



Dementie en Covid19

Informatie voor mantelzorgers van thuiswonende personen met dementie

7 april 2020

Entiteit

Departement Ouderenzorg

Zelfstandig wonen | Ergotherapie aan huis

Contactpersoon

Ciel Brackenier | Ellen Janssens | ergotherapie.aanhuis@stad.gent
09 266 95 19

Inhoud

Inleiding	2
Hoe vertel ik mijn familielid of partner met dementie over COVID-19?	3
Mijn (alleenwonende) partner of familielid met dementie wil steeds het huis uit. Hoe pak ik dit aan?	4
Ik zou graag bij mijn moeder met dementie intrekken tijdens deze corona-crisis. Is dit een goed idee?	5
Hoe breng ik thuis structuur aan tijdens de coronacrisis?	5
Wat als dagdagelijkse zaken, zoals de maaltijden, moeizaam verlopen omdat begeleiding ontbreekt?	6
Hoe ga ik om met bijkomende symptomen zoals onbegrepen gedrag en onrust?	7
Welke activiteiten kan ik gedurende de dag doen met mijn familielid of partner met dementie?	8
Hoe zorg ik voor mezelf als mantelzorger tijdens deze corona-crisis?	12
Welke andere hulpbronnen kan ik inschakelen in de zorg voor mijn partner of familielid met dementie?	13

Inleiding

De uitbraak van corona heeft een enorme invloed op ons dagelijks leven. Om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan moeten we sociale contacten drastisch inperken. Lokale dienstencentra, dagverzorgingscentra sluiten de deuren en thuiszorgdiensten beperken hun huisbezoeken tot essentiële dienstverlening. Veel mensen met dementie en hun mantelzorger zijn kwetsbaar en ontvangen nu geen of veel minder bezoek. Dit terwijl ze vaak afhankelijk zijn van het contact van anderen.

Elke persoon is uniek, elke persoon met dementie is anders. Omgaan met een familielid of partner met dementie vraagt dus maatwerk. Met dit document geven we enkele praktische en concrete tips ter ondersteuning van mantelzorgers die zorgen voor een familielid of partner met dementie in deze moeilijke tijd. Deze brochure biedt geen oplossingen maar we willen samen op zoek gaan naar de beste aanpak voor dit moment. Indien je nog vragen hebt overlopen we op de laatste pagina nog enkele nuttige contactgegevens.

Hoe vertel ik mijn familielid of partner met dementie over COVID-19?

Voor een familielid of kennis met dementie is begrijpelijke, laagdrempelige communicatie over corona belangrijk. Hou er rekening mee dat personen met dementie het moeilijk hebben om zich nieuwe informatie eigen te maken, herhaling zal dus nodig zijn. Weet ook dat personen met dementie heel gevoelig zijn aan lichaamstaal. Jouw familielid met dementie kan goed aanvoelen dat je gespannen rondloopt. Stel ze zoveel als mogelijk gerust.

TIPS

- > Op het internet circuleren een heleboel eenvoudige prenten en pictogrammen die de coronacrisis – en maatregelen visueel maken ([zie bijlage 1 achteraan voor een voorbeeld](#)).
- > Herhaal de coronamaatregelen zoveel als nodig of maak ze visueel zichtbaar met plaatjes.
- > Zorg ervoor dat jullie niet de hele dag naar nieuwsberichten luisteren. Beperk je tot één nieuwbericht per dag. Zet de radio en televisie bij je familielid of partner met dementie uit.
- > Sluit zoveel mogelijk aan bij hoe personen met dementie in het verleden problemen hebben opgenomen. De ene persoon wil graag van alles op de hoogte zijn, anderen niet. Het is voor iedereen een zoektocht hoe je het nieuws overbrengt.
- > Hang in de badkamer/keuken/toilet een foto met handen wassen. Dit helpt de persoon met dementie herinneren om zijn/haar handen te wassen. Je kan ook een stappenplan ophangen, om te laten zien hoe het juist moet.

