

Beste speler

Van alle 65-plussers lijdt 5% aan een vorm van dementie. Bij 80-jarigen loopt dat op tot 30%. Vlaanderen telt anno 2007 naar schatting 80.000 personen met dementie. Voor de komende 20 jaar wordt een verdubbeling verwacht. De nood aan goed geïnformeerde zorgverleners neemt dus toe. Uit ervaring blijkt dementie nog steeds weinig bespreekbaar en de kennis over de ziekte vaak erg beperkt, met onopgeloste problemen en schuld- en schaamtegevoelens tot gevolg.

Al sinds de 19de eeuw, met de opkomst van gezelschapsspelen, zijn mensen ervan overtuigd dat men al spelend het meeste leert. Toch betreden **vzw Mantelzorg** en **Bond Moyson Oost-Vlaanderen** met *De Bovenkamer* onbewandelde paden. De interesse van verschillende partners en van mensen uit het werkveld sterkt ons in onze overtuiging dat *De Bovenkamer* dankzij de unieke aanpak helpt om op een sociale en plezierige manier antwoord te bieden op zoveel vragen rond dementie.

Nadine De Schutter
Provinciaal secretaris
Bond Moyson Oost-Vlaanderen



"In de huidige zorg-verstrekking is oog voor concrete vraagstukken over de beleving van dementie absoluut noodzakelijk. Ze zijn medebepalend voor de levenskwaliteit van personen met dementie en hun omgeving. *De Bovenkamer* bekleedt een voortrekkersrol in het informeren over en vooral toegankelijk maken van dit gegeven. Het spel biedt een uitdaging om de kennis over dementie te toetsen en bij te schaven op een ludieke manier."

Christine Van Broeckhoven
Professor Moleculaire Genetica

"Dementeren is als verloren lopen in een immens groot, donker bos. Je weet niet waar je heen moet. Het ergste is dat de ziekte het verleden ontnemt, herinneringen die stilaan verdwijnen. Via *Uitgewist*, mijn voorstelling over dementie, ontmoette ik de voorbije jaren heel wat mensen op zoek naar informatie. *De Bovenkamer* is een ideale manier om mensen op een plezierige en sociale manier te informeren over dementie."



Pol Goossen
Acteur

Met steun van



samen investeren in welvaart en welzijn

Met steun van de Koning Boudewijnstichting
en de Nationale Loterij

bij ons zit u goed!

Bond Moyson werkt dagelijks aan een betaalbare en toegankelijke ziekteverzekering. Wij zijn u graag van dienst met advies, informatie en een ruim pakket aan voordelen en diensten.

Vraag onze infobrochure:

☎ 09 333 53 53
bond.moyson.ovl@socmut.be
www.socmut.be



Bond Moyson
stevig ziekenfonds, sterke diensten
www.socmut.be

Bij ons ben je geen nummer!



www.deltalloydbank.be

delta lloyd
BANK
samen opbouwen

Spelregels

Voor 2 tot 4 spelers / teams

Spelonderdelen:

Speelbord ■ 20 voorwerpkaarten ■ 80 vragenkaarten (paars) ■ 60 vragenkaarten (rood: moeilijkere versie) ■ 10 groepsvragen: discussiekaarten ■ 10 opdrachtkaarten
4 pionnen ■ 2 dobbelstenen ■ 10 hindernisfiches ■ 4 geheugensteunkaarten spelregels

Het spel

In dit spel probeer je als eerste de 3 voorwerpen terug te vinden die je ergens in het rusthuis bent verloren. Door als speler goede antwoorden te geven op de vragen, kan je met je pion snel over het speelbord bewegen. Je zoektocht gaat zo van kamer naar kamer terwijl je ondertussen je tegenspelers zoveel mogelijk tracht te vertragen. Maar pas op! Wie laatst lacht ...

Vorbereiding

Leg het speelbord op tafel. Alle spelers kiezen een kleur en zetten de pion van hun kleur in de inkomhal. Vervolgens neemt elke speler 3 voorwerpkaarten van zijn kleur. 1 speler verzamelt alle gekozen voorwerpkaarten van alle spelers en voegt er daarna 3 grijze aan toe. Deze speler schudt alle voorwerpkaarten en legt ze zonder naar de voorwerpen te kijken willekeurig en met het logo van *De Bovenkamer* bovenaan, in de verschillende kamers; 1 per kamer.

