



Uw gezondheidsmagazine

DynaKIDS

SPEEL MET MIJ

De hele zomer dolle pret SPELLETJESBOEK



**Voor de ouders:
twee dossiers vol tips**



mustela®

Nieuwe
BESCHERMING
Baby - Kind

Bescherm de toekomst van hun huid

- UVB SPF 50+ & UVA
- Versterkte cellulaire bescherming
- Hoge tolerantie



90%

INGREDIËNTEN
VAN NATUURLIJKE
OORSPRONG

0%

NANOPARTIKELS
PARABENEN
ALCOHOL



EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

Het is op die momenten dat de huid Mustela® nodig heeft.

Zonnebrand is gevaarlijk bij kinderen. Vermijd elke directe blootstelling aan de zon, vooral tussen 12u en 16u. Bescherm uw kind met een hoedje, T-shirt en een zonnebril. Breng voor elke blootstelling aan de zon een zonne-crème aan in een dikke laag en breng deze minstens elke 2 uur opnieuw aan.



1, 2, 3, start!

Grandioze luchtkastelen bouwen om ze even later onder de golven te zien verdwijnen, acht keer tikkertje op den hoge spelen en zestien keer de glijbaan af. Valt een vakantie-met-kinderen eigenlijk ook onder de noemer 'ontspanning'? En toch kijken we er vol ongeduld naar uit. Zowel de vakantie als de kinderen trekken ons uit de dagelijkse sleur. Ze doen ons onze eigen jeugd herleven. Heerlijk gewoon!

Dyna'Kids zal erbij zijn, op elk moment van elke helse dag. Uw oudste vindt er spelletjes in, voor wanneer de jongste zijn middagslaapje houdt. De wiegeliedjes in dit boekje garanderen de zoetste dromen. En we geven tips mee voor geslaagde gezinsuitstapjes.

Het geluk van uw schaapjes, daar willen wij aan bijdragen. Daarom vindt u in dit nummer een verhelderend dossier over dyslexie. Handig, zeker met de eind-examens voor de deur. Laat dit dossier een geruststelling zijn voor alle bezorgde ouders.

En vooral niet vergeten: binnenkort luidt de schoolbel voor de laatste keer. De boekentassen mogen op slot. Tijd voor twee maanden spel-zonder-grenzen!



inhoud

DynaKids
is een publicatie van



Realisatie : CTR Biz

Hoofdredactrice :
Muriel Monton

Redactie : Johan De Crom,
Antonella Soro

Vertaling : Ive Van Orshoven

Lay-out : Stéphanie D'Haeseleer

Correcties : Johan De Crom

Verantwoordelijke uitgever :
Dynaphar VZW
Defrelaan, 267, bus 12,
1180 Brussel. www.dynaphar.be

Gedrukt in België :
IPM Printing
Nestor Martinstraat, 40,
1083 Ganshoren



Koningin Maria-Hendrikalaan,
101, 1190 Brussel. Tel. :
02/345-99-68

ZOMER 2013

P. 4-5 : News

**P. 6-7 : Een klare kijk
op dyslexie**

P. 8-11 : Spelletjesboek

**P. 12-13 : De slaap
van kleintjes**

**P. 14 : Kleine tanden
worden groot**

**P. 15 : Moge de zon in
alle veiligheid schijnen**



Eindelijk rustig eten!

U kent het wel... U wil zich eens lekker laten verwennen met een dinertje in een restaurant, niet koken, geen stress. Maar na een halfuur worden uw koters onrustig en beginnen ze te draaien op hun stoel, te zeuren of lawaai te maken. Erg vervelend! Wel, dat kan u vermijden door een kindvriendelijk restaurant uit te kiezen. Moeder Lambik, in Adinkerke, is er zo eentje. Het heeft een buitenspeeltuin en een ruime private parkeerplaats en ligt op een boogscheut van Plopsaland. Het is gekend voor zijn grillspecialiteiten op houtskool. www.moederlambik.be

