

HANDLEIDING PRAATPLAAT THUIS (MANTEL)ZORGEN VOOR IEMAND MET DEMENTIE

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.

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

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

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/beleefdelen
- Virtuele boswandeling: www.natuurmonumenten.nl/
- Museumbezoek: www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken
- Apps voor mensen met dementie: 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
- Luisterlijn Omroep Max: 0900 0767
- Mantelzorglijn: 0307606055
- dagelijks van 09.00 tot 23.00 uur
- dag en nacht een luisterend oor
- werkdagen 09.00 tot 18.00 uur

Co-productie van www.dementieacademie.online en www.doormiddelvan.nl. Mede gefinancierd door Stichting **ROOIAK**

25042020, versie 1

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie | 3 |
| Inleiding | 3 |
| Ieder mens is anders | 4 |
| Structuur | 5 |
| Planning & Regelmaat | 6 |
| Zorg voor uzelf & tijd voor uzelf | 6 |
| Ontspanning | 7 |
| Muziek | 7 |
| Bewegen | 8 |
| Lezen & schrijven | 9 |
| Activiteiten | 10 |
| Spelletjes & creatief | 10 |
| In de virtuele wereld | 11 |
| Sociale contacten | 12 |
| Om hulp vragen | 12 |
| Ontstaan of verergeren van nieuw of 'moeilijk' gedrag | 13 |
| Communicatie | 14 |
| Wat als het echt niet meer gaat | 15 |
| Tijdelijke ondersteuning | 15 |
| Verhuizen naar het verpleeghuis? | 15 |
| Colofon | 16 |

THUIS (MANTEL)ZORGEN VOOR IEMAND MET DEMENTIE

INLEIDING

De huidige corona-maatregelen hebben grote impact op mantelzorgers van mensen met dementie. Het wegvallen van dagbesteding of ontmoetingscentra, minder bezoek, hulp en ondersteuning van anderen ontvangen, kan het gevoel geven er alleen voor te staan. Juist in deze tijd is het belangrijk dat mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen, zodat ze de zorg voor de ander kunnen volhouden en weten wanneer ze aan de bel moeten trekken als dat niet meer gaat.

Deze handleiding hoort bij de praatplaat *Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie in tijden van corona*. Hier kunt u meer lezen over de bronnen die we gebruikt hebben en geven we nog wat achtergrondinformatie, praktische tips en verwijzingen naar goede en leuke websites. De handleiding kan door mantelzorgers zelf gebruikt worden ter inspiratie, maar ook door andere naasten of zorgverleners om mantelzorgers te ondersteunen en mee te denken.

Bij ieder kopje staan daarom een aantal witregels om eigen (lokale) ideeën of tips toe te voegen.

Bij het maken van de Praatplaat en de handleiding hebben we input gehad van mantelzorgers en zorgverleners. Mocht u nog aanvullende tips hebben die we kunnen verwerken in deze handleiding, stuur dan een mail naar info@dementieacademie.online

De praatplaat *Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie in tijden van corona* en de bijbehorende handleiding zijn mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van stichting RCOAK.



STRUCTUUR

Dagstructuur zorgt voor duidelijkheid en overzicht. Het voorkomt dat u veel energie kwijt bent aan het indelen van uw dag omdat u steeds moet schakelen en aanpassen aan de nieuwe situatie door het coronavirus. Een duidelijk zichtbare klok, agenda of een planbord met hierop per dag de activiteiten, maakt de structuur voor u en voor degene met dementie inzichtelijk.

TIP

De dementiewinkel heeft een goed overzicht van klokken en agenda's speciaal voor mensen met dementie:

Bron: <https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woonomgeving-afspraken-onthouden>

Dagstructuur maakt de dag van moment tot moment voorspelbaar. Voorspelbaarheid geeft rust en houvast. En het helpt degene met dementie bij oriëntatie in tijd (hoe laat is het?) en plaats (waar ben ik?). Vaste gewoontes helpen bij het oriënteren welk moment van de dag het is en welk gedrag daarbij past. Bijvoorbeeld: de lunch is tussen de middag. Dan eten we altijd een kopje soep en brood.

