



Feest // Moeders keuken

Maria Snyde, Alice Rammant, Desiré Dewos en Anna Louwy uit Watou poseren voor de gedeelde tafel in het café-restaurant
Maamsch Huis dat Desiré en Anna uitbaatten op de Grote Markt (nu Watouplein).

Privécollectie, 'WESTHOEK' verbeeld

VERLEDEN VERBEELDT: ERFGOED EN DEMENTIE

DEMENTIE EN MANTELZORG

Vlaanderen telt ongeveer 100.000 personen met dementie. De meesten onder hen wonen nog thuis, omringd door familie en vrienden. Zij staan in voor (een deel van) de zorg van deze persoon.

Mensen nemen al eeuwen de zorg op voor iemand die dat zelf niet meer kan. Vroeger bestond er geen woord voor het zorgen voor een zieke medemens, sinds enkele jaren wel. Tegenwoordig noemt men dit mantelzorg.

Voor mantelzorgers betekent deze zorg vaak een grote uitdaging en een persoonlijke of familiale belasting. Meegaan naar de huisarts, informatie opzoeken, naar de apotheek gaan, controleren of alles in huis veilig is, boodschappen halen, papierwerk, verloren gewaande spullen terugzoeken, ...

Iedereen die regelmatig zorg opneemt voor een familielid, vriend of buur die tijdelijk of permanent zorg nodig heeft is een mantelzorger. Voor sommige mantelzorgers betekent dit dat zij één uur per week een handje toesteken, voor anderen betekent dit 24/24 en 7/7 paraat staan om een zorgbehoevende te helpen.

Ook wanneer de persoon met dementie verhuist naar het woonzorgcentrum, blijft men vaak mantelzorger. De zorg is er gedeelde zorg: het personeel voert alle basiszorg uit, terwijl er vaak wel nog op een familielid gerekend wordt om de kleding te wassen of om bij de maaltijd te helpen.

WAT IS DEMENTIE?

Kijk voor meer gespecialiseerde info op www.dementie.be

Dementie wordt gekenmerkt door een geleidelijke achteruitgang van de geestelijke vermogens en het geheugen. De hersenen functioneren minder goed door een afname van zenuwcellen en/of van de verbindingen tussen die zenuwcellen. Dementie kan veroorzaakt worden door verschillende aandoeningen. De meest gekende vormen zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, frontotemporale dementie en Lewy-body dementie. Tussen 50 en 60 procent van alle personen met dementie lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Bij 10 tot 15 procent is er sprake van vasculaire dementie.

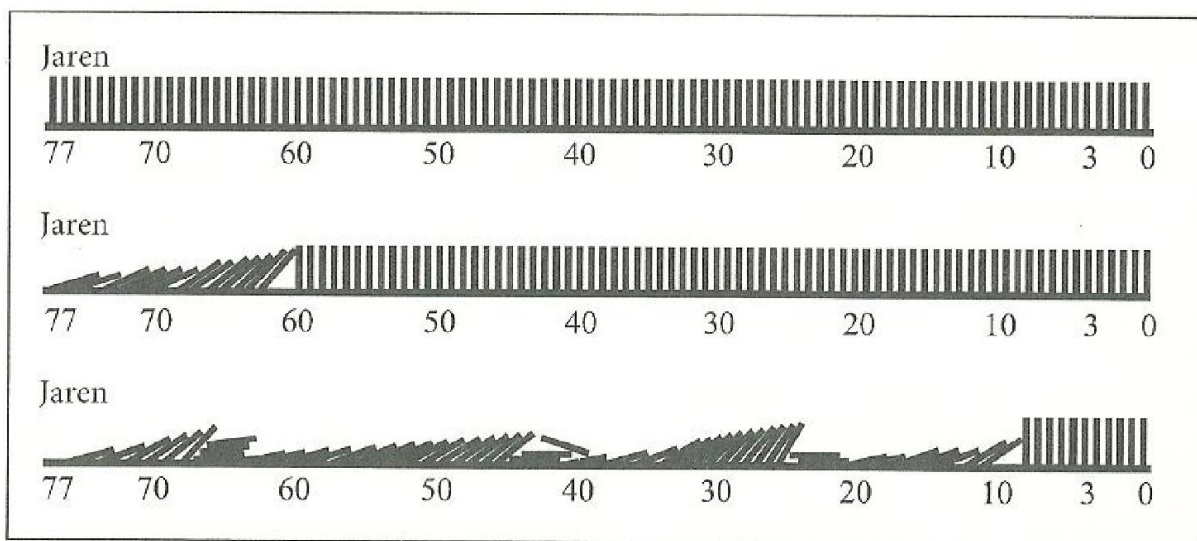
Hoewel dementie voornamelijk voorkomt bij oudere personen, kan dementie zich ook voordoen bij personen jonger dan 65 jaar. Dan spreekt men van jongdementie.

Elke vorm en stadium van dementie brengt andere symptomen met zich mee. Toch zijn er meestal drie kenmerken die bij dementie kunnen waargenomen worden: cognitieve problemen, veranderingen in gedrag en problemen met zelfredzaamheid.

