



# UNIT 6

## Vrijetijdsbesteding

### HOOFDSTUK 1

## Herinneringen ophalen



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP  
Agreement: 2013-4182/001 – 001



## 1 Oefeningen

Oefening 1.1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Waarvan wordt mevrouw Vannieuwenhuysse nostalgisch?
  - a muziek uit de jaren 90
  - b muziek uit de jaren 50 en 60
  - c muziek uit de jaren 40 en 50
  
- 2 Wat is het favoriete liedje van mevrouw Vannieuwenhuysse?
  - a 'Ik mis je zo' van Will Tura.
  - b 'Ik mis je zo' van Bobbejaan Schoepen.
  - c 'Ik mis je elke dag' van Will Tura.
  
- 3 Hoe vaak repeteert het contactkoor?
  - a elke dag
  - b elke week
  - c elke maand
  
- 4 Waarom is mevrouw Vannieuwenhuysse geen zangeres geworden?
  - a Ze zong vals.
  - b Ze deed liever het huishouden.
  - c Ze mocht niet gaan werken als vrouw.
  
- 5 Wat maakte verzorgster Sara mee op de bus?
  - a Ze reed bijna de halte voorbij.
  - b Ze moest een boete betalen.
  - c Er was geen zitplaats vrij.



Oefening 1.2 Luister naar [het liedje](#) van Will Tura en vul de gaten in.

## Will Tura - Ik .....mis..... je zo

De regen stroomt als .....tranen..... langs de ruit.

Het is of de ganse hemel om je huilt.

Ik voel me zo .....mistroostig..... als het weer.

Ik .....mis..... je zo, ik .....mis..... je meer en meer.

Ik .....herinner..... mij de tijd van jij en ik.

Van het allereerste tot de laatste blik.

Ik zie je nog altijd als .....verslagen..... staan,

toen ik vertelde dat ik weg moest gaan.

Ik .....mis..... je zo, ik .....mis..... je meer en meer.

Ik zie je in m'n .....dromen..... keer op keer.

Wie zegt me: hoe en waar zie ik je weer?

Ik .....mis..... je zo, ik .....mis..... je meer en meer.

Ik weet niet wat er mij toen heeft .....bezield.....

Te denken dat ik minder van je .....hield.....

Ik beseef nu dat het lang niet over is,

omdat ik jou nog alle dagen .....mis.....

Ik .....mis..... je zo, ik .....mis..... je meer en meer.

Ik zie je in m'n dromen keer op keer.

Wie zegt me: .....hoe en waar..... zie ik je weer?

Ik .....mis..... je zo, ik .....mis..... je meer en meer.

Waarover gaat dit liedje?

...De zanger heeft zijn geliefde weggestuurd, maar hij mist haar nu.



Oefening 2 Lees de tekst over dementie aandachtig.

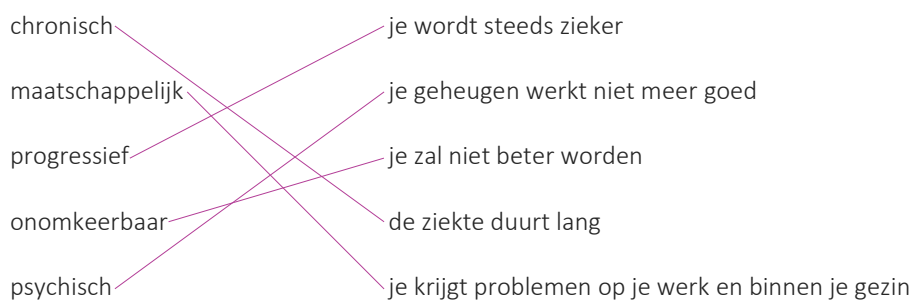
## Wat is dementie?

Dementie is een **chronische**, **progressieve** en **onomkeerbare** achteruitgang van het **geestelijk functioneren**, met **lichamelijke**, **familiale** en **maatschappelijke** gevolgen:

- Chronisch: het is een langdurige, blijvende ziekte die meestal verschillende jaren duurt.
- Progressief: de ziektekenmerken nemen toe met de tijd.
- Onomkeerbaar: er is geen genezing mogelijk.
- Psychisch of geestelijk functioneren: het geheugen, de oriëntatie, de kennis en het denken werken steeds moeizamer.
- Lichamelijk: in een verder stadium of bij bepaalde types van dementie worden bepaalde lichaamsfuncties verder aangetast.
- Sociaal, maatschappelijk: dementie geeft dikwijls aanleiding tot spanningen binnen een echtpaar, in de familie. Voor personen met jongdementie zijn er vooral problemen op het werk, in het gezin, juridisch ...
- Maatschappelijk vraagt dementie om onze gezamenlijke aandacht en zorg. Zo moeten er voldoende middelen naar de zorgsector gaan. Een zorgzame samenleving helpt mantelzorgers in kleine en grote dingen.

