

Expertendag dementie

November 2025

**ANDERS PRATEN
ANDERS KIJKEN
ANDERS DOEN**

...

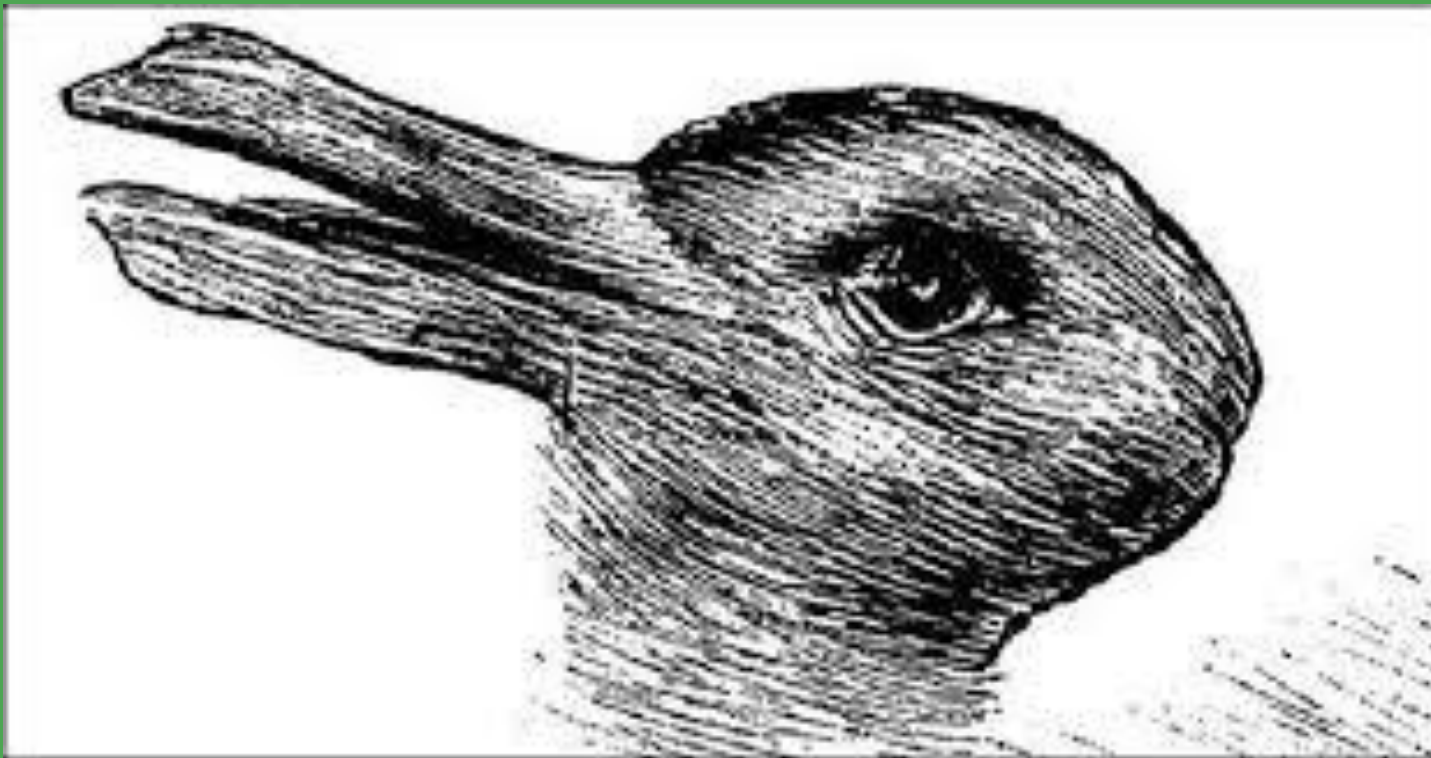
ANDERS VOELEN



10



Wat zie je ?