HET OPROLEND GEHEUGEN

De geheugenproblematiek is vaak het meest herkenbare symptoom. Als mantelzorger van een persoon met dementie heb je misschien al gemerkt dat gebeurtenissen van gisteren of vorige week vaak niet meer opgeroepen kunnen worden, maar dat je partner, ouder, buurman of familielid wel nog details van zijn leven als twintiger of dertiger kan vertellen. Het geheugen is een mysterieus iets. Misschien zie je geen logica in de gebeurtenissen die al dan niet onthouden worden, maar die is er vaak wel.

Stel je een boekenrek voor, waarbij het eerste boek gelijkstaat voor het eerste levensjaar, het tweede boek voor het tweede levensjaar enzovoort. Het laatste boek bevat dus de meest recente info over het voorbije levensjaar. Bij dementie valt het meest recente boek met herinneringen als eerste om en dit boek neemt domino-gewijs alle voorgaande boeken mee in zijn val.



De boeken die het langst rechtop blijven staan symboliseren de jaren die het best in het geheugen gegrift staan. Dit verklaart waarom verhalen uit de kindertijd vaak nog heel gedetailleerd verteld worden, maar de persoon met dementie niet meer weet of de postbode die ochtend al langs geweest is.

Vaak kunnen geuren, voorwerpen of muziek de persoon met dementie terugvoeren naar die eerste kinder- en tienerjaren. Sommige passages uit de boeken kunnen ook al (licht) beschadigd zijn, maar bevatten nog bruikbare informatie om samen herinneringen op te halen. Soms worden hoofdstukken uit de kinderjaren herschreven naar een nieuw ruimtelijk of tijds kader: de persoon met dementie vertelt je verhalen over vroeger waarvan je weet dat die inhoudelijk niet correct kunnen zijn. Zo is het mogelijk dat iemand zich herinnert hoe tante Margriet pannenkoeken bakte tijdens de Bevrijdingsdagen, terwijl je goed weet dat tante Margriet tijdens de eerste dagen van de oorlog dodelijk gewond raakte.

Hoofdstukken uit de kinderjaren geraken ook vaak verweven met de recente belevenissen van de persoon. Zo wordt de overleden partner herkend in de zoon of herkent iemand haar moeder in de eigen dochter. Verleden, heden en toekomst zijn nog zeer moeilijk te onderscheiden. Mensen

met dementie denken vaak dat ze heel wat jonger zijn dan ze in werkelijkheid zijn, waardoor ze soms hun eigen spiegelbeeld niet meer herkennen.

Hetzelfde patroon kan je zien bij de afnemende vaardigheden. 'Recent' verworven technieken zoals werken met de laptop of het koffiezetapparaat gaan als eerste verloren, terwijl je partner, buurman of ouder zich wel nog herinnert hoe de koffiemolen werkt.

DEMENTIE. WAT NU?

Het aanvaarden van de diagnose en de ingrijpende veranderingen een plaats geven, zijn zowel voor de zorgbehoevende als voor de mantelzorger bijzonder moeilijk. Na de eerste schok ziet men vaak enkel alle verloren vaardigheden en alles wat de persoon niet meer kan. Maar leun eens achterover en kijk even op een andere manier naar de persoon voor wie je zorgt. Besef dat er meer is dan de dementie en het niet-meer kunnen. Onder de berg symptomen die de dementie met zich meebrengt zit nog steeds de persoon die je graag ziet met zijn of haar levensverhaal en herinneringen. Voor mensen met dementie kan de omgeving waar ze zich in bevinden heel beangstigend zijn, omdat ze niets meer herkennen en dus geen aanknopingspunten meer hebben. Naast de praktische zorg is het dus ook belangrijk aanknopingspunten te vinden met de persoon zodat ze zich meer op hun gemak voelen. Kennis van de levensgeschiedenis van de persoon waar je voor zorgt kan hier een belangrijke rol in spelen. Op die manier kunnen bepaalde gedragingen beter geïnterpreteerd worden. Als iemand heel angstig is omdat hij of zij denkt dat de kleine kinderen alleen thuis zijn, zal hij of zij zich sneller op gerustgesteld voelen als je kan verzekeren dat Bruno en Marie veilig bij tante Louise zijn. Door de kennis van de familiegeschiedenis en de bijhorende namen zal de persoon met dementie je vertrouwen en sneller kalmeren.

Samen herinneringen ophalen kan ook deel uitmaken van je dagelijkse routine met de persoon waar je voor zorgt. Niet alleen is dit voor de persoon met dementie een activiteit die herkenbare taferelen (en dus rust) oproept, ook voor jou als mantelzorger kan dit een rustpunt zijn in je dagdagelijkse zorgactiviteiten. Samen ontspanning en plezier vinden bij elkaar, ondanks de dementie, is heel belangrijk om een goede relatie te houden met je partner, ouder, buurman of familielid. Het geeft je energie om de zorg vol te houden.

REMINISCIEREN: ERFGOED EN DEMENTIE

Samen doelbewust en op een gestructureerde manier herinneringen oproepen, heet 'reminisceren'. Een voorwerp, een foto, een geur, ... activeert een herinnering aan het verleden en vormt de basis voor een gesprek of een activiteit. Het is een methodiek die in woonzorg- en dagverzorgingscentra gebruikt wordt door ergotherapeuten, verpleegkundigen of animatoren. Meestal neemt dit de vorm aan van een gesprek met een groepje bewoners over een thema uit hun jeugd. Reminiscentie heeft een positief effect op sociaal contact, het welbevinden en bij depressieve symptomen bij ouderen.

