

Tips: goed omgaan met mensen met dementie en mantelzorgers tijdens coronavirus

Om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan moeten we onze sociale contacten drastisch inperken. Daarnaast willen we kwetsbare mensen extra beschermen tegen het virus. De overheid verzoekt ons daarom dringend om bezoek aan kwetsbare personen te beperken.

Veel mensen met dementie zijn kwetsbaar en ontvangen nu geen of veel minder bezoek. En dat terwijl ze vaak afhankelijk zijn van het contact met anderen. Wat kun jij doen voor je buurvrouw, tante, opa, oma of vriend met dementie? Een aantal tips:

Bellen

Bel je buurvrouw, tante, opa, oma of vriend met dementie wat vaker. Zet een telefooncirkel op met familie of vrienden. Zo ontvangt iemand met dementie regelmatig een belletje. Inspiratie? In Groningen doen ze dat [zo](#).

Post versturen

- Stuur een vrolijk kaartje (eventueel met foto's van jezelf of je gezin erop) met lieve groet. Je kunt natuurlijk gewoon zelf een kaartje op de bus doen maar het kan ook bijvoorbeeld via www.omapost.nl. Op www.greetz.nl kun je ook een muzikale kaart laten bezorgen!
- Of misschien willen de kinderen een tekening maken die je op kunt sturen?
- Laat op de kaart ook je telefoonnummer achter als je bereikbaar bent als er hulp is gewenst.

Boodschappen

Biedt aan om boodschappen te doen. Wees proactief en bedenk zelf wat écht nodig is als iemand dat zelf niet meer kan bedenken; brood, zuivel, groenten. Geef aan wanneer je de boodschappen langsbrengt en leg in eenvoudige taal uit waarom je niet binnen kan komen en geen handen schudt.

Verwenpakketje

Breng een verwenpakketje bij iemand met dementie in je buurt; een tijdschrift, enkele zakjes thee, een voorjaarsbloemetje of wat lekkers. Doe er een gezellige kaart, tekening of kleurrijk tijdschrift bij.

Digitaal contact

Kan iemand met dementie nog met een mobiele telefoon, tablet of computer overweg? Stuur een appje met gezellige foto's of gebruik face-time om elkaar te kunnen zien. Of stuur gezellige muziek, een filmpje of tip voor een leuk TV-programma. Wees vooral creatief en verplaats je in de persoon met dementie.

Een klein gebaar

Niet vergeten.... **Noteer** in je eigen telefoon om *regelmatig* iets te doen voor mensen met dementie. Een klein gebaar doet veel en Corona is voorlopig van ons allemaal...

Op www.dementie.nl vind je meer tips en informatie over dementie en het Coronavirus. Op de website van de [Rijksoverheid](#) is veel informatie te vinden over het coronavirus en hoe we er in Nederland mee om gaan. Ook de website van de [RIVM](#) vindt u de richtlijnen hoe te handelen.

Wat voor iemand met Dementie geldt, geldt natuurlijk ook voor de mantelzorger. In deze tijd is aandacht voor elkaar hebben ontzettend belangrijk.