TIP

Bij mensen met dementie is soms de eetlust vermindert, omdat ze moe zijn, of als bijwerking van de medicijnen. Wellicht hebt u zelf ook minder trek in eten. Maak dan van de eetmomenten een echte activiteit: bereid (zo mogelijk samen) het eten voor, dek de tafel en maak wat extra's zoals een soepje vooraf, een eitje bij de lunch een extra lekker toetje. Zo maakt u van de eetmomenten een aangename gebeurtenis en eet u beide goed en gezond.

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLANNING & REGELMAAT

Probeer zo veel mogelijk vast te houden aan het 'gewone' dag en nachtritme. Maak samen een planning voor de dag en houd daarbij routines en activiteiten die kunnen doorgaan zoveel mogelijk in stand. Bijvoorbeeld: Op vaste tijdstippen opstaan, ontbijten, krant lezen. Maak samen een dagprogramma dat duidelijk en voorspelbaar is. Schrijf dit dagprogramma in de agenda of op het planbord. De activiteiten hoeven niet ingewikkeld te zijn, als ze maar bij u passen (zie paragraaf *Activiteiten* voor inspiratie). Probeer af te wisselen tussen activiteiten. Als het mogelijk is, plan dan ook activiteiten die buiten kunnen plaatsvinden.

Wanneer iemand normaliter een ontmoetingscentrum of dagbesteding bezoekt, is het wellicht mogelijk contact te zoeken met medewerkers en hen mee te laten denken over de meest optimale situatie thuis. Zij kennen de persoon met dementie immers goed en weten ook welke activiteiten hij of zij prettig vindt en hoe er gereageerd kan worden op ander gedrag.

NB Als de persoon met dementie vraagt waarom hij/zij niet naar de dagbesteding kan, leg dan (steeds opnieuw) uit dat de dagbesteding dicht is, maar dat jullie samen leuke dingen gaan doen. Wellicht is het mogelijk dat medewerkers van de dagbesteding een brief of een kaart sturen met uitleg waarom ze dicht zijn.

TIP

Op de website van mantelzorg.nl staat de checklist 'tijdelijk overdragen van zorg'. Door deze vast in te vullen ontstaat een goed beeld van de hobby's, interesses en gedragingen van de persoon met dementie en welke manier van reageren het beste werkt.

Bron: https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/Checklist_overdragen_van_zorg.pdf

ZORG VOOR UZELF & TIJD VOOR UZELF

Vasthouden aan het gewone ritme betekent ook: tijd besteden aan uw eigen zelfzorg. Kleed u (leuk) aan, zorg voor uw haar, gebit en nagels. Ook als u denkt voor wie zou ik dat doen? Het antwoord is: voor uzelf en uw naaste. U kunt alleen maar voor de ander zorgen als u ook goed voor u zelf zorgt. Daarbij zorgt er verzorgd uitzien meestal voor een goed gevoel, waardoor u andere zaken ook beter aan kan. Zie ook paragraaf *Ontstaan of verergeren van nieuw of moeilijk gedrag*.

Plan ook 'eigen' activiteiten in, zodat u allebei tijd voor uzelf hebt. Spreek bijvoorbeeld af om op een vast tijdstip elke dag met een kennis te bellen. Of doe even helemaal niets. Dat is soms ook nodig om weer op te laden.



ONTSPANNING

MUZIEK

Muziek doet ons soms terug denken aan belangrijke momenten in ons leven: momenten van blijdschap en geluk of juist verdriet. Er komen steeds meer aanwijzingen dat muziek positieve effecten heeft bij mensen met dementie: muziek kan vergeten herinneringen naar boven halen.

NB Lievelingsmuziek helpt ook bij het wassen, aankleden en naar bed gaan. Het zorgt voor rust en ontspanning. Gezellig samen meezingen of neuriën, maakt de dagelijkse routine een stuk aangenamer.

