

#### Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over dementie. Het doel van deze lesbrief is om de signalen van dementie bespreekbaar te maken, deelnemers te informeren en ervaringen uit te wisselen over hoe je dementie herkent, hoe je er mee om kunt gaan en welke mogelijkheden er zijn voor hulp. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Dementie en alzheimer worden vaak door elkaar gebruikt. <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/ziekte-van-alzheimer>.  
In het begin van de ziekte vallen meestal de geheugenproblemen op. Later krijgt de persoon met dementie problemen met denken en taal. Ook kan hij te maken krijgen met veranderingen in karakter en gedrag. Naarmate de ziekte erger wordt, verliest iemand met dementie steeds meer de regie over zijn eigen leven. Hij wordt steeds afhankelijker van de hulp van anderen. Dagelijkse handelingen worden steeds moeilijker. <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie>
- Dementie is een syndroom waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. Hierdoor treden geheugenstoornissen op, in wisselende combinatie met één of meerdere van de volgende stoornissen:
  - Afasie (niet meer goed begrijpen van of kunnen uitdrukken in woord of schrift)
  - Apraxie (geen doelbewuste handelingen kunnen uitvoeren)
  - Agnosie (geen objecten meer kunnen herkennen)
  - Stoornis in uitvoerende functies (niet meer kunnen abstraheren, logische gevolgtrekkingen maken, organiseren, plannen maken, doelgericht handelen).
- Veel kinderen van anderstalige ouders met dementie weten niet wat dementie is, ze zijn onbekend met de symptomen. Vaak denken ze dat het gewoon bij het ouder worden hoort. In sommige culturen rust er zelfs een taboe op of zien ze het als een vorm van gekte. Er is vaak onbegrip en schaamte om over het gedrag van dementerende ouders te praten. En dat terwijl het aantal migranten met dementie ruim twee keer zo snel stijgt als autochtonen met dementie en ruim 10% van de mensen met dementie migrant is. Doordat de symptomen niet goed herkend worden, wordt dementie vaak pas in een laat stadium gesignaleerd. Bij een vroege signalering van dementie heeft de persoon zelf, maar ook de familie meer tijd om zaken te regelen en informatie in te winnen. <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/cijfers-feiten-dementie-allochtonen.pdf>
- Het is meestal geen optie om dementerende ouders in een verpleeghuis op te laten nemen. In veel culturen is het vanzelfsprekend dat kinderen zelf de zorg van hun ouders op zich nemen. De mogelijkheden voor hulp zijn vaak niet bekend. Mantelzorgers met een anderstalige achtergrond zijn vaker overbelast dan Nederlandse mantelzorgers.
- Links naar websites voor meer achtergrondinformatie:
 

Op de website van Alzheimer Nederland vind je veel informatie.

  - <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/herkennen-symptomen/symptomen>
  - <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/ziekte-van-alzheimer/fases>
  - <https://www.alzheimer-nederland.nl/informatie-brochure/talen>. Hier staat de onlineversie van de tool SignaLeren: 10 hele korte filmpjes over de signalen van dementie geschikt voor anderstaligen. Ook vind je hier foldermateriaal in andere talen. Op de website van Pharos vind je specifieke informatie over dementie bij migranten.

## **Leerdoelen**

De cursisten leren:

- de belangrijke woorden die te maken hebben met dementie
- praten over dementie
- vertellen (en nadenken) over de symptomen van dementie en hoe je daar mee om gaat
- bespreken wat de zorg voor iemand met dementie betekent en hoe ze dit vol kunnen houden

## **Materiaal in het lespakket**

- lesbrief Dementie
- <https://www.alzheimer-nederland.nl/informatie-brochure/talen>. 10 korte filmpjes van de tool SignaLeren, waarbij op een laagdrempelige manier de kenmerken van dementie in beeld worden gebracht. Deze filmpjes zijn beschikbaar in het Turks, Arabisch, Berber en Nederlands.

## **Materiaal zelf meenemen**

- vellen papier en tekenmateriaal
- laptop of tablet voor filmpjes

## **Voorbereiding**

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Lees over alzheimer via bovengenoemde websites.
- Bekijk één of meerder filmpjes van SignaLeren.

