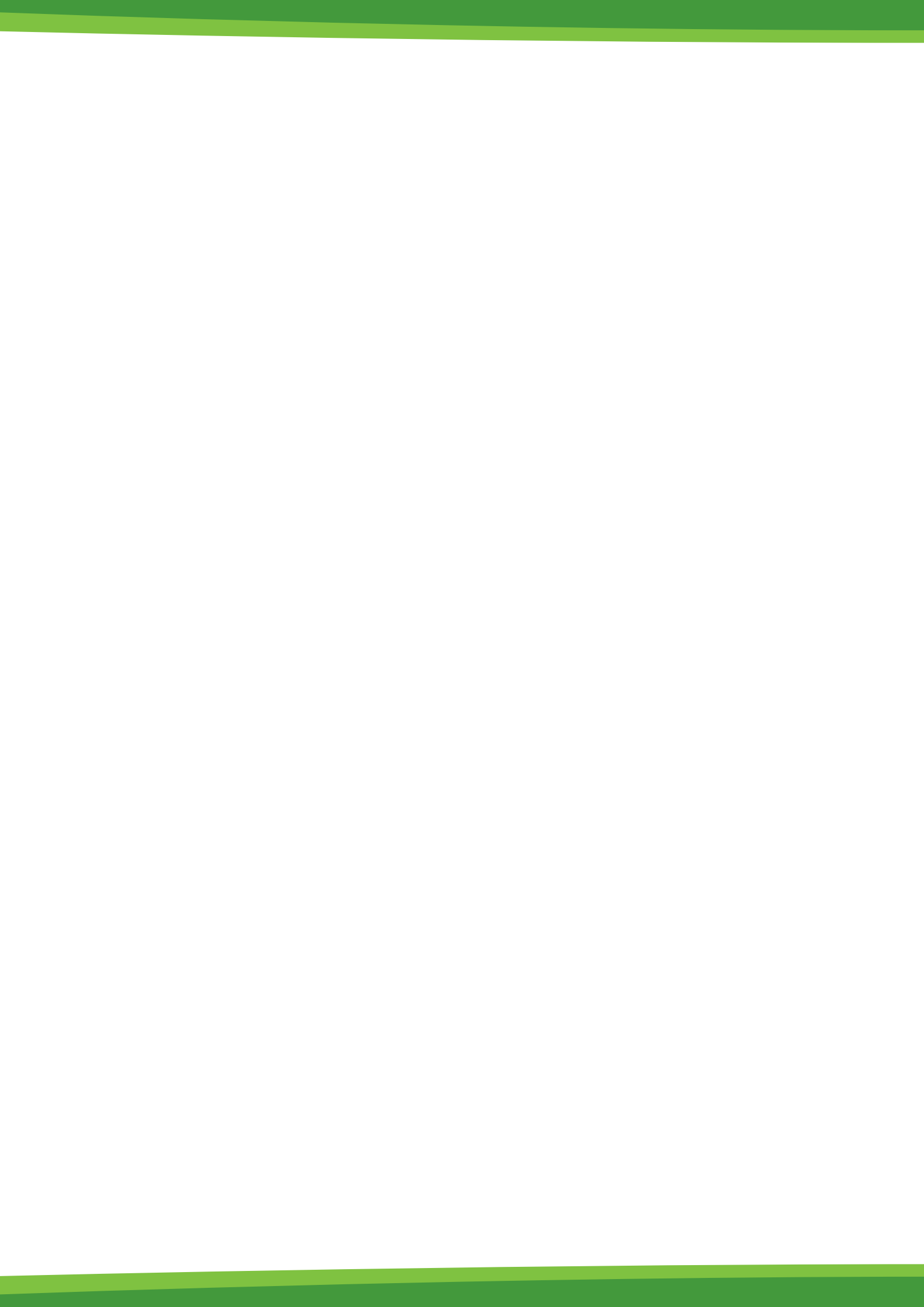




Gezond thema:

OUDER WORDEN



1. Wat gaan we doen?

- Woorden leren over het onderwerp ouder worden
- Praten over lichamelijke en geestelijke veranderingen bij ouder worden.
- Informatie zoeken over hulp bij ouder worden.

