



## DEMENSUNDERVISNING

### Undervisning til borgere med demens i et tidligt stadie i Aalborg - og omegnskommuner.

VUK-Aalborg tilbyder i samarbejde med Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg kommune kompenserende undervisning til borgere med demens i et tidligt stadie.

Målet med undervisningen er:

- At finde strategier og hjælpemidler til styrkelse af kursistens hukommelsesfunktion.
- At forebygge/udsætte funktionsnedsættelse hos kursisten, og dermed bidrage til en bedre livskvalitet.
- At skabe rum for, at der kan opstå netværk med ligestillede.
- At give kursistens og dennes pårørende et forum, hvor der kan udveksles erfaringer, erhverves viden og kunnen.

Undervisningstilbuddet er på maksimalt 16 lektioner om ugen, fordelt på 3 undervisningsdage:

- Huskeværkstedet
- Kreativt værksted
- Musikterapi
- Træ- og metalværksted
- Motion/fysisk træning
- Ekskursioner

Undervisningen er individuelt tilrettelagt, men foregår på hold med op til 8 elever.

Undervisningstilbuddet er fleksibelt, både med hensyn til valg af fag og undervisningsdage.

I undervisningen kan vi bl.a. beskæftige os med:

- Erindringsarbejde
- Kompenserende hukommelsesstrategier
- Livshistorie, lokalhistorie og historie i almindelighed
- Samfundsorientering
- Motion
- Fælles ekskursioner og kulturelle indtryk
- Musik, sang og bevægelse
- Kreative udtryksformer
- Læse- og skrivetræning
- Praksislæring/vedligeholdelse af almindelige dagligdags funktioner

I "Huskeværkstedet" tilbydes udarbejdelse af en personlig elektronisk livshistorie.

Ud fra kursistens erindringer, private fotos, musik og andet relevant materiale udarbejdes en livshistorie på DVD eller CD-ROM, til afspilning via fjernsyn eller computer.

Formålet med den "Elektroniske Livshistorie" er at skabe et hjælpemiddel, der kan medvirke til:

- At knytte en forbindelse mellem fortid, nutid og fremtid.
- At styrke identiteten og følelsen af selvværd.
- At bevare kontakten mellem personen med demens og dennes pårørende.

Har du lyst til at vide mere om dette undervisningstilbud, er du velkommen til at kontakte:

Demenskoordinator:

Edith Mathiasen 25 20 31 12

Lærer:

Kim Sørensen 98 17 76 77

Vejleder:

Susanne Nielsen 98 17 76 77

VUK-Aalborg

Studievej 5

9400 Nørresundby

Mail [sfvaa@aalborg.dk](mailto:sfvaa@aalborg.dk)

Web [www.vuk-aalborg.dk](http://www.vuk-aalborg.dk)

Tlf 9817 7677

## Demens – og hvad så

Skrevet af John O. Pedersen

### Udfordringer til hjernen

Der er mange kompetente mennesker der siger, at det er vigtigt at træne sin hjerne, når man har demens. Det har vi rig mulighed for at gøre på:

### Specialskolen for voksne

Ja undskyld, men sådan hedder den altså stadig i min terminologi, – selv om skolen, i august 2008, skiftede navn til:

### Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation, Aalborg

Skolen tilbyder kompenserende undervisning til demente. Som det fremgår af skolens materiale, er det bl.a. at: »finde og afprøve nye strategier, som styrker kursistens hukommelsesfunktion og dermed forebygger eller udsætter handicapet, så kursisten opnår en bedre livskvalitet«.

### Op – og i gang

Nu er skole og undervisning nok ikke det første man tænker på, når man sidder med en demensdiagnose. Det gjorde jeg i hvert fald ikke, – og skal jeg være helt ærlig, tænkte jeg overhovedet ikke. – Jeg havde absolut ikke lyst til noget som helst.

Jeg fik førtidspension i 2004, og blev kort tid efter kontaktet af vores lokale demenssygeplejerske. Efter et par besøg, hvor vi snakkede om min aktuelle situation – og om fremtiden, kom demenssygeplejersken med en folder fra »Specialskolen for voksne«.

I efteråret blev jeg inviteret til et informationsmøde på Specialskolen. Her skulle der oprettes et nyt hold, som skulle begynde efter skolens juleferie.

Jeg skal indrømme, at jeg blev en smule skeptisk, efter jeg var ankommet. Jeg havde jo fået at vide, at der skulle starte et nyt hold – men vi var kun to, der var mødt op – altså foruden skolens personale! Nåh, det var måske ikke så interessant alligevel.

