

# Tips om je beter te voelen tijdens de wintermaanden

## 1. Hou contact met familie of vrienden

“We merkten deze zomer dat de bewoners veel behoefte kregen aan bezoek”, vertelt dokter Sophie Opsomer van woonzorgcentrum Zonnestein. “Na een periode zonder bezoek was het vanaf toen mogelijk om in de cafetaria of buiten op het terras familie of vrienden te ontvangen. Helaas is dat op dit moment niet overal mogelijk door de preventieve maatregelen voor de woonzorgcentra. Maar dat betekent nog niet dat er geen contact mogelijk is. Elkaar horen of zien via videobellen blijft belangrijk om je goed te voelen. Zorg dat je aan familie en vrienden vraagt regelmatig te bellen of langs te komen als dat tenminste toegestaan is. Laat het hen weten als je eenzaam bent en dat je er veel aan hebt als jullie in contact blijven. Een telefoontje of videogesprek kan net zoveel deugd doen als een bezoek.”

## 2. Neem deel aan activiteiten

“Bezig blijven is belangrijk”, onderstreept dokter Paul Gobert van woonzorgcentrum Aquamarijn. “Als je stil zit en niets doet, ga je meer piekeren dan als je bezig bent. Neem dus zoveel mogelijk deel aan activiteiten. Maar zorg ook dat je naast die activiteiten dingen doet die je leuk vindt en die je afleiden. Dat kan een film zijn, handwerk of eens een wandelingetje maken. Of een babbeltje doen met een van de andere bewoners. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je het maar graag doet. Je gedachten worden dan even afgeleid en je zal je beter voelen.”

## 3. Praat met het personeel

“Naast je familie en de andere bewoners kan je uiteraard ook altijd een praatje maken met iemand van het personeel. Meld het zeker aan de verpleegkundigen of zorgkundigen als je je slecht voelt of nood hebt aan een gesprek. Het kan echt helpen om af en toe je hart te luchten bij hen. In Zonnestein hebben we ook psychologen in huis die bereid zijn om op de kamers langs te komen om eens te praten. Sommige bewoners hebben echter een verkeerd beeld van psychologen. “Ik ben toch niet zot?”, zeggen ze dan. Maar psychologen zijn er voor iedereen die nood heeft aan een gesprek, je moet daarvoor geen psychiatrische ziekte hebben.”



**Sinds maart ziet ons leven er door corona helemaal anders uit. Artsen Sophie Opsomer (Zonnesteen) en Paul Gobert (Aquarium) geven je tips om je mentaal zo goed mogelijk te voelen, zeker tijdens deze wintermaanden.**

Zowel dokter Opsomer als dokter Gobert ervaren dat de bewoners op zich weinig schrik hebben om corona te krijgen en zich goed staande houden ondanks de moeilijke omstandigheden. “Ze houden zich sterk, ook al is het voor hen natuurlijk niet plezant. Ik en de rest van het personeel hebben daar veel respect en bewondering voor,” aldus dokter Gobert. Wat hen opvalt is vooral de grote nood aan sociaal contact.

**Hun voornaamste tip is dan ook:**

**“Praat met iemand als je je niet goed voelt: dat kan met een verpleegster, familielid of een van de andere bewoners zijn.”**