2. Wat vind ik van?

Bekijk samen de foto op de cover van dit thema en bespreek de vragen:

- Wie denk je dat de oudste is van deze mensen? En wie de jongste?
- Hoe oud denk je dat deze mensen zijn? Waarom denk je dat?
- Ken je ook mensen van deze leeftijden?
- Welke leeftijd vind je het mooiste? Waarom?

3. Wat weet ik al?

Welke veranderingen zijn er bij het ouder worden? Denk aan de minder leuke veranderingen, maar ook aan de positieve dingen van ouder worden.

Noem met elkaar zoveel mogelijk veranderingen. De taalcoach kan de woorden op een flipover of vel papier schrijven.

Maak twee rijtjes:

1. Lichamelijke veranderingen.
2. Veranderingen in denken en voelen.





De woorden

Zelfstandig wonen - wonen zonder hulp van andere mensen.

Als oude mensen nog helemaal gezond zijn, kunnen ze zelfstandig wonen.

Het verzorgingshuis - een groot huis waar oude mensen kunnen wonen die niet voor zichzelf kunnen zorgen.

Toen hij niet meer zo goed kon lopen, moest meneer Visser in een verzorgingshuis gaan wonen.

De rollator - een looprek met wielen.

Als mijn opa met een rollator loopt, valt hij niet.

De oren van je hoofd praten - veel praten.

Als ik bij mijn tante ben, praat ze de oren van mijn hoofd.

4. Het gesprek – deel 1

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

Rosa en Mounir

Mounir en Rosa komen elkaar tegen bij de brievenbus.

Vraag: Waarom stuurt Mounir zijn tante geen whatsapp?

Rosa: Hoi Mounir, moet je een kaart posten?

Mounir: Ja, de kaart is voor de verjaardag van mijn tante. Morgen is ze jarig.

Rosa: Waarom stuur je niet gewoon een whatsapp?

Mounir: Nee, mijn tante vindt kaarten veel leuker. En ik krijg er ook altijd één van haar als ik jarig ben.

Rosa: Hoe oud wordt ze eigenlijk?

Mounir: Ze wordt 102.

Rosa: Dat is oud! En woont ze nog zelfstandig?

Mounir: Nee, ze woont in een verzorgingshuis.

Rosa: Is ze gezond?

Mounir: Ze heeft wel wat klachten en ze loopt met een rollator. Maar ze kan ook nog veel dingen zelf.

Rosa: Is het gezellig om bij haar op bezoek te gaan?

Mounir: Heel gezellig. Als ik bij haar op bezoek ga, praat ze altijd de oren van mijn hoofd!

Bespreek de woorden uit de woordenlijst. Leg de woorden aan elkaar uit. Bedenk nieuwe zinnen met deze woorden.



5. Het gesprek – deel 2

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

Mounir en tante

Mounir bezoekt zijn jarige tante in het verzorgingshuis.

Vraag: Waarom is de buurvrouw van tante verhuisd?

Mounir: Dag tante, gefeliciteerd met uw verjaardag.

Tante: Dankjewel jongen. En ook bedankt voor je mooie kaart.

Mounir: Graag gedaan hoor. Komt uw buurvrouw niet op bezoek?

Tante: Nee, helaas niet. Omdat ze last kreeg van dementie, is ze verhuisd naar een verpleeghuis.

Mounir: Waar heeft de buurvrouw dan last van?

Tante: Ze is heel erg in de war. Ze weet bijvoorbeeld niet meer hoe ze zich moet aankleden. En ze weet niet meer wie ik ben.

Mounir: Dat is vervelend. Zal ik u morgen met de auto ophalen? Dan kunt u bij haar op bezoek gaan.

Tante: Dat zou heel fijn zijn.

Mounir: Dan moet u nu de kaarsjes op de taart maar uitblazen.

Tante: Help je me dan? Het zijn er zo veel!

De woorden

Dementie - dementie is een ziekte van de hersenen. Door de ziekte gaan delen van de hersenen stuk. Klachten bij dementie: Je anders gedragen. Dingen vergeten. Minder goed kunnen praten. Mensen en dingen niet meer herkennen.

In de war zijn - niet goed weten waar je bent of wat je moet doen.

Hij weet niet meer hoe oud hij is, hij is in de war.

Het verpleeghuis - een soort ziekenhuis waar mensen wonen die veel verzorging nodig hebben of die lang ziek zijn.

Als iemand dementie heeft, moet hij soms in een verpleeghuis gaan wonen.