Mijn (alleenwonende) partner of familielid met dementie wil steeds het huis uit. Hoe pak ik dit aan?

Ter bestrijding van het nieuwe coronavirus heeft de overheid een aantal beperkende maatregelen uitgevaardigd. Zo verbieden ze niet-essentiële verplaatsingen. Mensen met dementie hebben het moeilijk om nieuwe informatie te verwerken. Het zich eigen maken van de corona-maatregelen is niet eenvoudig en bij een vergevorderd stadium van dementie soms ook onmogelijk.

TIPS

- > Hang een briefje aan de binnenkant van de deur 'verlaat de woning niet' of maak gebruik van symbolen zoals bijvoorbeeld een verbodsbord.
- > Vraag de buurtbewoners een oogje in het zeil te houden. Bijvoorbeeld door een briefje in de brievenbus of een oproep via Hoplr, een sociaal netwerk voor burgerparticipatie, inclusie en buurtzorg (Hoplr.com).
- > Kies voor een vaste winkeldag zodat je familielid of partner niet alleen naar de winkel moet. Stip deze dag ook aan op een kalender. Voorzie voldoende boodschappen.
- > Laat 'maaltijden aan huis' leveren of neem contact op met een thuiszorgdienst.
- > Voorzie voldoende activiteiten binnenshuis om de verveling tegen te gaan (zie zinvolle dagbesteding)
- > Neem contact met je huisarts. Ook huisartsen beperken hun huisbezoeken maar bij noodgevallen gaan zij langs om de coronamaatregelen toe te lichten. Soms ook via de telefoon. De boodschap van een arts blijft vaker langer hangen bij personen met dementie.

Ik zou graag bij mijn moeder met dementie intrekken tijdens deze corona-crisis. Is dit een goed idee?

Het wordt afgeraden om met meerdere generaties in dezelfde woning te verblijven. Voor de persoon met dementie is het belangrijk om zo lang mogelijk in zijn vertrouwde omgeving te kunnen blijven en de dagelijkse routines zo veel mogelijk te volgen. Als er zich echt problemen stellen kan je deze kritische situatie aankaarten bij Gentinfo of bij het lokale dienstencentrum uit je buurt.
(Contactgegevens onderaan het document)

Hoe breng ik thuis structuur aan tijdens de coronacrisis?

Personen met dementie zijn vaak gedesoriënteerd in tijd. Ze hebben het ook vaak moeilijk met de indeling van de dag. Het opmaken van een vaste dagstructuur of dagschema biedt houvast. Je kan dit doen met de persoon met dementie zelf en zichtbaar maken met bijvoorbeeld pictogrammen (www.sclera.be) of foto's.

TIPS

- > Probeer de dagstructuur zoveel mogelijk te laten aansluiten bij de normale gang van zaken. Als de persoon met dementie bijvoorbeeld gewoon is om de krant te lezen in het dagcentrum, neem dan deze activiteit zoveel als mogelijk over. Voor het opmaken van een dagstructuur kan u advies inwinnen bij een ergotherapeut in het lokaal dienstencentrum.
- > Het is belangrijk om jouw familielid of partner met dementie bewust te maken van dag, datum en uur. Bevestig kaarten met dag en datum op een bord of hang deze een goed zichtbare plaats. Verwissel de kaarten elke dag zodat de persoon met dementie niet in de war geraakt.
- > Sluit zoveel mogelijk aan bij normale momenten van opstaan en slapengaan om een goed dag – en nachtritme en slaappatroon te behouden.
- > Wissel huishoudelijke taken, beweging en rustmomenten met elkaar af.

- > Biedt voldoende prikkels aan dat de persoon met dementie niet gedurende de dag indommelt en slaapproblemen ontwikkelt.
- > Maak het leesbare dagschema visueel en hang het op in de looproute van de persoon met dementie op een goed zichtbare plaats.