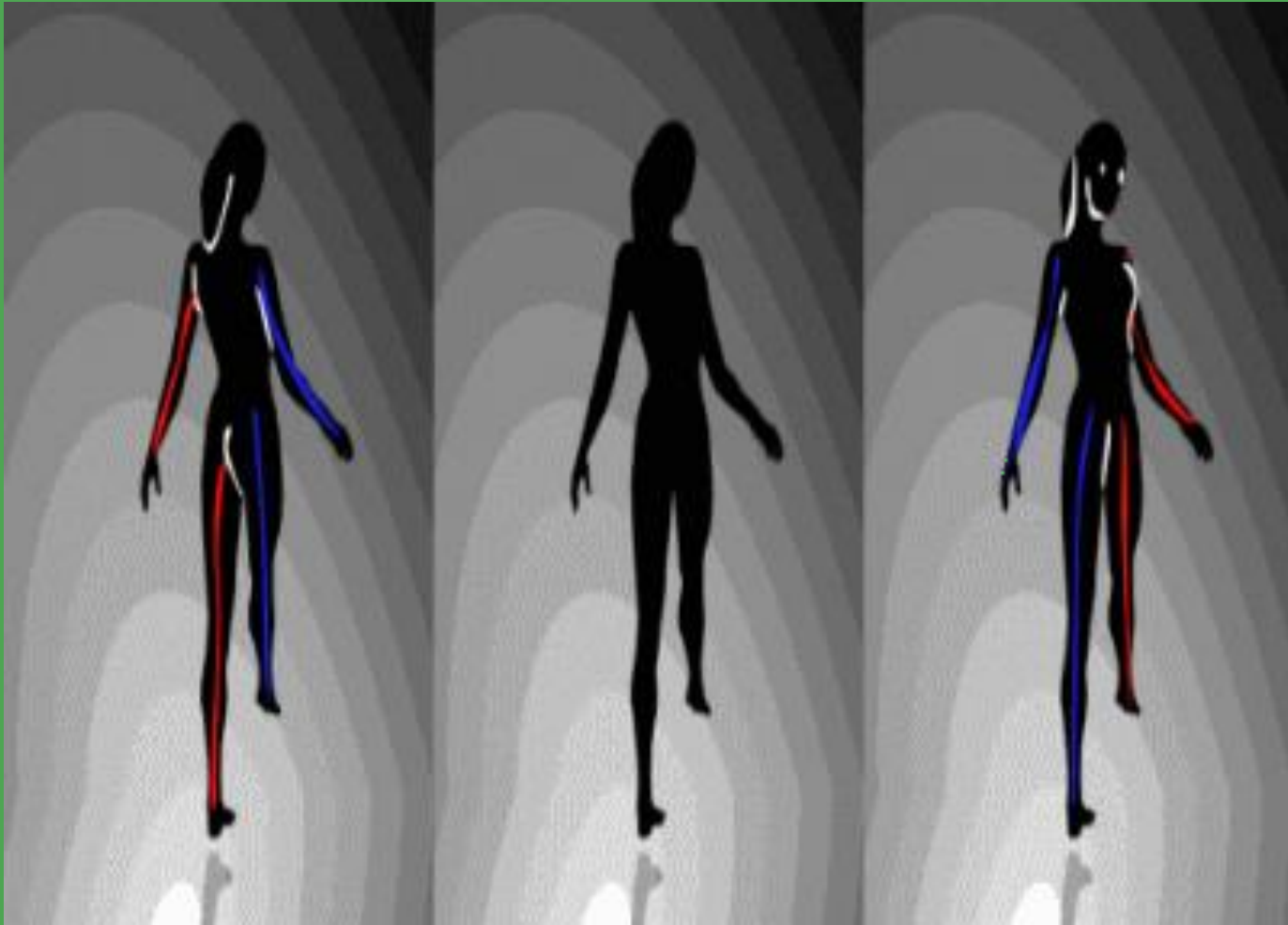


Wat zie je ?



**Naar welke
kant draait
deze
danseres ?**





Vandaag

Anders praten

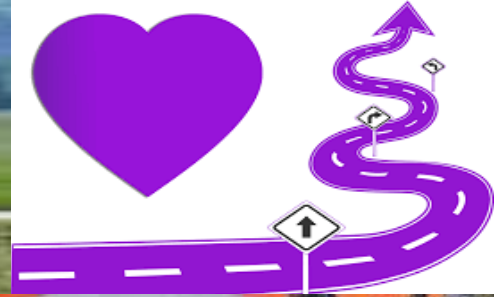
- taalgebruik
- woordkeuze

Anders kijken

- gedrag
- beeldvorming

Anders doen

Anders voelen



JUSTBEYOU.NL

"Elke hindernis biedt een *kans* om onze situatie te verbeteren."

Wanneer we altijd
achterom kijken,
zien we niet wat
voor ons ligt.

www.reisdeboek.be

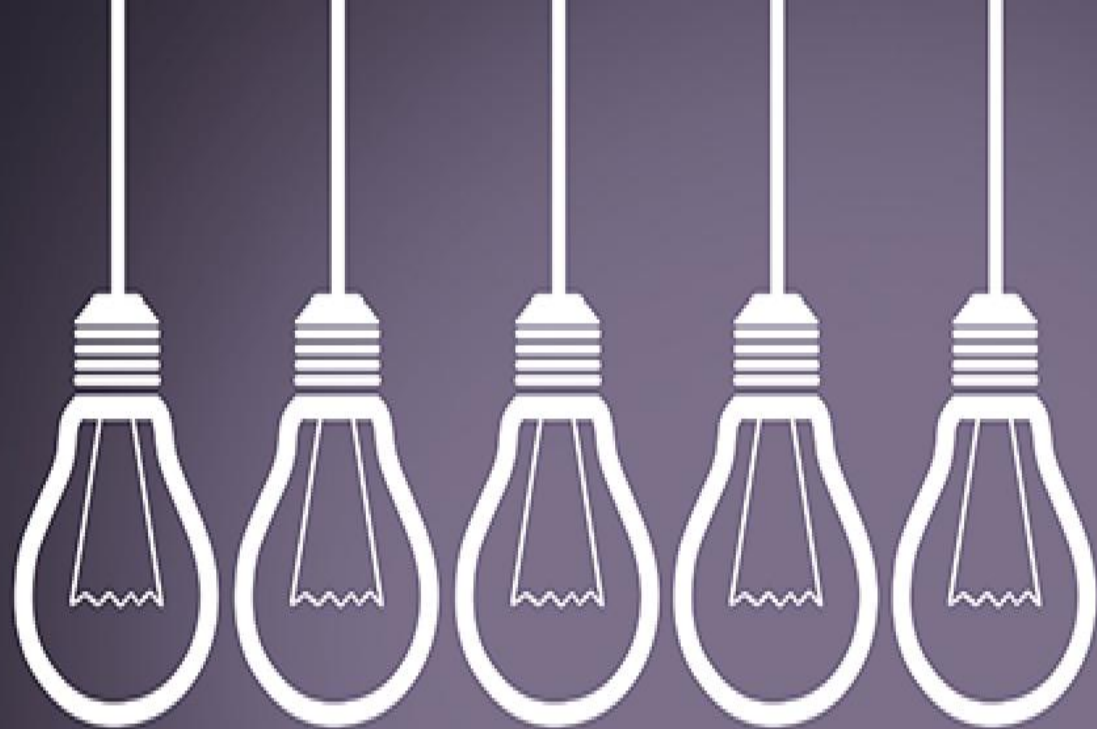


ALS JE EEN WEG ZONDER
HINDERNISSEN KUNT VINDEN,
LEIDT DIE WAARSCHIJNLIJK
NERGENS NAARTOE.