Met dit pakket willen we je enkele ‘tools’ aanbieden om ook thuis of in het woonzorgcentrum te reminisceren met de persoon voor wie je zorgt. Samen het verleden exploreren, biedt jou en de persoon voor wie je zorgt de mogelijkheid om terug een stukje verbondenheid te vinden met elkaar. Zelfs personen die niet meer spontaan initiatief nemen om te vertellen, kunnen door een verhaal te horen of een foto te zien, zelf terug op gang komen en verhalen over hun eigen verleden vertellen.

Hou er rekening mee dat het verhaal dat je te horen krijgt, niet altijd even dicht aansluit bij de waarheid. Wat we ons herinneren uit onze kindertijd en jongvolwassenheid is altijd onbewust gekleurd door emoties en waarnemingen. Herinneringen bevatten vaak inhoudelijk of historisch verkeerde informatie. Let er op dat je bij het reminisceren het verhaal van de persoon met dementie accepteert, ook al weet je zeker dat het niet correct is. De kern van reminisceren is samen mooie momenten beleven en een gevoel van zelfwaarde en tevredenheid geven aan de zorgbehoevende. Professionele zorgverleners doen vaak beroep op ‘therapeutisch liegen’: pijnlijke informatie wordt weggelaten omdat dit onrust of verdriet zou uitlokken.

Bij het vertellen over vroeger is het belangrijk erover te waken dat vooral positieve herinneringen opgehaald worden. Het is ook mogelijk dat een eerder negatieve ervaring (vb. hard werken als kind op het land, de oorlog, legerdienst, ...) door de persoon met dementie nu voorgesteld wordt als een positieve tijd. De tijd omhult herinneringen vaak met een vleugje nostalgie. Laat dit dan ook een positieve herinnering zijn, zonder de nadruk te leggen op het feit dat deze herinneringen vroeger niet als positief werden ervaren.

WERKT HET ALTIJD?

Reminisceren is zowel voor jou als voor de persoon met dementie een groeitraject. Wees mild voor jezelf en voor de persoon voor wie je zorgt als een vertelmoment of activiteit weinig respons oplevert. Het kan ook zijn dat de persoon met dementie zijn aandacht verliest of plots kwaad wordt. Het is best mogelijk dat exact dezelfde aanpak de volgende dag wel werkt.

PRAKTISCHE TIPS VOOR COMMUNICATIE

- ✓ **Ga mee in het verhaal en corrigeer de persoon niet.** Personen met dementie worden vaak 'op de vingers getikt' als ze iets niet meer weten of fout doen. Laat hen tijdens het reminisceren een gevoel van eigenwaarde ontwikkelen en ga mee in hun leefwereld.
 - *Niet: "Ik heb al honderd keer gezegd dat je kinderen niet meer naar school gaan! Ze zijn al lang met pensioen.*
 - *Wel: "Vertel eens iets over de kinderen. Doen ze het goed op school? Heb je zin in een koffie?"*

- ✓ **Probeer een persoonlijke toets aan het gesprek te geven.** Praat niet enkel over het weer maar vraag ook eens naar de strenge winter van 1963 toen de zee bevroren was.

- ✓ **Vermijd meerkeuze- of waarom-vragen.** Het is te confronterend als personen met dementie een hele reeks keuzemogelijkheden hebben en niet kunnen antwoorden. Hou je vragen kort en eenvoudig.
 - *Niet: "Ik heb twintig liedjes uit je jeugd gevonden. Wil je A, B, C, D, E of F horen? Wat wil je drinken en wil je in de tuin zitten of zit je liever in je stoel aan tafel? Gaan we naar de keuken of de living?"*
 - *Wel: "Ik heb veel liedjes uit je jeugd gevonden. We gaan ze eens beluisteren. Wil je A of B horen.*

- ✓ **Geef je gesprekspartner voldoende tijd om te antwoorden.**

- ✓ **Misschien geniet je gesprekspartner er meer van om even te luisteren?** Vertel rustig verder en stel niet te veel vragen.

- ✓ **Toon dat je luistert.** Knik bevestigend, glimlach of stel een vraag.

- ✓ **Praat niet over het hoofd van de persoon met dementie.** We gaan er vaak ten onrechte van uit dat iemand de inhoud van het gesprek niet meer zal begrijpen. Dit is moeilijk in te

schatten. Ook fluisteren kan argwaan opwekken. Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk bij het gesprek.

- ✓ **Benader de persoon als een volwassene.** Gebruik geen verkleinwoordjes of betuttelende taal.
- ✓ **Zit op gelijke hoogte en maak oogcontact.**
- ✓ **Zorg voor een rustige sfeer en wees zelf ontspannen.**
- ✓ **Accepteer dat je een bepaald verhaal heel vaak hoort en op sommige vragen geen antwoord krijgt.**

WAT VIND JE IN ELK PAKKET?

- 10 thematische foto's met hun verhaal
- enkele herkenbare objecten die het thema illustreren
- 1 dvd met een thematische compilatie van bewegende beelden uit de regio
- 1 lijst met thematische vragen
- 1 handleiding

MEER WETEN? MEER LEZEN?

Voor het samenstellen van deze inleiding en handleidingen werd dankbaar gebruik gemaakt van onderstaande bronnen.

Boeken:

Bart de Nil en Herlinde Dely, Erfgoed en dementie, 2015.