Man skal ikke umiddelbart sige nej, så i januar, 2005, møder jeg op på Specialskolen for voksne. I starten følte

mig egentlig meget privilegeret, for jeg var den eneste elev på holdet.

### Undervisningen i dag

Undervisningen foregår over 3 formiddage pr. uge og er delt op i 3 »fag«: Huskeværkstedet, Musikundervisning og Motion og sundhed. Det er dog ikke nødvendigt at deltage i det hele. Man kan vælge efter, hvor meget man synes, man kan overkomme, – altså har kræfter og lyst til.

### Huskeværkstedet

I Huskeværkstedet snakker vi om dagen i dag og hvad der er sket. Det gør vi ud fra friske gratisaviser og, selvfølgelig, hvad vi kan huske fra radio og TV. Vi snakker om andres erfaringer, og vi snakker om gode vaner i hverdagen – bl.a. om brug af kalender. Kalenderen er en vigtig følgesvend, for den hjælper med at strukturere dagen og holde styr på aftaler.

Hver »elev« har også mulighed for at få hjælp til det, man føler er et problem, – det kan være at bruge computer eller vedligeholde håndskrift.

Vi har diskuteret Danmarks historie fra 1970 til -80 bl.a. ved hjælp af videobånd af Leif Davidsens tv-udsendelser. Ud fra disse bånd, historiebøger og vores egne oplevelser og erfaringer fra den tid, laver vi nu vores egen elektroniske historiebog.

Kort fortalt går det ud på, at vi udvælger nogle markante træk fra hvert år – eksempelvis kong Frederik IX død og tronskiftet, EF-afstemningen og Jens Otto Krags afgang, oliekrisen med bilfrie søndage og så især hvis begivenheden også har en nordjysk vinkel, som da teatergruppen »Solvognen« forstyrrede Rebildfesten med deres indianerhappening.

Til hver begivenhed finder vi nogle dækkende billeder og indtaler en kort tekst. Imellem eller under hver begivenhed ligger der lidt musik, som repræsenterer det specifikke år eller begivenhed. Hvert år fylder 10 – 15 minutter, som så bliver samlet på en DVD.

For mig er det et særdeles interessant projekt. Dels fordi jeg altid har været interesseret i samfundsforhold og historie, og dels fordi jeg jo også er tvunget til at genopfriske min egen hukommelse ved at søge efter oplysninger og billeder i bøger og på Internettet.

Hvordan tanken opstod, husker jeg ikke, men – vi har »opfundet« et personligt, elektronisk fotoalbum – »Min livshistorie«.

Fremgangsmåden er den samme som ved fremstillingen af historiebogen. Men da det jo er en personlig fortælling, foregår det naturligvis under mere diskrete former.

Sammen med sin familie udvælger den person, der skal have lavet sin livshistorie, nogle repræsentative billeder fra sit private fotoalbum. Disse billeder brændes ind på en DVD sammen med en indtalt fortælling. Der kan også indlægges brudstykker af personens yndlingsmusik, og man får mulighed for at fortælle om vaner og ønsker. Endvidere får familien også lejlighed til at medvirke.

Denne DVD kan så lægges i en afspiller og vises på en TV-skærm. I yderste konsekvens, og på et forhåbentlig meget sent tidspunkt, kan sådan en DVD også være til stor hjælp for et plejepersonale. Og skal jeg prale lidt, – så er Voksenskolen det eneste sted i Danmark, hvor der laves livshistorier i elektroniske udgaver. Andre steder laves de i papirudgaver.

I Huskeværkstedet har vi også en kreativ mulighed. Vi kan gå i værkstedet og lave en gang sløjd. Vi har lavet fuglekasser og foderbrættermens mens andre har tegnet og malet.

### Musikundervisning

Altså, vi skal ikke lære salmevers udenad som i gamle dage. Næh, vi synger, – så godt vi nu kan, – alle de gamle, kendte sange, som vi holder af. Vi snakker om musik og om, hvad musik betyder for os.

Når vi gør det, dukker der rigtig mange minder frem – bl.a. om barndommens søndagsmiddag: – den grydestegte kylling med agurkesalat, rabarberkage og giro 413. Ja, og for damernes vedkommende, mindet om de fine balkjoler og det touperede hår! den snak – om musik – kan medføre, at vi begynder at lege lidt, – på den måde, at vi laver en musikalsk »Hvornår var det nu det var« eller »Gæt en sang«.

Joh, vi får snakket os rundt om mange hjørner. Og så bevæger os lidt – selvfølgelig i takt til musik.