



Leven lang lef!

Mensen worden steeds ouder. Er komen dus steeds meer ouderen (65+) bij. Dit noemen we vergrijzing. Vroeger gingen ouderen in een ‘bejaardenhuis’ of ‘verzorgingshuis’ wonen. Deze huizen bestaan niet meer. Alleen als mensen heel veel zorg nodig hebben, kunnen zij in een verpleeghuis gaan wonen.

Ouderen moeten (en willen) dus langer in hun eigen huis blijven wonen, ook als zij beginnen te dementeren (dingen te vergeten). Maar langer thuis blijven wonen moet natuurlijk wel mogelijk zijn. Om langer thuis te blijven wonen worden ouderen nu



ondersteund door bijvoorbeeld een huishoudelijke hulp die komt poetsen of een verzorgende die helpt met wassen en aankleden. Ook zijn er ouderen die overdag naar een plek toe gaan om te eten en leuke dingen te doen. Daarnaast maken ook steeds meer ouderen gebruik van technologie; bijvoorbeeld een camerasysteem waarmee je met je familie of de verzorgende kunt beeldbellen. Of een alarm dat afgaat wanneer iemand valt. Helaas is de huidige zorg en technologie nog niet voldoende en merken we dat ouderen nog meer ondersteuning nodig hebben. Dat geldt ook op het persoonlijk/geestelijk vlak. Met name dementie zorgt ervoor dat het leven erg verandert en de wereld om je heen verkleint. Meestal is dat op zijn zachtst gezegd niet leuk. Dat geldt ook voor de partners (mantelzorgers) van degene met dementie.

Met het project Kempenlef willen we oplossingen bedenken waarmee (dementerende) ouderen veilig en gelukkig thuis kunnen blijven wonen. En daarbij roepen we graag jullie hulp in!

Jouw opdracht

Bedenk een oplossing om ouderen met dementie een leuker leven in eigen huis te geven. Heb het lef om 'gekke' ideeën te presenteren?!

Moeilijk? We helpen je op weg. Op de volgende pagina's vind je de stappen naar jouw eigen oplossing.

STAP 1: DEMENTIE: WAT IS DAT EIGENLIJK?

Als je oplossingen moet bedenken voor dementerende mensen moet je natuurlijk wel weten wat daaronder wordt verstaan. Dus zoek het internet af: er zijn heel veel filmpjes en websites die een indruk geven. Een aantal staan op de webpagina van dit project, maar er is veel en veel meer!

Of... nog beter: vraag eens in je omgeving of het mogelijk is om met iemand met (beginnende) dementie en zijn/haar partner te praten. Helaas komt dementie zo vaak voor dat er vast iemand in je omgeving is. Probeer je goed in te leven in hun situatie. Vraag ze wat het betekent om dementie te hebben of om samen te leven met iemand die dementerend is. Waar lopen ze tegenaan in praktische zin? Wat kunnen ze niet meer (goed) wat vroeger wel ging? Of wat kunnen ze juist nog steeds wél heel goed? En ook belangrijk: hoe voelen ze zich? Zijn ze gelukkig? Wanneer niet? En wanneer juist wel: zijn er dingen die hen gelukkig maakt? Welke zijn dat? Een huisdier? Een gezamenlijke wandeling? Muziek? Andere dingen? Van welke hulp en oplossingen maken ze al gebruik? Wat missen ze nog?



Foto: Jenny van Gompel uit Bergeijk (winnaar fotowedstrijd van Alzheimer Nederland en mantelzorgorganisatie Mezzo)

Maak aantekeningen van je onderzoek en je gesprek. Ze helpen je bij de volgende stappen.



STAP 2: VOOR WELK PROBLEEM WIL JIJ EEN OPLOSSING BEDENKEN?

Als het goed is heb je al veel geleerd over dementie en hoe het leven van een dementerend persoon eruit ziet. Je bent vast ergens door geraakt of verbaasd. Iets wat je het meeste heeft getriggerd of wat je heel goed hebt onthouden. Het kan alles zijn: een praktisch probleem (bijvoorbeeld dat iemand steeds vergeet om de koelkast dicht te doen) of een geestelijk probleem (iemand die aangeeft steeds minder vrienden of kennissen te hebben en daardoor ongelukkig te zijn). Het is waarschijnlijk om juist over dát onderwerp verder na te denken/brainstormen. Probeer het probleem te ontrafelen. Zoek oorzaken en gevolgen. Schrijf zoveel mogelijk woorden op die in je opkomen als je hierover verder nadenkt.