THANE A. DEANE

Als achterom kijken
pijn doet en vooruit
kijken je bang maakt,
kijk dan naast je, want
ik zal er voor je zijn!

Sef - Quotes



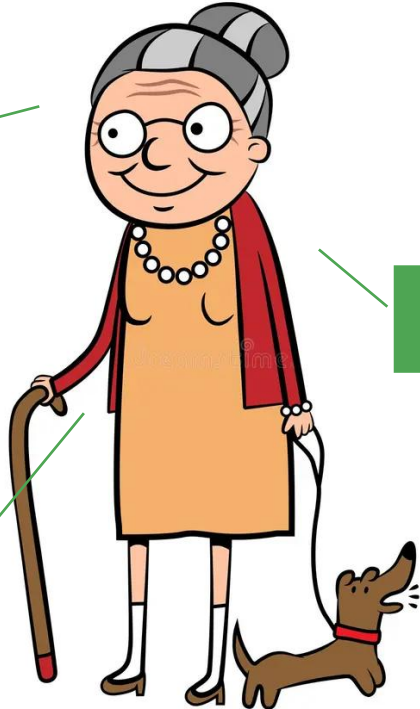
INVLOED

Dementie ver'ander't

De persoon met dementie

geheugen

karakter



gedrag

het dagelijks (samen)leven



de familie(relaties)

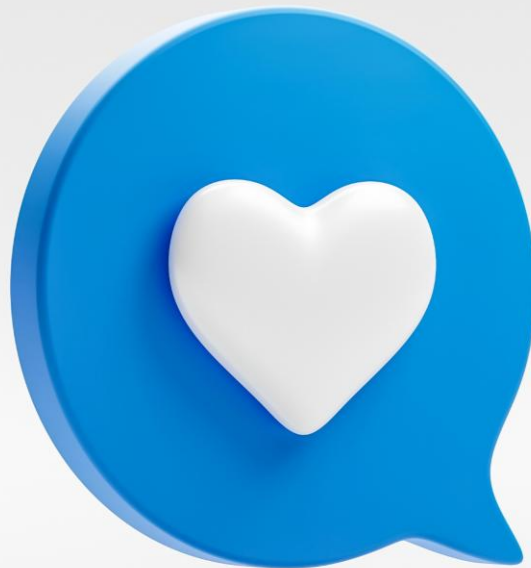




en ook ...

de communicatie

**anders
praten**



over de
persoon met
dementie

met de
persoon met
dementie

theorie ≠ praktijk

Lijstjes met communicatietips:

- ✓ maak oogcontact
- ✓ praat rustig en duidelijk
- ✓ gebruik korte zinnen
- ✓ geef ruimte, tijd om te reageren
- ✓ prikkel meerdere zintuigen
- ✓ 1 boodschap per keer
- ✓ gebruik humor
- ✓ ...

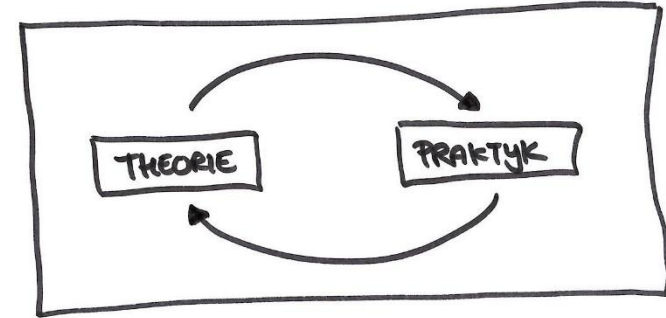
⇒ handig



niet



maar het meest haalbare -



welke boodschap wil je overbrengen ?

Wat is het **doel** van je gesprek:

- gewoon wat praten
- iets gedaan krijgen van de persoon met dementie
- iets vragen
- ...

Verwachtingen

= een beeld of aanname over hoe iets gaat verlopen.

Verwachtingspatroon = iets dat je verwacht op basis van eerdere ervaringen en gangbare opvattingen

Wat is **belangrijk** ?

belangrijk

voor jou als mantelzorger

voor de persoon met dementie

wanneer ga je communiceren ?

- 's morgens of 's avonds ?
- lang op voorhand of kort ervoor ?
- als je veel tijd hebt of als je gehaast bent ?
- terwijl jullie met andere dingen bezig zijn of wanneer jullie rustig ergens zitten ?
- ...



niet



maar het meest haalbare -

bewust

Je kan en je mag hierover nadenken ;)