## **Woordenschat**

- de dementie
- de ziekte van Alzheimer
- de hersenen
- de informatie
- het geheugen
- de mantelzorger

## **1. Introductie**

- Bekijk en bespreek samen de foto op de voorkant. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven.
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over dementie. Dat jullie deze les ervaringen gaan uitwisselen met elkaar en dat iedereen de tijd krijgt om zijn/haar verhaal te vertellen.
- Begin met de vraag: aan welke woorden en onderwerpen denken jullie bij dementie? Kennen jullie mensen met dementie? Hoe herken je of mensen dementie hebben? Maak samen een woordspin. Dit is een belangrijk onderdeel om de voorkennis van woordenschat en ervaringen in beeld te krijgen. Denk aan woorden als: vergeetachtigheid, vreemd gedrag, schaamte, problemen, taboe, boosheid, vergeten, hoofd, herkennen, ziekte.
- Bespreek de leerdoelen.

## 2. Instructie en verwerking

### A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens één (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden. Gebruik de toelichting van de woorden zoals hieronder beschreven.
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. Laat de cursisten de zinnen hardop voorlezen en overleggen of ze het in de tekst hebben gehoord/gelezen.
- Bespreek oefening 2 gezamenlijk. Laat de cursisten de woorden hardop uitspreken in lettergrepen, waarbij ze de lettergrepen klappen en daarna het hele woord zeggen. Dus: de-men-tie (drie keer klappen): dementie. Bespreek hoeveel lettergrepen het zijn. Je kunt ze de woorden ook op laten schrijven met verbindingsstreepjes.

### B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
  - **Dementie:** dementie is een ziekte. Als je dementie hebt doen je hersenen het niet meer goed en ze sterven af. Mensen met dementie vergeten veel dingen: ze weten niet meer hoe dingen moeten die ze eerst wel konden. Mensen met dementie kunnen ook namen vergeten, of ze weten bijvoorbeeld niet meer hoe ze moeten koken. Ook krijgen ze vaak problemen met denken en praten. Soms doen mensen met dementie vreemde dingen, dingen die ze normaal niet zouden doen. Ze kunnen boos of verdrietig zijn omdat ze dingen niet meer weten. Dementie is een paraplu-begrip: er zijn wel vijftig soorten dementie. Dementie is iets anders dan vergeetachtigheid, iedereen vergeet weleens iets.
  - **De ziekte van Alzheimer:** de ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Van de Nederlanders met dementie heeft 70 procent alzheimer.
  - **De hersenen:** hersenen zitten in je hoofd en regelen alles in je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je praat, eet drinkt en loopt. Dat je boos bent of juist vrolijk, maar ook dat je niet vergeet adem te halen. Je kunt zeggen dat hersenen ervoor zorgen dat je leeft. Hersenen slaan alle informatie op: je hersenen hebben een kortetermijngeheugen en een langetermijngeheugen. Bij alzheimer wordt eerst het kortetermijngeheugen aangetast. Hierdoor onthouden mensen geen nieuwe dingen meer en vergeten soms over welk onderwerp het gesprek gaat. Later wordt het langetermijngeheugen aangetast, hierdoor kan iemand met alzheimer belangrijke gebeurtenissen uit zijn leven vergeten of zelfs personen vergeten.
  - **De informatie:** informatie is alles wat je leert en weet (kennis). Informatie kan belangrijk zijn of niet belangrijk.
  - **Het geheugen:** het geheugen zorgt ervoor dat je informatie kan onthouden. Zoals de naam van je geboorteplaats en dat je bij rood licht moet stoppen. Het geheugen zit in de hersenen. Het zorgt voor 3 dingen: de opslag van informatie, het bewaren van informatie en het terugzoeken (herinneren) van informatie. Er bestaan verschillende soorten geheugen, zoals het korte- en langetermijngeheugen. Het kortetermijngeheugen gaat over het even opslaan van nieuwe informatie. Zoals een film die je net gekeken hebt of een boodschappenlijstje. Het langetermijngeheugen is het geheugen voor dingen die langer geleden zijn gebeurd. De naam van je basisschool, wat je gisteren hebt gegeten, maar ook de naam van een restaurant waar je bent geweest.

- **De mantelzorger:** mantelzorgers zijn mensen die een lange tijd en onbetaald zorgen voor iemand uit hun omgeving die heel lang ziek is, gehandicapt of hulpbehoevend is. Dit kan een familielid zijn, maar ook een vriend of buurvrouw.
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de cursisten ook een zin maken met het woord.

