Hoe leer ik iemand met dementie beeldbellen?

<https://dementie.nl/leer-je-naaste-beeldbellen?utm_campaign=NB200331&utm_source=NB&utm_medium=email>

Leer je naaste beeldbellen

**Kun je een naaste met dementie leren beeldbellen via Skype, FaceTime of WhatsApp? Ja, dat kan. We geven praktische tips hoe je dit kunt aanpakken.**

Als persoonlijk contact om wat voor reden niet mogelijk is, is beeldbellen (videobellen) een mooi alternatief. Je kunt elkaar horen én zien zodat je meer contact hebt.

**Het begint met een tablet en internet**

Voor je naaste met dementie is een tablet het meest gebruiksvriendelijke apparaat voor beeldbellen. Het gaat daarbij vooral om het touchscreen, dat is makkelijker dan een toetsenbord-met-muis. Een tablet is niet moeilijk te bedienen, heeft een redelijk groot beeld en is makkelijk schoon te maken.

Naast een goede internetverbinding heb je voor WhatsApp en FaceTime een mobiel telefoonnummer nodig.

Er zijn ook [speciale tablets voor ouderen](https://www.dementie-winkel.nl/sociale-relaties-contact-communicatie-communiceren-op-afstand) in de handel. Google goed om te kijken wat bij jullie en jullie budget past.

**Leren door succes te ervaren**

Zoals je kinderen iets leert met belonen, zo kan je naaste leren door te ervaren dat het lukt. Met beeldbellen heb je meteen succes: er is verbinding, er is contact. Je hebt er geen goed werkend geheugen voor nodig om dit succes te ervaren. Het vraagt wel geduld en oefenen, maar is zeker de moeite van het proberen waard.

**Beeldbellen leren in stappen**

1. Regel een (oude) tablet (via familie, vrienden, buren) en installeer daarop Skype, FaceTime (Apple), HangOut (Google) of WhatsApp. Je gaat daarvoor naar de App Store of Google Play.  
   **Tip**: kost het je moeite om een van deze apps te installeren, aarzel dan niet om hulp te vragen. (Klein)kinderen zijn hier meesters in!  
   **Tip:** haal alle apps die je naaste af kunnen leiden, van het startscherm af. Hoe leger het startscherm, hoe beter.
2. Spreek af wanneer iemand voor het eerst gaat bellen. Laat dit iemand zijn die je naaste graag spreekt en ziet. Dat helpt om door te zetten.
3. Zet de tablet op een standaard op tafel. Dan raakt je naaste deze niet zo makkelijk per ongeluk aan en blijft de tablet goed staan.
4. Zet het volume hard genoeg.
5. Begin met het leren aannemen van een gesprek. Laat de beller steeds opnieuw bellen totdat je naaste merkt dat het lukt om het gesprek aan te nemen. Bij Skype is aantikken voldoende. Bij FaceTime en WhatsApp moet je ‘vegen’.
6. Spreek vaste tijden af waarop iemand belt zodat je je naaste hierop voor kunt bereiden. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat er iedere dag iemand (roulatiesysteem) op een bepaald tijdstip belt. Kies hiervoor een rustig tijdstip, dus liever niet tijdens het eten. Door zo’n systeem krijg je nog meer de kracht van herhaling.  
   **Tip**: leg naast de tablet een korte instructie in pictogrammen voor het aannemen van het gesprek. Voor Skype, FaceTime en WhatsApp hebben we ze alvast gemaakt.

[Je wordt gebeld - Skype](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Je-wordt-gebeld-skype-A4.pdf)   
[Je gaat beeldbellen - Skype](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Je-gaat-beeldbellen-Skype-A4.pdf)  
[Je wordt gebeld - WhatsApp](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Je-wordt-gebeld-WhatsApp-A4.pdf)   
[Je gaat beeldbellen - WhatsApp](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Je-gaat-beeldbellen-WhatsApp-A4.pdf)  
[Je wordt gebeld - FaceTime](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Je-wordt-gebeld-FaceTime-A4.pdf)   
[Je gaat beeldbellen - FaceTime](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Je-gaat-beeldbeeln-FaceTime-A4.pdf)

Lukt het aannemen van een gesprek goed, dan kun je op dezelfde manier het zelf bellen aanleren. Let daarbij op dat je maar een paar contacten, liefst met foto, in de contactenlijst zet. Ook hier geldt de kracht van herhalen. Door veel te bellen, kan je naaste dit leren.

**Nog een paar tips**

* Vermijd het woord computer en zeg gewoon dat je naaste gaat praten met iemand. Je voorkomt hiermee eventuele faalangst die het woord computer op kan roepen.
* Heeft je naaste door hoe het werkt, ga dan zelf even iets anders doen. Dat voorkomt dat je naaste zich bekeken voelt en jij hebt even een momentje voor jezelf.
* Voorkom het gevoel van falen. Als het niet lukt of je naaste wil niet, laat het dan even. Misschien lukt het dan een andere keer wel.

**Tips voor bellers**

* Je hoeft je geen sorry te zeggen voor het feit dat je niet langskomt. Met beeldbellen ben je op bezoek.
* Richt je niet op weet-vragen maar op het gevoel. Vraag dus liever ‘was het eten lekker?’ in plaats van ‘wat heb je gegeten?’.
* Je hoeft niet alleen te praten. Je kunt met beeldbellen samen naar muziek luisteren, zingen, foto’s kijken, voorlezen, beweegoefeningen doen en zelfs samen koken.

**Handige websites:**

Bellen via [WhatsApp](https://faq.whatsapp.com/nl/android/26000026/?category=5245237)   
Bellen via [Skype](https://support.skype.com/nl/faq/FA10613/hoe-bel-ik-iemand-in-skype)  
Bellen via [FaceTime](https://support.apple.com/nl-nl/HT204380)

[De Stamtafel](https://ledenvereniging.nl/stamtafel) en [Familienet](https://www.familienet.nl/) zijn online ontmoetingsplekken om veilig foto's en berichten uit te wisselen. De Stamtafel is gratis voor leden. Familienet is een app voor zorgorganisaties om informatie uit te wisselen met familie van bewoners. Familienet is tijdens de coronacrisis gratis.

Wil je meer weten over het kiezen van goede apps en het gebruik van tablets? [FindMyApps](https://findmyapps.onderzoek.io/) is een onderzoeksprogramma dat zich richt op hoe apps en tablets mensen met dementie kunnen helpen.

***Dit is artikel is mede tot stand gekomen met hulp van*** [***Dirkse Anders Zorgen.***](https://www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl/)

**Oproep: oude tablets voor verpleeghuizen**

Beeldbellen is dé manier om contact te houden met een naaste in het verpleeghuis tijdens [de coronacrisis](https://dementie.nl/dementie-en-corona). Veel verpleeghuizen hebben daarom behoefte aan oude iPads en tablets. Verzorgenden kunnen dan samen met bewoners beeldbellen met naaste familieleden.

Omdat dit geen landelijke actie is, is het verstandig om contact op te nemen met het verpleeghuis in de buurt om te kijken wat je kunt doen.