Tijgers en leeuwen in Olmen

In het wijde en natuurlijk karakter van de Olmense Zoo voelen zowel mens als dier zich thuis. De Afrikaanse savanne en de wandelvolière zijn een must voor de ware natuurliefhebber! De zeldzame witte tijger en de witte leeuw zijn de pronkstukken van het park, uw zoon of dochter zal zijn of haar ogen niet geloven. Maak ook kennis met de uitgebreide verzameling katachtigen, apen, witte wolven, reptielen, spinnen, zebra's en exotische vogels. Dankzij de succesvolle kweekprogramma's kan je hier ieder jaar weer genieten van de jonge dieren die hun eerste stappen zetten! Er is ook een kinderboerderij en wie de beestjes beu is, kan zich uitleven in de speeltuinen, op het springkussen en op trampolines. Er is speciale, gratis zomeranimatie, met een grote show en een ritje met de jungle-express.

Het leven van de dinosauriërs

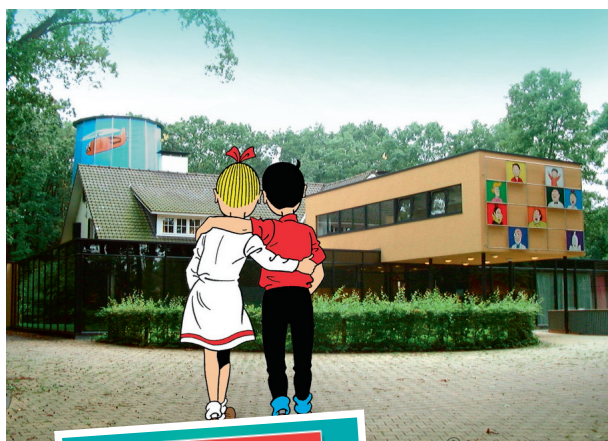
Uniek in Europa is het Brusselse dinosauriërmuseum, onderdeel van het Museum voor Natuurwetenschappen. Ideaal voor op een zomerse regendag. De dinosauriërs hebben hier zowat 3000m² exclusief voor zich gekregen: een zaal met véél fossielen, 22 grote en 7 kleine skeletten en 11 dinosauriërs. Ga door de nieuwe vitrine met iguanodons. Luister naar het geschreeuw van Parasaurolaphus. Loop langs de oneindig lange Diplodocus. Achter een zuil grijzen de tanden van T. Rex je toe. In deze monumentale hal met statig interieur raakt jong en oud geboeid door wetenschap, kunst, soortenrijkdom en interactieve media. Ga zelf op ontdekkingstocht door de wereld van de dinosauriërs en verneem hoe en waar ze leefden, hoe ze uitstierven en uiteindelijk ontdekt werden... Inkomprijs: 4,5 tot 7 €. Elke eerste woensdag van de maand gratis. www.natuurwetenschappen.be





Mooie vogels en zotte speeltuigen!

Naar hartelust ravotten op de verschillende speeltoestellen, zandkastelen bouwen, je lekker uitleven in het speelbos, een ritje maken met het treintje, toeren met de helikopter, springen op de trampolines of heerlijk door de lucht vliegen op een zijde van de zwiermolen? Dat kan allemaal in pretpark Aviflora in Ingelmunster. Breng ook een bezoek aan de binnenvolière met zijn kleurrijke soorten parkieten. Bewonder de prachtige roofvogels en ontdek de leefwereld van de verschillende diersoorten die in het park verblijven. Voor wie dat niet genoeg vindt, zijn er zelfs een hondenshow en papegaaienshow! www.aviflora.be



Op zoek naar Suske en Wiske

Het Provinciaal Suske en Wiske-

Kindermuseum in Kalmthout is sinds een jaar volledig vernieuwd en viert dit jaar de 100ste verjaardag van hun (wijlen) geestelijke vader Willy Vandersteen. Er zijn vele speciale activiteiten in dit jubileumjaar, noteer alvast het Groot Verjaardagsfeest, op zondag 16 juni! Verder heeft het museum aparte feestjes voor verjaardagen van kinderen en een heus museumparcours en een creatieve workshop. Adres: Beauvoislaan 98, 2920 Kalmthout.