- Muziek luisteren: maak een afspeellijst (playlist) van jullie favoriete muziek. Mooie voorbeelden zijn te vinden op de spotifylist van *Alzheimer muziekgeluk*
<https://open.spotify.com/user/alzheimermuziekgeluk?si=0769yjLbRaCriAEZ1U4zuw>
- Zingen is gezond. Houdt u van zingen, kijk dan eens op de website van *Het koor zingt gewoon door*, daar kunt u bekende liedjes mee zingen met een koor.
<https://www.ribwclientenplein.nl/digitale-activiteit/het-koor-zingt-gewoon-door-4/>
- Op het YouTubekanaal van *Diva Dichtbij* kunt u diverse bekende liedjes luisteren en meezingen
https://www.youtube.com/channel/UC-HICdQ8Vhl_FgK9nRKeQTQ/videos

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BEWEGEN

Probeer beiden zo actief mogelijk te blijven. Dat geeft ontspanning en voorkomt dat u passief of neerslachtig wordt door de hele situatie. Ga zo veel mogelijk naar buiten en geniet van het daglicht. Daglicht is goed voor het natuurlijke dag/nachtritme en daardoor goed voor de nachtrust. Maak korte wandelingen in de buurt en houd daarbij 1,5 meter afstand ten opzichte van anderen. Vroeg op de dag of begin van de avond zijn goede momenten voor een wandeling omdat het dan wat rustiger is.

TIP

Nederland in beweging: Doe mee met de oefeningen van Olga Commandeur en Duco Bauwens. Elke ochtend om 9.20 en 10.15 uur op NPO1 of 2. Hieronder alvast twee oefeningen om samen te doen, voor het plezier.

Oefening 1 | Ballon-badminton

Blaas een ballon op. Ga tegenover elkaar op een stoel zitten. Ieder heeft een badmintonracket in de hand. Sla de ballon naar elkaar over en probeer de ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden en tel hardop mee hoeveel slagen/keer dat lukt. Varieer in kracht, hard en zacht slaan. Of blaas nog twee extra ballonnen op, probeer alle ballonnen zo lang mogelijk in de lucht te houden.

Oefening 2 | Bal werpen

Zet een krat of doos of emmer een paar meter voor u neer. Gooi vanaf uw stoel een paar voorwerpen die u voor handen hebt (bal, pittenzak, spons, opgerolde sokken, aardappel, toiletrol) in de emmer. Hoeveel keer lukt het (vooraf zeggen, achteraf tellen). Varieer door de emmer wat verder van u weg te zetten. Of zet een paar (6) lege flessen op de grond of stapel een paar (6) lege blikken op een tafel en probeer ze allemaal omver te werpen (in 3 worpen).

Ruimte voor eigen notities



ACTIVITEITEN

Probeer allebei zo actief mogelijk te blijven. Ook dagelijkse klusjes in het huishouden of in de tuin zijn activiteiten! Houd het klein en dicht bij uzelf. Samen afwassen, afdrogen, de vaatwasser uitruimen, de was vouwen, planten water geven of onkruid wieden etc. zijn activiteiten.

Misschien duurt een dergelijke huishoudelijke klus veel langer als jullie het samen doen of gaat het slordiger dan wanneer u het zelf zou doen. Laat oordelen hierover dit zoveel mogelijk los en verbeter de ander niet (zie paragraaf *Communicatie*). Het gaat erom dat de klus geklaard wordt en jullie beiden bezig zijn. Als dit lukt, geeft het achteraf voor beiden een goed gevoel. Bovendien oefent u samen ook op behoud van vaardigheden, dit is erg goed voor de persoon met dementie.

TIP

Inspiratie nodig voor activiteiten? Alzheimer Nederland verzamelde 100 activiteiten voor mensen met dementie, handig gerangschikt op categorie: leuk, nuttig en actief, ontspannen en passief, uitdagend en spontaan.

Bron: <https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie>

Sinds de coronacrisis zijn er ontzettend veel (digitale) activiteiten bij gekomen die u thuis kunt doen. Kijk wat bij u past en probeer het eens uit. Hieronder wat voorbeelden.

SPELLETJES & CREATIEF

Haal de oude spelletjes en puzzels weer eens tevoorschijn en kijk wat u leuk vindt om te doen. Als u kunt beeldbellen, is het ook heel leuk om een spel te doen met mensen aan de andere kant van de 'lijn'.

