DEMENS IMENS

LÆRERVEJLEDNING
TIL MATERIALET 4.-6. KLASSE

FORBEREDELSE

4.-6. klasse er et stort spring. Derfor kan det anbefales, at du som underviser sorterer lidt i materialet og vælger det ud, du synes er på den enkelte klasses niveau. Ligeledes kan du sortere og vælge fra - alt efter hvad der er tid til, eller hvad der for dig er relevant at fokusere på.

Så kig materialet igennem og orienter dig evt. i det ekstramateriale, der er linket til i slutningen af denne vejledning. Herudfra kan du finde ud af, hvordan du vil bygge undervisningen op.

Du kan evt. kontakte den lokale demenskoordinator i kommunen og spørge, om de vil være med-underviser eller kontakte Alzheimerforeningen. De kan måske hjælpe med at skabe kontakt til en ung, der har en forælder med demens. Den unge kan evt. fortælle, hvordan det er at have nogen tæt på, der har demens.

Spørgsmål til klassen et par dage før forløbet starter:
På ...dag skal vi have om demens
- Er der nogle af jer, der ved, hvad demens er?
- Er der nogle af jer, der kender nogen med demens?

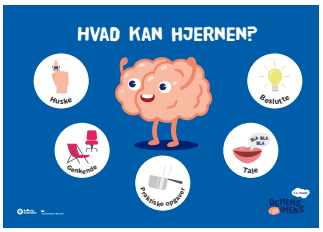
(Er der nogle børn i klassen med tætte relationer til en person med demens? Så er det vigtigt, at du læser den pjece, der er her i materialet. Den fortæller, hvordan du kan støtte disse børn og unge yderligere).

Under afprøvningen af dette undervisningsmateriale om demens, har der være ca. 1-3 børn i hver klasse, der kender nogen med demens - enten forældre, bedsteforældre, oldeforældre, naboer eller PRINSEN ;).

SELVE UNDERVISNINGEN

Opstart:
- Er der nogle af jer, der ved, hvad demens er?
- Er der nogle af jer, der kender nogen med demens?
- Hvordan kan I se på dem, at de har demens? Mærke på dem?
- Kan man se på mennesker, at de har demens? Nej, det er en sygdom inde i hjernen.

Aalborg Kommune
SUNDHEDSSTYRELSEN



HVAD KAN HJERNEN?

Når vi bliver født, kan vores hjerne ikke ret meget. Den er blank og kan kun fortælle os at vi er sultne, fryser, er trætte osv. Er vi det, så skriger vi, indtil en voksen finder ud af, hvorfor vi skriger. Små babyer kan heller ikke cykle eller spille skak og andre ting. Alt sammen er noget, vi lærer i vores barndom. Når vores hjerne er færdig med at vokse og lære, er vi ca. 20 år.

Lad os se på, hvad en hjerne kan (slide 4-9)

Vores hjerne fungerer som jeres skrivebord på computeren. Der er mapper med forskellige ting i, som I gemmer, når I har lavet det. En mappe hedder f.eks. skoleopgaver. En anden mappe hedder Counterstrike eller Minecraft. En tredje hedder ferier osv. Når I spiller Counterstrike, lærer I jo først at gå frem og tilbage, hvordan man skyder, skifter våben osv. Hvis ikke det var gemt i jeres hukommelse, så ville I skulle starte forfra hver gang, I skulle spille. Så der gemmes ting i mappen Counterstrike - lige til at tage frem næste gang, I skal spille. Men alt kan ikke gemmes til evig tid. Der er nødt til at blive ryddet lidt op og smidt ud engang imellem. Ellers kan det ikke være der. Med jævne mellemrum er der ting, som ikke er så vigtige, der bliver slettet fra mapperne, og andre ting, der gemmes som langtidshukommelse - de ting man gerne vil gemme. De lægges på harddisken og bliver til vores langtidshukommelse.

