

# Ruggensteun

Corona Bulletin voor mantelzorgers januari 2021



## Veel onderzoek over mantelzorg en corona.

Uit onderzoek onder het gezondheidspanel van de GGD in Noord-Brabant blijkt dat één op de drie mantelzorgers in coronatijd als mantelzorger is begonnen. Van hen geeft 57% aan dit ook na corona te blijven doen. Mantelzorg verlenen gaat gewoon door ongeacht de pandemie. Wel heeft corona en de beperkende maatregelen veel impact op mantelzorgers. In een [nieuwe factsheet](#) met het thema Mantelzorg vind je een overzicht van verschillende onderzoeksresultaten.

## Wat doe je als je...

... vragen, problemen of gezondheidsklachten hebt?

Neem contact op met je huisarts.

... binnenkort een afspraak hebt met een zorgverlener?

Let op de informatie vanuit de zorgverlener over deze afspraak en volg instructies goed op.

... een verwijzing voor een behandeling hebt gekregen?

Neem contact op met de zorgverlener naar wie je bent verwezen.

... zorg is uitgesteld?

Wacht totdat je zorgverlener je kan helpen. Bespreek met je zorgverlener wat langer wachten betekent en wat je zelf kunt doen. Neem contact op met je zorgverzekeraar en stel de vraag: waar kan ik het snelst geholpen worden?

Kijk voor meer informatie op: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl); [www.mijnzorgverzekeraar.nl](http://www.mijnzorgverzekeraar.nl); [www.home.mijngezondheid.net](http://www.home.mijngezondheid.net)

### Familie meer zien? Concert?

#### Volg het op Instagram!

Instagram is een sociaal netwerk dat de laatste jaren enorm gegroeid is. Dus als je op de hoogte wilt blijven van wat bijvoorbeeld je kinderen en kleinkinderen doen in het dagelijks leven, dan is het leuk om hen op Instagram te volgen. Volg [deze stap-voor-staphandleiding](#), het is eenvoudiger dan je denkt.

Zolang de avondklok van kracht is, zal het Koninklijk Concertgebouworkest iedere avond om 21.00 uur een [kort concert](#) via Instagram Live streamen. Onder het motto *Stay in, stay tuned* wil het orkest troost bieden. De concertjes zijn te volgen via [Instagram Concertgebouworkest](#).

## Wat betekent de avondklok voor mantelzorgers?

Vandaag 23 januari gaat de avondklok in, deze duurt tot 10 februari. Tijdens deze periode moet iedereen tussen 21.00 uur 's avonds tot de volgende ochtend 4.30 uur binnen blijven. Allen bij uitzondering mogen mensen in deze periode de straat op. Hiervoor heb je een verklaring nodig.

Ben je mantelzorger voor iemand, waarvoor je tussen 21.00 en 4.30 uur moet zorgen dan mag je dit ook tijdens de avondklok blijven doen. Dit geldt alleen voor niet verplaatsbare en noodzakelijke mantelzorg. Wel is het noodzakelijk dat je dan een [Eigen verklaring avondklok](#) bij je hebt.

### Hoe werkt het?

- Download het formulier [Eigen verklaring avondklok](#)
- Vul je gegevens in.
- Vul de periode in: tot en met 9 februari
- Vink het vakje 'Iemand anders heeft dringend mijn hulp nodig' aan.
- Vul bij toelichting in: Vanwege noodzakelijke en onuitstelbare mantelzorg.
- Neem het formulier uitgeprint of digital mee als je tijdens de avondklok voor de mantelzorg de straat op moet.
- De politie kan je onderweg om je ID en de 'Eigen verklaring avondklok' vragen.
- Zorg je voor meerdere mensen? Vul voor elke zorgvrager een aparte verklaring in.

Gebruik de verklaring zorgvuldig en alleen voor noodzakelijke en niet uitstelbare mantelzorg tijdens de avondklok. Dus niet voor andere zaken. Het blijft belangrijk om je zoveel mogelijk te houden aan de oproep van de overheid om 's avonds thuis te blijven. Bij twijfel kan een boa of de politie ter bevestiging van de mantelzorg(relatie) bellen met degene voor wie je zorgt. Meer informatie kun je vinden op [www.rijksoverheid.nl/avondklok](http://www.rijksoverheid.nl/avondklok) of neem contact op met het steunpunt.

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

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168