



Wij zijn er voor u

Het coronavirus heeft grote consequenties voor Mantelzorgers. We merken dat veel Mantelzorgers het zwaar hebben en dat begrijpen wij. Juist in deze tijd staan we voor u klaar. Dit betekent dat wij telefonisch en via mail goed bereikbaar zijn. U kunt ons bereiken voor alle vragen, zorgen en voor een luisterend oor.

Alle Mantelzorgers hebben een telefoontje gehad hoe het gaat en of wij ondersteuning kunnen bieden in deze tijd. Mocht u nog niet gebeld zijn dan kan het zijn dat uw telefoonnummer niet bekend is bij ons. Stuur dan even een mail of bel ons om uw gegevens door te geven. Daarnaast mailen wij de Jonge Mantelzorgers. En er staat nog veel meer op de planning. Ergens behoefte aan of hebt u een goed idee? Laat het ons weten!

Via www.coronahulplochem.nl kunt u het laatste nieuws binnen de gemeente vinden en komen vraag en aanbod bij elkaar. Antwoorden op vragen m.b.t. de boodschappen, financiën en gezondheidszorg of andere zaken kunt u hier vinden.

Dagbesteding en activiteiten voor mensen met dementie

Door de maatregelen die noodzakelijk zijn tgv het Corona virus, zijn veel locaties voor dagbesteding en activiteiten gesloten.

Om verveling te voorkomen kun je het best een dagprogramma maken.

Verveling kan leiden tot onrust en haperende hersenen hebben nu eenmaal meer houvast nodig. Onze tip dus: maak een dagindeling die je dagelijks herhaalt.

Je hoeft dat helemaal niet ingewikkeld te maken; een goed begin is vaste tijden in te plannen van ontbijt, koffie, lunch, thee en diner.

Plan als het maar even kan minimaal 1 keer per dag het halen van een frisse neus in, als het niet op straat kan, dan in de tuin of op het balkon!

Plan voor de overige tijd blokjes van maximaal 30 minuten in waar een activiteit gedaan kan worden.

Maak ook dat niet te ingewikkeld, dat kan ook zijn: samen de krant lezen, helpen met opruimen, de afwas doen, de boodschappen opruimen etc.

Alzheimer Nederland heeft een mooi overzicht gemaakt van 100 activiteiten die je kunt doen, dit overzicht ter inspiratie is te vinden op [\[https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie\]](https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie) (<https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie>). Een print-exemplaar is daar ook aan te vragen. (wordt vrijwel meteen via de mail opgestuurd)

Ten slotte : wellicht een goed idee om nog eens de gouden regels voor mantelzorgers van mensen met mensen met dementie na te lezen!

[\[https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/\]](https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/) (<https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/>) In de Stentor van dinsdag 7 april vind u op pagina 16 ook een aantal bruikbare tips.

KNOOPPUNT MANTELZORG

Het Knooppunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Lochem. Mantelzorgers kunnen bij ons terecht voor allerlei informatie, praktische tips en een luisterend oor, of om in contact te komen met andere mantelzorgers. We organiseren bijeenkomsten om informatie te delen, maar ook activiteiten met een meer ontspannen karakter. Oplaadmomentjes! Zo proberen we u te helpen de zorg voor elkaar zo lang mogelijk vol te kunnen houden.

Mantelzorg en het coronavirus

Als mantelzorger wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Op de website van MantelzorgNL is veel informatie te vinden.

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>

Wij lichten er enkele voor u uit.

Op bezoek bij je naaste die zelfstandig thuis woont:

Kan ik nog op bezoek gaan bij degene waar ik voor zorg? En zo ja, waar moet ik dan rekening mee houden?

Beperk het contact als de degene voor wie je zorgt ouder is dan 70 jaar en/of een kwetsbare gezondheid heeft tot het noodzakelijke. Ga niet op bezoek als je zelf milde of ernstige klachten hebt als hoesten, niesen, verkoudheid, koorts.

Bundel je bezoek. Ga als dat kan eens per week voor alle klusjes tegelijk, zoals boodschappen, was en medicijnen brengen. In plaats van elke dag voor een losse klus.