Og sådan er det med alle de ting, I oplever hver dag. Nogle ting, som hvordan det føles at sidde på den stol, I sidder på lige nu, bliver hurtigt sorteret fra. Det lagres slet ikke i hukommelsen, med mindre den er meget træls at sidde på eller super lækker. Ud af de tusinde gange I har spillet fodbold i frikvartererne, er det kun nogle af gangene, der gemmes. Nemlig de gange, hvor I scorede, kom til skade eller oplevede andet, der var følelsesmæs-sigt og gjorde situationen lidt mere mindeværdig.levede andet, der var følelsesmæssigt og gjorde situationen lidt mere mindeværdig.

Fra vi er helt små, lærer vores hjerne at genkende, hvad ting er, og hvad de skal bruges til. Når man ser en stol første gang, skal man vises, hvordan den bruges. Senere ser man en anden slags stol og finder ud af, at den også er til at sidde i, selv om den ikke er helt magen til den første stol, man så. Efterhånden som vi vokser op, ved vi, hvad næsten alle ting omkring os skal bruges til - alt efter hvordan de ser ud. Vi kan genkende dem, fordi vi har set dem og brugt dem før.

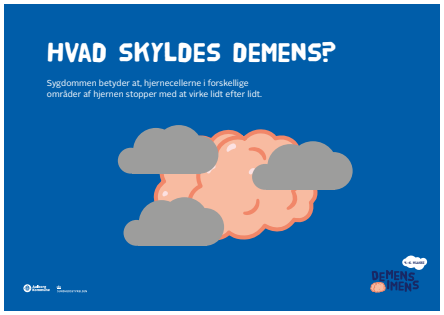
Hvordan man gør ting, er også noget, hjernen hjælper os med. Vi øver os i at tage tøj på, spise med kniv og gaffel eller spisepinde. Vi lærer, hvordan man smører sin madpakke og mange andre ting. Om morgenen, når I tager jeres tandbørste og børster tænder, er det, fordi jeres hjerne har lært at gøre det. Det er noget, man øver sig i. Hvad øver I jer i lige nu? Skateboard, rulleskøjter, skøjter eller andet? Jo flere gange man gør det, jo bedre bliver du og hjernen til at gøre det.

Babyer kan ikke tale. Det er også noget, I lærer jeres hjerne. Er der nogen af jer, der har mindre søskende, der ikke kan tale helt endnu? Hvordan snakker de? Måske siger de "marel malat" i stedet for "makrelsalat". Prøv f.eks at sige: "Bispens gips gebis". Man skal være god til ord for at sige det. Mange små børn bruger rigtigt meget tid på at sige: "hva´ det?" og pege. De øver sig i at sige ord og tale.

Den sidste del af vores hjerne, der bliver færdig, er den del, der hjælper os med at beslutte ting. Dvs. at tænke os godt om, før vi gør noget. Men også at koncentrere sig rigtigt meget. De ting er jeres hjerne faktisk ikke helt gode til endnu, og det skal den heller ikke være. Faktisk er det først, når I er omkring 18, at I er rigtigt gode til det. Så lige nu øver I jer. I øver jer f.eks. i ikke at slås, når i bliver uvenner. Hvor mange gange på en uge tror I, der er en lille slåskamp i skolen her? Og hvor mange gange tror I, der er en slåskamp på en uge oppe på lærerværelset? Ja man lærer, at man ikke skal slå, når man bliver vred, men huske at tænke sig om og snakke om det i stedet for. Man lærer, at det er fornuftigt at spise grøntsager og ikke spise slik lige før maden og andre kedelige ting. Man har også svært ved at koncentrere sig i lang tid. Derfor er det tit en god ide, at man ikke skal sidde at lytte hele tiden, men at man også laver noget andet ind i mellem.

Slide 2

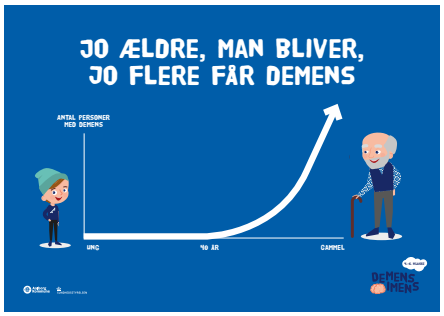
HVAD SKYLDES DEMENS?



