

Dementie en kinderen

Dementie heeft grote impact. Zowel op de persoon zelf, als de naasten. Hoe ga je daarmee om? Gelukkig verschijnen er steeds meer handreikingen voor de omgeving, maar ook voor mensen met dementie. Zelfs geschreven door mensen met dementie zelf.

tekst Tim van Iersel, beeld boekomslag

Zo'n handreiking is *Alzheimer voor beginners*, geschreven én geschilderd door Leo van Dijk, die zelf dementie heeft. In de tien jaar dat hij nu al de diagnose met zich meedraagt, heeft hij verschillende ontdekkingen gedaan, die hij al jarenlang deelt, zoals in lezingen en op YouTube. Nu is zijn boek verschenen, voor mensen met dementie, vanuit zijn rol als ervaringsdeskundige.

Dit boek is een initiatief van Erik Zwieters, die zich inzet voor de stem van mensen met dementie. Zijn motto is om niet óver, maar mét mensen met dementie te spreken. Of zelfs: mensen met dementie zelf aan het woord te laten. Dat deed hij al in eerdere boeken van zijn hand, maar bijvoorbeeld ook in *Participatiekoren*: een enthousiasmerend initiatief, waarin hij koren vormt van mensen met en zonder dementie, die samen de Matthäus Passion zingen.

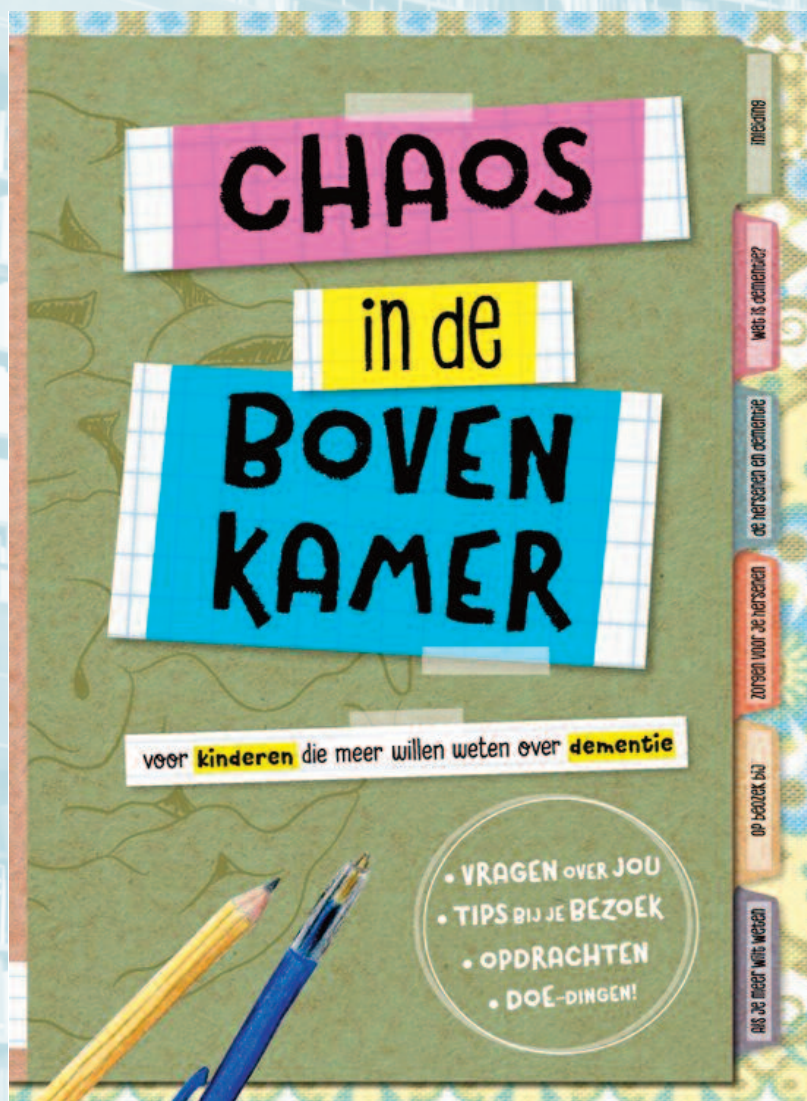
Zo heeft hij Leo van Dijk gestimuleerd zijn boek te schrijven, met zijn negen ontdekkingen in zijn omgang met dementie. Van Dijk motiveert zijn lezers om vooral over hun dementie te spreken, daarover open te zijn. Behoud ook zelf je vrijheid; dat betekent overigens tevens: beslis bijvoorbeeld zelf tijdig om te stoppen met autorijden en laat dus niet je rijbewijs door je omgeving afpakken. Van Dijk is een optimist en verkondigt dat: probeer je aandoening te accepteren en je somberheid los te laten.

Het is een aanprijzenswaardig boek, met prachtige aquarellen van de hand van de auteur zelf. Het boek roept tegelijkertijd om meer: de aanbevelingen mogen gerust uitgebreider, zodat je er nog meer uit kunt putten. In elk geval kun je wel terecht op www.alzheimervoorbeginners.nl voor meer praktische tips en informatie.

Jonge kinderen

Dementie heeft ook impact op de omgeving. En denk dan niet enkel aan partners of oudere kinderen. Ook jonge kinderen, wiens opa, oma of ouders (bij vroege dementie) dementie hebben, worden hiermee geconfronteerd. Hoe leg je dan uit wat dementie is, en waarom opa bijvoorbeeld niet meer weet wie jij bent?

Hiervoor is een praktisch doeboekje *Chaos in de bovenkamer* verschenen, speciaal voor kinderen in de leeftijd van negen tot twaalf jaar. In een kleurrijke vormgeving kunnen kinderen spelenderwijs en met opdrachten ontdekken wat dementie eigenlijk is. Zelfs worden suggesties voor het houden van een spreekbeurt over dementie gedaan. Dat is waardevol: het taboe op dementie kan immers alleen worden doorbroken, wanneer erover wordt gesproken.



Dat begint al op scholen!

De opdrachten en tips gaan over wat dementie is, maar ook over hoe je mensen met dementie het beste kunt benaderen. Zo zijn vragen over wat iemand gisteren heeft gegeten nogal eens te lastig voor de persoon met dementie, maar kun je wel gemakkelijker over iets uit het verdere verleden spreken.

Het doe-boekje geeft daarnaast tips aan de kinderen hoe je zelf al goed voor je hersenen kunt zorgen. Dementie is namelijk niet te voorkomen, maar je kunt het ziekteproces wel gunstig beïnvloeden, door een gezonde leefstijl, zoals niet roken, bewegen en je hersenen prikkelen. Daarmee kun je niet vroeg genoeg beginnen. De toekomst van onze gezondheidszorg ligt immers in preventie.

Ook dit is een prachtige handreiking in het omgaan met dementie en dan specifiek gericht op kinderen. Het was helemaal mooi geweest als ook dit boek een website of app had gehad, waarbij de jonge lezers hun kennis nog eens op andere wijzen konden opdoen. Ook kun je denken aan een app die de kinderen met hun dierbare met dementie samen kunnen doen, zoals het luisteren naar oude liedjes of het bekijken van kunst, of filmpjes. Het boek geeft in elk geval genoeg aanleidingen daartoe en dat is een grote winst.

Leo van Dijk. *Alzheimer voor beginners*. Stichting Dilemmaboek, Haarlem 2019. 21,50.
Rianne van Dorp. *Chaos in de bovenkamer. Voor kinderen die meer willen weten over dementie*. Uitg. Dilemmaboek, Rotterdam 2019. 9,50