Wat als dagdagelijkse zaken, zoals de maaltijden, moeizaam verlopen omdat begeleiding ontbreekt?

Dagdagelijkse handelingen zoals maaltijden bereiden, koffiezetten, persoonlijke verzorging, ... verlopen vaak moeizaam bij personen met dementie. Het kan gebeuren dat jouw familielid of partner met dementie dingen vergeet, niet meer weet waar iets ligt of staat, niet goed weet waarvoor bepaalde voorwerpen dienen... In deze gevallen is begeleiding en ondersteuning van een mantelzorgers welkom. De mantelzorgers hoeft hier niet in alle gevallen aanwezig te zijn maar kan ook op andere manieren zoals bijvoorbeeld met een stappenplan, praatknop, post-its...

TIPS

- > Als jouw familielid of partner met dementie een handeling nog zelfstandig kan uitvoeren, maar de benodigdheden vergeet, kan een stappenplan met eventuele pictogrammen of foto's helpen.
- > Koop eenvoudige maaltijden om op te warmen in de microgolf, indien jouw familielid met dementie de microgolfoven correct kan hanteren. Vereenvoudig je microgolf door overbodige info af te plakken of maak een handig (kort en duidelijk) stappenplan.
- > Maak extra maaltijden en bewaar ze in handige potjes. Label ze ook per dag of kleur. (Bijvoorbeeld: vandaag mag je het rode potje opwarmen om op te eten, morgen het blauwe, ...)
- > Laat (warme) maaltijden aan huis leveren via traiteur of neem hiervoor contact met je lokaal dienstencentrum.

- > Heb je betrokken buren? Laat ze tijdens de eetmomenten een herinnering geven door even aan te kloppen of te bellen. Of bel zelf even naar jouw familielid of partner met dementie. Begeleid eventueel het eetmoment telefonisch.
- > Geen dichte buren? Bel zelf even naar de persoon met dementie en herinner ze dat het tijd is om te eten. Begeleid eventueel telefonisch of indien mogelijk een digitale dinner date?
- > Koop eten dat zichtbaar is in huis: fruit in een schaal, koekjes of snoepjes in glazen bokaal, fles water met glas op tafel,
- > Koop voldoende brood en beleg dat lang goed blijft. Een boterham smeren blijft eenvoudiger dan warm eten maken.

Hoe ga ik om met bijkomende symptomen zoals onbegrepen gedrag en onrust?

Jouw familielid of partner met dementie doet soms dingen die je niet begrijpt. Dit zogenoemde onbegrepen of moeilijk hanteerbaar gedrag komt vaak voor. Zo'n 80 tot 90 procent van mensen met dementie vertoont vroeg of laat ander gedrag. Oorzaken van dit onbegrepen gedrag kunnen heel uiteenlopend zijn zo kan de persoon met dementie zich lichamelijk niet goed voelen en dit niet kunnen uiten. In tijden van corona kan jouw familielid met dementie het gevoel hebben de grip op het dagelijkse leven te verliezen en dit kan geuit worden in bijvoorbeeld onrust of agressie.

TIPS

- > Pas als je de oorzaak van het gedrag achterhaalt, kun je de juiste aanpak of behandeling kiezen. Probeer dus goed na te gaan van waar het gedrag komt.
- > Noteer wanneer het gedrag zich voordoet. Probeer goed te observeren wat voorafging aan het gedrag. Waar en wanneer trad het gedrag op? Wat gebeurde er in de directe omgeving? Welk tijdstip? Hoe uit het gedrag zich? Na een tijdje kan je misschien een patroon ontdekken.

