

# Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers nr.17



## Een vaccin tegen corona komt dichterbij.

De in Leiden gevestigde farmaceut Janssen Vaccines is begonnen met [het testen](#) van een potentieel vaccin tegen het coronavirus op mensen. In deze klinische testfase wordt vooral getest of het vaccin veilig is en wat de mogelijke bijwerkingen zijn. Begin september kunnen ook Nederlanders meedoen aan corona-vaccintest. Er wordt dan begonnen met het testen van een grotere groep mensen om te kijken of het vaccin echt beschermt tegen het virus. Als de resultaten goed zijn, zou het vaccin er in de eerste helft van 2021 kunnen zijn. Er zijn meerdere corona vaccin ontwikkelaars, sommige farmaceuten zijn al een stapje verder. Zo hoopt AstraZeneca eind dit jaar de eerste vaccins beschikbaar te hebben. Tot het zover is blijft het belangrijk om de preventieve richtlijnen in acht te houden. Dus vaak je handen wassen, 1,5 meter afstand houden en thuisblijven bij klachten.

## Wat als ik uitval? Kan ik me daarop voorbereiden?

Natuurlijk kan het altijd gebeuren dat je door omstandigheden geen mantelzorg meer kunt geven. De zorg moet dan door iemand anders worden overgenomen. Omdat dit ook onverwachts kan gebeuren is het handig als informatie over b.v. medicijnen of de verzorging op papier staat. Je kunt uit voorzorg de belangrijkste zaken alvast opschrijven. Het steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft een boekje gemaakt die je als checklist kunt gebruiken. [Dit mantelzorgboek kun je hier downloaden](#). Wil je liever een papieren boekje, laat het even weten, dan sturen we er eentje op.

Naast het maken van een overzicht, kun je ook alvast nadenken over wie de zorg van je over kan nemen. En met deze personen afspraken maken. Op de mantelzorgpas die je van het steunpunt hebt gekregen kun je op de achterzijde de naam en telefoon nummer schrijven van degene die in geval van nood gewaarschuwd moet worden.

## Mantelzorgen tijdens een hittegolf

Een hittegolf kan je warmtebalans verstoren. Je lichaam probeert warmte kwijt te raken door te transpireren. Hierdoor verlies je extra vocht en heb je kans op enige mate van uitdroging. En daarvan word je suffer en neemt je concentratie af. Hoogleraar Fysiologie Maria Hopman [geeft tips](#) waar je wat aan hebt.

**Tip 1: drink en eet:** Drink regelmatig water. Je transpireert meer dan je denkt waardoor je ongemerkt vocht verliest. Het werkt extra verkoelend om ijsblokjes in je water te doen. Maar een kopje thee is ook goed: thee kan je huidvaten open zetten, waardoor je de warmte weer beter kunt afvoeren. Blijf daarnaast ook gewoon eten om je zoutgehalte aan te vullen dat je kwijtraak door het transpireren.

**Tip 2: ga naar buiten:** Het klinkt tegenstrijdig, maar ga juist regelmatig naar buiten en stel jezelf bloot aan de warmte, zodat je lichaam eraan kan wennen. Ga een paar keer per dag een blokje om. Bovendien beweeg je dan ook nog.

**Tip 3: trek luchtige kleding aan & koel 's nachts:** Een open deur maar trek luchtige kleding aan, en zet bijvoorbeeld 's nachts ramen en deuren open om de kamers te koelen en te ventileren.

**Tip 4: voeten in een koud badje & ventilator aan:** Je voeten en handen zijn goed doorbloed. Als je je voeten in een bak koud water zet, heeft dat snel effect op je hele lichaam. Een ventilator zorgt voor windcirculatie waardoor het vocht op je huid verdampt en het koeler aanvoelt.

En tenslotte **blijf rustig**. Door je op te winden, boos te maken of te ergeren, gaat je adrenalinepeil omhoog. Dan ga je zelf warmte produceren en uiteindelijk krijg je het daar alleen maar warmer van.

*Spaanse sferen met Sub Umbra*

*Als mantelzorgverrichter je veel werk. Hopelijk kun je deze zomer ook ontspannen. Met veel plezier biedt Sub Umbra je deze muzikale cocktail aan om je een fijne zomer te wensen.*

*Luister [via deze link](#) maar naar de klanken van de Tercio de Quites van Rafael Talens Pelló, terwijl je geniet van mooie Spaanse sfeerbeelden.*

*Om het compleet te maken hierbij een recept van een heerlijke Sangria: Een fles rode wijn, twee sinaasappels, een citroen, wat ananas blokjes, een mango, een scheutje Licor 43 en een fles agua con gas (prikwater).*

*Mix dit allemaal met elkaar voeg er wat ijsblokjes toe en geniet van je Spaanse cocktail: Sangria!*

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

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168