Herlinde Dely, De schat van je leven - Herinneringen ophalen met mensen met dementie, 2016.
www.deschatvanjeleven.be

Eric Du Meunier en Hugo Goedemé, Brood & bomen. Dementie uitgelicht, 2015.

Erik Stroobants, Altijd opnieuw afscheid nemen. Houvast bij dementie en mantelzorg, 2007.

Websites:

Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw: www.dementie.be

⇒ Kijk hier voor contactgegevens van de regionale expertisecentra in Vlaanderen

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw: www.alzheimerliga.be

Kennispunt Mantelzorg: www.kennispuntmantelzorg.be

Praatcafé Dementie

In een praatcafé dementie kunnen personen met dementie, hun familieleden en vrienden samenkomen om te spreken over leven met dementie. In West-Vlaanderen kan je terecht op 7 locaties. Elk praatcafé voorziet telkens naast een informatief gedeelte ook een uitgebreid ontmoetingsmoment. Een deskundige wordt uitgenodigd om tijdens het eerste deel van de avond een bepaald aspect van dementie te belichten. Daarna is er ruim gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten, samen iets te drinken en rustig aan de praat te gaan.

www.praatcafedementiewvl.be

ANDERE PROJECTEN

Erfgoedcel CO7

Zwart brood en soldaatje spelen – De Tweede Wereldoorlog door de ogen van de kinderen van toen in boekvorm en op dvd. Ontleen ook de mobiele tentoonstelling die bij deze publicatie hoort.

<https://tweedewereldoorlog.wordpress.com/>

Cinema De Keizer - Focus-WTV en de West-Vlaamse erfgoedcellen gingen voor op zoek naar unieke historische filmpjes over West-Vlaanderen. Getuigen in de oude dorpsbioscoop "De Keizer" vertellen bij deze oude beelden onvergetelijke anekdotes over het leven vroeger in West-Vlaanderen.

www.erfgoedcelco7.be/NL/cinemadekeizer

WESTHOEK verbeeldt – regionale erfgoedbank met meer dan 50.000 beelden en een groot aanbod historische kranten die de geschiedenis van de Westhoek illustreren.

www.westhoekverbeeldt.be

Andere organisaties

Westhoekscholen – Stadsarchief Ieper en Stadsarchief Poperinge brengen klasfoto's samen met de mogelijkheid om personen te 'taggen'.

www.westhoekscholen.be

Nostalgéo – Laad met behulp van Googlemaps oude foto's op op de juiste plaats op de kaart en creëer een historisch zicht op jouw straat, dorp, gemeente, ...

www.nostageo.com

Huis van Alijn – Uitgebreide online foto- en videotheek met dagdagelijkse objecten en gebruiken uit het collectief geheugen.

<http://www.huisvanalijn.be/ontdek>

Uitleenkoffers Souvenirs Erfgoedcel Brugge – vertelkoffers met objecten, video- en fotobeelden over verschillende thema's

<http://www.erfgoedcelbrugge.be/nl/erfgoedwinkel/uitleenkoffers-souvenirs>

Vertelkoffers Erfgoedcel TERF – vertelkoffers met foto's en objecten over verschillende thema's

www.bieterf.be/projecten/vertelkoffers

UITSTAPPEN EN ACTIVITEITEN IN DE REGIO

<p>Smederij 't Rattekot Steenvoordestraat 124 Watou Tel. 057 38 81 04 info@madeininox.be http://www.madeininox.be</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bezoek aan de smederij - Demonstratie in de smederij - Historiek en duiding aan de hand van beeldmateriaal
<p>Stadsarchief Poperinge Veurnestraat 69 Poperinge Tel. 057 33 56 25 stadsarchief@poperinge.be http://www.poperinge.be/stadsarchief</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rondleiding in het stadsarchief - Kennismaken met relevante archiefstukken - Kennismaken met werking van het archief
<p>Huifkartocht Pezelhoekstraat 1 Poperinge Tel. 057 33 38 72 keikoppenroute@huifkar.be http://users.telenet.be/vipc/huifkar/indexNL.html</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (halve) dagtochten - Op maat van de doelgroep
<p>Huis van de Stad Grote Markt 34 Ieper http://www.huisvandestad.be/contact http://huisvandestad.be</p>	<ul style="list-style-type: none"> - April tot december 2016: voortraject met thematische tentoonstelling - Opening nieuw stadsmuseum in 2018
<p>Het huis van '40 –'45 Smissestraat 86 Klerken Tel. 0497 32 98 18 http://www.hethuisvan4045.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconstructie van een huis tijdens de Tweede Wereldoorlog - Open elk eerste vol weekend van de maand of op afspraak

Dit pakket is een initiatief van Erfgoedcel CO₇, Stadsarchief Poperinge en wordt ondersteund door de Provincie West-Vlaanderen en de Vlaamse Gemeenschap. In 2014 organiseerden de Provincie West-Vlaanderen en Erfgoedcel CO₇ Cinema Nostalgie, een digitalisatie- en publieksproject waarbij ongekend audiovisueel materiaal werd opgespoord, gedigitaliseerd en aan het publiek getoond werd. Op basis van deze thematische filmmontage werden 7 koffers ontwikkeld waarmee mantelzorgers aan de slag kunnen.

