma dementie heeft?
- Wat vinden de kinderen het ergste aan de dementie van hun oma?
- Kan de oma van Flynn en Dores beter worden?

KLIK →



KERN

Mensen met dementie vergeten veel. Met een foto kan de dokter zien dat er iets mis is in hun hersenen. Je geheugen werkt als een spons. Alles wat je ziet, hoort, leert en meemaakt, slorp je op met die spons. Als je iets nodig hebt, haal je dat weer tevoorschijn. Maar bij mensen met dementie komen er gaatjes in de spons. Daarom herinneren ze zich sommige dingen niet meer. Of ze kunnen moeilijker in hun geheugen vinden wat ze nodig hebben. Vooral de dingen die net gebeurd zijn, vergeten ze snel. Dat heet het **kortetermijngeheugen**. Dingen van lang geleden herinneren ze zich vaak beter. Dat is het **langetermijngeheugen**. De meeste mensen met dementie zijn ouder dan 65 jaar, maar er zijn ook mensen die het op jongere leeftijd krijgen.

Meer informatie over dementie vind je via www.alzheimerliga.be.

ACTIVITEIT 1 – WIST JE DAT ...?

Nodig een 80-plusser uit in de klas om te vertellen over vroeger. Veel oude mensen hebben nog een prima geheugen. Maar ook zij vertellen soms makkelijker over hun kindertijd dan over later.

Bereid met de leerlingen een aantal vragen voor. Waak erover dat er gevraagd wordt naar ervaringen uit de kindertijd, de tijd als jongvolwassene en de tijd als veertiger tot vijftiger.

Besprek achteraf op basis van de volgende vragen.

- Over welke tijd kon de meneer/mevrouw het best vertellen?
- Wat vond je leuk om te horen?
- Wat was heel anders dan nu?
- Wat vond je erg om te horen?

✚ De leerlingen nemen een interview af van een oudere persoon uit hun omgeving. Of ga met de leerlingen naar een woonzorgcentrum om met enkele bejaarden te praten.

Daarna maken de leerlingen een collage of tekening over die ervaring.

ACTIVITEIT 2 – WIE IS HET?

Mensen herkennen en de juiste naam op hen plakken, is iets waarmee sommige mensen met dementie worstelen. Dat komt omdat er steeds meer gaatjes in hun 'geheugenspons' opduiken.

Foto's bewerken

Druk de foto's van alle leerlingen af op A4-bladen. Geef elke leerling zijn/haar eigen foto. De leerlingen bewerken hun foto door er een zonnebril, andere haren, een snor of baard, sproeten ... op te tekenen. Elke leerling krijgt nu een willekeurige bewerkte foto. Herkennen ze hun klasgenoot? Wie nog wel? Wie niet meer? Wat maakt het extra moeilijk?

Als alternatieve opdracht kun je de leerlingen de foto van een klasgenoot laten bewerken. Wie herkent zichzelf nog? Wie niet meer? Waarom (niet)?

Fotopuzzel

Druk de foto's van alle leerlingen opnieuw af op A4-bladen. Knip elke foto in vier of vijf stukken. Slagen de leerlingen erin om hun klasgenoten opnieuw samen te stellen?

ACTIVITEIT 3 – IK VOEL ME ...

Gevoelens uitdrukken is iets wat mensen met dementie soms niet meer goed lukt. Hun gezicht ziet er altijd ongeveer hetzelfde uit: star, alsof je de spons van wat er in hun hoofd omgaat niet meer kunt samenknijpen en weer loslaten. Dat maakt het voor hun omgeving moeilijk om te achterhalen hoe ze zich voelen.

Een leerling krijgt de opdracht om met een onbewogen gezicht een bepaald gevoel duidelijk te maken. De leerling moet met handen en voeten en met voorwerpen of door zijn/haar gedrag duidelijk maken hoe hij/zij zich voelt (bv. boos, tevreden, opgewonden, bang ...). De klasgenoten raden gedurende één minuut over welk gevoel het zou kunnen gaan.

Bespreek achteraf.

Wat was makkelijk/moeilijk?

SLOT

REFLECTIE

Dementie maakt het moeilijker om je woorden te vinden, om je te oriënteren in ruimte en tijd, om gezichten van mensen te herkennen. De leerlingen hebben door de activiteiten wat kunnen ervaren hoe dat voelt. Voor mensen met dementie is de wereld vaak heel verwarrend en beangstigend. Ze beseffen niet altijd wat er gebeurt en begrijpen soms niet meer wat er met hen aan de hand is. Daarom genieten mensen met dementie het meest van gezellige, rustige en warme momenten.

Opdracht

Bekijk de kortfilm ['Kwijt'](#).

KLIK →



De leerlingen schrijven een elfje over een persoon met dementie.

Een elfje is een dichtvorm met strenge regels: het bestaat uit elf woorden en vijf regels.

- Op de eerste regel van een elfje staat één woord.
- Op de tweede regel staan twee woorden.
- Op derde regel staan drie woorden.
- Op de vierde regel staan vier woorden.
- Op de vijfde regel staat weer één woord.

De laatste regel vat het gedicht samen in één woord. Denk dus goed na over die laatste regel!

Als je alle woorden optelt, heb je precies elf woorden.

LES 3



3-5 LESUREN

MOOIE EN MOEILIJKE MOMENTEN

LESDOELEN

- De leerlingen ontdekken waar het soms vreemde gedrag van mensen met dementie vandaan komt.
- De leerlingen gaan op zoek naar veilige en verbindende activiteiten.

MATERIAAL

- bijlage 3: 'Mirko en de rollatordame'
- A3-bladen
- stiften

LESOPBOUW

ORIENTATIE

Lees het verhaal 'Mirko en de rollatordame' voor [\(BIJLAGE 3\)](#).

Bespreek het verhaal op basis van de volgende vragen.

- Heeft Mirko de situatie goed aangepakt? Waarom (niet)?
- Waaraan kun je merken dat de vrouw in het park waarschijnlijk dementie heeft?
- Wat zou jij doen als je zoiets zou meemaken?
- Wat heeft Mirko goed aanvoeld?

Bekijk een of meer filmpjes over dementie. Pols achteraf naar de meningen van de leerlingen over hoe de mensen in de filmpjes met elkaar omgaan.

- [Kinderen interviewen mensen met dementie](#)
- [Fred en kinderen](#)
- [Op bezoek bij de rusthuisklas](#)

KERN

Voor mensen met dementie lijkt de hele wereld opeens anders. Je omgeving of de mensen om je heen niet meer herkennen of niet meer kunnen uiten wat je bedoelt omdat je de woorden niet vindt, kan heel frustrerend zijn. Het is normaal dat mensen daarvan bang of boos worden.



KLIK →



KLIK →



KLIK →



Familieleden en zorgverleners proberen om alles zo vertrouwd en veilig mogelijk te laten verlopen. Maar toch zal het soms gebeuren dat een persoon met dementie heftig reageert: omdat hij/zij bang, boos of verward is. Het betekent een wereld van verschil als mensen uit hun omgeving dan rustig, lief en begripvol reageren.

ACTIVITEIT 1 – SPECIALE WOORDEN

De leerlingen gaan in groepen online op zoek naar de betekenis van enkele woorden (bv. woonzorgcentrum, gesloten afdeling, dwaalgedrag, mantelzorger, kortetermijngeheugen, langetermijngeheugen ...) die vaak gebruikt worden in de context van dementie. Elke groep stelt 'zijn woord' voor aan de klasgenoten.

Als eerste alternatieve opdracht kun je de woorden in een quiz integreren. Lees een omschrijving voor, waarna elke groep het bijbehorende woord raadt.

Als tweede alternatieve opdracht kun je de woorden in een verbindoefening integreren. De leerlingen verbinden elk woord met de bijbehorende omschrijving.

ACTIVITEIT 2 – WAT ALS ...?

Verdeel de klas in groepen van drie tot vier leerlingen. Elke groep krijgt drie situaties en zoekt daarvoor een goede aanpak. Na afloop worden alle antwoorden klassikaal besproken. Voor elke situatie wordt 'de beste aanpak' gekozen.

VOORBEELDSITUATIES

- Wat als opa niet meer weet wie je bent?
- Wat als oma in het woonzorgcentrum aan het einde van je bezoek mee naar huis wil?
- Wat als je samen een spelletje speelt en opa halverwege opeens de spelregels verandert?
- Wat als je iets al verteld hebt en oma beweert dat je het zeker nog niet hebt verteld?
- Wat als oma een foto ziet van opa die overleden is en begint te huilen?
- Wat als opa boos wordt omdat jij zegt dat je papa zijn zoon is en hij dat niet wil geloven?

De leerlingen bekijken het [filmpje](#) rond verbindende communicatie.

KLIK →



De leerlingen passen die theorie toe om empathisch te denken en te reageren.

- Wat zou er op dat moment omgaan in je oma of opa?
- Hoe kun je je grootouders geruststellen of op andere gedachten brengen?
- Wat kun je zeggen of doen om het voor je grootouders veilig en gezellig te maken?

Bespreek de opdracht op basis van de volgende vragen.

- Was het moeilijk om de juiste aanpak te vinden? Waarom (niet)?
- Denk je dat die aanpak in het echt zou lukken?
- Kun je op die manier elk probleem oplossen? Waarom (niet)?

Als je omgaat met mensen met dementie, schep je het best een veilige sfeer. Zo vermijd je onrust en angst. Als een ruzie ontstaat, is het beter om over iets anders te beginnen. Het heeft geen zin om per se je gelijk te willen halen (dus niet zeggen: 'Jawel, dat heb ik je al verteld!'). Je maakt er iedereen ongelukkig mee en het helpt niet. Als iemand met dementie zich goed voelt, gaat het vaak ook beter met hem/haar.

Bekijk het [filmpje](#) voor meer informatie rond dementie.

KLIK →



ACTIVITEIT 3 – SAMEN IS LEUKER DAN ALLEEN

Bekijk het [filmpje](#).

KLIK →



Bespreek het filmpje op basis van de volgende vragen.

- Hoe hoort de opa uit het filmpje er toch nog bij?
- Wat kun je samen met mensen met dementie doen?
- Wanneer vraag je het best hulp van een volwassene?

Liedjes uit de tijd van ...

KLIK →



Bekijk het [filmpje](#) ter inspiratie.

Oefen samen met de leerlingen een [liedje](#) in.

KLIK →



De leerlingen kunnen ook aan een van hun (over)grootouders de titel van een bekend liedje van vroeger vragen. Ze zoeken dat liedje dan online op. Zing dat liedje samen in een woonzorgcentrum.

Op bezoek met dieren

KLIK →



Bekijk het [filmpje](#).

Bespreek het filmpje op basis van de volgende vragen.

- Kan zo iets met elk dier?
- Waarom gaat het vaak goed tussen mensen met dementie en dieren?
- Ken jij een dier dat zo iets zou kunnen?

Samen tijd doorbrengen

Eenvoudige spelletjes die mensen van vroeger kennen, kunnen ook mensen met dementie vaak nog lang spelen: *Rummikub*, memory, bingo, lotto, puzzelen ... Ook samen iets knutselen of schilderen kan heel fijn zijn.

Het komt er wel op aan om heel geduldig te zijn en het tempo van de mensen met dementie te respecteren.

De leerlingen bedenken een knutselidee dat ze in een woonzorgcentrum kunnen uitvoeren met mensen met dementie. Help hen om na te denken over wat veilig en haalbaar is.

Koken

De leerlingen gaan op zoek naar een makkelijk recept of iets wat koud kan worden klaargemaakt. Probeer dat uit in de klas en stuur bij indien nodig.

Maak een afspraak met een woonzorgcentrum om samen met een groep mensen met dementie te koken en daarna te proeven. Vraag naar tips over waarop je bij de keuze van het gerecht zeker moet letten (ingrediënten, moeilijkheidsgraad ...).

SLOT

REFLECTIE

Reacties van mensen zijn minder beangstigend of vreemd als je weet wat erachter zit. Dat geldt ook voor mensen met dementie. De leerlingen begrijpen hun verwardheid, angst of boosheid beter, als ze weten wat mensen met dementie meemaken. Tegelijkertijd ervaren de leerlingen wat zorgt voor herkenning en geruststelling. Samen genieten van kleine momenten van geluk en verbondenheid is heel waardevol.

Opdracht

De leerlingen maken samen een affiche om op te roepen tot een wereld waarin mensen met en zonder dementie fijn samenleven.

SCENARIO VOOR EEN THEMADAG OF PROJECTWEEK

Veel activiteiten uit de lessenreeks zijn ook geschikt voor een grotere groep naar aanleiding van een themadag of een projectweek.

MATERIAAL

- sponsjes

ORIËNTATIE

Bekijk de [trailer](#) van de film 'Kapsalon Romy'.

Als de tijd en (school)organisatie het je toelaten, kun je de volledige film projecteren voor leerjaren 3-6.

KLIK →



Besprek achteraf klassikaal op basis van de volgende vragen.

- Wat was het speciaalste moment in de film?
- Wie vond je het grappigst? Waarom?
- Wie vond je het liefst? Waarom?
- Was er een personage ongelukkig? Waarom (niet)?
- Vond je het einde goed? Waarom (niet)?

KERN

Ga na of er samenwerking mogelijk is met een woonzorgcentrum in de buurt. Spreek af wat de leerlingen kunnen doen met/voor mensen met dementie: spelletjes, toneeltje, muziekvoorstelling, iets knutselen om de leefruimte te versieren ...

VOORBEELDEN

- De leerlingen zingen kerstliedjes in het woonzorgcentrum.
- De leerlingen rapen paaseitjes op een grasveld bij het woonzorgcentrum.
- De leerlingen spelen bingo met een groep bewoners van het woonzorgcentrum.
- Een gastspreker krijgt vragen van de leerlingen voorgeschoteld.
- De leerlingen hebben een project over vroeger, de oorlog, dementie ... afgerond en stellen dat voor aan de bewoners van het woonzorgcentrum.
- De liedjes, toneeltjes ... voor de opendeurdag worden ook uitgevoerd voor de bewoners van het woonzorgcentrum.

SLOT

- De leerlingen versieren sponsjes door er lachende gezichtjes op te tekenen en er haren aan te bevestigen. Daarna delen ze die uit aan ouderen in hun omgeving.
- De leerlingen organiseren een feest waarop de bewoners van het naburige zorgcentrum worden uitgenodigd.
- De leerlingen organiseren een solidariteitsactie om geld in te zamelen voor *Alzheimer Liga Vlaanderen*.

LEES-, KIJK- EN LUISTERTIPS

LEESTIPS

- Kapsalon Romy (Tamara Bos)
- Gatenkaas (Luc Descamps)
- Waarom Greet zoveel vergeet (Eva Van der Linden)
- Tijger-in-de-war (Jacques Vriens)
- Waarom vergeet oma alles? Een reis naar de hersenen (Julissa Cruz)
- Een opa met gaatjes (Wally De Doncker)
- Chaos in de Bovenkamer (Rianne van Dorp)