*(Uit: Dementiebrochure van de Christelijke Mutualiteit)*

Wat betekent ... ? Maak juiste combinaties.



Wat is een 'mantelzorgers' volgens jou?

...Iemand die hulp geeft aan chronische zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden maar die dit niet voor zijn of haar beroep doet. Meestal is dit een naaste: een familielid, vriend(in), kennis of buur. Kenmerkend is de reeds bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorgers en zijn of haar naaste. Daarnaast gaat het om langdurige zorg die (meestal) onbetaald is.



### Horizontaal

- 5 Reminisceren is het ophalen van ...
- 9 In haar ... speelde ze piano.
- 10 Dementie is een ... proces, genezen is niet mogelijk.
- 11 Ze begrijpt de ... van woorden niet meer.
- 12 Ze heeft ook geen ... meer van tijd.

### Verticaal

- 1 Het ... geheugen wordt eerst beschadigd.
- 2 Iemand die dement is, heeft dikwijls moeite om zich iets te ... .
- 3 Het ... geheugen wordt pas later beschadigd.
- 4 Vroeger gingen ze vaak op ... naar zee.
- 5 In mijn vrije tijd, besteed ik veel tijd aan mijn ... .
- 6 Als ik oude liedjes beluister, word ik altijd ... .
- 7 Ze vertelt steeds hetzelfde verhaal van ... .
- 8 Dementie belemmert de werking van het ... .



### Oefening 4 Het gebruik van de verleden tijd.

Om over het verleden te praten, kun je twee tijden gebruiken: het perfectum en het imperfectum. Hoe je deze tijden vormt, vind je in de vorige hoofdstukken. Hieronder volgt een overzicht van het gebruik van deze tijden.

TIP: Zie Unit 1 Hoofdstuk 2 (Perfectum) en Unit 3 Hoofdstuk 3 (Imperfectum).

### HET VERLEDEN: PERFECTUM VERSUS IMPERFECTUM

#### PERFECTUM

Een **eenmalige actie**: *Opa heeft vorige zondag gefietst.*  
→ *Hij fietst niet elke zondag, maar vorige zondag toevallig wel.*

Een **onbepaald moment** in het verleden: er wordt geen uur, jaartal, dag,... vermeld.  
*Mijn broers hebben griep gehad.*  
→ *Er wordt niet gezegd wanneer zij griep hadden.*

Er is een **resultaat** in het heden: wat in het verleden gebeurde, geeft **nu** resultaat.  
*Het heeft geregend: de straat is nat.*

Er vond een **actie** plaats.  
*Ik ben gisteren naar de cinema geweest.*

#### IMPERFECTUM

Een **gewoonte**: het was een hobby of iets wat meer dan 1 keer gebeurde.  
*Opa fietste elke dag.*  
→ *Het was een gewoonte van opa.*

Een **specifiek moment** in het verleden: er wordt een uur, jaartal,... vermeld.  
*In 2003 hadden mijn broers griep.*  
→ *Er wordt gezegd in welk jaar zij griep hadden.*

Er is **geen resultaat** in het heden.  
*Het regende gisteren.*

Er wordt een **beschrijving** gegeven: een beschrijving van de temperatuur, van iemand zijn uiterlijk, ...  
*In de cinema was het warm.*  
*Het meisje had bruin haar.*

Of bij een **toestand**.  
*Hij was boos.*

TIP: Je gebruikt meestal het perfectum. Bij uren, leeftijden en 'toen' gebruik je altijd het imperfectum.

Vul het kader aan met de juiste perfectum en imperfectum van de infinitief. Let op! De verba zijn onregelmatig.