De koffers kunnen via de bibliotheek kosteloos ontleend worden. Wil je graag kennis maken met de andere pakketten? Je kan ook aan de slag met het digitaal materiaal, dat eventueel zelf kan worden uitgeprint of op een computerscherm getoond kan worden.

Kijk voor meer info op www.erfgoedcelco7.be/NL/erfgoed-dementie

Op vraag van de woonzorgcentra in de regio werden deze pakketten ook gebundeld. Deze uitgebreide pakketten kunnen door de ergotherapeuten, verpleegsters, verantwoordelijke animatie ontleend worden voor een periode van 3 weken via de uitleendienst van CO₇. Kijk voor meer info over deze uitgebreide pakketten op <http://www.erfgoedcelco7.be/NL/ondersteuning>. In de uitleendienst vind je ook de nodige opnametoestellen voor de registratie van verhalen ter voorbereiding van een levensboek.

MET DANK AAN

Geert Gombeir voor de verzamelde liedjes

Onzen Heertje vzw voor de objecten

De collega's van Erfgoedcel Brugge en Erfgoedcel TERF voor de handleidingen ter inspiratie

De collega's van Stadsarchief Poperinge voor beeldmateriaal en objecten

Luc Cleenewerck van BDM Bridget's voor de montage en druk van de dvd's

Alle eigenaars van foto- en videomateriaal en de vrijwilligers die zich inzetten om dit te digitaliseren en beschikbaar te stellen online

De werkgroep erfgoed en dementie voor het signaleren van de noden en de input voor de handleidingen.

Provincie West-Vlaanderen voor de financiële ondersteuning van dit project



VERLEDEN VERBEELDT

Feest // Moeders keuken

In elk dorp werd er gefeest, in elke keuken werd er gekookt. Voor feesten en speciale gelegenheden deed moeder haar uiterste best om allerlei lekkers op tafel te toveren. Iedereen heeft herinneringen aan deze gelegenheden en het eten dat er bij hoorde, of het nu gesmaakt werd of niet. Het feest- en tafelgebeuren was vroeger helemaal anders dan nu. Vertellen over deze uitzonderlijke evenementen brengt pretlichtjes terug in de ogen van de verteller en de luisteraar.

Ga aan de hand van video- en fotomateriaal terug naar het feest in het dorp en schuif terug aan tafel. Gebruik de foto's, videobeelden, objecten en vragenlijst als leidraad voor het gesprek over feesten en eten.

INHOUD

10 sprekende beelden met hun verhaal

2 kermisaffiches

1 menukaart

1 zakje koffiebonen

1 DVD

Thematische vragenlijst

Suggesties voor activiteiten

Muzieklijst

VOORBEREIDING, AANPAK EN AFRONDEN

Voorbereiding

Voor je als mantelzorger aan de slag gaat met dit pakket bekijk je zelf eens rustig alle objecten en foto's. Maak ook wat tijd vrij om de dvd al eens te bekijken. Op die manier ben je voorbereid op de beelden en kan je reeds inspelen op de situatie door de vragen persoonlijker te maken. Neem er gerust een fotoalbum bij of enkele objecten die je aan dit thema kan linken. Hou pen en papier of een opnametoestelletje bij de hand om mooie anekdotes, herinneringen, weetjes en aandachtspunten te noteren of op te nemen.

Aanpak

Je hoeft zeker niet alle activiteiten of vragen te overlopen. Kies er enkele zaken uit waar je je zelf comfortabel bij voelt. Gestructureerd herinneringen ophalen hoeft ook niet eindeloos te duren. Ga maximaal anderhalf uur aan de slag, maar pik ook in op de signalen. Heeft je gesprekspartner geen zin (meer), sluit de activiteit dan af en herhaal eventueel op een later moment.

Zorg voor een locatie die zowel voor jou als je gesprekspartner comfortabel zijn. Dat kan de keukentafel zijn, de luie sofa in de woonkamer of aan de tuintafel bij mooi weer.

Afronden

Probeer om een sessie niet af te breken in het midden van een gesprek. Zorg dat je op een positieve noot eindigt zodat je gesprekspartner een goed gevoel overhoudt aan deze activiteit. Sluit de sessie af met een doe-activiteit (iets bakken, een album bekijken, een foto zoeken op www.westhoekverbeeldt.be, de brei-of haaknaalden oppakken, ...).

We horen graag jouw mening!

Heb je de doos uitgetest en wil je ons hierover feedback geven? Ga naar www.erfgoedcelco7.be/NL/erfgoed-dementie en vul het online formulier in.

AAN DE SLAG

DVD

Bekijk de bijgevoegde dvd op tv of op het computerscherm. In elke wijk, gehucht, dorp of stad werden feesten georganiseerd. Familiale gelegenheden zoals doopfeesten, trouwfeesten en communiefeesten waren meestal een privéaangelegenheid waarvan de hele straat op de hoogte was. Andere feesten betroffen de hele gemeenschap. Kermissen, carnaval en andere thematische feesten brachten veel volk op de been. Was je er zelf bij? Herken je nog lachende en feestende gezichten? De videobeelden zijn ondersteund door gepaste muziek. Herken je de liedjes? Zing gerust mee. Praten tijdens het bekijken van de beelden kan ook. Duw op pauze als je gesprekspartner iets opnieuw wil bekijken of een verhaal vertelt waar je kan op inpikken.