Bespreek de woorden uit de woordenlijst.

Beantwoord de volgende vragen:

- Ken je ook iemand die zo oud is als de tante van Mounir?
- Wat is dementie?
- Wat is het verschil tussen een verzorgingshuis en een verpleeghuis?





De woorden

De mantelzorg - hulp door familie en vrienden voor mensen die zorg nodig hebben.

Mijn zussen waren mijn mantelzorgers toen ik heel lang ziek was.

De thuiszorg - hulp aan mensen die thuis wonen, maar bijvoorbeeld oud of ziek zijn.

Elke dag komt iemand van de thuiszorg om mij te helpen met aankleden.

De thuishulp - iemand die bij de thuiszorg werkt.

De thuishulp helpt de mevrouw met haar medicijnen.

6. De tekst

Lees de tekst zelf of luister naar de taalcoach die de tekst voorleest.

Bespreek de nieuwe woorden. Beantwoord daarna de vragen bij het onderdeel 'Praat met elkaar'.

In Nederland zijn steeds meer oude mensen. Er wonen bijvoorbeeld bijna 138.000 mensen die 90 jaar of ouder zijn in Nederland.

Sommige van hen zijn gezond. Zij wonen zelfstandig. Andere mensen hebben soms hulp nodig. Als zij die hulp krijgen van hun familie of vrienden, dan heet dat mantelzorg.

Er is ook thuiszorg. Dan komt een thuishulp om te helpen bij de verzorging. Bijvoorbeeld bij het medicijnen gebruiken of bij het douchen.

Sommige oude mensen wonen in een verzorgingshuis. Dit wordt soms ook bejaardenhuis genoemd. Zij krijgen daar de zorg die zij nodig hebben. Als mensen heel veel verzorging nodig hebben en erg ziek of oud zijn, dan kunnen zij in een verpleeghuis wonen.

Wat is het beste? Dat is voor iedereen verschillend. Als je vragen hebt over hulp bij ouder worden, dan kun je daar met de huisarts over praten.

Meer informatie?

<http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/ouderen-en-gezondheid/ouderen-en-gezondheid>

<http://www.pharos.nl/documents/doc/factsheet%20dementie.pdf>



7. Praat met elkaar

In een groep: verdeel de groep in duo's of in kleine groepjes. Elk groepje neemt een stukje van de tekst en praat daar samen over. Beantwoord ook onderstaande vragen. Daarna vertellen ze aan de groep waar het stukje over gaat en wat hun ervaringen zijn.

Eén-op-één: de taalcoach en de anderstalige nemen om de beurt een stukje van de tekst en de anderstalige beantwoordt onderstaande vragen.

- Wie is de oudste persoon die je kent?
- Heeft deze persoon veel hulp nodig? Wie geeft die hulp?
- Waar woon je zelf het liefst als je oud bent?
- Wat is dementie?
- Welke hulpmiddelen voor ouderen ken je? Bijvoorbeeld een rollator, een ...

8. Speel memory

De tante van Mounir loopt met een rollator. Er zijn nog meer hulpmiddelen voor oudere mensen. Je ziet er een paar op de kaarten van het spel.

Zoek eerst het goede woord bij de plaatjes. Beantwoord de volgende vragen:

- Wat zie je op de afbeelding?
- Wanneer gebruik je het?
- Waar kun je het kopen?
- Ga je hiervoor eerst naar de huisarts?

Speel nu memory met de kaarten.

Taalkaart: Vul onderdeel 1 en 2 van de Taalkaart in.



9. Praktijkopdracht 1

In gesprek met een oudere.

Deze opdracht bereid je in de eerste bijeenkomst voor.

Bezoek de oudste persoon die je kent en vraag of je een paar vragen mag stellen. Ken je geen oudere mensen? Bedenk dan samen een oplossing om iemand te zoeken aan wie je vragen kunt stellen.

Stel de volgende vragen:

- Hoe gaat het met u?
- Mag ik vragen hoe oud u bent?
- Wat vindt u leuk om te doen overdag?
- Wat is uw geheim om gezond oud te worden?
- Verzin zelf ook nog drie vragen. Schrijf de vragen (kort) op.

Vertel in de volgende bijeenkomst over het gesprek. Was het een leuk gesprek?

Wat waren de antwoorden van de oudere mensen?

Herhaal in de tweede bijeenkomst ook de nieuwe woorden met elkaar.



