**https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/#**

**Manieren tegen eenzaamheid tijdens**

**coronacrisis**

**Door het coronavirus mogen ouderen in verpleeghuizen geen bezoek meer ontvangen. Ouderen kunnen**

**daardoor sociaal geïsoleerd raken of zich eenzaam gaan voelen. Gelukkig zijn er mogelijkheden om**

**eenzaamheid tegen te gaan. Tips tegen eenzaamheid tijdens de coronacrisis.**

*Laatste update: dinsdag 31 maart 2020.*

**1. (Video)Bel vaker en langer**

Hoe makkelijk is het om wat vaker of langer te (video)bellen? Zo zijn naasten op afstand toch verbonden. Veel

bewoners weten niet hoe ze kunnen videobellen of hebben de middelen er niet voor. Check waar bewoners

behoefte aan hebben, en hoe je ze hierin tegemoet kan komen.

In een aantal verpleeghuizen loopt er een ‘tabletzuster’ rond die elke dag een rondje langs de bewoners doet

met de tablet om ze te helpen. Bij BrabantZorg hebben ze de babbelbox ontwikkeld waarin voldoende

middelen en instructies te vinden zijn om videobellen voor bewoners zo makkelijk mogelijk te maken.

Lees meer over contact houden op afstand

https:/www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/

DAZ, een bureau dat gespecialiseerd is in zorginnovatie, heeft een instructie ontwikkeld om mensen met

dementie te leren beeldbellen. Download de instructie

Zorgorganisatie Vilente helpt haar bewoners met videobellen en bijvoorbeeld het inspreken van video- en

audiogesprekken. Lees meer over de maatregelen bij Vilente.

**2. Maak contactloos contact**

In deze moeilijke tijden ontstaan ook heel mooie initiatieven om in contact te komen met bewoners zonder in

dezelfde ruimte te zijn en elkaar aan te raken. Zwaai bijvoorbeeld eens voor het raam van een bewoner. Een

paar andere leuke voorbeelden van contactloos contact:

**Babbelen via de kuierbox**

De kuierbox van zorgorganisatie Herftzon is een ‘coronaproof’ spreekluisterverbinding. Aan weerszijden van

het raam staat een microfoon op een tafeltje, geflankeerd door een gezellig bloemetje. En een kop koffie. Het

bezoek zit buiten en de bewoner binnen. Ze zien elkaar door het raam.

Babbelen via de kuierbox

https:/www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/

**Contactloos buitenconcert**

Club Goud organiseert contactloze buitenconcerten voor ouderen. Artiesten treden voor bewoners op in de

tuin van het verpleeghuis. Zo kunnen ouderen vanachter het raam of hun balkon toch genieten van mooie

muziek. Wil je ook op jouw locatie de bewoners verblijden met een mooi concert? Meld je dan aan via het

aanmeldformulier of lees hoe je in vijf stappen zelf een contactloos concert organiseert

**De cleaning clowns**

In Culemborg hebben de cleaning clowns de ramen staan zemen bij zorgorganisatie de Beatrix en

Betuwehoeve om de bewoners op een ludieke grappige wijze van een lach te voorzien.

Cleaning clowns in actie

https:/www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/

Cleaning clown

Meer inspiratie opdoen? Lees ook: Mooie initiatieven verzachten enigszins de coronacrisis

**3. Telefoonlijnen voor luisterend oor**

Ook zijn er speciale telefoonlijnen die een luisterend oor bieden:

De Luisterlijn: die iedereen dag en nacht kan bellen voor een gezellig kletspraatje: **0900-0767 .**

De Zilverlijn: ouderen krijgen wekelijks een een telefoontje van een vrijwilliger: **088-344 2000**.

Ouderenbond ANBO: v oor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus**0**: **348-466666**

De omroepen KRO-NCRV brengen mensen in contact via Corona Quarantaine Contact.

**4. Schrijf kaarten en brieven**

https:/www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/

Veel mensen hebben nu minder reistijd en werken vanuit huis. Dat maakt het goed mogelijk om weer eens een

brief te schrijven of een kaartje te posten. Je kan ook gebruik maken van Omapost (met code coromapost kan

dit tegen kostprijs).

Veel verpleeghuizen hebben al een oproep geplaatst om familie, buurtbewoners, vrienden en anderen aan te

sporen om brieven en tekeningen te laten maken voor de bewoners. Zo ook Elisabeth-Hof in Culemborg, waar

geen bezoek meer kan komen. De kaarten en tekeningen stromen al binnen!

**5. Speel samen online spelletjes**

Van veel populaire spellen zijn ook digitale varianten gemaakt die je online met of tegen elkaar kan spelen.

Wordfeud is hiervan een leuk voorbeeld. Scrabble online tegen elkaar, perfect om een eenzame dag van een

bewoner te doorbreken. Bekijk meer online spelletjes voor ouderen

**6. Familienet is nu gratis beschikbaar**

Omdat familie niet meer op bezoek kan komen is Familienet nu gratis beschikbaar voor alle zorginstellingen

die nog geen account hebben. Via Familienet medewerkers delen berichten, foto’s en video’s via een veilige

persoonlijke pagina. Zo is familie altijd goed op de hoogte van belangrijke en mooie momenten in het

https:/www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/

dagelijks leven van de bewoner.

**Meer weten**

Bekijk ook de speciale pagina met tips van het VWS Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.

Lees ook: Telefoonlijnen en #coronahulp voor ouderen

Lees meer over het kabinetsbesluit dat verpleeghuizen geen bezoek meer mogen ontvangen

Bekijk ook: FAQ verpleeghuizen en het coronavirus

**tags:**

Corona (21) , Eenzaamheid (32)

**thema:**

Persoonsgerichte zorg en ondersteuning (307)

https:/www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis