

# D'oede doze

## Ervaar leven met ouderdomskwaaltjes

**Ouderdom is meer dan rimpels en grijze haren. Mentaal en fysiek laat moeder natuur je langzaam in de steek. Rugpijn, reuma, geheugen, motorische- en zintuiglijke vaardigheden ... Eenvoudige handelingen zijn niet langer vanzelfsprekend. Moeilijk te bevatten als jongeling.**

**Moeilijk, maar niet langer onmogelijk volgens Koen Amerlynck, expert, trainer en medeoprichter van een boeiend project. Naast Koen staat een grote houten kist op wieltjes: d'oede doze. "Hierin zitten de antwoorden op al je vragen over ouder worden." (lacht)**

### **Aanstekelijke naam! Vertel! Wat zit er in de doos?**

"De jeugdigheid, zo zegt men, is de wervelwind van het leven. En dat klopt! Zolang je geen last hebt van kwaaltjes en beslommeringen, wandel je al fluitend door het leven. Naargelang je ouder wordt, laat je lichaam je helaas meer en meer in de steek, zowel mentaal als fysiek. Dat uit zich in je privéleven, maar ook op professioneel vlak. Met d'oede doze ontwikkelden we een toolbox waarmee je die beperkingen kan nabootsen. Een replica van natuurlijke ouderdomskwalen, als het ware. In de doos zitten een dertigtal gadgets, hulpmiddelen waarmee je effectief ervaart hoe hulpeloos je bent en hoe vervelend het is om te leven met ouderdomskwaaltjes."

### **Welke gadgets helpen je bij die ervaring?**

"De hulpmiddelen simuleren fysieke ongemakken zoals slechtziendheid, slechthorendheid, rugpijn, reuma, artrose, tremors, evenwichtsstoornissen, ademhalingsproblemen ... maar uiteraard ook mentale stoornissen, voornamelijk gelinkt aan dementie. De gadgets variëren van eenvoudiger en meer voor de hand liggende items zoals brillen en lenzen die

een beperkt gezicht simuleren, tot gesofisticeerdere, zoals speciaal ontworpen schoenen, handschoenen, kussens en enkelbanden om evenwichtsstoornissen, rugpijn, artrose en reuma te ervaren. We maken ook gebruik van elektronische hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld een micro met koptelefoon die bij het voorlezen hetgeen je uitspreekt trager in je oren herhaalt. We ontwikkelden zelfs een heuse tinitusapp! Vanzelfsprekend verdient de mentale ouderdomsgesel dementie de nodige aandacht. Ik ga niet alles verklappen, maar ook daarvoor zitten heel wat verrassende tools in de box."

### **Je bent zelf coach. Wat mogen we ons daarbij voorstellen?**

"We proberen van d'oede doze zoveel mogelijk een **ervaring** te maken, wat veel meer omvat dan een doos ludieke gadgets. Het is een professioneel opgezet project dat uitgaat van Mentor vzw en Hogeschool West-Vlaanderen, in samenwerking met een uitgebreid panel aan deskundigen uit de zorg- en andere relevante sectoren. We kregen als Impulsproject bovendien financiële steun van de provincie West-Vlaanderen.

Het uitgangspunt is dat men zich kan **inleven** in de situatie van hulpbehoevenden met ouderdomskwalen. Naast de doos voorzien we dan ook ondersteuning, voor een optimale **beleving**. Mentor vzw geeft via trainers drie uur durende sessies in scholen en organisaties. De trainers geven de nodige verduidelijking, opdat je snel en eenvoudig het zogenaamde AHA-moment beleeft. Het geheel wordt ondersteund door een website ([www.doededoze.be](http://www.doededoze.be)) met educatief materiaal, filmpjes, een quiz en reflectie- en inleefopdrachten."

### **We zijn benieuwd! Poëtisch gesteld: iedereen verliest de strijd, tegen die stille vijand - de tijd?**

De impact van ouderdomskwalen mag inderdaad geenszins worden onderschat. We zijn ervan overtuigd dat we met ons inlevingsproject iets kunnen losweken bij de mensen en we hopen vooral dat d'oede doze zorgt voor meer empathie, begrip en respect voor hulpbehoevenden met ouderdomskwalen, zowel in de zorgsector als daarbuiten. We mikken als het ware op een AHA-moment waarbij deelnemers ervaren en voelen: "Verdorie, ik heb een *oede doze!*" (lacht.)