Uitleg corona aan iemand met dementie. AN

<https://dementie.nl/hoe-leg-ik-aan-iemand-met-dementie-uit-wat-corona-is?utm_campaign=NB200331&utm_source=NB&utm_medium=email>

Hoe leg ik aan iemand met dementie uit wat corona is?

**Normaal beantwoorden we in de rubriek ‘Goeie vraag’ elke maand een vraag van een bezoeker. Nu met de corona-maatregelen, merken we dat mensen extra veel vragen hebben. Daarom voorlopig elke week een Goeie vraag over corona en dementie. Deze keer: ‘Hoe leg ik mijn naaste uit wat er aan de hand is?’ Psycholoog Maritza Allewijn geeft antwoord.**

**Vraag**

Hoe leg ik mijn naaste met dementie uit wat er aan de hand is en wat corona betekent? Bijvoorbeeld wanneer:

* Iemand alleen woont en zoals gewoonlijk dagelijks boodschappen wil doen of op bezoek wil? Dat wordt natuurlijk afgeraden, maar mijn naaste vergeet het steeds.
* Iemand in het verpleeghuis woont en ik nu niet op bezoek mag. Hoe maak ik mijn naaste duidelijk waarom ik niet op bezoek kom?

Wat kan ik doen zodat mijn naaste snapt dat er nu even andere ‘regels’ gelden?

**Antwoord psycholoog Maritza Allewijn**

Wat een verdrietige situatie, hè. De maatregelen hebben veel invloed op verschillende levens. Juist mensen met dementie hebben vertrouwde gezichten nodig en hebben vaak meer behoefte aan lichamelijk contact, zoals een hand vasthouden.

**Hoe kan je je naaste uitleggen wat er aan de hand is**

* Bedenk voor jezelf een 'aanvaardbaar verhaal'. Dat betekent dat je de situatie uitlegt op een manier die:
  + overeenkomt met de realiteit (betrouwbaar);
  + mild is (aanvaardbaar);
  + begrijpelijk is (kort en duidelijk, uitgelegd op het niveau van je naaste).  
    Bijvoorbeeld: Er heerst een nare, heel besmettelijke griep en daardoor mag niemand meer bij elkaar op bezoek.
* De [uitlegkaart van Pharos](https://www.pharos.nl/coronavirus/) kan je helpen. Je kunt de kaarten ook uitprinten en neerleggen op plekken waar je naaste het regelmatig kan zien, zoals bij de agenda of op de deur.
* Ook de video's van Stichting Lezen en Schrijven kunnen je helpen bij de uitleg. In [deze video's](https://www.lezenenschrijven.nl/wat-wij-doen/corona-in-begrijpelijke-taal/) wordt in begrijpelijke taal uitgelegd wat corona is en welke maatregelen er zijn.
* Geef aan dat je begrijpt wat het met de ander doet en wat het met jezelf doet. Bel bijvoorbeeld met je naaste en zeg: 'Ik vind het heel rot voor jou. Ik mis het ook om op bezoek te komen.'
* Bied een alternatief. Zeg bijvoorbeeld dat je belt of een kaartje stuurt. Of organiseer een belcirkel, zodat bekenden je naaste regelmatig (video)bellen. Leg uit wie voorlopig de boodschappen haalt of dat de bezorgdienst ze brengt. Deze afspraken kun je ook opschrijven en naast de uitlegkaart van Pharos leggen.
* Bied perspectief: ‘Over een tijdje gaan we weer lekker samen op pad en komen de kleinkinderen weer langs.’
* Benadruk de band die jullie hebben. Zeg regelmatig dat je van je naaste houdt en haar niet vergeet. Herhaal deze boodschap en overleg met anderen om ook ongeveer deze boodschap te gebruiken en te herhalen.
* Verzin creatieve manieren om (onderdelen van) de boodschap op verschillende manieren te vertellen. Gebruik verschillende manieren van communicatie:
  + kaartje met deze boodschap kort samengevat
  + video-boodschap
  + telefoongesprekken
  + e-mails
  + WhatsAppjes
* Leg het probleem bij de buitenwereld en niet bij je naaste. Bijvoorbeeld als je naaste per se zelf boodschappen wil blijven doen. Ga dan samen of vraag een ander om mee te gaan. Zeg bijvoorbeeld: ‘Sommige andere mensen vinden het moeilijk om afstand te houden. Ik ga met je mee en let op, zodat jij rustig boodschappen kan doen.’
* Als het lukt: regel dat iemand anders in deze gekke tijd boodschappen voor je naaste doet. Bijvoorbeeld jijzelf, een buurman/vrouw, een andere bekende of een bezorgdienst. Plak een briefje op de voordeur dat ze geen boodschappen mag doen en dat ze in de keuken een lijstje kan bijhouden, zodat iemand anders de boodschappen haalt of bestelt.
* De veranderingen zijn voor iedereen moeilijk te bevatten. Dat is voor je naaste met dementie niet anders. Het is daarom heel begrijpelijk als ze de nieuwe regels niet direct begrijpt of opvolgt. Wees geduldig met je naaste, met anderen en met jezelf.

**Welke dingen kun je beter niet doen**

* Creëer geen extra paniek of angst, als je wilt uitleggen waarom de regels er zijn. Je hoeft niet te vertellen hoeveel mensen er zijn overleden aan corona. Mensen met dementie zijn vaak gevoelig voor paniek of angst van anderen.
* Laat je niet verleiden tot discussies. Misschien zegt je naaste dat ze je niet gelooft of vertrouwt. Blijf dan rustig, begripvol, herhaal de boodschap. Het geeft vertrouwen als iedereen in haar omgeving hetzelfde zegt. Dus probeer onderling af te stemmen, zodat iedereen dezelfde adviezen geeft.