KIJKTIPS

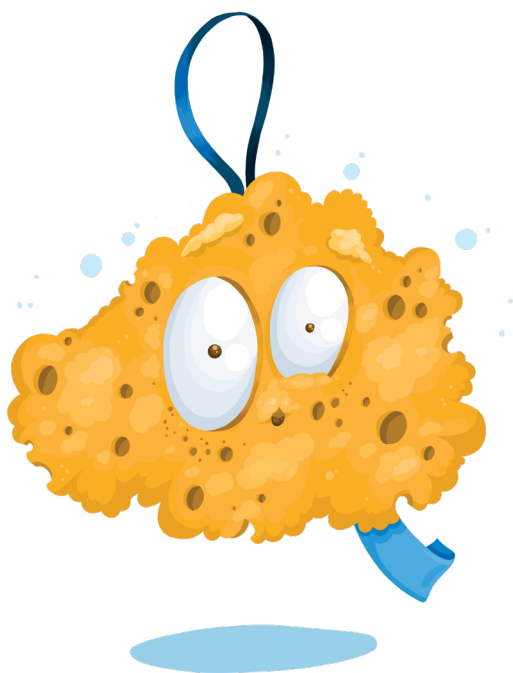
- filmpjes uit de lessenreeks
- [Vergeet dementie, onthoud mens!](#)
- [De vader van Myrna heeft dementie](#)
- [Een oma met dementie is niet eng](#)
- [Kinderen op bezoek bij ouderen met dementie](#)

KLIK →



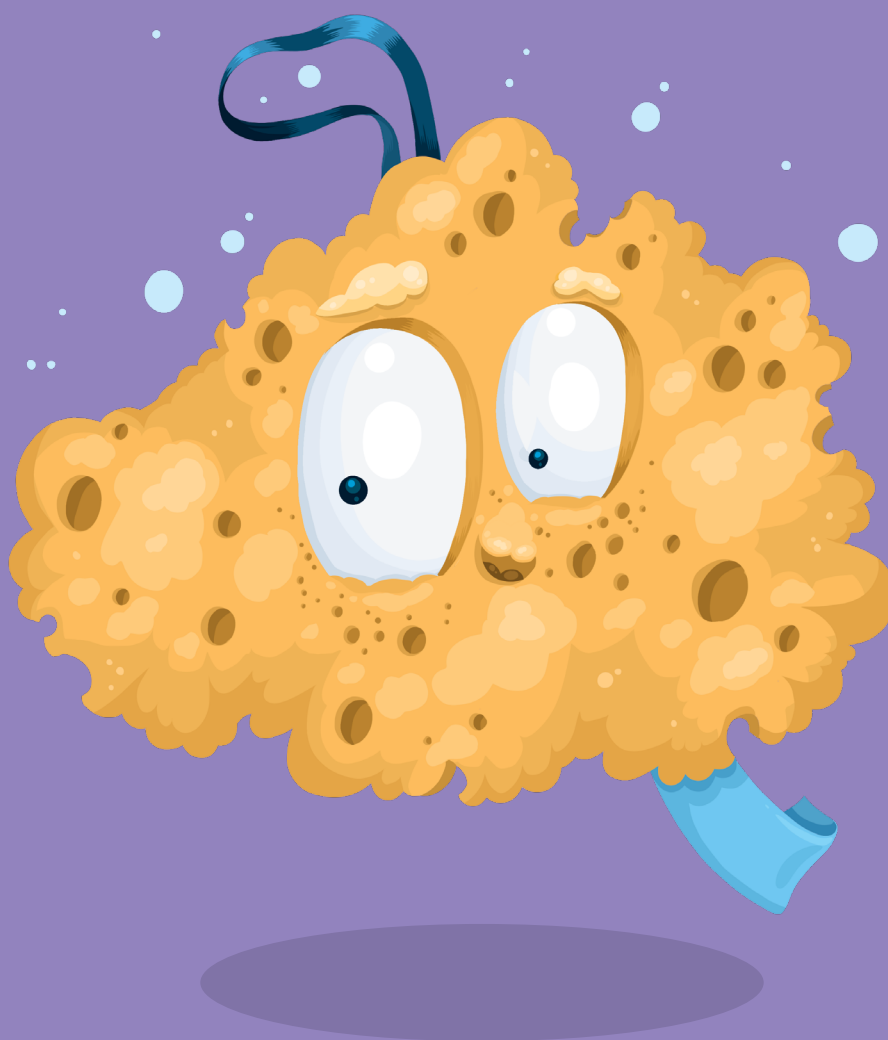
LUISTERTIP

- [Koerier Souvenir](#)



HOE GAAT HET MET JE SPONNS?

KOPIEERBLADEN



WERKEN ROND DEMENTIE IN LEERJAREN 3-6



Niemand
wordt
vergeten.