Demens kan skyldes mange forskellige sygdomme. Mellem demenssygdommene er der en meget kendt sygdom, der hedder Alzheimers-sygdom. Der er også andre demenssygdomme med andre navne som f.eks. Blodpropsdemens, Lewy Body demens og mange andre. Fælles for disse sygdomme er dog, at de af en eller anden grund, som man ikke helt kender endnu, begynder at ødelægge dele af hjernen. Lige så stille bliver mere og mere af hjernen ødelagt. På denne måde er der flere og flere ting, vores hjerne ikke kan løse for os. Da sygdommen sidder inde i hjernen, kan man ikke se på folk, der har demens, at de er syge. Men man kan nogle gange opdage det ved, at de gør tingene anderledes, end andre gør.

Slide 3

JO ÆLDRE MAN BLIVER, JO FLERE FÅR DEMENS



Børn og unge får ikke demens, men fra man er omkring 40 år og opefter begynde risikoen for at få sygdommen at stige. Derfor er der flest ældre mennesker, der får demens. Det er også grunden til, at man i gamle dage troede, at det var sådan, man fik det, når man blev gammel. Sådan behøver det dog ikke at være. Der er også mange ældre, der ikke får demens.

Slide 10

HVORDAN FØLES DET AT HAVE DEMENS?

Hvordan har I det, når jeres mor og far skynder på jer? Bliver I vrede, kede af det?

Tag en snak med børnene om, hvordan de godt kunne tænke sig, at andre gjorde i stedet for at rette på fejl, skynde på dem og hele tiden sige, du gør det forkert, du har glemt .....osv.

Hvordan tror I, at mennesker, der har demens, kan have det? Se filmen på siden.

4.-6. KLASSE

DEMENS IMENS

HVAD KAN FARMOR GODT?

Kan I huske, at hjernen gemmer som en computer? Den gemmer alle minderne? Den virker stadig, når man får demens. Alt det, man har fra gamle dage, der er gemt i sin hjerne, bliver gemt i lang tid, og sygdommen ødelægger ikke disse minder. Der er også andre dele af hjernen, der virker godt: Det, man føler, og at bevæge sig.

Derfor er der stadig mange ting, man kan lave sammen med andre og hygge sig med, mens man har demens imens. Snak med børnene om, hvad de plejer at lave med deres bedsteforældre og oldeforældre. Mange af de ting, børn og bedsteforældre laver, kan man sagtens fortsætte med at gøre sammen. Svære kortspil som bridge kan børn jo ikke, og personer med demens kan også få svært ved det, men de kan måske spille fisk eller ludo sammen.

Snak med børnene, om de har hørt sjove historier fra deres bedsteforældres tid, og om de ting der er på billederne.

Hvis I mangler inspiration:
Øvelsesark 1 og 3 inddrages her.
Billedet af cigaretetuiet er et eksempel: Da oldefar var ung, fik man typisk et cigaretetui i konfirmationsgave, fordi nu var man voksen. Så var det normalt at skulle ryge ligesom alle de andre voksne. Eller kig på bollesprøjten eller strømpestopperen. Hvad sker der i dag, hvis jeres strømper får et hul? Når I skal have suppe, er det så hjemmelavede melboller eller dem fra pose?

Facitliste opgaveark 1

1: Mælkeflaske
2: Krøllejern
3: Strømpestopper
4: Cykelklemme til bukseben
5: Sparegris
6: Cigaretetui
7: Bollesprøjte
8: Urtehakker

Slide 12

PAS PÅ DIN HJERNE

For at passe på sin hjerne kan man gøre forskellige ting:
1: spise sundt så hjernen får god energi til at vokse
2: motionere så hjernen får masser af ilt til at tænke med
3: sove godt, så hjernen får ro til at sortere alt det, der er puttet i hjernen om dagen.
4: blive ved med at bruge hjernen ligesom du ville gøre, hvis du skulle have store muskler. Lær noget nyt hele tiden.