10. Praktijkopdracht 2

De buurvrouw van tante uit gesprek 2 moet in een verzorgingshuis wonen, omdat zij dement is.

Om meer te leren over wat dementie is: bekijk de documentaire 'Mijn moeder is dement' van Ireen van Ditschuyzen.

[https://www.youtube.com/results?search_query=mijn+moeder+is+dement.](https://www.youtube.com/results?search_query=mijn+moeder+is+dement)

De film duurt 20 minuten. Als dit te lang is, kun je ook de eerste 3 en laatste 10 minuten bekijken.

Praat met elkaar over de film:

- Is de situatie herkenbaar?
- Hoe kun je zien dat deze mevrouw dementie heeft?
- Wat zegt haar zoon erover?
- Kennen jullie ook mensen met dementie?
- Wat kun je het beste doen als je denkt dat iemand dementie heeft?

11. Wat wil ik weten over...?

a) Praat met elkaar over ouder worden. Kijk ook terug naar wat je al wist bij oefening 3 Wat weet ik al?

Dit wist ik al over ouder worden

Dit wist ik al over hulp bij ouder worden

Dit was nieuw voor mij

b) Waar wil je meer over weten? Zoek zelf informatie of ga samen met iemand anders op zoek.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Is er ook een verzorgings - of verpleeghuis bij mij in de buurt?
- Hoe kan ik meer leren over dementie?
- Hoe kan ik in mijn woonplaats hulpmiddelen bij ouder worden kopen?

c) Praat met elkaar.

- Hoe kan je informatie vinden?
- Waar kun je de informatie vinden?
- Wie kun je om hulp vragen?

12. Dit ga ik doen

Vertel aan de taalcoach en aan de groep welke informatie je gaat zoeken of wat je gaat doen.




.....

.....

Taalkaart: Vul onderdeel 3 van de Taalkaart in.

Meer achtergrondinformatie bij de gezonde thema's vind je op www.gezondetaal.nl.



Taalkaart		
Onderdeel 1 Van taalontmoeting	Onderdeel 2 Naar de praktijk	Onderdeel 3 Terugkijken
Wat heb ik geleerd / gedaan?	Wat ga ik deze week doen?	Hoe ging het?
Datum taalontmoeting:	Ik ga ...	Datum gedaan:
Handige zinnen / nieuwe woorden	<input type="checkbox"/> luisteren en opletten	Wat heb je gedaan?
— ...	<input type="checkbox"/> de woorden/zinnen toepassen in een gesprek	
— ...	Waar?	
— ...	op mijn werk/ op straat / in een boek / op tv /	
—	Hoe ging het?
— ...	Hoe?	  
— ...	samen / zelf	Wat doe je de volgende keer anders?
— ...		Heb je een tip voor de anderen?



De douchestoel

**Het incontinentiemateriaal
/ de luiers**

De steunkousen

De bril

De rollator

De rolstoel

Het hoortoestel

Gebruik Gezonde Taal

Gezonde Taal is een praktische methode voor anderstaligen rond A2 niveau die hun kennis en taalvaardigheid over gezondheid willen verbeteren via taalcoaching.

Aan de hand van tien praktische thema's gaan taalvrijwilligers en anderstaligen in gesprek over onderwerpen rondom gezondheid en wisselen zij kennis uit. Met als gevolg dat anderstaligen nieuwe kennis opdoen en die kunnen toepassen op hun eigen leven.

Gezonde Taal is laagdrempelig, eenvoudig te gebruiken en uitgebreid getest in de praktijk. Het materiaal is te bestellen via www.gezondetaal.nl.

Gezonde Taal bestaat uit de volgende tien thema's:

- Bevolkingsonderzoek
- De apotheek
- De huisarts
- De zorgverzekering
- Diabetes
- Gezond eten & bewegen
- Horen en zien
- Mantelzorg
- Ouder worden
- Stress en ontspanning

Gezonde Taal is een initiatief van Taal Doet Meer en is ontwikkeld in samenwerking met ITTA UvA en Het Begint met Taal. De inhoud van dit thema is onder andere tot stand gekomen dankzij informatie van expertisecentrum voor gezondheidsverschillen Pharos.



www.hetbegintmettaal.nl
Koningin Wilhelminalaan 8
3527 LD Utrecht
tel. 030-2422841

het
begint
met
taal