Vierhoog in de bomen

Voor een leuke theatervoorstelling in het midden van de zomer kan je terecht bij gezelschap 4Hoog in Gent. Het vertelt met 'Hut' een avontuur over het leven diep in een bos, een verhaal voor peuters vanaf 3 jaar. "Kleine Zus neemt je mee naar grote broer. Grote Broer kan alles. Wonen in een hut. Praten met konijnen. Vogels doen fluiten. Kleine Zus is er graag. Samen appels rapen. Wortels schrapen en in één pyjama slapen." 4Hoog speelt in op fantasie, herkenning, ontroering, poëzie, humor, surrealiteit en muzikaliteit. Het werkt met professionele theatermakers en kunstenaars. www.4hoog.be





Een klare kijk op dyslexie

Vijf tot tien procent van onze scholierij moet extra moeite doen om te leren lezen. Hun slaagkansen verminderen niet... op voorwaarde dat ze hulp krijgen!

Jochem is zeven jaar. De logopedist legt hem een onderzoekstest voor: het begin van Klein Duimpje. "Er woonde eens een klein jongetje in een klein huisje, in een groot en donker bos. Hij was niet sterk, maar wel slim." Jochem haalt diep adem. Zijn hart bonst, zoals elke keer wanneer de meester hem vraagt voor te lezen. Dan beginnen de letters voor zijn ogen bokkensprongen te maken. Hij aarzelt en stottert, om uiteindelijk een onbegrijpelijke zin uit te brengen. Jochem wisselt de letters van plaats. Van "sterk" maakt hij "strek". Andere keren vergeet hij simpelweg een letter;

dan zegt hij "steetje" in plaats van "steentje". En soms voegt hij een letter toe: "een oogje" wordt dan plots "een oogjes". Twee banken verder in de klas worstelt Marie met dezelfde problemen: haar lees oefeningen en dictes zijn ware nachtmerries. Ze verwisselt letters die ongeveer hetzelfde klinken. De "p" wordt een "b", en de "v" een "f". In haar woordenjungle vind je "bidons" en "fogels", in plaats van "pitons" en "vogels".

Het beeld uit de MRI

Jochem en Marie horen tot de 5 tot 10 procent dyslectische Vlaamse kinderen. Ze zijn even intelligent en hebben evenveel energie als andere kinderen. Alleen: als ze lezen, vergeten hun hersenen het visuele woordgebied in de linkse temporale kwab te activeren. "Een woord kan je zien als een aaneenschakeling van geluiden, van klanken eenheden. Terwijl je leest, koppel je die fonemen aan letters. Bij een niet-dyslecticus duurt het enkele

tienden van een seconde voor hij een woord herkent. Een dyslecticus heeft veel meer tijd nodig. Hij moet letter per letter bekijken, om dan de geluiden samen te stellen en tot een woord te komen," verklaart professor Michel Habib, neuroloog aan het UZ la Timone van Marseille. Hij legde dit verschijnsel onlangs bloot dankzij medische beeldvorming.

Dyslexie valt dus af te leiden uit een MRI-scan, en dat geldt voor patiënten overal ter wereld. Maar een dyslecticus zal het des te moeilijker hebben met een taal waarvan de schrijfwijze complex is. Spaans stelt minder problemen dan pakweg Engels, waar je woorden met "ough" op minstens vier manieren kan uitspreken.