INFINITIEF	PERFECTUM	IMPERFECTUM
innemen	heeft ingenomen	nam in
bewegen	heeft bewogen	bewoog
liggen	heeft gelegen	lag
slapen	heeft geslapen	Sliep
inspuiten	heeft ingespoten	spoot in
aandoen	heeft aangedaan	deed aan
rechtstaan	heeft rechtgestaan	stond recht
buigen	heeft gebogen	boog
lijden aan	heeft geleden aan	leed aan
vallen	is gevallen	viel
genieten	heeft genoten	genoot
sterven	is gestorven	stierf
vergeten	is/heb vergeten	vergat
langskomen	is langsgekomen	kwam langs
houden	heeft gehouden	hield

TIP: Bekijk de lijsten van irreguliere verba in bijlage bij Unit 1 Hoofdstuk 2 en Unit 3 Hoofdstuk 3.

Waarom gebruik je in deze zin het perfectum/het imperfectum? Omcirkel het juiste antwoord.

1 Mevrouw Vannieuwenhuysse was heel blij na het gesprek met verzorgster Sara.

- a actie
- b gewoonte
- c resultaat

- 2 Mevrouw De Bleeckere heeft in haar hele leven nog maar één keer spruitjes geproefd.
- a eenmalige actie
  - b toestand
  - c resultaat
- 3 Meneer Anciaux heeft bijna niets gegeten, omdat hij buikpijn had.
- a actie en toestand
  - b leeftijd en uur
  - c specifiek moment en actie
- 4 Verzorgster Sara werd 30 jaar.
- a gewoonte
  - b leeftijd
  - c resultaat
- 5 Mevrouw Vannieuwenhuysse maakte vroeger geregeld uitstapjes met de kinderen.
- a onbepaald moment
  - b toestand
  - c gewoonte

Zet de zinnen in de verleden tijd. Gebruik het perfectum of het imperfectum.

- 1 Sara heeft tijd, dus moedigt ze mevrouw Vannieuwenhuysse aan om te vertellen over haar jeugd.  
 ....Sara had tijd, dus moedigde ze mevrouw Vannieuwenhuysse aan om te vertellen over  
 ....haar jeugd.....
- 2 Telkens als mevrouw Vannieuwenhuysse een liedje zingt, vergeet ze de tekst.  
 ....Telkens als mevrouw Vannieuwenhuysse een liedje zong, vergat ze de tekst.....  
 .....
- 3 Alain verslikt zich, omdat hij niet goed op zijn vlees kauwt.  
 ....Alain heeft zich verslikt, omdat hij niet zo goed op zijn vlees heeft gekauwd.....  
 .....
- 4 Ruik jij die geur ook? Heerlijk!  
 ....Heb jij die geur ook geroken? Heerlijk!.....  
 .....



- 5 De kleinkinderen van mevrouw De Wachter komen voor één keer toch eens langs. Ze is heel blij!

.....De kleinkinderen van mevrouw De Wachter kwamen voor één keer toch eens langs. Ze was  
.....heel blij!.....



Oefening 5 Lees de tekst over reminiscentie aandachtig.

## Reminiscentie bij dementie: gebruik alle zintuigen

Reminisceren, het ophalen van positieve herinneringen, met ouderen met dementie is het meest effectief wanneer u alle zintuigen gebruikt: het horen, het zien, het voelen of tasten, het ruiken en het proeven.

### Waarom alle zintuigen gebruiken bij reminiscentie?

#### Het opslagproces van het geheugen

Normaal gesproken worden herinneringen van het kortetermijngeheugen overgebracht naar het middellange-termijngeheugen en vervolgens naar het langetermijngeheugen. Bij ouderen met een vorm van dementie, bijvoorbeeld Alzheimer, is dit proces verstoord. Wat wordt verteld, komt even binnen, maar wordt niet meer opgeslagen.



#### De rol van de zintuigen daarbij

Op het moment dat iemand iets ervaart, ervaart hij dat met al zijn zintuigen. Dat betekent dat iemand zowel het beeld, als het geluid, als het gevoel, als de eventuele geur en smaak van een ervaring opslaat in zijn geheugen. Ook emoties die hij op dat moment ervaart worden mee opgeslagen. [...]

#### Het geheugenverlies van dementerenden

Een van de meest bekende symptomen bij dementie is geheugenverlies. Kenmerkend daarbij is dat de meest recente gebeurtenissen het eerst vergeten worden. Deze worden niet of niet goed meer opgeslagen in het kortetermijngeheugen. [...]

#### Een eerste conclusie

Omdat herinneringen worden opgeslagen met alle zintuigelijke waarnemingen erbij, kunnen herinneringen beter worden opgeroepen door alle zintuigen daarbij te betrekken.

