




## Zinvol contact in tijden van Corona

Met elkaar maken we een onzekere tijd door, het coronavirus houdt ons in de greep. Helaas zijn we hierdoor ook genoodzaakt om geen bezoek toe te staan op onze locaties. Een zeer pijnlijk besluit, zowel voor onze bewoners als voor u als naasten.

Niets kan een arm om een schouder of een knuffel vervangen, maar de zorgmedewerkers doen hun uiterste best om uw naaste liefdevol te verzorgen. Gelukkig kunt u 'op afstand' toch een heel waardevolle betekenis geven aan het welbevinden van uw naaste.

U kunt bijvoorbeeld een kaart of een brief sturen en een leuke foto (van uzelf of van u samen met uw naasten) bijvoegen. Daarnaast helpt de activiteitenbegeleider of verzorgende u graag bij het beeldbellen met uw naaste. Dit is een nieuwe manier van contact maken en misschien best lastig om te doen. We helpen u graag met wat tips.

### Tips voor zinvol contact tijdens beeldbellen

- 
1. Als uw naaste aan u vraagt waarom u niet langskomt, is het belangrijk dat u voor uzelf een duidelijk beeld hebt. Dat betekent dat u de situatie uitlegt op een manier die:
    - Overeenkomt met de realiteit (betrouwbaar);
    - Mild is (aanvaardbaar);
    - Kort en duidelijk, uitgelegd op het niveau van uw naaste (begrijpelijk)*Voorbeeld: er heerst een nare, heel besmettelijke griep en daardoor mag niemand meer bij elkaar op bezoek.*
  2. Geef aan dat u begrijpt wat dat met uw naaste doet en wat het met uzelf doet. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik vind het heel rot voor je. Ik mis het ook om op bezoek te komen'. Benadruk de band die jullie hebben. Zeg regelmatig dat u van uw naaste houdt en hem/haar niet vergeet. Herhaal deze boodschap en overleg met anderen om dezelfde boodschap over te brengen en te herhalen.
  3. Zorg voor een gezellig moment tijdens het beeldbellen. Hoe?
    - Laat de favoriete muziek van uw naaste horen en ga samen zingen
    - Lees een verhaal, gedicht of stukje uit een boek voor
    - Laat oude familiefoto's zien en haal hiermee herinneringen op
    - Ga samen bewegen, u kunt wat oefeningen voordoen.

Het is belangrijk dat het beeldbellen fijn is voor u beiden. Voor sommige bewoners kunnen het misschien veel prikkels zijn en daarom minder prettig. Stem dan af met de activiteitenbegeleider of de verzorgende wat wel een prettige vorm van contact is (bijvoorbeeld op een vast moment telefonisch contact en (veel) kaartjes sturen enz..).



## Wat kunt u beter niet doen?

1. Creëer geen paniek of angst wanneer u uitlegt waarom de regels er zijn. De coronafeiten zijn waarschijnlijk moeilijk te begrijpen voor uw naaste. U hoeft niet te vertellen hoeveel mensen er zijn overleden aan Corona. Mensen met dementie zijn vaak gevoelig voor paniek of angst van anderen. Zie ook bij de tip; probeer rustig te zijn bij uw naaste, ondanks dat u zelf wellicht ook wat angstig bent.
2. Laat u niet verleiden tot discussies. Misschien zegt uw naaste dat ze u niet gelooft of vertrouwt. Blijf dan rustig, begripvol, herhaal de boodschap. Het geeft vertrouwen als iedereen in de omgeving hetzelfde zegt. Probeer dit onderling goed af te stemmen, zodat iedereen dezelfde adviezen geeft.

## Een ondersteunend gesprek

Het is ook mogelijk dat u als mantelzorg zelf behoefte heeft om over de ontstane situatie te praten. U kunt dat dan doorgeven aan het zorgteam. De zorgmedewerkers hebben de contactgegevens van de psychologen en kunnen vragen aan de psycholoog om contact met u op te nemen.

Wij wensen u allen veel sterkte toe in deze moeilijke tijd. Wij hopen u spoedig weer te mogen ontvangen op onze locaties. Tot dan in ieder geval zinvolle en prettige momenten met uw naaste gewenst.

Hartelijke groet,  
Rianne Stam, manager zorg, Zorggroep De Vechtstreek  
Mede namens de Psychologen van De Rijnhoven