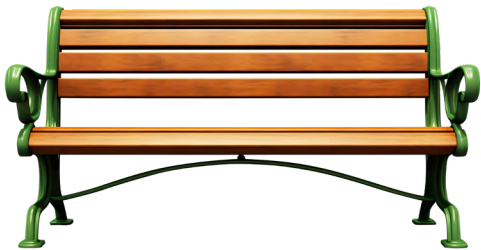


Plantyn
STUDIO

KOPIEERBLAD 1.1



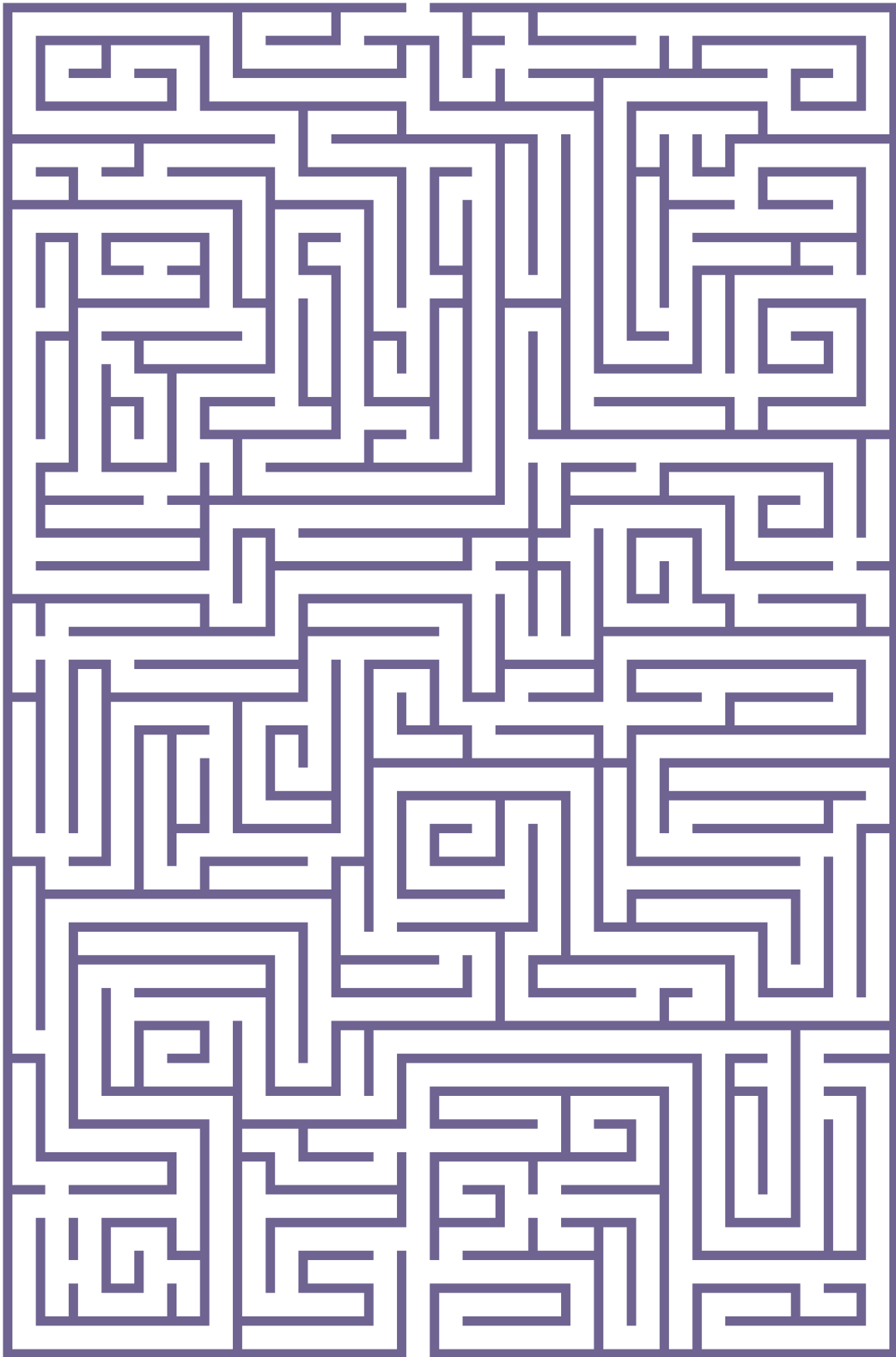
KOPIEERBLAD 1.2



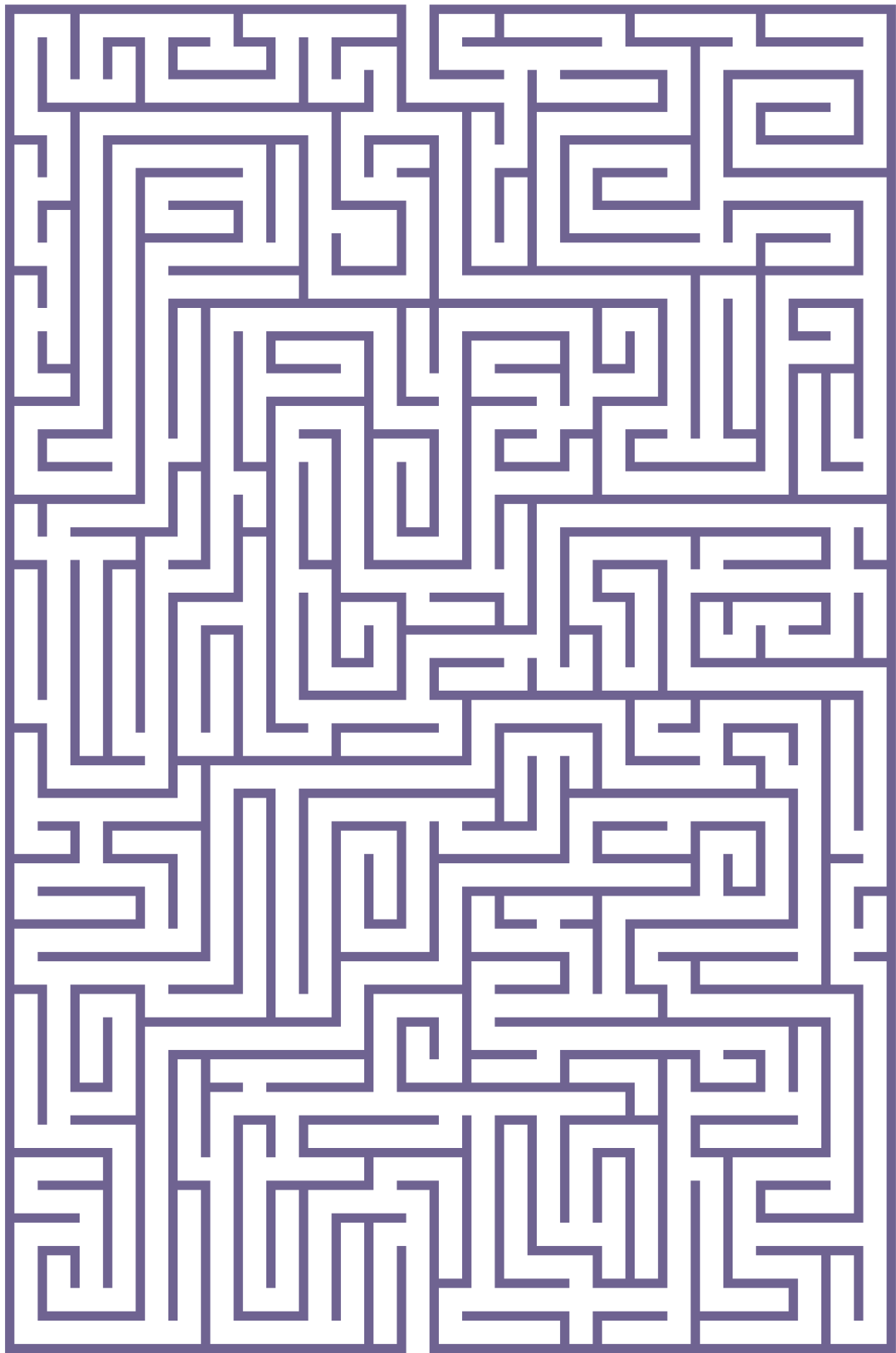
KOPIEERBLAD 1.3



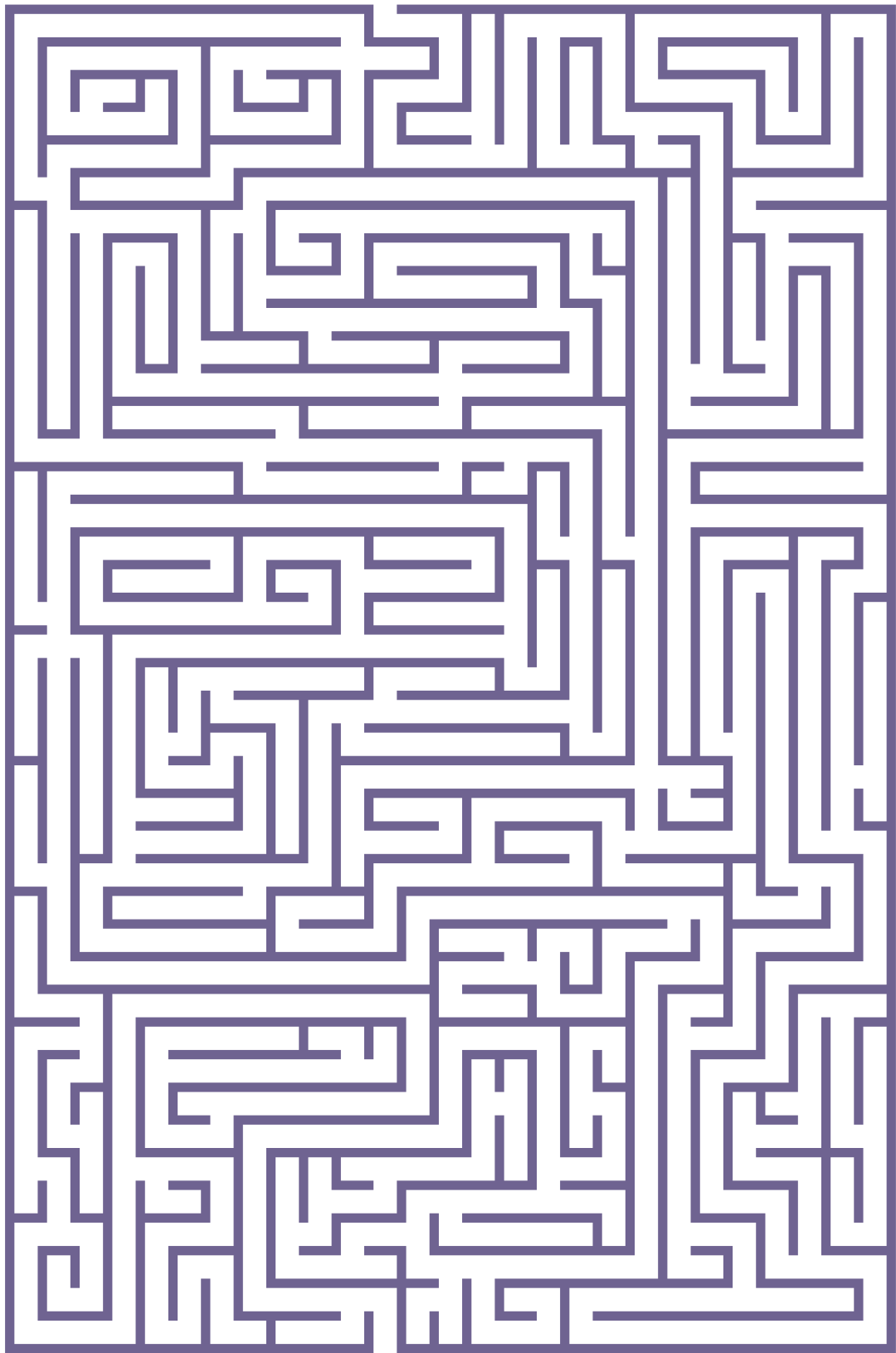
KOPIEERBLAD 2.1



KOPIEERBLAD 2.2

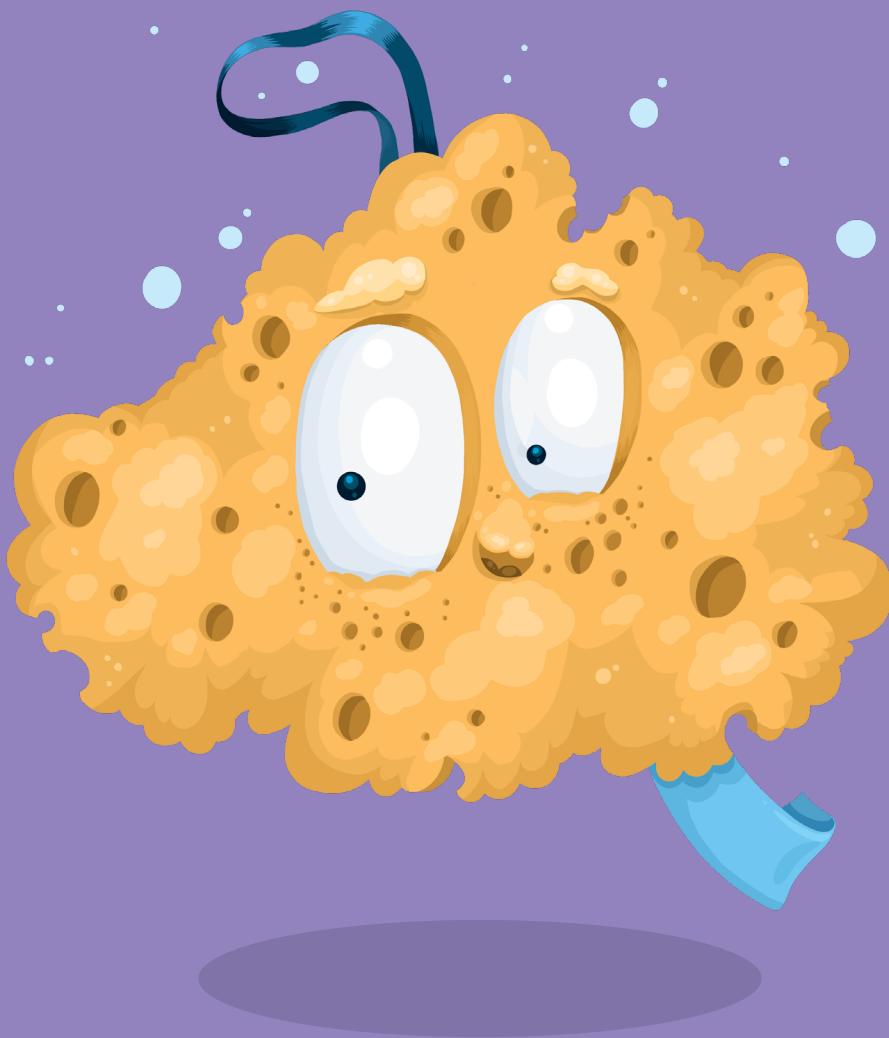


KOPIEERBLAD 2.3



HOE GAAT HET MET JE SPONNS?

BIJLAGEN



WERKEN ROND DEMENTIE IN LEERJAREN 3-6



Niemand
wordt
vergeten.



Plantyn
STUDIO

BESTE OUDER(S) OF ZORGDRAGER(S)

De kans dat iemand dementie krijgt, is 1 op 5. Voor vrouwen is dat zelfs 1 op 3. Vlaanderen en het Brussels Gewest tellen momenteel ongeveer 141 000 mensen met dementie. In 2070 zal dat aantal naar schatting meer dan verdubbelen.

Misschien kent uw kind in zijn/haar familie of nabije omgeving al iemand met dementie, misschien ook niet. In elke klas zitten kinderen die een of meer familieleden met dementie hebben.

Binnenkort werken we in de klas rond het thema 'dementie'. Zo achterhalen de kinderen wat dementie inhoudt. Ze leven zich in de veranderende wereld van mensen met dementie in en gaan na wat hen kan helpen. Ze leren de soms vreemde reacties van mensen met dementie te plaatsen en daarop anders te reageren.

WAT KOMT IN DE LESSENREEKS AAN BOD?

- We reiken de kinderen handvaten aan om beter te begrijpen wat mensen met dementie meemaken.
- We helpen hen om zicht te krijgen op veilige en verbindende momenten voor mensen met dementie.
- We laten hen ervaren dat mensen met dementie niet moeten worden weggestopt, maar er – op hun manier – volledig bij horen.