taal

letters
worden
woorden

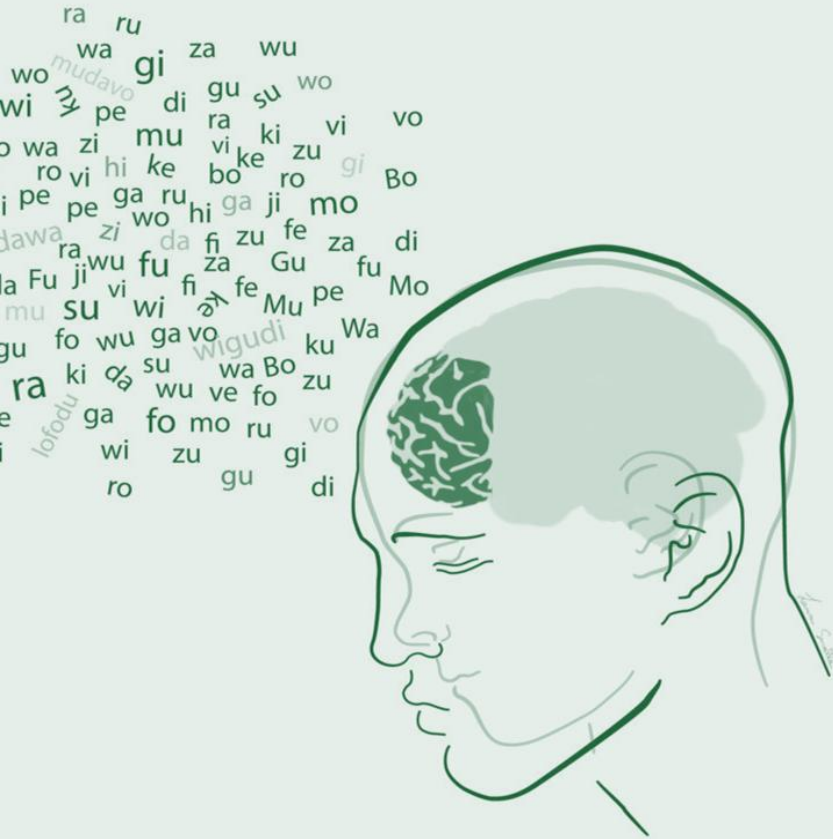
A B C D E F
G H I J K L M
N O P Q R S T
U V W X Y Z

woorden kunnen je brein veranderen.

Uit onderzoeken van neuropsycholoog Andrew Newberg blijkt:

negatieve woorden

- prikkelen gebieden in de hersenen die onder meer angstgevoelens opwekken
- spelen in op de aanmaak van stoffen die stress produceren
- blijken invloed te hebben op je vermogen om logisch te redeneren



je taal heeft invloed op je denken

→ ≠ talen (Lera Boroditsky)

vb. sommige talen hebben geen woorden voor cijfers

Russisch: onderscheid tussen verschillende tinten blauw ⇒ Russische hersenen maken sneller onderscheid tussen kleine kleurschakeringen

...

→ mannelijke en vrouwelijke woorden

vb. 'brug' is in het Duits vrouwelijk (die Brücke) en in het Spaans mannelijk (el puente)

⇒ consequenties op denken over bruggen:

Duitsers: 'mooi' en 'elegant' - Spanjaarden: 'sterk' of 'lang'

→ invloed op schuld en onschuld

Stel: iemand stoot per ongeluk een vaas om. In het Nederlands zeg je dan: 'Hij heeft de vaas gebroken'. In het Spaans zeg je: 'De vaas is gebroken'. Gevolg: Nederlandstaligen onthouden beter wíé de vaas heeft gebroken, puur omdat ze dat voor hun taal moeten onthouden. Spanjaarden onthouden juist minder goed wie de vaas brak, maar onthouden dan weer beter dat het een ongeluk was.

→ ...

⇒ Taal stuurt onze gedachtegang, onze redenering !

*Woorden hebben de kracht om te creëren
en te vernietigen.*

de woorden die je uitspreekt hebben een groot effect op je brein

Ga eens na voor jezelf:
wat gebeurt er met de interpretatie als
een toename van het aantal
asielzoekers wordt omschreven als een
'stroom', een 'tsunami' of een 'plaag'?
Hoe zijn 'fake news' en 'alternative facts'
anders dan iets gewoon een 'leugen' of
'onwaarheid' noemen?
Wat is erger: 'opwarming van de aarde'
of 'klimaatverandering'?

- 'keuze' welk woord je gebruikt
- bewust van het effect

“Een woord heeft de kracht om de genen die fysieke en emotionele stress reguleren, te beïnvloeden.”

*(Neurowetenschapper Dr. Andrew Newberg
en communicatie-expert Mark Robert Waldman)*

taalgebruik

*De som van de woorden die je kiest,
zetten de toon van je communicatie.*

Onze woorden kunnen zowel positieve als negatieve verwachtingen en gevoelens oproepen. Woorden leiden namelijk direct tot beelden in je hoofd en gevoelens.

Voorbeelden zijn:

- veel mensen krijgen bijvoorbeeld jeuk als er wordt gesproken over hoofdluis;
- bij het praten over lievelingseten kan het water in de mond lopen;
- probeer maar eens geen roze olifant te zien als gezegd wordt dat je daar niet aan mag denken!

DENK NIET AAN
EEN ROZE OLIFANT



Denk aan een bloedafname: wat zou je liefst horen ?

- even op de tanden bijten, want het is een serieuze prik
- laat je arm maar liggen en adem rustig in- en uit
- het gaat even pijn doen
- tel maar even mee tot drie en dan prik ik (terwijl op 2 de naald al aan je arm ingaat)
- waar ben je op vakantie geweest ? of heb je kinderen of ...
- ...

positieve woorden ↔ negatieve woorden

Ja en nee:

- 'nee' : activeert de productie van cortisol, het stresshormoon. Brengt ons in een alarmtoestand en verzwakt onze cognitieve vermogens.
- 'ja': zorgt voor het vrijmaken van dopamine, een hersenhormoon dat de mechanismen van voldoening regelt. Het laat een gevoel van welzijn ontstaan.

Invloed bepaalde woorden:

De hele dag door gebruiken we woorden met een negatieve connotatie. Bijvoorbeeld moeten, moeilijk, dom, mislukt, ongeduldig

Positieve woorden ? – woorden met een positieve
gevoelswaarde

Welke 10 woorden
schreef jij op ?

Waarom ?

Wat maakt deze
woorden voor jou
'positief' ?