Het belang van een vroege diagnose

En wat met het Nederlands? De 'mijn' van 'mijnheer' spreekje 'men' uit. Dat is voor een dyslecticus een ware hersenbreker. Nochtans zal hij de spellingsregels in zijn tijd als scholier onder de knie moeten krijgen. Hij zal extra lang over zijn huiswerk doen, waarschijnlijk slechtere punten behalen en misschien wel de tekorten opstapelen. Als een dyslectisch kind er alleen voor staat, raakt hij ontmoedigd, keert hij zich in zichzelf, en is hij al schoolmoe nog voor hij aan hogere studies toekomt. Daarom is het belangrijk hem te begeleiden en hem aan te moedigen bij de kleinste stapjes die hij zet. Dyslexie is ongeheel, maar met een goede begeleiding is de stoornis geen ticket naar het bijzonder- of het beroepsonderwijs. Hoe vroeger de stoornis aan het licht komt, des te sneller de specialisten kunnen remediëren. Het komt de schoolloopbaan alleen maar ten goede. Al vanaf het derde kleuterklasje, wanneer kindjes hun naam leren schrijven en het alfabet leren kennen, kan dyslexie worden opgespoord. De CLB-test die analyseert of de kleuter rijp is om naar het eerste leerjaar te gaan, is daarbij een belangrijk meetinstrument.

Remediëring

Tot zes jaar valt er over dyslexie geen definitief oordeel te vellen. Kinderen die lettertjes omwisselen: het komt in het eerste leerjaar

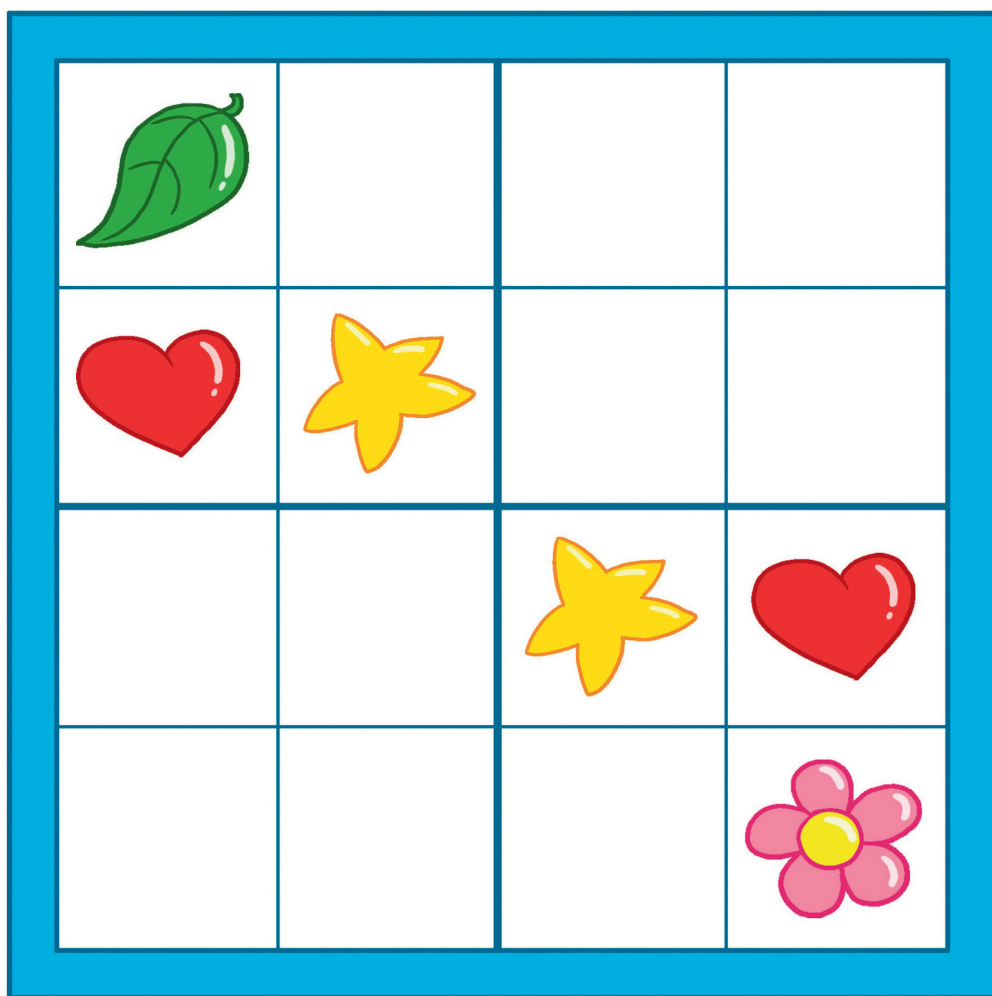
wel meer voor. Een diagnose geeft pas uitsluitsel op het einde van het tweede leerjaar, na een reeks onderzoeken door een uitgebreid team van kinderneurologen, neuropsychologen en kinderpsychiaters. De uitkomst ervan bepaalt de behandeling. Een klassieke remediëring begint bij de logopedist. Die zal intensieve herhalingsoefeningen aanbieden in de vorm van een spel, om zo de concentratie te bevorderen. Een andere piste is die van de muziektherapie. Medische beeldvorming wees uit dat musiceren dezelfde hersengebieden activeert als de gebieden die bij een dyslecticus dienst weigeren. De methode van Davis tenslotte, is een aanvullende therapie die vooral in Nederland wordt gebruikt. Hierbij boetseert de dyslecticus letters in plasticine. Driedimensionale beelden zouden het voor de patiënt makkelijker maken om letters te onderscheiden die sterk op elkaar lijken. ■