Beperk ook het aantal mantelzorgers dat over de vloer komt bij je kwetsbare naaste tot maximaal 3 vaste familieleden, bekenden en/of vrijwilligers.

Houd je bij een bezoek aan de richtlijnen van het RIVM over persoonlijke hygiëne en afstand bewaren. Ook in het huis van je naaste geldt: 1,5 meter afstand houden.

Wil je samen een ommetje maken? Ga dan niet naar drukke straten of parken en ga zo min mogelijk naar winkels. Het is beter om binnen te blijven of om in de tuin of op het balkon van de buitenlucht te genieten.

En let op: ben je zelf als mantelzorger 70+ en/of heb je een kwetsbare gezondheid? Dan is het ook voor je eigen gezondheid belangrijk het bezoek aan degene voor wie je zorgt te beperken!

Ik ben zelf verkouden en heb griepachtige verschijnselen. Wie zorgt er nu voor mijn naaste?

Ben je zelf verkouden, heb je verhoging of koorts? Ga niet naar je naaste toe, maar ga op zoek naar alternatieven.

Zijn er bijvoorbeeld familieleden, burens, kennissen of vrienden die tijdelijk de mantelzorgtaken van je kunnen overnemen? Of misschien mensen die ze kennen via de kerk, (sport)vereniging, ouderenbond of hobbyclub.

Je voelt je wellicht bezwaard om hulp te vragen, maar besef goed dat het belangrijk is dat jouw naaste geholpen wordt en dat veel mensen het juist fijn vinden wanneer ze concreet weten waarmee ze kunnen helpen. Vraag tijdig om hulp, wacht niet tot het echt niet meer gaat.

Ken je mensen aan wie je hulp kunt vragen maar heb je geen contactgegevens? Maak dan gebruik van social media. Meestal is een persoon snel gevonden bijvoorbeeld via Facebook of LinkedIn. Ken je niemand in de straat van je naaste? Doe een briefje door de brievenbussen in de straat en vraag om hulp.

Heeft je naaste thuiszorg? Neem dan met de thuiszorgorganisatie contact op en meld dat je momenteel niet bij jouw hulpbehoevende naaste mantelzorg kunt verlenen. Óf de thuiszorgorganisatie extra taken op zich kan nemen, zal afhankelijk zijn van de mogelijkheden van de organisatie.

Ook via het steunpunt mantelzorg in de woonplaats van je naaste en via het Wmo-loket van de gemeente kun je om hulp vragen. En in noodgevallen natuurlijk ook via de huisarts.

Je naaste in het verpleeghuis of in een andere zorginstelling

Bewoners van verpleeghuizen mogen in ieder geval tot 28 april geen bezoek ontvangen. Dit geldt ook voor ouderen in kleinschalige woonvormen. Alleen voor bewoners die stervende zijn wordt een uitzondering gemaakt. Ook bezoek aan zorginstellingen waar mensen met een verstandelijke beperking wonen is geminimaliseerd.

Het kan zeer ingrijpend zijn als je niet op bezoek kunt bij jouw hulpbehoevende naaste. Probeer op alternatieve manieren contact te houden:

- Bel vaker. Misschien kun je met een aantal familieleden en bekenden een rooster maken, zodat er iedere dag iemand met je naaste belt.
- Maak eventueel gebruik van beeldbellen. Dit kan bijvoorbeeld via WhatsApp, Skype, Facetime of Zoom. Als je zelf niet zo goed thuis bent in het gebruik van deze middelen, vraag dan om hulp in je omgeving.
- Op de site van Seniorweb lees je meer over beeldbellen: <https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-en-mogelijkheden>
- WhatsApp biedt vele mogelijkheden: stuur een spraakbericht, foto's, filmpjes en breng zo wat levendigheid van je dag bij je naaste in huis.
- Het Ouderenfonds heeft een helpdesk Welkom Online. Voor hulp bij beeldbellen, contact houden via social media etc. Zie <https://www.ouderenfonds.nl/helpdesk-welkom-online>
- Stuur post. Een kaartje of brief, tekeningen van de (klein)kinderen. Schrijf bijvoorbeeld over wat je vandaag gedaan hebt. Of over leuke herinneringen die je samen hebt, misschien omlijst met een oude foto.
- Is je naaste een beetje handig op een smartphone of tablet? Dan zijn er veel spelletjes die je samen op afstand kunt spelen, denk aan Wordfeud, Ruzzle of Patience.

