

Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 04



Landelijk steeds meer aandacht voor mantelzorgers

Nu de coronacrisis langer duurt komen er steeds meer signalen dat mantelzorgers hulp nodig hebben. Natuurlijk kun je met al je vragen of voor een gesprek contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Maar er zijn ook twee landelijke telefonische hulplijnen speciaal voor mantelzorgers.

[Mantelzorgelijk](#) heeft een hulplijn voor mantelzorgers tel 088-5054331, dagelijks van 08.30 tot 22.30 uur

[MantelzorgNL \(voorheen Mezzo\)](#) heeft de mantelzorglijn tel 030-7606055 bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur.

Beschermende materialen

Als Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgen we veel vragen van mantelzorgers die graag gebruik willen maken van b.v. een mondkapje tijdens het geven van mantelzorg. Veel mantelzorger geven aan dat zij zichzelf maar ook hun kwetsbare naaste graag op deze manier extra willen beschermen. Er is echter een groot gebrek aan beschikbare middelen en met name mondkapjes. Het materiaal dat er nu is, is bedoeld voor ziekenhuizen, ambulances en huisartsen. Verschillende regionale punten verdelen de beschermingsmiddelen.

Op dit moment is er geen materiaal beschikbaar voor mantelzorgers (en veel andere belangstellenden). Wij houden je op de hoogte zodra er wel materiaal beschikbaar komt.

Gedichtje van Hoop

Morgen is een dag

dichter bij de lach

dichter bij samen eten

dichter bij het nu vergeten

dichter bij een kus op je hoofd

dichter bij de knuffel die ik je heb beloofd

Dagbestedingslocaties sluiten de deuren. En nu?

Doordat mensen in veel gevallen geen gebruik meer kunnen maken van dagbesteding heeft dit gevolgen voor de mensen zelf en hun naasten. Deelnemers missen de nodige structuur, sociale contacten en het gevoel zinvol bezig zijn. En mantelzorgers missen een stuk respijtzorg. Het biedt verlichting als degene die zorg nodig heeft een dag(deel) van huis is. De druk op mantelzorgers wordt door het sluiten van de dagbesteding nog groter.

Wat kun je thuis doen nu de dagopvang vaak niet meer mogelijk is?

- Maak een dagprogramma. Maak blokjes met activiteiten. Denk daarbij aan bewegen (binnen of buiten). Gebruik huishoudelijke klusjes als activiteit. Ga op zoek naar creatieve en ontspannende activiteiten die je (samen) kunt doen. [Alzheimer Nederland heeft een lijst gemaakt van 100 activiteiten](#). Natuurlijk kun je die ook gebruiken als er geen sprake is van dementie.
- Vraag iemand uit je netwerk of hij of zij regelmatig met de zorgvrager wil bellen. Spreek hier een vaste dag en tijd voor af zodat je dat mee kan nemen in het dagprogramma.
- Is er niemand in de buurt maak dan gebruik van een Belmaatje. Er staat een groep vrijwilligers klaar om een luisterend oor te bieden.

In Eindhoven kun je hiervoor terecht bij de Vrijwillige Hulpdienst. Janneke van Duijnhoven kan je verder helpen. Tel 06 30483722 of jannekevanduijnhoven@maatje040.nl

In Valkenswaard kun je terecht bij Cordaad Welzijn. Via tel. 040 2071540 kom je in contact met een vrijwilliger die een luisterend oor biedt en met je meedenkt. Bellen kan van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 12:00 uur.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168