Kruiswoordraadsels

Ook kruiswoordraadsels en sudoku's zijn leuk om te doen. Boekjes zijn te koop bij de boekhandel of supermarkt, maar ook gratis te downloaden op

<https://www.denksport.nl/online-puzzelen/speel-gratis-kruiswoord>

Kleuren

Het klinkt wellicht een beetje kinderachtig, maar wist u dat kleuren, een hele rustgevende bezigheid is? Op de website van topkleurplaat staan hele mooie voorbeelden die u uit kunt (laten) printen.

<https://www.topkleurplaat.nl/volwassenen/>

Herinneringen ophalen

Oude foto's kijken is ook een leuke bezigheid. Bekijk foto's die goede herinneringen oproepen. Misschien hebt u ook nog een stapel liggen die nog ingeplakt moet worden, ook een creatieve activiteit.

Humor

Lachen werkt ontspannend en is zelfs pijnstillend door het stofje wat vrijkomt in de hersenen. Humor kan de spanning doorbreken en mensen helpen om te gaan met angst. Bedenk samen of u nog moppen of grapjes van vroeger kent. Zoekt u inspiratie? Het jeugdtijdschrift Kidsweek heeft een hele leuke moppenrubriek <https://www.kidsweek.nl/moppen>

Bakken

Bak iets lekkers: samen koken of bakken is gezellig, het ruikt lekker en als het goed is kunt u na afloop samen genieten van het gerecht. Op de website van voormalig chefkok Lisette Bossert zijn leuke en makkelijke recepten te vinden. Ze is gespecialiseerd in koken met mensen met dementie. <https://www.bossertkookwerken.nl/category/recepten/>
https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=td6dHpz5_3s&feature=emb_logo

IN DE VIRTUELE WERELD

- Bekijk dieren in hun nestkastjes
<https://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente>
- Maak een virtuele boswandeling
<https://www.natuurmonumenten.nl/nieuws/wandel-virtueel-door-nederlands-mooiste-natuurgebieden>
- Breng eens een bezoek aan virtueel museum
<https://artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum?hl=nl>
<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- Ontdek apps voor mensen met dementie
<https://findmyapps.onderzoek.io/thuis-vanwege-coronavirus>

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SOCIALE CONTACTEN

Houd telefonisch contact met familie, vrienden, buren en collega's. Vraag hen kaartjes te schrijven of online contact te houden. Houdt ook contact met behandelaren, zoals huisarts en casemanager dementie etc.

TIP

Hulp nodig bij beeldbellen? Beeldbellen kan een uitkomst zijn om contact met familie en kennis te onderhouden. Speciaal voor de Corona-crisis schreef Bureau DAZ een Instructie: leren beeldbellen bij dementie en een Handreiking voor familieleden: beeldbellen bij dementie

Bron: <https://www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl/>

OM HULP VRAGEN

Durf hulp te vragen. Het is belangrijk om in moeilijke tijden om hulp te vragen. Over het algemeen willen mensen graag helpen, zeker in tijden van crisis. Fulltime voor iemand zorgen vraagt veel energie, dus bespaar energie op zaken die anderen kunnen overnemen. Misschien kunnen anderen (buren/kinderen) de boodschappen doen, een maaltijd afleveren of de was ophalen? Zo ontstaat er meer ruimte voor dagelijkse zorg en begeleiding.

Op www.nlvoorelkaar.nl kan de mantelzorg de hulp die nodig is in typen en kan hij/zij lokaal worden gekoppeld aan iemand die hulp kan bieden. Gemeenten dragen zorg voor duidelijke vindbaarheid van het lokale vrijwilligersnetwerk.

TIP

Hulp nodig bij de boodschappen?

Vrijwilligers van Ready2help van het Rode Kruis kunnen helpen met boodschappen doen. Neem contact op met het de hulplijn van het Rode Kruis: 070-4455 888 van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ONTSTAAN OF VERERGEREN VAN NIEUW OF 'MOEILIJK' GEDRAG

Zorg kan zwaar zijn om te geven en ook zwaar zijn om te ontvangen. Deze zorgsituatie kan stress bij u als mantelzorger veroorzaken maar ook onrust of achterdocht bij de persoon met dementie. Het is normaal dat mensen met een hersenaandoening (waaronder dementie) in tijden van spanning en onrust meer nabijheid zoeken en veeleisender kunnen zijn.

