**Lespakket Dementievriendelijk**

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

**Opening van de les**

10 minuten

* Introductie van dementie als onderwerp van de lessen
* Afwisseling van e-learning informatie, oefeningen, op pad gaan.

Inventariseren bij de leerlingen:

* Waar in je omgeving kom je Dementie tegen?

**Wat is Dementie?**

25 minuten

* Wat weet je al over Dementie? Laat leerlingen een aantal elementen benoemen die met Dementie te maken hebben. Schrijf deze zichtbaar op, danwel laat leerlingen het op een post-it schrijven.
Deel vervolgens kort met de leerlingen wat er zichtbaar is geworden.
Bespreek eventueel nog: wat valt je op in wat jullie genoemd hebben?
* Dementie filmpje Stichting Alzheimer - <https://www.youtube.com/watch?v=W2r7SLExRbM>
**(dia 1)**

Dementie is een verzamelnaam voor ruim 50 ziektes in de hersenen, zoals de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, frontotemporale dementie (FTD) en Lewy body dementie. De gevolgen voor iedereen zijn groot, want mensen met dementie kunnen uiteindelijk niet meer voor zichzelf zorgen en sterven uiteindelijk aan de gevolgen van dementie.

Dan de presentatie starten waarin enkele dia's over dementie, fasen van dementie, dementie in onze maatschappij.

**(dia's 2 – 5 / feiten, maatschappij, context)**

* Symptomen van Dementie
<https://www.youtube.com/watch?v=ZcekW_p6WtM> - symptomen en signalen, Stichting Alzheimer
Of een filmpje over de dagopvang en als je met mensen met dementie gaat ontbijten.
<https://vimeo.com/315467348/2d736d6a32>
Dan de presentatie weer gebruiken.
**(dia's 6 – 7 / herkennen en 10 kenmerken van dementie)**

Bespreek met de leerlingen:

* Wat viel je op in deze videos?
* Wat blijft je bij waar je gebruik van kunt maken?

**Oefening - test je Geheugen**

15 minuten

*Oefening 'luisteren en doorfluisteren' doen in twee groepen in de klas, wedstrijd, welke boodschap komt het dichtste bij ….*

Vorm twee groepen leerlingen. Laat elke groep in een lange rij naast elkaar staan. De voorste leerling krijgt een boodschap (ingefluisterd of op een briefje). En fluistert dit door naar de tweede leerling. En zo verder. Welke boodschap blijft er aan het einde over?

Zin: ' Dementie is een ziektebeeld dat zich kenmerkt door een geleidelijke achteruitgang van het geestelijk functioneren.'

*(of een andere zin die jij als leraar wilt aanreiken)*

Terugkoppeling vragen aan de leerlingen:

* Hoe was het om goed te luisteren, de woorden en zin te onthouden, dat door te vertellen?
* Hoe goed denk je dat iemand met Dementie zou kunnen doen?

**Afsluiting van de les**

10 minuten

* Samenvatten van de les: wat was de kern?
* Korte check met de leerlingen: wat is je het meest bijgebleven?

**De ziekte van Alzheimer**

De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Maar liefst 70% van de mensen met dementie heeft alzheimer. Iemand met alzheimer krijgt problemen met het geheugen. Naarmate de ziekte erger wordt, krijgt iemand steeds meer moeite met dagelijkse vaardigheden.

Vasculaire dementie

Vasculaire dementie wordt veroorzaakt door problemen in de doorbloeding van de hersenen. Veel mensen die deze vorm krijgen, hebben hart- en vaatziekten (gehad). Wat opvalt is dat ze langzamer gaan denken, spreken en handelen. Ook kunnen ze zich moeilijk concentreren.

**Frontotemporale dementie (FTD)**

Frontotemporale dementie (FTD) komt vaak op jongere leeftijd voor. Veranderingen in het gedrag vallen meestal als eerste op. Ook de taal, spraak en motoriek kunnen aangetast zijn. Deze vorm van dementie ontstaat doordat hersencellen in de frontaalkwab (gedragsgebied) en de temporaalkwab (taalgebied) afsterven.

**Lewy body dementie**

Een kenmerk van Lewy body dementie is een sterke schommeling in de geestelijke achteruitgang. Ook kan iemand verschijnselen van de ziekte van Parkinson hebben. Denk aan het beven van lichaamsdelen, stijfheid, een gebogen houding en een afwijkende manier van lopen.

------------------------------------------------------

**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.