In Vlaanderen is de aanpak van dyslexie de laatste twee jaar in een stroomversnelling geraakt. Terwijl vroeger een therapie vooral vertrok vanuit de diagnose van een bepaald type dyslexie, verlegt de aandacht zich nu naar een meer individuele, handelingssgerichte aanpak. Die verandering is er gekomen onder impuls van het project "Prodiagnostiek", een samenwerkingsverband tussen de onderwijskoepels en de CLB-centrumnetten. "Prodiagnostiek" werkt trouwens aan de remediëring van een hele waaier leerstoornissen, van dyslexie over dyscalculie tot een vertraagde motoriek.

Sudoku

.....
In elke rij en in elke kolom moeten
alle vier symbolen staan. Veel plezier!



Knutselen

Wil je dit leuke katje doen bewegen? Volg deze stappen om een trekpop te maken.

Stap 1

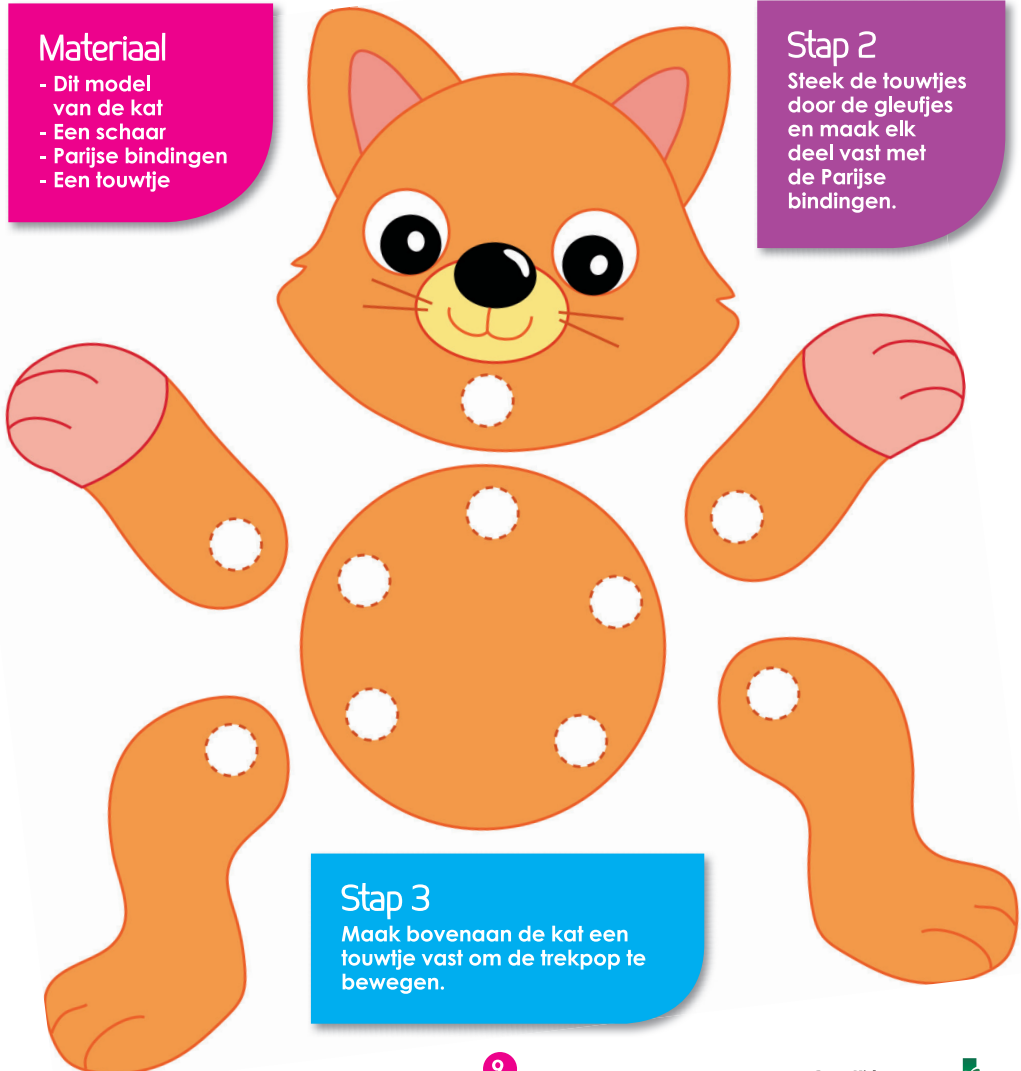
Knip de kat langs de lijnen van de verschillende onderdelen. Maak met je schaar gaten op de aangeduide plaatsen.