POSITIEVEWOORDENSLANG



**Had elk woord voor
iedereen een positieve
betekenis ?**

liefde, knap, briljant, actief, ambitieus, positiviteit, meedenken, hoop, ontwikkeling, aardig, helpen, stromen, glinsteren, mild, levenslustig, bewust, bewonderen, trots, helder, gaaf, ideaal, deskundig, boeiend, attent, moedig, nuchter, gul, vergeven, aanmoedigen, triggeren, inspireren, intuïtief, lief, belonen, ijverig, zorgzaam, benutten, beschermen, gelukkig, geliefd, innoveren, fantasie, creëren, buitenkans, ondersteunen, doeltreffend, liefhebben, empathie, aandachtig, compassie, vrolijk, hulpvaardig, jeugdig, gezond, complimenteren, bejubelen, structureren, boeien, deugdzaam, tevreden, authentiek, sympathiek, creëren, kalm, open, melodieus, tact, goedaardig, experimenteren, magisch, magie, duurzaam, spetterend, evenwicht, avontuurlijk, ad rem, cadeau, efficiënt, kracht, activeren, bijzonder, flexibel, fijn, blij, gunstig, ondernemen, flow, bruisend, hartstochtelijk, eerlijk, zelfverzekerd, zelfvertrouwen, vertrouwen, waardig, humor, durven, grappig, genoeg, begrijpen, euforisch, hulpbron, bloeien, ontdekken, spiritueel, rijk, uniek, sensationeel, verdiepen, dromen, verrijken, elegant, mega, zoet, welkom, erkennen, verwelkomen, floreren, parelachtig, hart, verfrissen, vieren, verrukkelijk, kalm, (ver)zorgen, gezegend, loyaal, interesseren, interessant, hemels, gepolijst, onderhouden, zalig, heerlijk, vrijheid, fris, uitreiken, sociaal, bevrijden, vrijgevigheid, knuffel(en), omarmen, vergroten, inventief, oprecht, eren, overwinnen, held(in), vitaal, verbinden, aantrekkelijk, geloofwaardig, aantrekken, (aan)leren, leergierig, cultiveren, ontvangen, moeiteloos, inzetten, visie, genezen, vreugde, stabiel, zin, waardering, liefde, loslaten, vloeiend, inzicht, leuk, paradijselijk, mooi, tolerant, veelbelovend, koesteren, vermaken, respect, geniaal, speciaal, herstellen, gemakkelijk, doen, winst, winnen, extase,, prettig, productief, puur, helder, romantisch, zinderend, scheppen, veelzijdig, slim, eenvoud, opgelucht, vurig, opgetogen, uitmuntend, vriendschap, energiek, wonderwel, wonderbaarlijk, benutten, moeiteloos, bezield, betrekken, daverend, succes, echt, zingeving, eerbieden, welvarend, indrukwekkend, mindful, balans, vitaal, intiem, feestelijk, ondeugend, experimenteren, verdienstelijk, open mind, sterk, vindingrijk, spannend, geestig, verheugen, exceptioneel, overvloed, focus, prijzen, genereus, ruim denkend, uitzinnig genieten, talent, gezellig, optimaal, glimlachen, lachen, trouw, gezond, gratis, ontspannen, scherp, versterken, handig, verlichten, super, vervullen, helen, hulp, waarheid, integreren, invoelen, warm, yes, kleurrijk, levendig, kwaliteit, mededogen, licht, mogelijkheden, ...

jij kiest je woorden

‘ik haal het niet’, ‘ik ben op’, ‘ik kan er niet tegen’, ... daarmee richt je je op een ‘probleem’ ⇒ je brein wapent zich door in de stress- en beschermingsmodus te gaan

verander je ‘ik haal het niet’ in bijvoorbeeld: ‘ik merk dat ik behoefte heb aan rust’ ⇒ dan reageert je brein heel anders. Het komt eerder in de oplossingsmodus dan in de probleemanalysemodus.

- ⇒ je gevoel, emoties, energie en zeker ook het resultaat kunnen verschillen.
- Als je zegt ‘ik haal het niet’ zal je je gestrest voelen, de moed verliezen, terugtrekken, ...
 - Als je zegt ‘ik heb behoefte aan rust’ zal je eerder geneigd zijn te kijken naar mogelijkheden om te voorzien in je behoefte 'rust'.

Op het moment
dat je
bewust bent
heb je
een keuze

VERANDER JE TAAL VERANDER JE MINDSET



Fixed

Ik heb een domme fout gemaakt
Fouten helpen me verbeteren

Ik ben hier niet zo goed in
Ik pas geleerde strategieën toe

Growth

Ik geef het op
Ik blijf het proberen

Ik zal nooit zo goed zijn als...
Ik wil net zo goed worden als...

Het gaat me nooit lukken
Ik ben op de goede weg

Ik kan er toch niks aan doen
Wat zie ik nu niet?

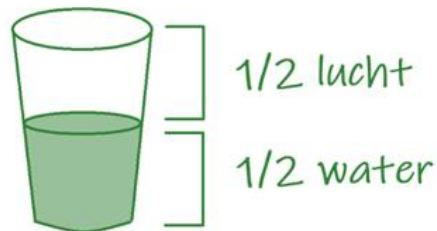
Het is wel mooi zo
Is dit echt het beste dat ik kon?

gavemensen

Je woorden hebben een groot effect op je brein ...
en op je kijk op het leven !

"Alles is hierin samengevat
dat als je voor je taal zorgt,
hij voor je zal zorgen"
-Luis Castellanos-

→ Reactievermogen van hersenen neemt toe
wanneer ze positieve woorden opvangen



Eigenlijk is een glas altijd vol

Verandering vraagt inspanning

- Verandering roept een emotionele reactie op.
- Verandering vraagt niet alleen fysieke inspanning, maar ook mentale en emotionele energie.
- Verandering is een reis, geen bestemming
- Verandering is geen onmiddellijke transformatie. Het is een geleidelijk proces, waarbij men stap voor stap vooruitkomt.
- ...