Thematische foto's

Laat je gesprekspartners rustig de foto's bekijken. Onder elke foto staat een beschrijving. Op de achterkant van elke fiche staat meer info over de foto. Laat de foto's een leidraad zijn bij het gesprek. Misschien wordt er iets of iemand herkend? Komt het gesprek niet spontaan op gang? Baseer je dan op onderstaande vragenlijst.

Bij sommige vragen hoort een object uit de doos. Dit staat aangegeven tussen vierkante haakjes.

Activiteiten

Kies enkele activiteiten die in de interessesfeer van je gesprekspartner liggen en voer ze uit. Hou je niet te strak aan het scenario en pas de activiteit aan aan de mogelijkheden of wensen van je gesprekspartner.

THEMATISCHE VRAGENLIJST

- Welke feesten werden er vroeger bij jullie in het dorp gevierd?
- Waren er thematische feesten die jaarlijks terugkeerden?
- Was er bij jullie op school ook een schoolfeest?
- Was er een kermis in het dorp? Wanneer was dit?
- Welke attracties stonden er op de kermis? [**Kermisaffiche**]

- Wanneer heb je je plechtige communie gedaan? Werd er dan ook een feest georganiseerd?
- Was er voor je eerste communie ook een feest?
- Wat werd er tijdens communiefeesten gegeten?
- Welke kleren had je aan? Kreeg je ook nieuwe schoenen?
- Hoe zag je communiekaartje eruit?
- Wanneer ben je getrouwd? Hoe was jullie trouwfeest?
- Wat werd er gegeten op een trouwfeest? [**Menukaart**]
- Werd er veel gedanst tijdens feesten? Of waren er andere activiteiten?

- Wat aten jullie tijdens de gewone wekdagen?
- Wat was je lievelingsgerecht?
- Wat aten jullie op vrijdag? En op zondag?
- Hoe werd de vis klaargemaakt?
- Wat maak je nu nog klaar van de gerechten die je moeder voor je maakte als kind?
- Aten jullie altijd soep? Was dit voor of na de maaltijd?
- Wat dronken jullie aan tafel bij de maaltijd?
- Moest je van je moeder ook levertraan innemen? Waarom was dit? Hoe smaakte dit?
- Werd er gebeden aan tafel? Was dit voor of na de maaltijd?
- Mochten jullie praten aan tafel?

ACTIVITEITEN

- Maak samen een van de lievelingsgerechten van de persoon voor wie je zorgt
 - Stap 1: Kies een gerecht, bij voorkeur een gerecht waar mooie herinneringen aan vasthangen. Heb je geen inspiratie, kies dan een eenvoudige klassieker (vb. groentesoep).
 - Stap 2: Zoek een recept. Ga eerst te rade bij de persoon voor wie je zorgt. Hoe werd dit klaargemaakt? Blader samen in een kookboek of ga op zoek op internet. Memoriseer zelf het basisrecept.
 - Stap 3: Ga in gesprek over het gerecht en maak samen een boodschappenlijstje. Overloop de stappen samen: Welke ingrediënten hebben we nodig? Weet je nog hoe dit gerecht klaargemaakt wordt? Welke stappen moeten we doorlopen? Welk keukenmateriaal is er nodig om dit gerecht te maken?
Stuur eventueel voorzichtig bij als de persoon het antwoord niet (meer) weet.
 - Stap 4: Ga (samen) de ingrediënten kopen.
 - Stap 5: Doe samen de voorbereiding. Neem de ingrediënten één voor één uit de boodschappentas en ga hierover in gesprek. Laat de persoon voor wie je zorgt zoveel mogelijk zijn of haar kennis delen, maar vul zelf subtiel aan als de persoon bijvoorbeeld de namen van de groenten niet meer weet. Zorg ervoor dat het een aangenaam gesprek is zonder frustratie. Laat je gesprekspartner ook alle ingrediënten even vasthouden, ruiken, proeven, ...
 - Stap 6: Indien mogelijk kan je samen de groenten schoonmaken, schillen, pellen en snijden. Laat de persoon met dementie zoveel mogelijk zelf doen. Misschien raspt hij of zij slechts één wortel, terwijl jij de rest raspt. Dat is niet erg, het belangrijkste is dat de persoon nog meehelpt. Kan dit echt niet meer, doe het dan zelf en vertel wat je aan het doen bent. Laat je gesprekspartner tijdens het koken regelmatig proeven en vraag advies (*“Is deze aardappel al zacht genoeg?”*, *“Moet er nog zout of peper bij?”*, ...)
 - Stap 7: Laat de persoon voor wie je zorgt ook meehelpen met het opruimen en de afwas. Deze dagelijkse activiteit geeft vaak een vertrouwd gevoel. Zo is afwassen en de tafel (mee helpen) afruimen heel herkenbaar. Zorg er wel voor dat je zelf de breekbare en zware spullen hanteert, om breuk en frustratie te voorkomen. Tijdens de afwas kan je het gerecht evalueren: *“Was het lekker?”*, *“Maken we dit nog eens klaar?”*, *“Moet er iets veranderen aan het recept?”*

- Koffie malen: heeft de persoon voor wie je zorgt nog een ouderwetse koffiemolen? Ga dan zeker eens koffiebonen kopen en vraag hoe die precies gemalen werden. Dit is een handeling die vaak heel lang in het geheugen blijft hangen en (ongekende) verhalen naar boven brengt. Is er nog een koffiepot in huis? Maak dan koffie van de gemalen bonen door de koffie in de pot te doen en te overgieten met water. Heb je geen koffiemolen in huis? Laat de persoon voor wie je zorgt voelen en ruiken aan de koffiebonen in deze doos.