Materiaal

- Dit model van de kat
- Een schaar
- Parijse bindingen
- Een touwtje

Stap 2

Steek de touwtjes door de gleufjes en maak elk deel vast met de Parijse bindingen.



Stap 3

Maak bovenaan de kat een touwtje vast om de trekpop te bewegen.

Zoek de 10 verschillen

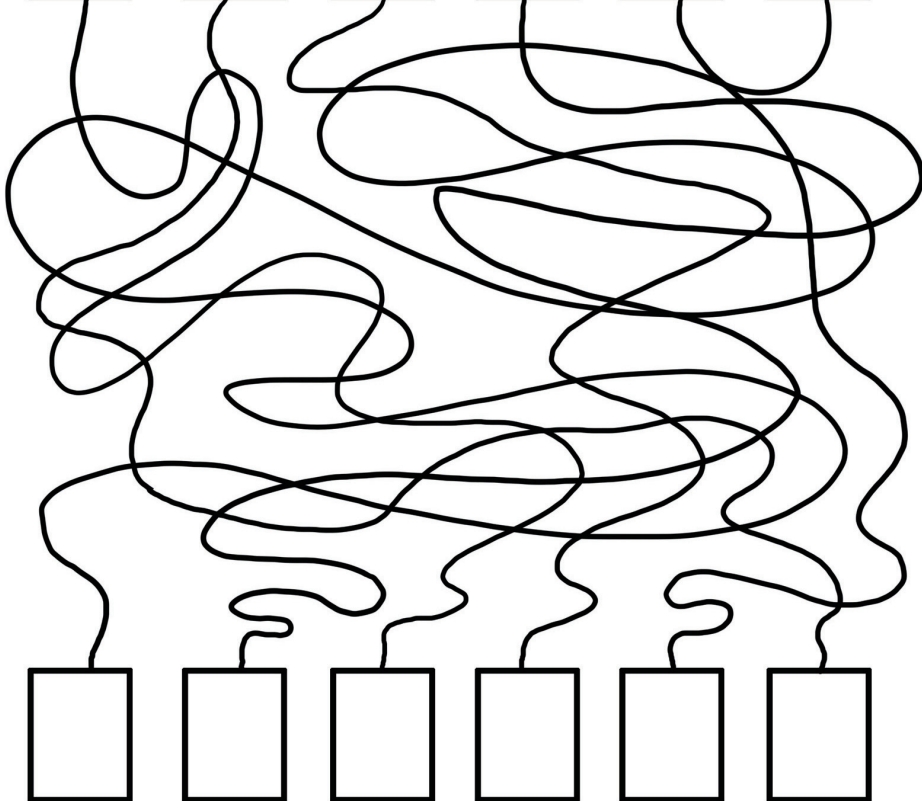


In de juiste volgorde

Verbind elke letter met het juiste vak en vorm het woord dat bij de tekening past.