De beste manier om met veranderingen om te gaan, is ze zelf te creëren.

OM
DENKEN

BEDANKT!

www.alzheimerliga.be
www.onthoumens.be/onze-stem
www.dementie.be

v.v. Palgrims Jef, Rubensstraat 104 bus 4, 2300 Turnhout • design & print: www.twindesignhub.be

LEVEN
MET
DEMENTIE

WEGGLIDEN

WIJ ZIJN
NOG VAN
BELANG!

MEDIA MANIFEST

Woorden
maken of kraken

MENSEN MET
DEMENTIE

DEMENTIE
OP
LATERE
LEEFTIJD

VERANDEREND OF
ONBEGREPEN GEDRAG

VERHUIST NAAR
WOONZORG-
CENTRUM

ALZ
HEM
MYR
liga vlaanderen



Mediamanifest

Respectvol communiceren over personen met dementie en hun mantelzorgers

“De demente persoon”

Liever: **De persoon met dementie**

Waarom: Er zit een waarde in verscholen; het gaat over mensen.

“Hij is dement”

Liever: **Hij heeft dementie**

Waarom: Een mens is niet zijn aandoening; hij is zoveel meer. Kleef geen etiketten.

“Hij lijdt aan dementie”

Liever: **Hij leeft met dementie**

Waarom: Dementie betekent niet alleen achteruitgang, er is nog een zinvol leven mogelijk. Er zijn nog mogelijkheden.

“Hij wordt geplaatst/opgenomen in een rusthuis”

Liever: **Hij verhuist naar een woonzorgcentrum**

Waarom: Een woonzorgcentrum is een plek waar mensen wonen en leven. Dementie betekent ook niet dat je direct moet verhuizen naar een woonzorgcentrum.



“Moeilijk gedrag”

Liever: **Veranderend of onbegrepen gedrag**

Waarom: Het gedrag van een persoon met dementie is eigenlijk een normale reactie op een veranderende situatie.

“Aftakelen”

Liever: **Weggliden**

Waarom: Dementie is een proces, waarbij ook groei mogelijk is.

“Ouderdomsdementie”

Liever: **Dementie op latere leeftijd**

Waarom: De diagnose dementie is niet enkel iets van mensen in een oudere leeftijdscategorie.

“Hij is er niet meer bij”

Liever: **Hij is nog van belang**

Waarom: Mensen met dementie hebben dezelfde wensen en noden als ieder van ons. In elke fase van de aandoening doen ze ertoe en is het hun recht om volwaardig deel te blijven uitmaken van een begripvolle omgeving.

Mensen zeggen wel eens:
“t Zijn maar woorden”,
alsof woorden weinig waarde hebben,
niets kunnen, niets vermogen.
Maar woorden kunnen als messen zijn
en kunnen diepe wonden slaan.
Ze kunnen als gif zijn en
sluimerend hun vernietigende werk doen.
Ze kunnen als bloemen zijn
en iemand opvrolijken.
Ze kunnen iemand vleugels geven,
maar ook verpletteren
Ze kunnen iemand doen groeien,
maar ook klein maken
Ze kunnen iemand blij maken,
maar ook verdrietig.
Voor onszelf weten we maar al te goed
welke woorden we het liefst horen.
Het zouden wel eens dezelfde woorden
kunnen zijn waar een ander ook van houdt,
waar een ander ook beter van wordt.
Wat belet ons die woorden uit te spreken
die mensen doen groeien,
die ze vleugels geven,
die hen gelukkig maken,
die hen genezen
of minstens minder ziek maken?
(Bron: C. Leterme, Bijbel in 1000 seconde)

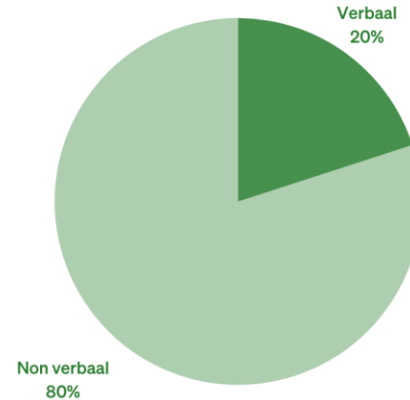


communiceren gaat over meer dan 'woorden'

Wat is non-verbale communicatie

- Lichaamshouding
- Gestiek
- Gelaatsuitdrukking
- Toonhoogte, volume, tempo van spreken
- Kleding
- Sieraden
- Make-up
- Tatoeages
- Sterk cultureel/geografisch bepaald

personen met dementie 'lezen':
wat vertellen ze ons ?





**Mijn proces van informatieverwerking
is erg traag geworden.**

**Je kan me helpen door een woord, een zin,
een omschrijving aan te reiken.**

**Het omschrijven van uw eigen omschrijving is voor mij erg
behulpzaam: ze geven mij de nodige tijd om mijn
gedachten op een rij te zetten en soms zijn ze zelfs een
trigger (in gang zetten, opwekken) voor mijn geheugen
zodat ik mijn gevoelens kan delen met een ander.”**

(Christine Bryden)



**Anders praten
over en met
mensen met
dementie**

John en Irma

John (76) en Irma (75)

John: "Ik ben in 1953 getrouwd met Irma. Ze was mijn grote liefde. We hebben 3 zonen, 2 dochters en 10 kleinkinderen."

"Eigenlijk hebben wij een goed leven gehad, met niet te veel miserie. Tot een half jaar terug kwamen we iedere eerste zondag van de maand samen om te eten en te babbelen. Dat waren echt momenten om naar uit te kijken! En Irma kon zo lekker koken! De kinderen kregen ook altijd verse soep mee naar huis."

