**Lespakket Dementievriendelijk**

**Lesbrief 1 Opdrachten - Wat is dementie eigenlijk ?**

Op een A4

* wat weet je al over Dementie?
* waar in je omgeving kom je Dementie tegen?

**kaders / elementen van een lespakket**

hoofd - info opnemen, delen / handen - doen, op pad gaan / hart - betekenis geven,

vb:

* vooraf: wat weet je al, teken een beeld / maak een voorwerp, doorloop een e-learning
* presentatie / prezi voor digibord
  + waarom aandacht voor dementie (*wethouder in beeld?)*
  + wat is het
  + soorten aandoeningen
  + van zorg naar wat het leven waard maakt, eigen regie
  + betekenis ervan, gevolg
  + begeleidings driehoek client, mantelzorger, verzorgende - eigen regie (rolpuzzel?)
  + *gebruik maken van st alzheimer en samendementievriendelijk bronnen*
* docentenhandleiding, links naar docs
* vlogs: 2 minuten van leerlingen over dementie:
  + Hugo Borst
  + lokale ondernemers: waarom meedoen, wat ervaar je, wat doe je ermee
  + st Alzheimer
  + ouderenzorg Zonnehuisgroep - Esther Letschert ?
  + Tymbaan De Baat: vervoer, …
  + Careyn Maria-Oord
  + dagopvang / sportactiviteiten
* werkbladen en opdrachten:
  + casus (dagopvang Annie, bellen als Annie verhaal vertelt over trouwen marea en zij bij dagopvang zit), en bekijken vanuit partner, verzorgende, familielid - wat betekent de situatie dan
* oefeningen met klas, die ook dementie oefeningen zijn, elke dag 1 (zie 100 activiteiten st.alzheimer, geheugenoefeningen)
* evalueren / lookback, reflectie vragen: oefening met groepstekening
* voor vmbo/mavo praktisch / ervaren
* voor havo, vwo ook wat toevoegen rondom hersenen, onderzoek etc.
* videos op eigen VC kanaal publiceren?

<https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/afgeronde-projecten/rocdementie/lespakketten/#flex>

Andere mogelijkheden (ism st Alzheimer & Samendementievriendelijk):

* Duh Dementie ? - via patsboem ……

- in projectweek Gezondheid

**Kenmerken van Dementie**

**1. Vergeetachtigheid**

Wanneer iemand nieuwe informatie vergeet, kan dit een teken zijn van dementie. Ook kan iemand belangrijke data of gebeurtenissen vergeten. Of hij kan dezelfde vraag steeds opnieuw stellen en afhankelijk zijn van spiekbriefjes of familie voor dingen die hij eerst zonder hulp kon onthouden.

**2. Problemen met dagelijkse handelingen**

Gewone dingen gaan steeds moeilijker. Bijvoorbeeld geldzaken regelen en hobby's uitoefenen. Ook wordt het lastiger om dingen te plannen of in de juiste volgorde uit te voeren. Zoals koffie zetten of een maaltijd bereiden.

**3. Vergissingen met tijd en plaats**

Iemand met (beginnende) dementie heeft minder besef van tijd en raakt vaker de weg kwijt. De persoon vergeet soms waar hij is en hoe hij daar gekomen is.

**4. Taalproblemen**

Een kenmerk van dementie is dat het moeilijker wordt om een gesprek te volgen. De persoon kan midden in een gesprek stoppen met praten en vergeten hoe hij verder moet. Of hij herhaalt wat hij daarvoor al zei. Ook kan iemand met dementie namen en eenvoudige woorden vergeten. Praten gaat ook minder vloeiend.

**5. Kwijtraken van spullen**

Iemand met (beginnende) dementie kan spullen op vreemde plekken leggen. Bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast of een boek in de oven. Hij raakt spullen kwijt en kan niet meer achterhalen waar hij ze gelaten heeft.

**6. Slecht beoordelingsvermogen**

Voor iemand met dementie kan het lastig zijn om situaties in te schatten en keuzes te maken. Hij kan aanbiedingen slecht beoordelen en grote sommen geld uitgeven. Bijvoorbeeld als hij teveel boodschappen koopt of spullen die hij niet nodig heeft.

**7. Terugtrekken uit sociale activiteiten**

Iemand kan problemen hebben met sociale activiteiten, zoals zijn hobby's, sport en gesprekken. Hij trekt zich vaker terug en onderneemt minder dan voorheen. Ook kan hij urenlang voor de televisie zitten en veel langer slapen dan gewoonlijk.

**8. Veranderingen in gedrag en karakter**

Het komt voor dat iemand met dementie ander gedrag gaat vertonen. Hij kan verward, achterdochtig, depressief of angstig worden. Zonder duidelijke aanleiding kan zijn stemming omslaan. Ook het karakter verandert. Hij kan soms dingen doen die hij anders nooit deed.

**9. Onrust**

Een van de symptomen van dementie is onrust. Daardoor lijkt het alsof hij steeds iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Door dit constante gevoel van onrust en de behoefte om te lopen, krijgt iemand vaak slaapproblemen.

**10. Problemen met het zien**

De hersenen krijgen moeite om te verwerken wat iemand ziet. De persoon kan bijvoorbeeld afstanden minder goed inschatten.