K R K i E K



De slaap van kleintjes

Meerdere factoren bepalen de slaap van de allerkleinsten, zowel overdag als 's nachts. De omgevingstemperatuur, het bed, de lakens, het licht, de knuffel, de fopspeen en zelfs de kleur van de kamer hebben vaak een invloed op de slaap van het kind. Een kind dat zich goed voelt, slaapt beter. Waar moet men rekening mee houden?



Een aangepast bed

Voor de eerste drie maanden moet de wieg aangepast zijn aan de grootte van uw kind. Het is voor hem een zachte cocon en stelt zowel de baby als de ouders gerust.

Na 4 maanden, waarin de baby al een stuk gegroeid is, kiest u voor een ergonomische bedgrootte. Men kan dus overgaan naar een spijlenbed met een regelbare hoogte om zonder ruglast de kleine in of uit bed te nemen. Een andere mogelijkheid bestaat uit een bed waarvan de zijwanden naar beneden kunnen. Dit laat het kind de mogelijkheid om na 2 jaar, wanneer hij zindelijk wordt, gemakkelijk zelf in en uit bed te stappen.

Een gepaste temperatuur

De ideale omgevingstemperatuur ligt tussen de 18 en 19°C. Bij deze gematigde temperatuur zal uw kleintje het niet te warm hebben en niet uitdrogen als hij zweet tijdens zijn slaap. Plaats een thermometer in de kamer om de omgevingstemperatuur te controleren. Bepaalde babyfoons bieden deze mogelijkheid.

Het is ook heel belangrijk om dagelijks de babykamer goed te verluchten. Dit geldt trouwens voor elke kamer in huis.

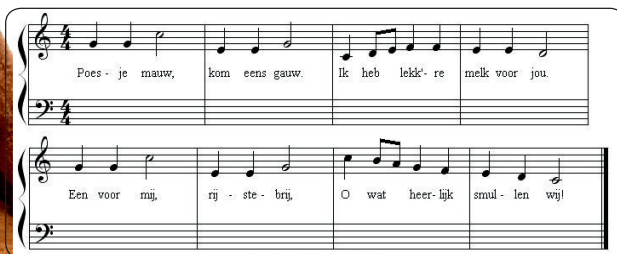


Welk beddengoed voor de allerkleinsten?

Vermijd vóór de leeftijd van één jaar donsdekens, dekens en kussens. Een babyslaapzak is ten eerste aangewezen en laat hem toe zich in alle veiligheid te bewegen. Om te vermijden dat de baby zich stoot tegen de bedrand, kan u een halve bedrand voorzien, zodat de baby zijn omgeving nog kan waarnemen. Kies niet voor een volledige bedrand, zodat hij, zodra hij wakker is, kan rondkijken en verkennen.

Denk ook aan de matrasbeschermer, die waterdicht moet zijn, voor bij eventuele lekken. Het is voor de veiligheid van het kind absoluut noodzakelijk het beddengoed aan te passen aan de bedgrootte. Vermijd ook om het bed te overladen met knuffels. Dit zou allergie bij de baby kunnen uitlokken.

Zing tenslotte een wiegelied wanneer je je baby naar bed brengt. Het brengt hem tot rust en bezorgt hem een goede nacht. U vindt er een op deze pagina. ■



Kleine tanden worden groot

Na twintig maanden hebben sommige kinderen al twintig tanden. Met meer of minder ongemakken. De uitdaging om ze in goede gezondheid te bewaren, moet dan nog beginnen.

In het begin staan de melktanden meestal zeer dicht op elkaar. Rond de leeftijd van 6 jaar vormen zich afstanden tussen de tanden, met de groei van de kaak. Deze afstanden zullen achteraf worden opgevuld door permanente, bredere tanden.

