

Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 09



Nu we zo veel mogelijk thuis moeten blijven, zal je dagplanning er ongetwijfeld anders uitzien dan je gewend bent. Heb je genoeg van TV of Netflix. Doe eens een spelletje. Ga op zoek naar die bordspellen die je lang geleden gekocht hebt. Of speel een spel online. Dit kun je ook heel goed samen met anderen doen. Hou je van escape rooms, [met dit spel ben je heel lang zoet](#). Ook prima om alleen te spelen.

Jonge mantelzorgers

In deze periode hebben kinderen en jongeren die opgroeien met een langdurig ziek of beperkt gezinslid het extra zwaar. Het gebruikelijke dagritme is verstoord en bezigheden (b.v. school) vallen weg. Ze brengen meer tijd door in het gezin. Dit kan extra moeilijk zijn.

Ben jij of je partner ziek, of een van je kinderen? Zorg dat je je 'gezonde' kinderen niet uit het oog verliest. Praat met je kind, geef informatie over corona en wat die met jou doet. Je staat er niet alleen voor.

[Movisie heeft een coronadossier](#) boordevol informatie over en voor jonge mantelzorgers tijdens deze crisis.

[MIND Young Studio](#) is er ook voor jonge mantelzorgers. Hier vind je steun en begrip van andere jongeren. Zij besteden veel aandacht aan omgaan met de situatie rond het coronavirus.

Mondmaskers voor mantelzorgers

Er zijn veel vragen over het nut en het dragen van een mondmasker. Het is belangrijk om hierin een duidelijk onderscheid te maken. Geef je zorg aan iemand die corona heeft, dan moet je jezelf beschermen en heb je een goed mondmasker nodig. Als er sprake is van besmetting met het Covid-19 virus en je verleent als mantelzorger een belangrijke bijdrage in de zorg, dan kun je via professionele hulpverleners beschermingsmateriaal krijgen (thuiszorg of huisarts).

Is er geen sprake van corona maar wil je toch een mondkapje gebruiken, dan kan je gebruik maken van niet-medische mondmaskers. Met niet-medische mondmaskers bescherm je vooral andere mensen. En andere mensen beschermen jou als zij een mondkapje dragen. Mondmaskers beschermen nooit 100% zelfs als je het correct gebruikt. Daarom is de 1,5 m afstand zo belangrijk. En goed je handen wassen.

Papieren wegwerp maskers kun je kopen bij b.v. de Hema, Kruidvat, Etos of Bol.com. De mondkapjes kun je al online kopen en vanaf volgend week zijn ze ook in de winkel te koop.

Je kunt ook zelf een mondmasker te maken van katoen. Zorg dat je dubbele stof gebruikt waar je een filter in kan doen, zoals een stukje keukenpapier, koffiefilter of stukje uit een stofzuigerzak. Dit filter gooi je na gebruik weg. De katoenen maskers kun je hergebruiken door ze te wassen op min. 60 graden.

Op [deze website](#) vind je uitleg en een patroon om zelf mondmaskers te maken.

En [kijk eens bij YouTube](#) voor filmpjes en ideeën om mondmaskers te maken.

Correct gebruik mondmasker in stappen:

1. Was je handen en inspecteer het masker of er geen beschadigingen zijn.
2. Zet het masker op zodat het je neus en mond volledig bedekt en er geen openingen meer zijn.
3. Raak het mondmasker niet aan. Als je het toch aanraakt, was dan opnieuw je handen.
4. Vervang het masker zodra het vochtig is
5. Raak voorzijde niet aan bij het afzetten. Maak het eerst achter los. Gooi het masker meteen weg in een afsluitbare vuilnisbak. En was opnieuw je handen.

Draag je ook beschermende handschoenen of schort. Dan is de volgorde bij het aantrekken: eerst het schort dan je mondmasker en als laatste je handschoenen. Bij het uittrekken is de volgorde: eerst je handschoenen, handen wassen, dan je schort en als laatste het mondmasker. En was weer je handen.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168