



Corona & dementie

Meer lasten,
maar ook rust

Tekst: Manon de Boer
Fotografie: Peter Maszlen/Adobe Stock

De coronacrisis heeft een ongekennde impact op mensen met dementie en hun mantelzorgers. Uit de Dementiemonitor van Alzheimer Nederland blijkt dat 61 procent van de mantelzorgers zich meer belast voelt dan voorheen. Hoe kunnen we het hen makkelijker maken?

Familie die uit angst voor besmettingen wegblijft, geen fysieke contacten en minder ondersteuningsmogelijkheden. Het is slechts een greep uit de gevolgen die de coronacrisis heeft voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. “De druk op de mantelzorger is verhoogd en dat is een zorgelijk signaal. Zeker gezien het feit dat veel mantelzorgers van een naaste met dementie zich al overbelast voelden”, duidt Anke van der Made, onderzoeker bij Stichting Zet.

Geen rustmoment

Zij zag tijdens de eerste lockdown dat het wegvallen van de dagbesteding een groot probleem werd. Met name de gevolgen daarvan. “Doordat

de dagbesteding wegviel, ontbrak de dagelijkse structuur voor mensen met dementie. De mantelzorger had daarvoor geen rustmoment meer of tijd voor zichzelf.”

Een vaste plek waar die mantelzorgers samen kunnen komen, zijn de Alzheimer Cafés. Maar vanwege de lockdown waren ook die maandenlang gesloten. In september ging het café in Oisterwijk weer even open. “Eindelijk konden mantelzorgers hun hart luchten”, vertelt Jeanne Verberk, coördinator bij het Alzheimer Café. Zij kreeg zorgelijke signalen tijdens de lockdown. “Een aanwezige mantelzorger vertelde een heel schrijnend verhaal. Zijn partner kon niet meer bij de dagbesteding terecht waardoor

zijn ziektebeeld flink achteruit ging. De mantelzorger kreeg daardoor ook zwaardere taken en meer zorglasten.”

In beweging komen

Positieve geluiden hoorde ze even goed. “Iemand schetste dat de lockdown rust had gebracht. Er viel veel weg maar er kwam ook iets voor terug. Zo was het overal rustig en brachten ze veel tijd door in de natuur. Met als bijkomend voordeel de beweging, die bewezen positieve effecten heeft voor mensen met dementie.”

Als er iets is dat de coronacrisis duidelijk heeft gemaakt, is het wel de noodzaak van een dementievriendelijke samenleving. De handen ineen slaan, oplossingen behouden en sa-

men nieuwe oplossingen zoeken. “Bijvoorbeeld samen werken aan een betere ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers”, vult Van der Made aan. “Juist nu moeten we elkaar helpen.”

Vanwege de tweede lockdown heeft het Alzheimer Café in Oisterwijk de deuren weer tijdelijk gesloten, waardoor samenkomen ook in de eerste maanden van 2021 niet mogelijk is. “Des te belangrijker is het om oog te houden voor elkaar en op een creatieve manier te blijven werken aan een dementievriendelijke samenleving”, besluit Verberk. “Zoals een van de gasten treffend zei: ‘Je moet het leven kleuren en ik heb een grote kleurdoo’s.’”

Tips voor contact

1. Breng structuur aan in de dag. Kies een vast moment voor activiteiten of voor telefonisch contact met een familielid.
2. Creëer rust(momenten) voor de mantelzorger. Zoek of bied ondersteuning bij het huishouden.
3. Kijk hoe met 1,5 meter afstand persoonlijk contact toch mogelijk is. Ga bijvoorbeeld buiten wandelen of doe samen iets in de tuin.
4. Maak bestaande contactmomenten luchtiger.
5. Breng hulpvraag en hulpaanbod bij elkaar, bijvoorbeeld in een lokale Facebookgroep.
6. Vraag de casemanager of het wijkteam naar de mogelijkheden.
7. Zoek naar mogelijkheden om lotgenotencontact in stand te houden.



‘Er viel veel weg,
maar er kwam ook
iets voor terug’