- > Probeer zoveel als mogelijk de structuur van voor deze crisis te behouden. Structuur brengt rust en voorspelbaarheid. Ging je familielid of partner met dementie voor deze crisis naar een dagverzorgingscentrum probeer dan te achterhalen hoe de dagstructuur daar verliep.
- > Neem contact op met jouw behandelende arts of neuroloog om het gedrag van jouw familielid of partner te bespreken.
- > Ga op zoek naar zinvolle dagbesteding, dit om verveling tegen te gaan opdat de persoon met dementie voldoende moe is aan het eind van de dag en het risico op nachtelijke onrust wordt vermeden.
- De ongerustheid en/of verveling van jou als mantelzorger heeft ook een effect op de persoon met dementie; probeer dus in hun aanwezigheid de rust te bewaren. Kalmerende muziek en geen fel licht helpen hierbij.

Welke activiteiten kan ik gedurende de dag doen met mijn familielid of partner met dementie?

Mensen met dementie zullen de komende periode minder bezoek krijgen. Gevoelens van isolement en verveling liggen op de loer. Probeer daarom de tijd zinvol in te vullen of motiveer je familielid of partner met dementie. De dag zinvol doorbrengen is dan ook cruciaal om je goed te voelen. Zoek activiteiten die aansluiten bij de interesses van vroeger en de persoonlijkheid van jouw familielid of partner met dementie.

TIPS

- > ENKELE VUISTREGELS:
 - Zoek het niet te ver
 - Deel activiteiten op in stappen
 - Zoek eenvoudige activiteiten of vereenvoudig ze
 - Neem niet te veel uit handen
 - Het doen is belangrijker dan het resultaat.
 - Vraag naar de interesses en werk op maat

> CONTACT

- Contact is essentieel maar zorgt ook voor sociale controle bij alleenwonende personen met dementie. Bel vaker, stuur een sms'je, stuur een mooie kaart of laat (klein)kinderen een tekening maken.
- Verzamel familieleden en kennissen die in contact staan met je familielid of partner en spreek duidelijk af wie wanneer belt. Creëer een soort telefooncirkel.
- Vraag aan vrienden of kennissen of ze af en toe een kaartje, brief, tekening, gedicht willen sturen. Het gevoel iets te ontvangen dat persoonlijk is, schept verbinding.
- Er zijn verschillende mogelijkheden om te videobellen, zoals whatsapp, skype of Facetime. Een eenvoudige manier is via de webpagina www.praatbox.be. Via de gratis supportlijn van BeeGo kan je beroep doen op een student die je telefonisch begeleidt bij de opstart van videobellen.

> HUISHOUDELIJKE TAKEN

- Samen een maaltijd bereiden: laat de persoon volgens zijn mogelijkheden meehelpen.
- De lente staat voor de deur, misschien wel eens tijd voor de lenteschoonmaak. Bijvoorbeeld samen de kasten opruimen

> BEWEGING

- Zorg voor een stimulerende leefomgeving door bijvoorbeeld dingen in het zicht te zetten: de borstel in de tuin, een volle wasmand om op te plooiën, een hometrainer in de woonkamer...
- Als je geen tuin hebt, maar een balkon, kan je daar de planten water geven of een kleine moestuin klaarmaken.
- Vul enkele flessen met water en gebruik ze als gewichten.
- Er zijn heel wat online initiatieven waar mensen gemotiveerd worden om te bewegen in hun eigen woonkamer.

> BUITENSHUIS VERPLAATSEN

- Wil je graag naar buiten maar is je familielid of partner minder mobiel. Neem dan contact op met het lokaal dienstencentrum in de buurt. In vele centra is er de mogelijkheid om een rolstoel te ontlenen.
- Een kleine wandeling in de eigen tuin of in de omgeving kan de nodige stress verminderen. Blijf wel ver genoeg van anderen en mijd drukke plekken zoals parken.
- Was iemand vroeger een fervente tuinier, dan kan tuinieren nog steeds een zinvolle activiteit zijn.

> MUZIEK

- Muziek kan zorgen voor herkenbaarheid en een gevoel van veiligheid. In onrustige momenten kan je muziek inzetten om de sfeer aan te passen.
- De favoriete muziek van je familielid of partner met dementie beluisteren
- Je kan de radio opzetten op radio Nostalgie
- Misschien heb je zelf nog CD's liggen die je eens uit de kast kan halen en samen beluisteren of samen meezingen.