Koffiemolen



Koffiepot

- Ken je deze objecten uit de keuken?



Eiermand



Krokettenmaker (Millecroquettes)



Roerzeef (Passe vite)



Divers materiaal o.a. theemuts, vergiet, rasp, poffertjespan, ...

VERLEDEN VERBEELDT

Levensboek

Een levensboek kan allerlei vormen aannemen. Dit kan gaan van een eenvoudig schrift tot een geïllustreerde uitgave met foto's, teksten en tekeningen. Het hoeft ook niet echt om een boek te gaan. Een doos met verzamelde herinneringen kan ook een manier zijn om elementen uit het leven van een persoon met dementie samen te brengen.

Bij het maken van een levensboek is de persoon voor wie je zorgt de verteller. Jij bent als mantelzorger of vrijwilliger de begeleider van dit proces. Je luistert, structureert de verhalen en stimuleert je gesprekspartner om verder te vertellen. Het levensverhaal hoeft geen volledige of correcte weergave van iemands leven te zijn. Het is een verzameling verhalen en herinneringen die een persoonlijke waarde hebben voor de persoon met dementie.

Indien mogelijk maak je het boek in het beginstadium van dementie. Tijdens de heldere periodes is de persoon voor wie je zorgt nog in staat om zelf herinneringen op te halen. Op die manier kan je het verhaal echt samen schrijven. Wanneer de persoon met dementie niet genoeg heldere momenten meer heeft, kan het voor de mantelzorger een leuke en zinvolle tijdsbesteding zijn om het boek te maken of af te werken. Door het opzoekingswerk maak je op een gerichte manier contact met de persoon voor wie je zorgt. Aan de hand van het (afgewerkte) boek kan je samen herinneringen ophalen.

Enkele spelregels:

- * De persoon met dementie beslist wat er in het boek komt. Soms gaat het om heel goed bewaarde verhalen die vaak niet gekend zijn door de eigen kinderen of partner.
- * Probeer zoveel mogelijk bij het thema te blijven waar je die dag aan begonnen bent. De kans is groot dat je gesprekspartner van de hak op de tak springt. Stuur hem of haar subtiel in de richting maar wees hier niet te strikt in. Desnoods ga je verder met een ander thema en zoek je daar foto's en verhalen bij.
- * Als de persoon voor wie je zorgt te moe is of geen zin heeft om verder te werken, sluit de activiteit dan af en bekijk de reeds gemaakte delen. Splits het maken van het boek zoveel mogelijk op in korte tijdsblokken.

De Stichting Vrienden van Geriant stelde een brochure samen met gerichte vragen voor het maken van een levensboek. De folder zit bij deze handleiding ingesloten.

Benieuw naar het werk van de stichting? Je leest er hier meer over: www.geriant.nl



© dasmooi.nl

VERLEDEN VERBEELDT - LEVENSBOK

EEN LEVENSBOEK OPSTELLEN: STAPPENPLAN

Stap 1: bespreek het idee met andere naaste familieleden

Zorg dat iedereen die aan bod kan komen in het boek zich daar ook comfortabel bij voelt. Andere familieleden kunnen ook over ongekend beeldmateriaal en informatie beschikken.

Stap 2: stel het idee voor aan de persoon voor wie je zorgt

Het boek opstellen blijft de keus van de persoon voor wie je zorgt. Is er na verschillende pogingen geen enthousiasme, dring dan niet verder aan.

Stap 3: bekijk het thema waar je rond zal werken

Het is vaak makkelijker om chronologisch te werken (mijn gezin, mijn kindertijd, mijn jeugdjaren, mijn adolescentiejaren, huwelijk, kinderen), maar laat hier ook ruimte voor sprongen in de tijd.

Stap 4: praten, zoeken en invullen

Is de fotocollectie van de persoon voor wie je zorgt niet zo groot? Ga op internet op zoek naar afbeeldingen en relevante teksten.

www.westhoekverbeeldt.be

www.historischekranten.be

www.beeldbankoostende.be

www.waaserfgoed.be

www.erfgoedbankmidwest.be

www.erfgoedbankmeetjesland.be

Vind je niet meteen geschikte beelden online? Neem dan zeker contact op met het stads- of gemeentearchief van de geboorteplaats van de persoon voor wie je zorgt. Zij kunnen je zeker op weg helpen om geschikte foto's en andere illustraties te vinden.

Het is aan te raden om het verhaal van je gesprekspartner te registreren met opnameapparatuur. Zo kan je de verhalen uittypen en bepaalde anekdotes in het boek opnemen. Probeer hiervoor toestemming te krijgen van de persoon voor wie je zorgt. Voor opnameapparatuur kan je terecht in de uitleendienst van CO₇: <http://www.erfgoedcelco7.be/NL/ondersteuning/uitleendienst>

Stap 5: afronden

Omdat personen met dementie hun verhalen vaak terug herbeleven alsof ze vandaag gebeuren is het goed de activiteit duidelijk af te ronden. Vertel een paar minuten voor het afronden dat de activiteit afgelopen is, zodat de persoon voor wie je zorgt terug naar het heden kan komen. Geef een samenvatting en vermeld expliciet dat je voor die dag stopt met aan het boek te werken. Geef het onafgewerkte boek een plaats in de kast en vertel dat jullie er, als je gesprekspartner dat wil, er samen verder zullen aan werken.