#### De lichamelijke achteruitgang bij ouderen met dementie

Dementie komt hoofdzakelijk voor bij oudere mensen. Doordat zij door hun leeftijd lichamelijke achteruitgaan, gaan de vermogens van hun zintuigen mee achteruit. Vaak realiseren wij ons wel dat bij oudere mensen het zicht en het gehoor achteruitgaan. Maar het kwaliteitsverlies geldt net zo goed voor het proeven, het ruiken en het tasten. [...]

#### Een tweede conclusie

Door de achteruitgang van de zintuigen bij ouderen, kunnen ervaringen en gebeurtenissen minder goed worden waargenomen. Door een sterk appel te doen op de zintuigen, wordt de kans op een goede waarneming vergroot. Dit is uiteraard voor mensen met dementie, bij wie de geheugenfunctie verstoord is, dubbel zo belangrijk. Dus het geluid wat harder, de smaak wat zoeter etc.

[...]

(Uit: [mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://mens-en-gezondheid.infonu.nl))

Omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Wat is remniscentie?
  - a dingen onthouden
  - b dingen vergeten
  - c herinneringen ophalen
  
- 2 Wat zijn zintuigen?
  - a geluk, verdriet en angst
  - b zicht, smaak, reuk, gehoor en tast
  - c kortetermijngeheugen en langetermijngeheugen
  
- 3 Waarom is het goed om alle zintuigen te prikkelen bij remniscentie?
  - a Als je iets ervaart, onthoud je beeld, geluid, gevoel, geur en smaak. Daarom helpt het zien, horen, voelen, ruiken en proeven je om iets te herinneren.
  - b Als je iets ervaart, onthoud je enkel die ervaring. Daarom helpt het ophalen van een gebeurtenis om je iets te herinneren (op korte en op lange termijn).
  - c Als je iets ervaart, onthoud je de emoties van dat moment. Daarom helpt het opwekken van emoties om je iets te herinneren.

Plaats nu de zintuiglijke verba uit het volgende kader bij het juiste prentje.

zien – horen – voelen – ruiken – proeven



Wat doe je met je oren?

.....horen.....



Wat doe je met je tong?

.....proeven.....



Wat doe je met je ogen?

.....zien.....



Wat doe je met je neus?

.....ruiken.....



Wat doe je met je huid?

.....voelen.....



---

Oefening 6      Rollenspel: reminiscentie.

---

Situatie: Je bent zorgkundige in een woonzorgcentrum en je haalt herinneringen op met een bewoner. Vraag de bewoner naar zijn jeugd en zijn hobby's. Wissel af met je buur: eerst ben jij de zorgkundige, dan ben jij de bewoner. Let op: je spreekt over vroeger, dus je gebruikt steeds het imperfectum.

- Wat deed u vroeger in uw vrije tijd?
- Welke zanger was uw favoriet? Wat was uw favoriete hobby?
- Zong u graag? Besteedde u veel tijd aan die hobby?
- Maakte u veel uitstapjes? Deed u dat vaak?
- Wat waren uw dromen?

Schrijf hieronder ter voorbereiding kort enkele antwoorden op.

.....Ik luisterde naar muziek. / Mijn favoriete zanger was Will Tura. / Ik zong in een koor. / Ik maakte  
.....elke week een uitstapje. / Ik wou zangeres worden. / etc.  
.....

## 2 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit dit hoofdstuk en het imperfectum waar nodig.

- 1 Vroeger .....**moesten**..... (moeten) alle vrouwen het huishouden doen. Zij waren .....**huisvrouwen**..... .
- 2 Mevrouw Vannieuwenhuysse .....**amuseert**..... zich in het koor. Ze zingt héél graag en maakt veel plezier.
- 3 Als je dement bent, kan je je niet veel meer .....**herinneren**..... . Je geheugen werkt niet meer goed. Het is een .....**chronische**..... ziekte, want ze duurt lang.
- 4 Gisteren .....**rook**..... (ruiken) ik een heerlijke geur. Het was een stukje taart dat er lekker uit....**zag**..... (zien) en heerlijk smaakte. Ik .....**proefde**..... (proeven) appel en kaneel.
- 5 Verzorgster Sara .....**wou**..... (willen) graag weten naar welke muziek mevrouw Vannieuwenhuysse graag .....**luisterde**..... (luisteren).