

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.

