

Door de maatregelen die noodzakelijk zijn tgv het Corona virus, zijn veel locaties voor dagbesteding en activiteiten gesloten.

De hele dag ( weer) met elkaar doorbrengen en verveling voorkomen, kan je voor elkaar krijgen door een dagprogramma te maken. Verveling kan leiden tot onrust En haperende hersenen hebben nu eenmaal meer houvast nodig. Onze tip dus : maak een dagindeling die je dagelijks herhaalt.

Je hoeft dat helemaal niet ingewikkeld te maken; een goed begin is vaste tijden in te plannen van ontbijt, koffie, lunch, thee en diner.

Plan als het maar even kan minimaal 1 keer per dag het halen van een frisse neus in, als het niet op straat kan, dan in de tuin of op balkon!

Plan voor de overige tijd blokjes van maximaal 30 minuten in waar een activiteit gedaan kan worden.

Maak ook dat niet te ingewikkeld, dat kan ook zijn : samen de krant lezen, helpen met opruimen, de afwas doen, de boodschappen opruimen etc.etc.

Alzheimer Nederland heeft een mooi overzicht gemaakt van 100 activiteiten die je kunt doen, dit overzicht ter inspiratie is te vinden op [<https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-me...>](<https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-me...>). Een print-exemplaar is daar ook aan te vragen. ( wordt vrijwel meteen via de mail opgestuurd)

Ten slotte : wellicht een goed idee om nog eens de gouden regels voor mantelzorgers van mensen met mensen met dementie na te lezen!

[<https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/>]

(<https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/>)