

Ruggenstein

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 07



De huidige corona-maatregelen hebben grote impact op de mantelzorgers. Het wegvallen of afschalen van bezoeken, dagactiviteiten, ondersteuning en nieuwe (hygiëne) maatregelen, kunnen ertoe leiden dat de mantelzorgers in de knel komt. Ook kan het psychisch belastend zijn als een partner of kind niet meer bezocht kan worden in een instelling.

Het is daarom belangrijk dat mantelzorgers mentaal weerbaar blijven en goed voor zichzelf zorgen (eten, slapen, bewegen en ontspannen). En probeer als het mogelijk is iemand te vinden die op jou let, want alleen door mantelzorgers kunnen kwetsbare mensen vaak zo lang en goed mogelijk thuisblijven.

Heb je vragen neem gerust contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Handhygiëne

De meeste ziekteverwekkers worden via de handen verspreid. [Handhygiëne](#) is het allerbelangrijkste als het gaat om voorkomen van besmetting met ziektekiemen. Dit betekent je handen reinigen op de juiste manier en op de juiste momenten. Er zijn twee manieren: wassen met water en zeep of het gebruik van handalcohol.

Handreiniging

Was de handen met water en zeep wanneer ze zichtbaar vuil zijn, plakkerig aanvoelen, nat zijn of wanneer je zelf naar het toilet bent gegaan. Handalcohol werkt hier niet. Handalcohol desinfecteert je handen maar verwijdert geen vuil.

Handdesinfectie

Wanneer de handen niet zichtbaar vuil zijn, kun je ze desinfecteren met handalcohol. Dit is minder belastend voor de huid. Ook kun je het op plekken gebruiken zonder een wastafel.

Beschermingsmiddelen voor mantelzorgers

We krijgen nog steeds veel vragen over beschermingsmiddelen voor mantelzorgers. Over het algemeen geldt dat je als mantelzorgers de [hygiëneadviezen van het RIVM](#) moet volgen. Dit gaat vooral over afstand houden, niezen in je elleboog en regelmatig je handen wassen. Maar als mantelzorgers biedt je vaak ondersteuning waarbij je dicht bij je naaste moet komen. Wat dan? [Gebruik de volgende richtlijnen](#):

Als degene waar je mantelzorgers van bent geen coronaklachten heeft, hoef je geen persoonlijke beschermingsmiddelen te gebruiken.

Als je naaste wél coronaklachten heeft en je levert als mantelzorgers ook een bijdrage aan de persoonlijke verzorging, dan moet de zorg worden overgenomen door zorgprofessionals die beschermingsmiddelen gebruiken. Als een familielid in plaats van een zorgmedewerker volgens het zorgplan ondersteuning biedt dan zal de betrokken thuiszorgorganisatie zich inspannen om te zorgen voor persoonlijke beschermingsmiddelen voor de mantelzorgers.

Heb je als mantelzorgers klachten die zouden kunnen duiden op corona? Dan moet je in thuisquarantaine gaan. Als degene die je verzorgt in hetzelfde huis woont, moet ook deze persoon in quarantaine. Professionals moeten dan de zorg overnemen van de mantelzorgers.

Momenteel zijn er nog geen beschermingsmiddelen voor mantelzorgers beschikbaar. We houden je op de hoogte zodra deze middelen wel beschikbaar komen.

Ontspanning

[Illusion Art Museum Praag](#).

Neem eens een kijkje in een museum vol illusies.

Balletdansers van [het Nationaal Ballet](#) geven een voorstelling vanuit huis.

'Iedereen Heeft Helden Nodig' zingt [de cast van TINA](#) – De Tina Turner Musical vanuit thuis, voor jullie allemaal in deze onzekere tijd.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168