Slide 13

HVORDAN KAN DU HJÆLPE EN PERSON MED DEMENS?

Hvis du ikke kender en selv, der har demens, kan det være, at du ser en i byen. Nogle gange kan det nemlig være svært for personer med demens at finde rundt, fordi de ikke er så gode til at genkende den vej, de skal gå for at komme hjem. Hvis I ser en, der ser ud til at være blevet væk, så sig det til jeres forældre. Måske har de hørt noget i radioen om en, der er blevet væk. Hvis du har set godt efter, hvad de havde på, og hvor de var, så kan dem, der leder efter dem, meget lettere finde dem igen.

Her kan opgaveark 3 og 4 bruges.

Opgave ark 3, vejledning;
Opgave 3 går ud på at stresse eleverne, så de oplever at blive forvirrede, frustrerede og utålmodige. Vi prøver at stille dem i en situation, hvor de ud fra de følelser, de får, kan regne ud, hvad en person med demens kan have brug for. Derfor kan man også med fordel kombinere denne opgave med slide 10.

Del klassen i to, hvis de er mange.

Sådan gør du:

Forberedelse:

- I et lokale lægger du en seddel, (rød eller anden farve) hvorpå du skriver: Det regnede hele dagen, og koen var sød.
- I den anden ende af lokalet lægger du lapper med papir og blyanter og en lille kasse til brugte sedler (så de ikke kan se, hvad de andre har skrevet før dem).
- Lav en skål med Plus-Plus eller centicubes, og stil engangskrus eller andet ved siden af.
- Masker der er lidt svære at se ud af eller billige solbriller (et par til hver, der prøver)
- Hama perler eller upoppede popkorn til at lægge i elevernes sko.

Lad os sige gruppen er på 10 personer (resten kan måske sidde i et andet lokale og lave opgave 4.)

- 5 personer er tilskuere, og de tager deres mobiler og sætter musik på, så der er noget larm. Har de ikke mobiler i klassen, kan du evt. selv sætte noget larm på af en slags.
- De 5, der skal løse opgaver, får 5 hamaperler i skoen og briller/maske på.
- De 5 andre skal nu have deres opgave at vide:

Sig følgende:
Jeg fortæller jer nu, hvad I skal. Jeg siger det kun én gang, og jeg svarer ikke på spørgsmål bagefter. Så hør godt efter.

- I lokalet er der en rød seddel med en tekst på. Læs teksten, og gå over til de tomme papirer, og skriv sætningen derpå. Smid derefter sedlen i kassen.
- Der er en skål med centicubes. Der skal I tage 3 røde, 3 blå og 3 gule centicubes og putte i et glas.
- Henne ved døren skal I stille jer på højre ben og tælle til 17 højt.
- I har 10 minutter til det.
- Opgaverne tager I bare i den rækkefølge, I har lyst til.

Gå i gang!
Når du kan se, de ca. mangler en opgave, begynder du at sige: "Så er der et minut tilbage" (også selvom der ikke er gået den tid, de har fået af vide). Og så når de er lige ved at være færdige, begynder du at tælle ned fra 10. Der må gerne være en enkelt, der er færdig.

Undervejs laver du notater:
Hvad siger de, mens de løser opgaverne? Laver de fejl? osv.

Derefter skifter holdene, og øvelsen gentages. Klassen bytter nu lokale.

Umiddelbart efter alle har prøvet, laves der opsamling på klassen.

Spørg:
Hvordan var det?
Som regel svarer de, det var svært eller træls osv. Men svarer de: "Det var da let nok", så sig, hvad du har observeret og skrevet ned under vejs.

Skriv nu på tavlen, hvad de fortæller, og spørg ind til, hvad de følte undervejs i en kolonne, og bagefter i en kolonne hvad der kunne have gjort øvelsen lettere:

HVAD FØLTE I?