> CREATIEF

- Kleuren vermindert stress en angst. Druk een kleurplaat af van het internet en ga aan de slag met jouw familielid of partner met dementie.
- Eenvoudig handwerk zoals breien, haken, kruissjessteek, knoop aannaaien,... ok hier is het proces belangrijker dan het resultaat.
- Maak samen kaartjes om te versturen naar vrienden.
- Maak samen met je familielid of partner met dementie een levenskader/levensverhaalboek.

> GEZELSCHAPSSPELEN

- Het maken van gemakkelijke puzzels of het spelen van gezelschapsspelen kan prettig zijn. Het kan soms aangewezen zijn om het gezelschapspel te vereenvoudigen (bv. Het spel 'Mens erger je niet' spelen met slechts één pion). Denk ook aan vertrouwde spelvormen zoals kaarten, pitjesbak, ganzenbord, domino,
- Speel met een familielid op afstand spelletjes

> (SAMEN) LEZEN

- Boeken met kortverhalen, gedichten of beeldboeken doen minder een beroep op het falende geheugen. Indien jouw familielid of partner met dementie zelf niet meer kan lezen, dan kan samen lezen of voorlezen. Je kan ook luisteren naar een podcastverhaal.
- Samen in tijdschriften kijken kan heel wat (nieuwe) gespreksstof geven. Je kan ook samen een levensboek maken met herinneringen aan vroeger.

> ONTSPANNING

- Las momenten samen in waarvan jullie beide genieten zoals een koffiemoment aan de ontbijttafel, samen naar jullie favoriete tv-programma kijken, samen een kruiswoordraadsel maken, ...
- Maak tijd voor een ontspannende hand en/of voetmassage voor jouw familielid of partner met dementie.
- Heb je huisdieren? In deze tijden waarin we dierbaren minder mogen aanraken kan je misschien even extra tijd vrijmaken om je huisdier te aaien.

Hoe zorg ik voor mezelf als mantelzorger tijdens deze corona-crisis?

Zorgen voor een ander begint bij zorgen voor jezelf! Zelfzorg levert jou en jouw familielid of partner met dementie veel op. Het kan meer tijd en energie geven en dat is tijdens van pandemie zeker welkom. Toch?

Het Expertisecentrum dementie Vlaanderen formuleerde enkele tips om overbelasting te vermijden:

TIPS

> Wie is jouw steunbron en wie is de steunbron van je partner?

Probeer voor jullie beiden het contact met deze personen dagelijks of meerdere keren per week mogelijk te maken. Dit geldt ook voor de mantelzorger.

Misschien kunnen jullie een afspraak maken dat deze persoon jou wekelijks of dagelijks even belt en een praatje doet of wekelijks eens een uurtje gaan bewegen.

> Geniet van de kleine dingen die je energie geven.

Bv. je favoriete soap kijken, tuinieren, in het zonnetje zitten, een ochtendwandeling maken,...

> Geef taken die veel energie vragen uit handen, zoals klussen rond het huis, maaltijden bereiden, boodschappen doen of fysieke zorg. Contactgegevens voor andere hulpbronnen vind je bij vraag 10.

> Las samen met je familielid of partner met dementie een moment in waarvan je beiden kan genieten. Maak bijvoorbeeld een wandeling samen, dat zorgt ervoor dat jullie stress afneemt maar anderzijds zorg je door beweging ook voor een duidelijk ritme.

Welke andere hulpbronnen kan ik inschakelen in de zorg voor mijn partner of familielid met dementie?