Wees alert op verandering in gedrag. Belangrijke signalen zijn:

- Nieuw gedrag, een gedraging die iemand eerder nog niet had, bijvoorbeeld een bepaalde terugkerende handeling, eindeloos naar iets op zoek zijn.
- Verandering/verergering van bestaand gedrag, bijvoorbeeld somberheid, prikkelbaar of boosheid.
- Uitblijven van bekend gedrag.

Elke vorm van nieuw of 'moeilijk' gedrag en elke persoonlijkheid vraagt om een unieke aanpak. Een verandering in gedrag kan ook een aanwijzing zijn voor een beginnend delier (acuut optredende verwardheid) ten gevolge van een onderliggend lichamelijk probleem. Raadpleeg daarom bekende en vertrouwde hulpverleners zoals de casemanager dementie of de huisarts. Hieronder vatten we de belangrijkste dingen samen die voor u helpend kunnen zijn.

Duidelijkheid

Zoals eerder aangegeven zijn 'voorspelbaar zijn', een goede dagstructuur/dagbesteding en meegaan in de beleving altijd goede tips om bijvoorbeeld onrust en achterdocht te verminderen. Geef duidelijk uitleg en gebruik korte zinnen. Ook afleiding bieden zoals samen bewegen, naar buiten gaan, samen koken/bakken of iets creatiefs doen kunnen helpen.

Zelfzorg

Extra belangrijk voor u als mantelzorger is dat u bij 'moeilijk' gedrag ook echt tijd en ruimte voor uzelf in plant. Zorg dat u tijd hebt om weer even op adem te komen. Wellicht kunt u wat tijd voor uzelf in plannen als de persoon waarvoor u zorgt naar bed is. Bel dan met een goede kennis, die de situatie kent, of bel een hulplijn (zie paragraaf *Luisterend oor*). Anderen kunnen meedenken naar mogelijke oplossingen. Extra hulp vragen waar dit nodig en wenselijk is, kan bijvoorbeeld een passende oplossing zijn.

Adempauze

Hoe meer ruimte, geduld en rust bij u als mantelzorger, hoe meer rust de persoon met dementie ook zal ervaren. Dit vergroot de kans dat u samen harmonieus door deze situatie heen komt. Wanneer u als mantelzorger veel stress ervaart en niet tot rust komt, zal de persoon met dementie sneller onrustig worden en 'moeilijk' gedrag laten zien. Zorg dus goed voor uzelf, is het credo! Alleen dan houdt u het vol en kunt u goed voor de ander zorgen.

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. Fouten maken mag, dat geldt voor u beide. Het is onmogelijk om het perfect te doen. Het is begrijpelijk wanneer u een keer uw geduld verliest.

Emoties zijn overdraagbaar. Houd er rekening mee dat mensen met dementie mee kunnen gaan in het gedrag en de emoties van anderen. Het kan zijn dat de mantelzorger ongemerkt stress of angst uitzendt, omdat we natuurlijk in een hele onwerkelijk situatie zitten met elkaar. Mensen met dementie voelen dit soms haarfijn aan en reageren hier op hun eigen manier op.

TIP

Bij dementie komt onrust in de nacht geregeld voor, dit kan versterkt worden door de onrust die heerst rondom het coronavirus. Om het veranderende gedrag van de ander te begrijpen, is het belangrijk om te weten waar het gedrag vandaan komt. De online training 'onrust in de nacht' van Alzheimer Nederland, geeft drie praktische handvatten voor beter omgaan met onrustig gedrag 's nachts.