STAP 3: ONTWERPEN

De moeilijkste stap: oplossingen bedenken. Hier is écht je creativiteit nodig! Heb je iets ontdekt of gezien waarvan een dementerende heel erg blij werd of geholpen was? Kan dat ook helpen bij het probleem dat jij wilt oplossen? Of moet je echt helemaal op zoek naar een helemaal nieuwe oplossing voor het probleem? Het beste is om in een groepje ideeën te roepen naar elkaar. Wat de een roept kan de ander weer op een nieuw idee brengen! Ideeën kunnen producten of diensten zijn. Of tips voor dementerenden of mantelzorgers. Of wat anders... het allerbelangrijkste is: alles mag. Alles is goed. Ook als je ideeën hebt die eigenlijk niet kunnen moet je ze roepen. Als het knotsgek is kun je er samen nog heel hard om lachen: dat is ook goed. Heb jij het lef om gekke dingen te roepen?

Als er iets geroepen wordt waarvan je denkt 'daar zit iets in' schrijf het dan op in een paar woorden. Of als het om een 'productidee' gaat maak dan een schetsje.

Stel dat je écht geen oplossing kunt bedenken... ga dan terug naar stap 2: is er een andere situatie of probleem waarvoor je misschien wel ideeën hebt?



STAP 4: JOUW OPLOSSING

Als je een idee hebt kun je het in deze stap verder concretiseren. Schrijf heel duidelijk op voor WIE (welke doelgroep) jouw oplossing bedoeld is en voor welk PROBLEEM het een oplossing is. Welk RESULTAAT beoog je met jouw idee/oplossing.

Verder moet je natuurlijk omschrijven WAT je oplossing precies is. Maar dat had je in stap 3 misschien al gedaan. Je kunt dit in verder detail uitwerken. Als het om een tastbaar product gaat kun je bijvoorbeeld opschrijven van welk materiaal het gemaakt moet worden. Hoe groot is het? Als het om een dienst of iets meer abstracts gaat kun je opschrijven in welke situaties, hoe vaak en door wie (hulpverleners?) het wordt uitgevoerd.

STAP 5: DE UITWERKING

Maak een ontwerptekening (of reclamevormgeving) en bedenk een naam voor jouw product of dienst. Breng je idee tot leven: maak bijvoorbeeld meer teksten, omschrijvingen, tekeningen, een reclamefilmpje met uitleg, foto's van je zelfgebouwd prototype. Alles mag! Op internet vind je veel inspiratie. Misschien kun je je eigen ideeën wel combineren met producten die al op het internet staan (maar kopieer zonder toestemming GEEN afbeeldingen naar de website van BrainTrigger/Invented by All!)

Let op: vraag aan je docent of er bij jou op school aanvullende eisen of stappen nodig zijn en zorg natuurlijk dat je die ook uitwerkt!



STAP 6: PRESENTEREN

Zend je ontwerp in op <http://www.braintrigger-challenge.nl/opdrachten/gezondheid/leven-lang-lef> . Dat kan door te klikken op 'Inzending Aanmaken'. Presenteer jouw teksten en beelden (foto's van je prototype, ingescande tekeningen, filmpjes) op de website. Probeer jouw idee als het ware te verkopen! Waarin is het onderscheidend van wat er al is?

Voeg steeds nieuwe plaatjes/teksten toe met 'artikel toevoegen'. Een soort hoofdstukjes zeg maar... Bijvoorbeeld: wat kost het? Voor wie is het bedoeld? Wat zijn de voordelen? Hoe ben je op het idee gekomen? Presenteer het op de site. Filmpjes kun je uploaden op YouTube en dan de link in een artikel op de BrainTrigger site zetten.

STAP 7: STEMMEN WERVEN

Vraag iedereen die je kent om op je idee te stemmen. Je kunt je ontwerp, uitvinding of idee promoten door op de pagina met jouw inzending te gaan staan en dan op de icoontjes van sociale netwerksites te klikken en bijvoorbeeld "Instagram", "Twitter" of "Facebook" te selecteren. Je kunt natuurlijk ook iedereen die je kent mailen met de vraag om op je idee te stemmen.

Veel succes... en plezier!