Wil je de verzamelde verhalen en afbeeldingen professioneel laten vormgeven? Verschillende bedrijven specialiseren zich in het opstellen van levensboeken tegen betaling.

www.hellomydear.be

www.zorgbedrijf.antwerpen.be/mijnboek

VERLEDEN VERBEELDT

Muzieklijst

Ga op zoek naar gekende liedjes uit de jeugdijaren van je gesprekspartner.

Gebruik hiervoor online kanalen zoals www.youtube.com of <https://www.spotify.com/be-nl/> (gratis service met reclame).

Ach Margrietje	LOUIS NEEFS
In den Hommelpluk	EMIEL SERROEN
Blanche en zin peird	WILLEM VERMANDERE
Café zonder bier	BOBBEJAAN SCHOEPEN
Cancan	OFFENBACH
Cindy oh Cindy	BOB BENNY
Daar vaart een man op zee	KINDERLIEDJE
Dans je de hele nacht met mij	BURT BACHARACH
De Allereerste keer	RITA DENEVE
De Lichtjes van de Schelde	BOBBEJAAN SCHOEPEN
Dominique	SOEUR SOURIRE
Drink Rode Wijn	HARRIS
Du	PETER MAFAY
Een boeketje rode rozen	JOHNNY HOES
Eenzaam zonder jou	WILL TURA
En we gaan nog niet naar huis	TRADITIONEEL
Fiesta	MARVA
Gigi L'Amoroso	LANA & PAUL SEBASTIEN
Goeiemorgen morgen	NICOLE & HUGO
Guanatanamera	DIGNO GARCIA
Hava Naguila	PETE SEEGER
Hemelsblauw	WILL TURA
Het Dorp	WIM SONNEVELD
Het Klein Café aan de Haven	VADER ABRAHAM
Het Liedje van de smid	TRADITIONEEL
Ik wil deze nacht in de straten verdwalen	WANNES VANDEVELDE
In The Mood	GLENN MILLER
It's al long way to Tipperary	TRADITIONEEL

Javanette	MARC ARNOULD
'k Zag twee beren	KINDERLIEDJE
La Ballade des Gens Heureux	GERARD LENORDMAN
La Bamba	RITCHIE VALENS
La Madalon	CAMILLE ROBERT
La Paloma	E. BASILE
La Paloma Blanca	GEORGE BAKER SELECTION
La vie en rose	EDITH PIAF
Laat ons een bloem	LOUIS NEEFS
Lat mien mor lopen	WILLEM VERMANDERE
Le Plus beau Tango du Monde	TINO ROSSI
Le Temps des cerises	TRAD
Les Filles du Bord de Mer	ADAMO
Les Lacs du Connemera	SARDOU
Let's Twist Again	KARL MANN/DAVE APPELL
Loflied aan het Zwijn	TRADITIONEEL
Marina	ROCCO GRANATA
Oh heideroosje	PETER JAN HANSEN
Oh was ik maar	JOHNNY HOES
Op de purpr'en hei	ARMAND PREUD'HOMME
Over 25 jaar	WIM POPPINK
Plaisir d'Amour	J. MARTINI
Pour un Flirt	MICHELE DELPECH
Que Sera Sera	JAY LIVINGSTONE/RAY EVANS
Radetzky Mars	STRAUSS
Rock around The Clock	MAX FREEDMAN & J. KNIGHT
Rosamunda	DENNIE CHRISTIAN
Rossignol	LUIS MARIANO
's Avonds als het kampvuur brandt	MEURS/ERICH
Sans Toi Mamie	ADAMO
Spanish Eyes	BERT KEMPFERT
't Heeft ons deugd gedaan	TRADITIONEEL
't Is moeilijk bescheiden te blijven	PETER BLANKER
't Vliegerke	WALTER DEBUCK
't Zijn zotten die werken	JUUL KABAS
That's All Right	ELVIS
That's Amore	WARREN
The Drunken Sailor	FERRE GRIGNARD
The Hucklebuck	ANDY GIBSON

The Wild Rover/Aan de Noordzeekusten
Tulpen uit Amsterdam
Twee ogen zo blauw
Valencia
Eviva España
Vous Permettez Monsieur
Vrolijke vrienden
Wat een leven
We'll meet again
When the Saints go
Yellow Submarine
Yesterday
Zeg kwezelken wilde jij dansen?
Zeven dagen lang
Zie je van Brugge, zet je van achter
Ik heb zorgen
La lumière jaillira
Fernando
Si tu veux être heureux
All together now
Suspicion
'k Voel me goed
Chérie
Oempalapapero

THE DUBLINNERS/YVES SEGERS
HERMAN EMMINK
CIERE/DE VOS
J. VAN HOUTEN
LEO CAERTS
ADAMO
NONKEL BOB
LOUIS NEEFS
VERA LYNN
PAUL CAMPBELL
THE BEATLES
THE BEATLES
TRADITIONEEL
BOTS
WILLY LUSTENHOUSER
LOUIS NEEFS
JACQUES BREL
ABBA
CLAUDE FRANCOIS
BEATLES
ELVIS
JOHAN VERMINNEN
EDDY WALLY
MARVA

