

# Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 06



## Stop het eenzaamheidsvirus

Het coronavirus heeft niet alleen een medische, maar ook een sociale crisis tot gevolg. Het ontbreken van mogelijkheden om elkaar fysiek te ontmoeten leidt bij menigeen tot stress en gevoelens van eenzaamheid, angst en verdriet. Ontmoetingen tussen mensen vinden veel minder plaats. Gelukkig zijn er zijn verschillende initiatieven ontstaan die tegemoet komen aan de behoefte aan contact of een luisterend oor.

Zo heeft de landelijke Luisterlijn een extra lijn geopend, de 'Coronapraatlijn'. Deze is speciaal geopend voor als je even een praatje wilt maken. Je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

## Hulp en een praatje.

Ook lokale kerken en maatschappelijke organisaties merken dat veel mensen hulp nodig hebben. Met de [website nietalleen.nl](https://www.nietalleen.nl) verbinden ze mensen die hulp kunnen gebruiken aan een van de talloze lokale hulpinitiatieven.

## Huppla

En kan je best hulp gebruiken maar weet je niet goed waarmee, wanneer en van wie? [Maak een account aan op Huppla](https://www.huppla.nl) en nodig eenvoudige vrienden en bekenden uit. Huppla vraagt hen wat ze willen doen en jij krijgt dat in een helder overzicht. Dat maakt hulp inschakelen een stuk makkelijker!

## Blijf in beweging

### Train je brain

*In deze bijzondere tijd is het belangrijk om je hersenen fit te houden. Volg zeven weken lang de gratis [online training HersenCoach](#) van de hersenstichting en ga samen met hun hersenexperts aan de slag!*

### Ouderen gym op de TV

*Op TV Helmond (kanaal 327) is op maandag t/m vrijdag elk uur ouderen gym. We horen hier positieve verhalen over. Misschien een idee om eens mee te doen.*

### Fitavie, beweegapp

*Fitavie is een [online beweegprogramma](#) dat jou en/of je naaste elke dag helpt bij bewegen. En dat op een leuke, laagdrempelige en slimme manier. Je kunt zelf aangeven welke handelingen belangrijk zijn en wat de mogelijkheden en/of beperkingen zijn. Fitavie maakt automatisch (op maat) een uitdagend en leuk week- of maandprogramma.*

*Een jaar abonnement kost 4 euro per maand, nu met 50% korting.*

## Mogelijkheid respijtzorg mantelzorgers in coronatijd.

Nu dagbesteding wegvalt vanwege het coronavirus hebben mantelzorgers het extra zwaar. Voorkomen moet worden dat zij 'omvallen'. VGZ heeft daarom besloten de mogelijkheden voor respijtzorg in het aanvullende en collectieve pakket te verruimen en flexibel in te zetten. Met een dagbesteding indicatie kan [ondersteuning via Mantelaar](#) worden aangevraagd.

Mantelaar is een organisatie die zorgstudenten inzet om zorg- en ondersteuning te bieden zodat mantelzorgers ontlast worden en tijd voor zichzelf hebben. Deze zorg- en ondersteuning vindt thuis plaats gedurende bijvoorbeeld één middag in de week. Maar studenten kunnen ook komen slapen of zijn 24 uur per dag aanwezig. Net wat er nodig is.

Mantelaar volgt tijdens de coronacrisis de richtlijnen van het RIVM die voor de thuiszorg gelden. Om risico's voor zowel student, mantelzorger en zorgontvanger goed in te schatten moet de eigen huisarts of de wijkverpleegkundige van de mantelzorger aan Mantelaar laten weten dat het risico aanvaardbaar is.

Andere verzekeraars die Mantelaar vergoeden vanuit de aanvullende of collectieve verzekering zijn Univé, IZZ, IZA en UMC. [Bekijk de website](#) van Mantelaar voor een overzicht.

Voor mantelzorgers zonder een aanvullende of collectieve verzekering is het mogelijk particulier of vanuit hun PGB met Mantelaar een afspraak te maken over de inzet van een zorgstudent.

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)**

**Eindhoven tel: 0880031288**

**Valkenswaard tel: 0880031168**