Verdeel de kaarten: vragenkaarten (een paarse en een rode stapel), groepsvragen en opdrachtkaarten. Beslis dan of je het spel in de gewone versie of de moeilijkere versie wil spelen. Kies je voor de gewone versie, dan schud je de paarse vragenkaarten samen met de opdrachtkaarten. Kies je voor de moeilijkere versie, dan

schud je de rode vragenkaarten samen met de opdrachtkaarten. Daarna voeg je (en schud je) bij die stapel net zoveel groepsvragen als er spelers zijn. Dus als je met 4 spelers speelt, krijgt de paarse of de rode stapel 4 groepsvragen.

Leg de hindernissen klaar naast het speelbord. Iedere speler krijgt een 'geheugensteun spelregelkaart'.

Begin van het spel

De oudste speler begint. De beurten verlopen volgens de wijzers van de klok. De speler links van de speler die aan de beurt is, pakt de bovenste kaart van de stapel en leest ze voor.

Kaarten

Als een speler een kaart pakt, zijn er 3 mogelijkheden:

- Vragenkaart:** meerkeuze of weet-vraag: de speler die aan de beurt is beantwoordt de vraag.
- Groepsvraag:** de speler leest de vraag voor en zet een timer van 2 minuten. De speler die aan de beurt is beantwoordt de vraag, vraagt andere spelers om hun mening en start de discussie. Als de tijd is verstreken voert de speler die aan de beurt was de opdracht onderaan de kaart uit.
- Opdrachtkaart:** de speler die aan de beurt is, voert de opdracht uit.

Acties bij een goed antwoord

Bij een goed antwoord mag de speler 2 acties uitvoeren:

- de speler mag met 2 dobbelstenen gooien (elke dobbelsteen is 1 actie) **of**
- de speler gooit met 1 dobbelsteen (actie 1) en legt 1 hindernis op het bord (actie 2) **of**
- de speler legt 2 hindernissen op het bord (elke hindernis is 1 actie)

Acties bij een fout antwoord

Bij een fout antwoord mag de speler maar 1 actie uitvoeren:

- de speler gooit met 1 dobbelsteen **of**
- de speler legt 1 hindernis op het speelbord

Pion verplaatsen op het speelbord

Je mag je pion over het bord verplaatsen volgens het aantal ogen dat je gooit, maar ook minder als je dat wil. Je mag dat links, rechts, vooruit of achteruit doen, maar niet schuin!

Als je als speler uit een kamer komt en er staat een andere pion op het vakje voor diezelfde deur, dan moet die pion terug naar de inkomhal.

Kamers en verloren voorwerpen

Zowel een kamer in- als uitlopen telt als 1 stap. Als je een kamer binnenkomt, pak je het voorwerpkaartje en kijkt ernaar. Als het één van jouw verloren voorwerpkaartjes is (voorwerp van jouw kleur), dan mag je het voorwerpkaartje houden. Is de kleur van het voorwerp anders dan je spelerskleur, dan leg je het gewoon terug zonder de kleur te verraden aan de andere spelers.

Hindernis

Een hindernis op het bord plaatsen mag op alle vakjes, behalve op de vakjes waarop een pion staat of waarop al een hindernis ligt. Ook in de kamers kan je geen hindernis plaatsen.

Je kan een nieuwe hindernis leggen of een eerder geplaatste hindernis verleggen. Wordt je weg geblokkeerd door een hindernis, dan kan je ze alleen weghalen door ze te verplaatsen naar een ander vakje op het speelbord (= 1 actie). Je kan je pion verplaatsen om een hindernis heen, tenzij ze voor de ingang ligt van een kamer waar jij naar binnen wil. Dan moet je die hindernis wel eerst verplaatsten (= 1 actie).

De winnaar

De speler die als eerste zijn drie verloren voorwerpen terugvindt, heeft gewonnen.

Varianten

Dit spel kan je ook in teams spelen. Elk team wijst 1 teamleader aan die telkens, na overleg met zijn team, het antwoord geeft.

Dit spel kan ook zo gespeeld worden dat er tegelijk spelers zijn die voor de basisversie kiezen als voor de moeilijkere versie. Dan zorg je bij de voorbereiding van het spel dat je zowel in de 'paarse' als in de 'rode' vragenstapel precies 5 opdrachtkaarten stopt en 1 groepsvraag per speler (vb. 2 spelers basisversie en 1 speler moeilijk: dan 2 groepsvragen in de paarse stapel en 1 in de rode stapel).

Het spel gespeeld?

Reageer op www.debovenkamer.be

Dementie. Wat heb jij ervan begrepen?

De ziekte van het ouder worden?