### C. Spreken

- Bespreek de situaties uit de lesbrief met de groep. Leg uit dat ze op moeten staan als ze een situatie herkennen en dat ze als ze willen, kunnen vertellen hoe ze hier omgaan.
- De situaties uit de lesbrief zijn gebaseerd op de 10 signalen van alzheimer, van Alzheimer Nederland:
  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 koffiezetten 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 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 te veel 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.

## D. Eindopdracht

Tijdens de eindopdracht ga je je meer verdiepen in wat dementie betekent voor een mantelzorgers. Hoe kunnen kinderen de zorg voor hun dementerende ouders volhouden? Welke hulp kunnen ze inschakelen? Hoe kunnen ze zelf omgaan met hun ouders?

- Als opwarmer kun je een aantal filmpjes bekijken van de tool SignaLeren.
- Alzheimer Nederland heeft tips over de omgang met ouderen met dementie. Deze zijn hieronder te lezen.

### Tips voor de mantelzorgers voor het omgaan met dementie:

- Een beeld is voor uw naaste herkenbaarder dan woorden. Beelden van vroeger zijn beter herkenbaar dan beelden van nu.
- Plan regelmatige rustmomenten in op de dag. Zo kan uw naaste even tot rust komen en prikkels en informatie verwerken.
- Kom in beweging. Zoek naar een manier die uw naaste prettig vindt. Gaat u liever niet wandelen? Dan kunt u misschien samen tuinieren.
- Stimuleer meerdere zintuigen. Laat uw naaste dingen ruiken of aanraken als u het ergens over heeft. Hierdoor zal de persoon met dementie beter begrijpen wat u bedoelt of wat iets is.
- Trek de aandacht wanneer u iets wilt zeggen. Leg bijvoorbeeld even uw hand op de arm van uw naaste en maak oogcontact.
- Praat in korte zinnen. Gebruik in elke zin maar één boodschap. En wacht even totdat uw naaste de tekst heeft verwerkt.
- Lach met elkaar en gebruik humor.
- Hang een duidelijke kalender en klok op. Stimuleer uw naaste om klok te kijken en gebeurtenissen af te strepen zodra ze hebben plaatsgevonden.
- Zorg voor structuur: een duidelijke dagindeling geeft de persoon met dementie houvast.

Wat kunt u beter niet doen?

- Probeer uw naaste niet te veel te corrigeren of tegen te spreken. Dat confronteert de persoon met dementie met wat hij niet meer weet of kan.
- Hard praten, snel praten of juist fluisteren. Zorg dat u rustig praat en goed te verstaan bent.
- Test uw naaste niet door veel vragen te stellen of door hem bijvoorbeeld de namen van de kinderen op te laten noemen.
- Gedraagt u zich niet vrolijker dan u zich voelt. Uw naaste merkt het wanneer u niet echt vrolijk bent. Gebruik uw humeur om te peilen hoe het met uzelf gaat. Geef het op tijd aan als u merkt dat u zich groot probeert te houden.
- Vraag niet te veel van de persoon met dementie. Bekijk wat er nog lukt en wat niet meer. Dan weet u wat u nog wel en wat u niet meer van uw naaste kunt verwachten.

## Na de les/ doorverwijzen

Het is voor de cursisten misschien niet altijd duidelijk waar zij terecht kunnen met vragen over dementie. Je kunt ze wijzen op de volgende Utrechtse organisaties:

- **U centraal.** Bij U centraal worden Alzheimertheehuizen georganiseerd. Contactpersoon: Habiba Chrifi-Hammoudi. [H.Chrifi@u-centraal.nl](mailto:H.Chrifi@u-centraal.nl) 06-10371155 Ook is er een bezoekdienst voor dementerende ouderen. Telefoon: (030) 236 17 42. [Bezoekdienst@u-centraal.nl](mailto:Bezoekdienst@u-centraal.nl). [www.u-centraal.nl/bezoekdienst](http://www.u-centraal.nl/bezoekdienst). Daarnaast zijn er bijeenkomsten voor mantelzorgers met omgangstips.
- **Alzheimer Utrecht.** Hier vind je informatie over dementie. Ze organiseren Alzheimercafés, cursussen, voorlichtingsbijeenkomsten etc. <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/stad-utrecht>. [stadutrecht@alzheimer-nederland.nl](mailto:stadutrecht@alzheimer-nederland.nl)