De lessen zijn aangepast aan het intellectuele en emotionele niveau van de kinderen. Daarover waakt de klasleerkracht.

Misschien vertelt uw kind thuis over wat in de klas aan bod is gekomen. Probeer daarop – in de mate van het mogelijke – in te gaan. Luister naar wat uw kind heeft geleerd en vul aan met uw eigen kennis en ervaringen.

Af en toe zal uw kind een opdracht meekrijgen om het onderwerp ook thuis aan bod te laten komen: een geheugenspelletje, tips om iets niet te vergeten, op zoek gaan naar een liedje uit (over)grootmoeders tijd, de voordeur tekenen ...

U mag zeker aan de klasleerkracht laten weten of en hoe uw kind op de lessenreeks reageert. U kunt ook altijd samen met uw kind een kijkje nemen op de website www.alzheimerliga.be. Voor meer vragen kunt u terecht op het nummer **0800 88 100**.

Als uw kind aanvoelt dat dit thema ook thuis bespreekbaar is, scheidt dat een veilige basis voor wat er op dat vlak nog zal gebeuren in zijn/haar leven.

Van harte bedankt om dit thema samen met de klasleerkracht en de school te omarmen, zodat uw kind ook daarin kan groeien.

BIJLAGE 2



BIJLAGE 2



BIJLAGE 2



BIJLAGE 2



BIJLAGE 2



BIJLAGE 2



BIJLAGE 2



MIRCO EN DE ROLLATOR DAME

Mirko komt terug van zijn vriend Jonas. Hij loopt dwars door het park. Dat is korter dan over de straat. Bij het glijbaantje staat een papa met zijn dochter. Het meisje gilt van plezier. Mirko volgt het pad langs de grote treurwilg en slaat dan af naar links. In de verte ziet hij de uitgang al en zijn straat is daar vlakbij.

Opeens ziet hij beweging onder de lange takken van de treurwilg. Een stokoude mevrouw met spierwit haar en een roze gebreide vest rukt aan haar rollator. Die is zeker vastgelopen in de zachte aarde daar.

Mirko blijft staan. De vrouw raakt niet verder. Snel rent hij naar haar toe. 'Kan ik u helpen, mevrouw?' vraagt hij.

De vrouw kijkt hem verward aan. Ze zegt niets, maar blijft trekken en duwen aan haar rollator.

'Wacht, ik help u even op het pad', zegt Mirko.

Hij tilt de rollator met één wiel op en rijdt er een eindje mee over het gras, tot hij bij het pad komt. De vrouw volgt hem heel langzaam. Mirko ziet dat ze pluizige pantoffels aan haar voeten heeft.

Nu pas bedenkt Mirko dat de vrouw misschien niet goed kan stappen zonder haar rollator. Dus loopt hij snel terug en geeft haar een arm. 'Kom, ik breng u naar de rollator', zegt hij.

De vrouw lacht. 'Mee!' zegt ze blij.

'Ja, ik ga mee', zegt Mirko. Met kleine muizenstapjes sukkelen ze tot op het pad. De vrouw grijpt haar rollator vast en kijkt Mirko met grote ogen aan.

'Gaat u nu weer naar huis?' vraagt Mirko. 'Waar woont u?' Hij kijkt rond, maar er is niemand die bij de vrouw lijkt te horen.

'Huis!' zegt de vrouw.

Mirko zucht. Aan de andere kant van het park is een woonzorgcentrum. Daar zal die mevrouw vast wonen. Het lijkt wel alsof ze dat niet weet. Misschien is ze per ongeluk in het park geraakt. Maar hoe krijgt hij haar daarnaartoe?

De vrouw draait zich om en gaat plompverloren zitten op haar rollator.

Mirko krijgt een idee. Misschien kan hij haar zo verder rollen?

Het lukt. Zachtjes rolt hij haar over de paadjes. De vrouw blijft netjes zitten tot hij bij de ingang van het woonzorgcentrum komt. Een dame bij het onthaal ziet hen en komt meteen door de glazen deur naar buiten. 'Irma, waar ben jij naartoe geweest?' vraagt ze.

BIJLAGE 3

'Was je de weg kwijt?'

'Ze was in het park, bij die grote boom', vertelt Mirko.

'Dank je wel dat je haar hebt teruggebracht!' zegt de dame. Ze neemt Irma mee. Mirko blijft nog even staan. En dan kijkt Irma heel even om en lacht.

Onderweg naar huis denkt Mirko na over hoe het voelt als je oud bent en alles vergeet. Op wandel met Irma op de rollator, wat zouden zijn vrienden zeggen als ze hem hadden gezien? Maar ach, dat kan hem eigenlijk niets schelen. Het was gezellig, denkt hij. En Irma vond het echt wel fijn.



HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT

Educatief pakket voor het lager onderwijs © Plantyn, 2024

Verantwoordelijke uitgever: Plantyn, Posthofbrug 6-8, bus 3 - 2600 Berchem

Tekst: Kolet Janssen

Vormgeving: Els Vandervoort

Tekenswerk: Julie Vangeel

Illustraties: Adobe Stock

P00022405

© Plantyn nv, België Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever. www.plantyn.be