"Maar dat is nu allemaal gedaan. Irma is er niet meer bij. Ze zit in haar zetel of morrelt wat in huis, slaat wartaal uit. Irma is dement geworden."

"Ik herken mijn eigen vrouw niet meer: een lege huls, een lichaam zonder geest. Verschrikkelijk! Dat de dokters daar nog altijd geen pillen tegen hebben, begrijp ik niet. Ze kunnen zoveel, maar een demente mens kunnen ze niet helpen?"

"Onlangs was mijn kleindochtertje Clara op bezoek en vroeg ons Irma wie dat kind was. Stel u voor! Mijn dochter kon het niet aanzien en is huilend vertrokken."

"Ik heb het ook zeer moeilijk bij momenten. Ik laat het eten nu brengen en eet vaak alleen terwijl de verpleegster Irma eten geeft. Babbelen met mijn vrouw zit er niet meer in. Begrijpen kan ze me toch niet. Dan zet ik de televisie maar wat langer op, ..."

John (76) en Irma (75)

John: "Irma en ik zijn in 1953 getrouwd. Ze is mijn grote liefde. We hebben een goed leven gehad, we mogen niet klagen."

"Er is nog steeds een goed contact met onze zonen en dochters. Ze komen iedere eerste zondag van de maand bij ons eten, met de kleinkinderen. Daar kijken we altijd naar uit!"


"Al is er het laatste half jaar één en ander veranderd. Irma heeft dementie."

"Er zijn momenten dat ze het noorden een beetje kwijt is en angstig wordt. Ik pak haar dan eens goed vast en fluister sussende woordjes, zo komt ze weer tot rust, merk ik."

"Onlangs was onze dochter hier met Clara, ons kleindochtertje. Irma vroeg wie dat kind was. Clara gaf oma spontaan een dikke zoen. Toen flikkerden haar ogen nogal; dat had je moeten zien!"

"Onze huisdokter heeft uitgelegd dat Irma's hersenen gaatjes beginnen vertonen, zoals Zwitserse kaas, waardoor ze soms de pedalen verliest. Wat wil je, ze wordt dit jaar 76. Toch is onze band nog altijd sterk."

"We babbelen wat minder, maar knuffelen veel meer dan vroeger. Als de hele familie komt eten fleurt Irma op. De dochters en schoondochters zorgen nu voor het eten, maar ze zetten hun moeder mee aan het werk. Soms schilt ze de patatjes samen met de kleinkinderen. Daar kan ze zo van genieten. Ik hoop dat ik mijn vrouw nog lang bij mij zal hebben!"



**Anders praten
over dementie**

Hoe zou jij willen dat er over je
gesproken werd ?

Wat is het verschil voor John ?
Voor Irma ?

Voor de omgeving ?

Hoe praat je onder collega's
over mensen met dementie?

...

anders
kijken

beeldvorming

Hoe kijk jij naar dementie ?

‘Negatieve beeldvorming
schaadt levenskwaliteit’



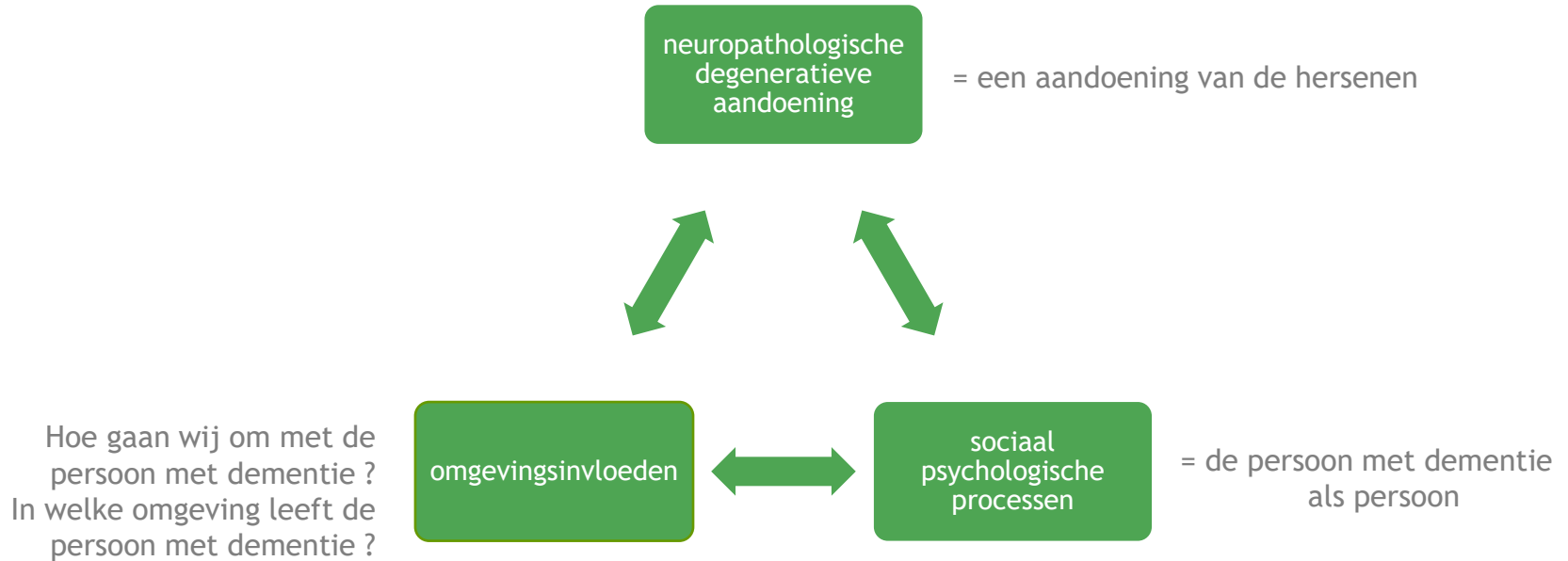
MIJN GEHEUGEN
LAAT ME IN
DE STEEK.....

zij mag dan Alzheimer hebben, wij hebben jou.



dementie begrijpen ...