Een mantelzorger mag volgens de laatste richtlijnen (dd. 6/4) **van het Agentschap zorg en gezondheid nog altijd essentiële verplaatsingen maken in functie van de zorg, bijvoorbeeld voor boodschappen of het verlenen van zorg.**

Maar je staat er in deze periode ook niet alleen voor! Hieronder geven we een overzicht van een aantal hulpbronnen. Wil je hulp en advies bij de zoektocht naar ondersteuning dan kan je contact opnemen met:

Het Lokaal Dienstencentrum

Elk lokaal dienstencentrum heeft een eigen telefoonnummer, terug te vinden via www.stad.gent/lokaledienstencentra. Ook via Gentinfo (09 210 10 10) kan je vragen of een lokaal dienstencentrum je contacteert. Het lokaal dienstencentrum kan helpen met:

- > Info en advies rond onder andere dementie
- > Hulp bij boodschappen
- > Gesprek met de psycholoog/ luisterend oor
- > Ergotherapeutisch advies
- > Burenhulp

Vrijwillige hulp of burenhulp

Gent Helpt

Stad Gent bundelt alle hulpvragen tijdens de coronacrisis. Hulp nodig met boodschappen doen of de hond uitlaten? Dan kan een vrijwilliger jou misschien helpen.

- > Het vrijwilligerspunt probeert elke hulpvraag met de juiste vrijwilliger te matchen. Bel naar Gentinfo op 09 210 10 10 of vrijwilligerspunt@stad.gent. Vermeld hierbij wel dat jouw familielid dementie heeft.

Online platformen

- > Ook via sociale netwerken zoals [facebook](#) en [Hoplr](#), een sociaal netwerk voor burgerparticipatie, inclusie en buurtzorg (Hoplr.com).
- > Online platformen voor het vinden van hulp aan huis zoals [Helpper.be](#), [Wetasker.be](#) en <https://www.coronassist.be/>

Lotgenoten

- > Via de 0800 15 225-lijn van de Alzheimer Liga Vlaanderen kan je in contact komen met lotgenoten en een luisterend oor, ook in het weekend van 9u tot 21u of via het e-mailadres: hulpvragen@alzheimerliga.be.

Thuiszorgdiensten

Wanneer je niet in de mogelijkheid bent om zelf je thuiszorg te organiseren, kan er 24u/24u contact opgenomen worden met 3 bestaande zorgcentrales:

- > **I-mens 078/15 25 35** (bij voorkeur aanmelden van leden van volgende ziekenfondsen: neutrale, onafhankelijke en socialistische mutualiteiten)
- > **De Zorglijn 078/152 152** (een samenwerking van CM, Familiehulp, Familiezorg O.-Vl., Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen en Thuiszorgwinkels GOED).
- > **LM Zorgpunt 078 050 551**. Voor leden van de liberale mutualiteit.

Nuttige online bronnen

- > <http://www.dementie.be/themas/coronavirus-en-dementie/>
- > <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/actualiteit/welzijn-zorg/dementie-thuis-tijdens-de-coronacrisis-enkele-tips>
- > <https://www.samendementievriendelijk.nl/nieuws/tips-omgaan-met-dementie-tijdens-corona>

Eindnoot:

Bij de opmaak van dit document maakten konden we gebruik maken van tips van ECD Vlaanderen, ECD Paradox, ECD Meander, ECD Orion, Alzheimer Liga Vlaanderen, Familiehulp, Familiezorg Oost-Vlaanderen, Wit-Gele Kruis, Exalta Sint-Jozef, en I-mens. We danken hen voor hun hulp.

Bijlage:

- > Voorbeeld afbeelding ter ondersteuning van communicatie rond Covid19 en maatregelen.
- > Communicatiewijzer voor de thuissituatie mbt dementie in tijden van covid-19

Mama hoe het komt dat we niet tot bij jou kunnen komen.