Hoe ouder we worden, hoe vaker we ons zorgen maken over ons geheugen. We vullen kruiswoordraadsels in om ons geheugen te trainen en gespaard te blijven van dementie. Toch kunnen we er ons niet voor behoeden. Een gezonde levensstijl kan wel een positieve invloed hebben. Gezond eten en veel bewegen beschermt ons immers niet enkel tegen hart- en vaatziekten, het helpt ook de kans op (vasculaire) dementie te verminderen.

Vergeetachtigheid is niet noodzakelijk een voorbode van dementie. Vaak is de achteruitgang van het geheugen eigen aan het normale verouderingsproces, maar het kan ook het gevolg zijn van een aandoening. Bij dementie duiken naast vergeetachtigheid meestal ook problemen op met taal, handelen, herkennen, redeneren en plannen. Ook veranderingen in gedrag of een sterk wisselend humeur kunnen voorkomen. Afhankelijk van het soort dementie treden geheugenproblemen heel erg of helemaal niet op de voorgrond.

De meeste vormen van dementie komen voor op oudere leeftijd. En hoe wel de kans sterk toeneemt naarmate men ouder wordt, kunnen ook mensen jonger dan 60 jaar aan dementie lijden. De problematiek is bij hen vaak nog complexer.

Zinvol omgaan met een dementerende naaste

Mensen met dementie praten niet meer zoals vroeger en gedragen zich

soms vreemd. Voor de naaste omgeving is het vaak moeilijk en pijnlijk om hiermee om te gaan. Toch is het belangrijk om te **blijven zoeken naar manieren om contact te houden.**

Praten doen we normaal met woorden. Bij dementie is het **zinvol om woorden ook te ondersteunen met gebaren.** Hoe ernstiger de dementie, hoe meer we non-verbaal moeten communiceren.

Echt contact heeft vooral te maken met aanraking. Mensen met dementie beleven veel gevoelssignalen tot ver in het dementieproces. Die signalen worden immers in een ander deel van de hersenen verwerkt. Belangrijk is de manier waarop we iets zeggen en niet zozeer wat we zeggen.

In de omgang met iemand met dementie moeten we ons **aanpassen aan de persoon met dementie en niet omgekeerd.** Hou rekening met en vertrek vanuit zijn emotie, levensgeschiedenis, mogelijkheden en beperkingen in deze fase van het dementieproces, zijn interesses en wensen.

Hoe hard we ook ons best doen, de conversatie verloopt niet altijd zoals gehoopt. Toch schuilt achter dat vreemd gedrag vaak een begrijpelijke reden. **Blijf daarom investeren in het contact. Elk gedrag heeft immers een betekenis.** Hoe beter we begrijpen waarom de persoon met dementie iets zegt of doet, hoe beter we er kunnen mee omgaan. Blijf dus zoeken naar de oorzaak van het gedrag of naar factoren die het uitlokken.

Wanneer we met dementie te maken hebben in de naaste omgeving kan het **deugd doen om daar over te praten**, met een professionele hulpverlener of met iemand die in dezelfde situatie verkeert. Praten met 'lotgenoten' kan tijdens een praatcafé dementie of in een familiegroep, maar ook via chat op www.dementie.be. Hulpverleners kunnen ervaringen uitwisselen tijdens teamvergaderingen of intervisiegroepen.

Hulp bij vragen en twijfels

Dementie roept veel vragen op. De antwoorden vinden we niet altijd zelf. Soms biedt de onmiddellijke omgeving hulp (familie, vrienden, bureu), soms moeten we beroep doen op diensten buitenhuis. De huisarts, het ziekenfonds of de sociale dienst van

het OCMW zijn daarbij vaak het eerste aanspreekpunt. Voor verdere zorg, hulp of oppas aan huis verwijzen zij door naar thuiszorgdiensten. Als thuis wonen niet meer mogelijk is, moeten we op zoek naar een rusthuis.

Een overzicht van diensten en voorzieningen vindt u op deze websites: www.zorg-en-gezondheid.be www.desocialekaart.be.

Meer info?

- Expertisecentrum Dementie
☎ 070 224 777
www.dementie.be
- Vlaamse Alzheimer Liga
☎ 0800 15 225

METRA HELPT HELPEN!



Til niet, maar verglijd

Manuele transfers



Verhoog uw veiligheid en comfort

Fixatie en veiligheid



Opnieuw genieten van een heerlijk bad

Badlift



Hoogte overwinnen met een rolstoel



www.metra.be

Metra bvba
Jan Samijnstraat 25
B - 9050 Gent
BELGIË

TEL +32 (0)9 227 71 74
FAX +32 (0)9 227 02 80
E-MAIL info@metra.be
www.metra.be

BTW BE 0458.474.359

RPR Gent