MantelzorgNL werkt aan een oplossing voor de Mantelzorger het allemaal niet meer redt:

<https://mantelzorg.nl/artikel/mantelzorgnl-werkt-aan-oplossing-voor-mantelzorger-die-het-niet-meer-redt>

MantelzorgNL werkt samen met het ministerie van VWS en de VNG aan de Zorgladder Mantelzorg. De Zorgladder Mantelzorg biedt een oplossing voor mantelzorgers die het door het wegvallen van de thuiszorg, dagbesteding en andere vormen van ondersteuning, niet meer redden.

De Zorgladder bestaat uit 5 stappen:

1. Mantelzorg en het eigen netwerk: je vraagt je omgeving om te helpen
2. Informele hulp: je vraagt vrijwillige hulpverlening om te helpen
3. WMO hulp: bv kleinschalige hulp op maat
4. Verpleging en verzorging: thuiszorg wordt (weer) ingezet
5. Tijdelijk verblijf: tijdelijk (crisis) opname

Per stap geeft de zorgladder aan voor welke hulp je in aanmerking kunt komen als je het niet meer redt. En wie verantwoordelijk is voor de hulp. De Zorgladder wordt uiterlijk 14 april uitgezet. Heeft u vragen? Belt u met een van onze consultants. Zij helpen u graag verder.

Digitale nieuwsbrief

U ontvangt van ons op dit moment 4 x per jaar een nieuwsbrief waarin wij onze activiteiten delen en/of u van andere informatie voorzien. Velen van u ontvangen deze nieuwsbrief per mail maar ook versturen wij nog een groot deel per post. Dit omdat er geen mailadres van u bekend is bij ons. Het versturen per post brengt hoge kosten met zich mee. Met dit geld kunnen we namelijk ook andere leuke activiteiten voor u organiseren. Vandaar dat wij graag uw mailadres willen ontvangen zodat wij de nieuwsbrief digitaal naar u kunnen versturen. Digitaal versturen heeft ook als voordeel dat wij u vaker en sneller van informatie kunnen voorzien. Vanaf heden vermelden wij in de nieuwsbrief nu ook onze bijeenkomsten en activiteiten. U ontvangt hier geen aparte flyers meer van.

Doet u mee? Stuur dan een mail naar Mantelzorg@welzijnlochem.nl **ovv uw naam en adres**. Wij zorgen er dan voor dat u de volgende keer de nieuwsbrief per mail ontvangt. Heeft u geen mailadres? Geen zorgen, u blijft (ontvangt) de nieuwsbrief van ons per post ontvangen.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u bij ons staat ingeschreven als Mantelzorger. Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen of zijn de gegevens die bij ons bekend zijn niet juist, meld ons dat dan op mantelzorg@welzijnlochem.nl of telefonisch via 0573-297 000.

Is degene waar u voor zorgt overleden of bent u verhuist, geef dit svp door aan ons. Wij krijgen deze gegevens niet door van de Gemeente Lochem i.v.m. privacywetgeving.

Let wel, wanneer degene waar u voor zorgt wordt opgenomen in een verpleeghuis dan bent u nog wel mantelzorger. Opname in een verpleeghuis betekent niet dat u niet meer zorgt voor uw naaste. U blijft verantwoordelijk voor zijn/haar welzijn. Denk aan het maken van de afspraken met specialisten, meegaan naar de afspraak in het ziekenhuis, de administratie bijhouden enz.

Wij wensen u fijne Paasdagen, blijf gezond en pas goed op uzelf

Team knooppunt Mantelzorg

AGENDA

Helaas gaan al onze activiteiten **niet door** tot ten minste 1 juni. We hopen u daarna weer te zien

Tips Lezen

Afhaalbieb

De bibliotheek in Lochem heeft een afhaalbieb. Hier kun je boeken bestellen en komen ophalen.

Kijk voor meer info op <https://www.graafschapbibliotheeken.nl/afhaalbieb-informatie.html> of bel naar 0575-512926

(Deze service is alleen voor leden van de graafschap bibliotheken)