1  <p>Er is een virus uitgebroken dat van vleermuizen komt.</p>	2  <p>De eerste mensen die ziek zijn geworden, wonen in China.</p>	3  <p>We noemen het virus Corona, het is een vies beestje dat in ons lichaam komt.</p>	4  <p>Er zijn heel veel Chinezen ziek geworden. Het is erg besmettelijk.</p>	5  <p>Door dat de mensen veel reizen verspreidt de ziekte zich snel over heel de wereld</p>
6  <p>De mensen zitten kort bij elkaar en besmetten elkaar door speeksel druppeltjes.</p>	7  <p>En nu is de ziekte in België uitgebroken, die lijkt op de griep maar erger.</p>	8  <p>De ministers hebben besloten dat winkels, cafés en bedrijven dicht moeten.</p>	9  <p>Het is gevaarlijk voor oudere mensen zoals jij. Je wordt dan heel erg ziek. Dat willen we niet.</p>	10  <p>De verpleegsters moeten zich beschermen om jou niet te besmetten.</p>
11  <p>Iedereen moet binnen blijven. De straten zijn leeg.</p>	12  <p>De scholen zijn ook gesloten.</p>	13  <p>We mogen alleen naar de winkel om eten te kopen. We moeten 2 m van elkaar blijven.</p>	14  <p>De dokters zijn nu hard aan het werken voor een oplossing zodat de ziekte stopt.</p>	15  <p>Ik hoop dat we elkaar heel snel terug zien Heel veel kusjes XXXXXXXXXXXX</p>

Communicatiewijzer voor de thuissituatie.

Omgaan met personen met dementie in tijden van Covid-19.

- Laat het gewone leven zo veel mogelijk doorgaan. Personen met dementie hebben nood aan vertrouwde en voorspelbare zaken.
- Houd thuis een vaste dagindeling aan: maak een dagelijks schema met behulp van foto's of **pictogrammen** en houd je eraan. Hang het schema op in het gezichtsveld van de persoon met dementie.
- Hang in de badkamer/keuken/toilet een foto met handen wassen. Dit helpt de persoon met dementie herinneren om zijn/haar handen te wassen. Je kan ook een **stappenplan** maken en deze ophangen, om te laten zien hoe het juist moet.
- Zorg voor voldoende ontspanning, beweging en frisse lucht.
- Beperk de tijd dat je met het nieuws bezig bent, doseer de informatie en stem deze af op de mogelijkheden van de persoon met dementie. Raadpleeg enkel betrouwbare bronnen.
- Uit je eigen zorgen niet in het bijzijn van de persoon met dementie. Let ook op je non-verbale communicatie.
- Geef elkaar voldoende ruimte. Ineens wekenlang dicht op elkaars lip zitten is soms moeilijk. Benut de verschillende ruimtes in huis. Als er irritaties zijn, verlies je dan niet in boosheid of rationele argumentatie, laat het liever even rusten en pik dan de draad weer op.

- Piekeren zorgt voor veel angst, somberheid en stress en put je uiteindelijk uit. Bovendien levert het weinig op. [Hier](#) vind je een aantal anti-piekertips.
- Laat zaken waar je geen invloed op hebt los. Accepteer dat je niet over alles controle hebt en dat dingen anders kunnen lopen dan je wilt of gewend bent. Houd je aan de voorschriften rond het coronavirus, maar doe zoveel als mogelijk de dingen die je normaal ook doet.
- Ga de emoties die de persoon met dementie heeft niet uit de weg, erken deze gevoelens en speel hierop in.
- Zoek naar alternatieve vormen van contact met de buitenwereld: (video)bellen, een kaartje of brief sturen. Het is beter elke dag een paar minuten te bellen dan een éénmalig langdurend telefoongesprek.
- Als je nood aan een gesprek hebt, kan je contact opnemen met het regionaal expertisecentrum van jouw regio. Hun contactgegevens vind je op www.dementie.be, je kan bellen naar de luistertelefoon van de Alzheimerliga 0800 15 225 of naar Tele Onthaal 106.
- Heeft u vragen omtrent het coronavirus, kan je steeds bellen naar het nummer 0800 14 689.