- Op <http://www.dementiestadutrecht.nl/ketenzorg-dementie> vind je allerlei informatie over dementie, thuiszorg, mantelzorg en alzheimer cafés in Utrecht.
- **Alzheimer Café Binnenstad.** Contact: [stadutrecht@alzheimer-nederland.nl](mailto:stadutrecht@alzheimer-nederland.nl)
- **Alzheimer Café Vleuten-De Meern-LR** [vleutendemeern@utrecht.nl](mailto:vleutendemeern@utrecht.nl). Telefoon: (030) 2869366
- **Odense Andantehuis Utrecht, Voor mensen met beginnende dementie en hun naasten** [info@inloophuisandante.nl](mailto:info@inloophuisandante.nl) [www.odensehuisandante.nl](http://www.odensehuisandante.nl)
- **Amana** <https://www.careyn.nl/diensten/verpleging-behandeling/amana/> Zorgafdeling voor ouderen met een islamitische geloofsovertuiging.
- Je kunt erop wijzen dat er ook mogelijkheden voor **dagbegeleiding** zijn. Hier kan de oudere 2 of indien nodig meer dagen in de week naar toe. Het buurtteam gaat hierover. [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl)
- **Attifa** (Arabisch voor genegenheid) biedt ondersteuning en levert zorg aan migrantenouderen in Utrecht. Dagbesteding, thuiszorg <https://attifa.nl> Telefoon: 030-303 10 31. [info@attifa.nl](mailto:info@attifa.nl)

### Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar of niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.  
Voorbeelden:
  - Alzheimer is een ziekte (waar).
  - Er zijn medicijnen tegen alzheimer (niet waar).
- Wat waren echte eye-openers? Wat wisten ze eerst niet? Weten ze nu ook hoe ze de symptomen van dementie kunnen herkennen en wat ze moeten doen als hun vader of moeder tekenen vertoont van dementie? Weten ze waar ze terecht kunnen met vragen? Noteer je bevindingen in je schrift.





## Het gesprek

### Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Yasmin zit bij de huisarts. Ze komt voor haar vader.

Waar heeft haar vader last van?

Yasmin: Ik maak me zorgen over mijn vader. Hij vergeet veel dingen. Hij weet niet meer wie ik ben. Welke ziekte heeft hij?

Huisarts: Uw vader heeft de ziekte van Alzheimer.

Yasmin: Wat is dat voor ziekte?

Huisarts: Ik leg het uit. Alzheimer is een vorm van dementie. Zijn geheugen werkt niet goed. Hij onthoudt informatie niet goed. Hij weet niet meer hoe je simpele dingen doet.

Yasmin: Oh, dat herken ik. Mijn vader heeft zijn telefoon een keer in de koelkast gelegd. Zijn er medicijnen voor mijn vader?

Huisarts: Nee, er zijn geen medicijnen.

Yasmin: Gaat het over?

Huisarts: Nee. Het wordt steeds erger. Het gedrag van je vader verandert en hij heeft meer zorg nodig. Dat is zwaar voor een mantelzorger.

## Oefening 1

### Staat het in de tekst?

ja    nee

Er zijn medicijnen tegen Alzheimer.  ja  nee

De vader van Yasmin vergeet dingen.  ja  nee

Alzheimer gaat niet over.  ja  nee

De vader van Yasmin onthoudt informatie goed.  ja  nee

Yasmin praat met de huisarts over haar moeder.  ja  nee

Voor een mantelzorger is Alzheimer zwaar.  ja  nee

## Oefening 2

### Deel de woorden in lettergrepen. Hoeveel zijn het er?

de - men - tie **3**

zorgen ...

Alzheimer ...

hersenen ...

ziekte ...

huisarts ...

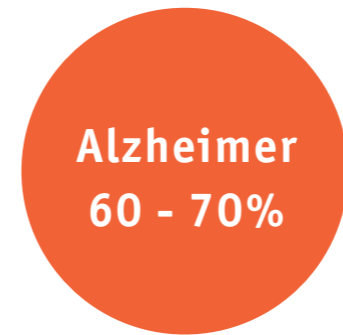
informatie ...

geheugen ...

mantelzorger ...

## Oefening 3

### Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. de dementie

.....  
.....



2. de ziekte van Alzheimer

.....  
.....



3. de hersenen

.....  
.....



4. de informatie

.....  
.....



5. het geheugen

.....  
.....



6. de mantelzorger

.....  
.....





Alzheimer  
60 - 70%





het  
geheugen



de  
hersenen



de  
dementie



de  
mantelzorger



de  
informatie



de  
ziekte van Alzheimer