

# Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie in tijden van Corona



## Ieder mens is anders

U zorgt voor iemand met dementie. Vanwege het coronavirus wordt alle Nederlanders gevraagd thuis te blijven. Dit betekent dat gebruikelijke activiteiten wegvallen en dagbesteding gesloten is. Omdat ieder mens en elke situatie anders is, is het zoeken naar wat het beste bij u past. Bedenk en bespreek met naasten en met vertrouwde hulpverleners wat zij kunnen doen om u te ondersteunen.

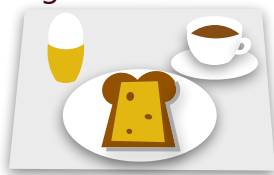
## Structuur

### Planning

Maak samen een planning voor de dag met activiteiten en ontspanning. Kijk niet te ver vooruit.

### Zorg voor uzelf

Geniet van het ontbijt, kook samen iets lekkers. Blijf u goed verzorgen, dit geeft een goed gevoel.



### Regelmaat

Houd beide een dagritme aan, met vaste tijden om te eten, bewegen, ontspannen en slapen.

### Tijd voor uzelf

Fulltime zorgen kost veel energie. Plan momenten voor uzelf in, bijvoorbeeld wanneer de ander rust.



## Activiteiten



### Spelletjes

Samen kaarten of een (kruiswoord)puzzel maken biedt afleiding en ontspanning.

### Creatief

Foto's van vroeger kijken, kleuren en klusjes in huis, zijn prettige bezigheden.



### Virtueel

- Dieren in hun nestkastjes: [www.vogelbescherming.nl/beleefdelente](http://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente)
- Virtuele boswandeling: [www.natuurmonumenten.nl/](http://www.natuurmonumenten.nl/)
- Museumbezoek: [www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken](http://www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken)
- Apps voor mensen met dementie: [www.findmyapps.onderzoek.io](http://www.findmyapps.onderzoek.io)

## Ontspanning

### Muziek

Muziek zorgt voor verbondenheid, ontspanning en een fijn gevoel.

### Lezen en schrijven

De krant en een (luister)boek bieden ontspanning. Schrijf mooie of moeilijke gedachten in een dagboekje.

### Bewegen

Fietsen, wandelen, oefeningen doen voor de tv (10.15 uur NPO1). Bewegen houdt je fit!



### Buiten zijn

Een stadswandeling, de natuur in of werken in de tuin; buiten zijn geeft energie.

## Sociale contacten

### (Beeld)bellen

Bellen, op afstand dezelfde film kijken of Wordfeud spelen zorgt voor verbondenheid.



### Gepaste afstand

Korte gesprekjes op straat of over de heg zijn leuk voor de afwisseling en waardevol.

### Hulp vragen

Kunnen anderen boodschappen doen, u een maaltijd brengen of de was doen? Zo ontstaat bij u meer ruimte voor zorg en begeleiding. Hoe meer ruimte, hoe meer geduld en rust bij u en daarmee ook bij de persoon met dementie.

## Communicatie

Spreek positief, geef complimenten en gebruik woorden als *gezellig* en *leuk*. Ga mee in de beleving van de ander en probeer foutjes niet te benoemen. Zorg kan zwaar zijn om te geven en ook zwaar zijn om te ontvangen. Deze zorgsituatie kan stress bij u veroorzaken maar ook onrust of achterdocht bij de ander. Bel uw casemanager of huisarts wanneer het thuis te zwaar wordt.

## Luisterend oor

- Alzheimer Telefoon: 0800 5088 dagelijks van 09.00 tot 23.00 uur
- Luisterlijn Omroep Max: 0900 0767 dag en nacht een luisterend oor
- Mantelzorglijn: 0307606055 werkdagen 09.00 tot 18.00 uur