De melktanden zijn niet definitief. Maar enkel een goed melkgebit stelt de permanente tanden in staat zonder moeilijkheden te groeien, omdat de melktanden fungeren als leidraad. Tandenvorming moet zo vroeg mogelijk gebeuren, vanaf 2 jaar. Men moet er een spel en een gewoonte van maken.

Tot 6 jaar

Het is essentieel voor een goede tandgezondheid. Wie zijn tanden slecht poetst kan de tanden en het tandvlees beschadigen. Tandsubstantie die verdwijnt door overmatig poetsen kan zich niet meer herstellen.

De motoriek van kleine kinderen is nog niet volledig ontwikkeld, ze kunnen dan ook hun tanden nog niet perfect zelf poetsen. Kinder tandartsen raden de ouders aan om 1x per dag de tanden van hun kinderen te poetsen (of opnieuw te poetsen).

Vanaf twee jaar pas je best een systematische poetstechniek toe: eerst de kauwvlakken, dan de buitenzijde en tenslotte de binnenzijde. Zo wordt geen enkel tandvlak vergeten.

Vanaf 6 jaar

Een kind moet van "roze naar wit" borstelen, over 4 zones: linksboven, rechtsboven, linksonder en rechtsonder. Zodra deze gebieden goed geborsteld zijn, borstel dan de inwendige oppervlakken van de tanden.

Poets de tanden tweemaal per dag, zeker 's avonds. Borstel 3 minuten en spoel goed. Ga met een zandloper na of het niet langer dan drie minuten duurt om de tanden van uw kind goed te poetsen. ■

6 tot 8 maanden: twee snijtanden
8 tot 10 maanden: twee snijtanden
10 tot 14 maanden: vier snijtanden
12 tot 18 maanden: vier kiezen
12 tot 24 maanden: vier hoektanden
20 tot 30 maanden: vier kiezen



Moge de zon in alle veiligheid schijnen



Wanneer je de baby meeneemt naar zee of naar de bergen is er altijd de zon, met haar gevaren. Voorkomen is zéér belangrijk!

Pediaters zijn het er over eens: voor de leeftijd van 1 jaar moet een baby elke blootstelling aan de zon, zelfs indirect, vermijden. Want zuigelingen hebben bijna geen afweer. Hun huid is onvolledig ontwikkeld, wat ze bijzonder gevoelig maakt voor zonnestralen. Een zonneslag kan snel een ernstige wending krijgen als je niet opteert voor enkele basispreventies.

Wanneer je de baby meeneemt op zonnige plaatsen is het noodzakelijk alle mogelijke voorzorgen te nemen. De huid van baby's en kinderen heeft nood aan specifiek aangepaste zonneproducten, met hoge tolerantie, die uitdroging voorkomen en het zonnekapitaal bewaren.

Gebruik ze in voldoende mate:

Vanaf de eerste zonnestralen in de lente en tot de intensiteit van de UV-stralen vermindert in de herfst is een zonnebescherming sterk

aanbevolen. Er bestaan innoverende producten die beschermen tegen de kwalijke gevolgen van de zon en de natuurlijke rijkdom en toekomstige gezondheid van de kwetsbare kinderhuid bewaren. Vergeet niet dat elke toepassing van een zonnebescherming regelmatig moet herhaald worden.

Men moet in elk geval de zon vermijden 's zomers tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12 en 16u), want op deze uren zijn de brandende stralen het meest intens. Verkiez voor een baby of klein kind een kleine siësta binnenskamers en dek het niet te veel toe.

Laat uw kleine ook regelmatig drinken, zodat hij niet uitdraagt, en verfris hem met een watervernevelaar.

Gebruik systematisch bescherming via de kledijhoed met brede rand, pet, T-shirt, broek en niet te vergeten een zonnebril.

Met al deze kleine voorzorgen zal de baby een mooie zomer beleven! Aarzel niet raad te vragen aan uw apotheker. ■



Dynaphar

Aangeboden door uw apotheker



www.dynaphar.be