- Det var svært at huske, hvad du havde sagt
- Det var træls med den larm, jeg kunne ikke koncentrere mig
- Jeg kunne ikke huske sætningen
- Jeg blev irriteret
- Der var ikke nok tid
- Det var ikke godt, vi ikke kunne stille spørgsmål
- Der gik ikke 10 minutter, det var snyd
- Osv.

Hvis ingen melder ind, så kan det være, I har observeret:

- Nogle så efter. hvad de andre gjorde, da de ikke kunne huske det,
- Der blev sagt "fuck og åårh..." mange gange.
- Der var fejl i centicubes,

HVAD KUNNE HAVE GJORT OPGAVEN LETTERE?

- En opgave ad gangen
- Få hjælp undervejs
- Intet tidspres
- Ingen larm
- At forstå tiden (personer med demens kan have svært ved at have tidsfornemmelse)
- At se efter hvad andre gør er en god løsning for at løse opgaven (det hedder spejling, og personer med demens gør det, hvis de har svært ved f.eks at finde ud af at tage mad i et cafeteria. Så ser de efter, hvad de andre gør og gør det samme)
- mv.

Den sidste kolonne vil så være en god opskrift på, hvordan man kan hjælpe personer med demens.

ØVRIGT MATERIALE

Kahoot Quiz

Demens Imens 4.-6. klasse quiz-link:
https://create.kahoot.it/share/demens-imens-4-6/0136f217-5d7d-417e-9d48-92390cb6ac52

Sådan Kahoot-quizzer I om demens på klassen
Start med at åbne quiz-linket på din egen computer. Når siden er åbnet, skal du klikke på knappen med teksten "Play as guest" eller bare "Play", hvis du har prøvet Kahoot før og er logget ind. Vælg "Classic" eller "Team mode", alt efter om eleverne skal svare hver for sig eller sammen i hold.

2. Nu kommer der en 6-cifret kode (Game PIN) op på skærmen/projekteren, den skal eleverne bruge til at hoppe ind og deltage i quizzen. På elevernes iPads, computere eller telefoner skal de gå ind på www.kahoot.it - Her skal de indtaste den 6-cifrede kode i feltet "GAME PIN". Herefter indtaster eleverne deres navn og trykker "OK, go".

3. På din egen skærm kan du selv følge med i, hvor mange af eleverne eller holdene der har trykket "Ok, go" og dermed er klar til, at du starter quizzen. Det gør du - når alle eleverne er klar - ved at klikke på "Start" i højre side af skærmen.

4. Nu bliver spørgsmålet vist på din skærm/klassens projekter sammen med svarmulighederne, som er markeret med rød, blå, gul og grøn. På elevernes egne skærme kan de kun se og trykke på en af de fire farver, som svarer til svarmulighederne på din skærm/projekteren. Når alle elever har svaret, eller tiden er gået, bliver det rigtige svar afsløret. Herefter kan du klikke på "Next", for at gå videre til pointtavlen og "Next" igen for at gå videre til næste spørgsmål.

5. Sådan fortsætter I, til I har været igennem alle spørgsmålene og til sidst kan kåre en vinder. Eleverne får point for at svare rigtigt og bonus-point for at svare rigtigt flere gange i træk. Rigtig god fornøjelse.

DR Ultra har haft tema om demens.
Her har de sat fokus på, hvordan det er for børn at have en forælder med demens:

www.dr.dk/ultra/ultranyt/maltes-far-har-demens-nu-flytter-han-paa-plejehjem

www.dr.dk/ultra/ultranyt/faa-gode-raad-af-malthe

www.dr.dk/ultra/ultranyt/quiz-sandt-eller-falsk-om-demens

Når du kender én, der er demensramt.
- Demens pjece til børn:

Pjecen kan læses af børn i aldersgruppen 5-10 år, men helst sammen med en voksen så man kan tale sammen undervejs.
http://www.videnscenterfordemens.dk/viden-om-demens/bibliotek/bibliotek/biblioteksamlet/faglitteratur/demenspjece-for-boern-naar-du-kender-en-som-er-demensramt/