

Hart onder de riem

Het Coronavirus en de maatregelen van de rijksoverheid om verspreiding tegen te gaan dan wel te temperen, hebben grote impact op ons allemaal. Vanuit SWA zijn we ons bewust dat dit voor u als mantelzorger, die zorgt voor de kwetsbaren onder ons, extra belastend kan zijn. Sociaal contact is beperkt, dagbestedingen zijn gesloten, individuele ondersteuning thuis is vaak gestopt en de inzet van vrijwilligers is verminderd. Mantelzorgers die het al zwaar hadden, treft dit dubbel zo hard. Daarbij komt de angst 'wat als ik ziek word'. Ook al vervallen alle geplande activiteiten voor mantelzorgers, toch willen we u met deze nieuwsbrief een hart onder de riem steken en u attenderen op verschillende mogelijkheden van ondersteuning.

Platform Coronahulp

Het Platform Coronahulp Alblasserdam probeert zoveel mogelijk vraag en aanbod voor hulp en ondersteuning bij elkaar te brengen. Zie ook in de bijlage de flyer die we hebben samengesteld.

Informatie

www.mantelzorgalblasserdam.nl

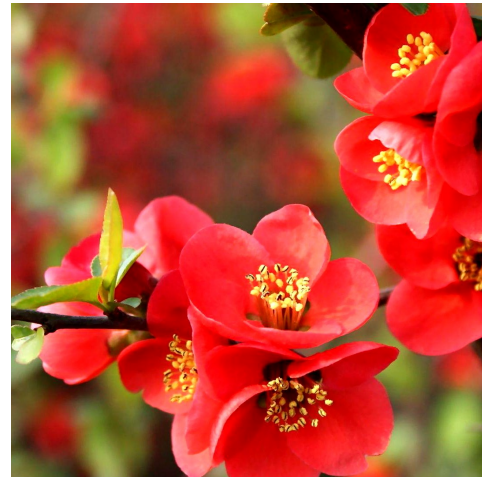
Uiteraard is ook mantelzorgconsulente Heleen Visser bereikbaar voor vragen of voor een ondersteunend gesprek. Zie contactinformatie onderaan deze nieuwsbrief.

www.mantelzorg.nl

Dagelijkse publicatie van nieuw binnengekomen vragen van mantelzorgers.

Landelijke nummers/websites

- Initiatief van de PKN en de Evangelische Omroep: www.nietalleen.nl of bel 0800-1322. Maandag t/m vrijdag: van 09.00 - 21.00 uur en zaterdag en zondag: van 09.00 - 20.00 uur.
- Heeft u vragen over het Coronavirus of behoefte aan een praatje? KBO-PCOB hebben een speciale telefoonlijn geopend: de Ouderen-Infolijn: 030 -3 400 600 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur).
- Ook naar de ANBO kunt u bellen, ook in het weekend 0348-46 66 66.
- De luisterlijn, dag en nacht 0900-0767.



Tips

Bekijk ook of u mogelijkheden heeft om het eigen netwerk in te zetten. Wonen andere familieleden in de buurt, zijn er burens, vrienden, kennissen die tijdelijk de mantelzorgtaken kunnen overnemen? U voelt zich wellicht bezwaard om hulp te vragen, maar besef goed dat het belangrijk is dat uw naaste geholpen wordt en dat veel mensen het juist fijn vinden wanneer ze concreet weten waarmee ze kunnen helpen.

Iedereen ouder dan 70 en mensen met onderliggend lijden is extra kwetsbaar als hij/zij COVID-19 krijgt. Beperk om die reden het contact met deze groepen en ga zeker niet op bezoek als u klachten zoals koorts, hoest- of verkoudheidsklachten hebt.

Milde verkoudheidsklachten zijn: neusverkoudheid (veel niezen), loopneus, niezen, keelpijn en lichte hoest en verhoging tot 38,0 graden Celsius. Blijf in dit geval thuis en beperk het contact met andere mensen. U hoeft de huisarts niet te bellen.

Bij ernstige klachten, zoals koorts (meer dan 38 graden Celsius) en als u hoest of moeilijk ademt, dan kunt u bellen met de huisarts. Als de klachten overeenkomen met COVID-19 wordt u niet meer standaard getest.

Veerkracht

EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT

Loezje

Tegelijkertijd zijn we onder de indruk van wat er plaatselijk gebeurt. Mensen die spontaan hulp aan bieden, mantelzorgers die hulp durven vragen en ook krijgen. Wat een vindingrijkheid en veerkracht blijken mantelzorgers ineens te bezitten. Maar ook onderschatten we niet wat dit van u vergt. Blijf daarom ook goed voor uzelf zorgen.

Een grote les is dat 'houden van' en 'loslaten' onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. We kunnen alleen maar doen wat we kunnen onder de omstandigheden.