... meer dan een ziekte !



dementie begrijpen ...

→ sociaal
psychologische
processen

= de persoon met dementie
als persoon

Unieke persoon

leven als
oudere

levensgeschiedenis

karakter

coping

toenemende
afhankelijkheid

eigenheid

naderend
levenseinde

multipathologie

...

OUD WORDEN

Een uur geleden
was alles beter.



anders kijken

Hoe we kijken naar het gedrag van personen met dementie heeft invloed op hoe we omgaan met deze persoon

Soms mag afwijkend gedrag er gewoon zijn, omdat het voor niemand een probleem is

“Veel gedragingen van mensen met dementie kunnen naar mijn overtuiging beschouwd worden als normaal gedrag in een abnormale situatie of als een normale reactie op een abnormaal proces.”

Bère Miesen

beleving ... inleving

Gedrag begrijpen

buitenkant – binnenkant

Wat wij vaak zien als 'moeilijk gedrag', is de reactie van een ontredderd persoon die probeert controle te behouden over een situatie waar hij minder en minder controle over heeft.

Beleving in verschillende fases van dementie

Inleven = je (proberen te) verplaatsen in de persoon met dementie

onbegrepen ⇔ moeilijk hanteerbaar gedrag

'moeilijk hanteerbaar' → focus op het probleem, de moeilijkheid

'onbegrepen gedrag' → nodigt uit om gedrag trachten te begrijpen
– niet (enkel) oplossen

Het gedrag van de persoon met dementie is voor hem of haar het meest haalbare gedrag.

Gedrag begrijpen brengt rust !

gedrag = communicatie

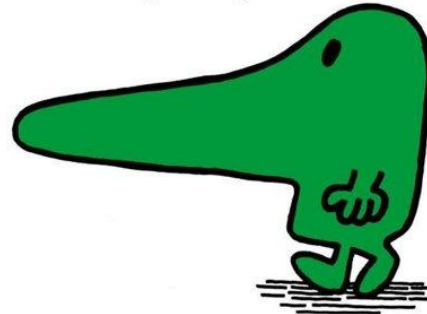
Communicatieve vaardigheden verminderen

⇒ op zoek naar alternatieven om uit te drukken wat men voelt, meemaakt, ...

Wees 'nieuwsgierig' naar wat de persoon met dementie wenst te vertellen met zijn gedrag

MENEERTJE NIEUWSGIERIG

Roger Hargreaves



waar jij je aandacht op richt, groeit



Focus

Alles waar jij je aandacht op richt, wordt sterker en zal groeien

Vreugde, boosheid, verdriet, armoede, rijkdom, ziekte of gezondheid ... alles waar jij je focus op legt, dat groeit.

→ Dit telt ook bij het gedrag van een persoon met dementie !

Ik kijk, ik zie, ik denk, ik voel, ik doe



Drie manieren om anders te kijken zodat je de kansen in je leven gaat zien!

Manier 1: Denk het om

Manier 2: Neem de tijd

Manier 3: Kom in beweging



anders
doen

op maat ...



Eén aanpak
voor iedereen ...
..... kan nooit werken

"It's from our 'One Size Fits None' line."

gedrag beïnvloeden

Intern (iets van de persoon met dementie zelf)

- Coping: wijze van omgaan met eigen achteruitgang, met stress,...
- Lichamelijke stoornissen: pijn, infecties, obstipatie, slecht zien,...
- Levensgeschiedenis: persoonlijkheid, meegemaakt trauma, ...
- Onvervulde basisbehoeften: honger, dorst,...

Extern (iets van buiten de persoon met dementie)

- Sociale omgeving: benadering, communicatie, ingrijpende gebeurtenissen...
- Ruimtelijke omgeving: te veel prikkels, harde geluiden, fel licht, te weinig prikkels, geen vaste plaatsen voor spullen, geen structuur, verhuizing...

'keuze'

Stel je voor dat alles voor jou gekozen en beslist werd ... hoe zou dat voelen ?

- Gevoel hebben om een keuze te hebben is belangrijk!
- Het kunnen (mogen) maken van eigen keuzes boost je zelfvertrouwen
- Beperkte keuze aanbieden aan personen met dementie

→ teveel keuzemogelijkheden kan zorgen voor stress



niet alles is te beïnvloeden

Gezond zorgen =

veranderen wat je kan veranderen en

loslaten waar je geen invloed op hebt

→ worstelen met een situatie die
je niet kan veranderen,
leidt tot stress en frustratie

→ leer accepteren en kijk
wat je wel kan veranderen



**anders
voelen**





gevoelens

Gevoelens ... we hebben ze allemaal. Ze vormen ons innerlijk kompas. Samen met ons verstand en onze levenservaring geven ze richting aan ons dagelijks handelen.

Gevoelens hebben een functie: het zijn wegwijzers naar behoeften en grenzen.

Kan je goed omschrijven hoe jij je voelt of niet?

Waar heb je dat geleerd ?



**Zoek samen met je buur drie tips
die je kan gebruiken om je te
helpen bewuster om te gaan met**

je taal

je kijk

je handelen

**in je contacten met mensen met
dementie, met mantelzorgers,
met collega's, ...**





Wat ga je
onthouden ?



Dankjewel !