Bron: <https://dementie.nl/hulp-en-advies/online-training/onrust-in-de-nacht>

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WAT ALS HET ECHT NIET MEER GAAT

TIJDELIJKE ONDERSTEUNING

Het is belangrijk dat u tijdig aan de bel trekt als het écht niet meer gaat. Schakel professionele hulp in of breid reeds bestaande zorg uit. Er is, zeker nu tijdens de coronacrisis, niet altijd direct extra zorg voor handen of plek in een verpleeghuis. Als mantelzorg of vrijwillige zorg niet meer toereikend is, dan kunt u ondersteuning krijgen op basis van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Neem daarvoor contact op met uw gemeente of het wijkteam van de gemeente. Vraag hen: wat kunt u voor mij doen? En zoek samen met hen naar een oplossing. Wellicht kan huishoudelijke hulp of vervangende mantelzorg u ondersteunen. Ook kunt u hier een indicatie aanvragen voor begeleiding zoals dagbesteding (als de persoon met dementie daar nog niet naar toegaat). Ook al zijn de meeste dagbestedingen op dit moment gesloten, medewerkers bieden wel hulp op afstand.

Indien u wijkverpleging nodig hebt? Dan kunt u rechtstreeks contact opnemen met een thuiszorgorganisatie in uw woonplaats. Uw ziektekostenverzekering kan daarin met u meedenken.

Hebt u al een casemanager dementie?* Betrek hem of haar bij bovenstaande vragen. Als u nog geen casemanager heeft, dan kunt u dit regelen via de huisarts in de regio.

De zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor wijkverpleging. Er hoeft geen eigen risico te worden betaald.

* Een casemanager dementie geeft advies, informatie en ondersteuning en stelt vast wat u wensen zijn op het gebied van zorg en begeleiding. Dit wordt in overleg met uw huisarts vastgelegd in een zorgplan. Hij/zij komt op voor de belangen van de persoon met dementie en voor die van u als mantelzorger. Ook kan de casemanager dementie bemiddelen bij hulpverlening en zorgverlening.

VERHUIZEN NAAR HET VERPLEEGHUIS?

Op tijd zoeken naar andere woonruimte, is óók goed zorgen voor de ander en voor uzelf. Ook al is er soms schuldgevoel. Neem contact op met de huisarts, persoonlijk begeleider of casemanager dementie als dit het geval is. Zij kunnen u begeleiden en de verhuizing organiseren, indien nodig.

Bron: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus-en>
<https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/casemanager-dementie>

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

COLOFON

Makers

Vanuit een persoonlijke ervaring in coronatijd zet Saskia haar kennis en vaardigheden in om te pleiten voor maatwerk in verpleeghuizen. Onderweg ontmoet zij Marieke, een illustrator met verpleegkundige en beleidsmatige achtergrond in de gezondheidszorg. Marieke biedt aan om haar verder te helpen de informatie om te zetten naar een praatplaat. Laura herkent iets in die praatplaat, waardoor een nieuwe verbinding ontstaat. En Laura haar kennis inbrengt om samen met Saskia en Marieke deze handleiding beschikbaar te stellen.

Saskia Danen – de Vries | adviseur dementiezorg en oprichter Dementie academie

Marieke Dooremalen | Door Middel Van Animaties & Projectmanagement Zorg en Welzijn

Laura Hulsbosch | sociaal agoog Vivium

Gebruikte bronnen

- <https://dementie.nl/>
- <https://www.movisie.nl/coronadossier-over-dagbesteding>
- <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/zorg/muziek>
- <https://www.libelle.nl/lekker-in-je-vel/gezondheid/5-redenen-lezen/>
- <https://www.happinez.nl/groei/een-dagboek-bijhouden-is-gezond/>
- <https://www.waardigheidentrots.nl/verslagen/glimlach-doet-wonderen-bij-dementie/>
- <http://ontmoetingscentradementie.nl/downloads/nieuwsbrieven/>
- <https://dementie.nl/onrustig-gedrag/omgaan-met-rusteloosheid-van-mensen-met-dementie>
- <https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/casemanager-dementie>
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/gehandicaptensector/media/documents/Thema's/Gezondheid/coronavirus-omgaan-psychologische-effecten-mensen-verstandelijke-beperking-autisme.pdf>

Mede mogelijk gemaakt door

De praatplaat *Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie in tijden van corona* en de bijbehorende handleiding zijn mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van stichting RCOAK (<https://rcoak.nl>).

Vragen?

Wilt u meer weten? Advies nodig? Neem contact op met:

Saskia Danen – de Vries | 0641 342 904

info@dementieacademie.online | www.dementieacademie.online