

## Beste mantelzorger,

Coronatest voor mantelzorgers, vrijstelling bijdrage Wmo, geluksmomentje in coronatijd en nog veel meer nieuws in deze derde mailing over Mantelzorg en corona.

### We beginnen met een gedicht dat een mantelzorger ons toestuurde:

*T'is avond al haast het laatste uur  
Verschijnt een regenboog  
en je kijkt vol ongeloof en vuur  
Naar zoiets moois zo onverwachts  
dan lost het op en zie je eens te  
meer  
Het was een gril van het voorjaarsweer  
Met emotie in je hoofd en in je hart  
Lijkt het of de tijd verstart*

Onno Dijkema

Heb je ook een gedicht, een bemoedigende tekst, een raad, die jou heeft geholpen? Deel het met ons en stuur je tekst naar [steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl](mailto:steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl)

### Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg

Ons team is bereikbaar. Zie [contactadressen Steunpunt Mantelzorg Humanitas](#).

Daarnaast zijn 45 vrijwilligers actief als Belmaatje. Ze bellen mantelzorgers op en dat levert mooie contacten op. Soms eenmalig zodat mensen even hun verhaal kunnen doen. Soms koppelen we een mantelzorger aan een belmaatje, zodat ze vaker kunnen bellen met elkaar. Meer informatie: 050- 312 60 00 of [steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl](mailto:steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl)

### Coronatest voor mantelzorgers

Mantelzorgers uit de provincie Groningen kunnen zich in bepaalde situaties laten testen op corona. Let op: de landelijke en lokale berichtgeving verandert soms per dag, het kan zijn dat de informatie daarom niet meer actueel is op het moment dat je die leest. Meer over de [coronatest voor mantelzorgers](#).

### Vrijstelling eigen bijdrage Wmo

Kan huishoudelijke hulp, dagbesteding of andere Wmo-ondersteuning een hele maand niet worden geboden? Dan hoef je de eigen bijdrage niet te betalen. Dit geldt in ieder geval voor de maanden april en mei. Dit geldt voor alle Wmo-cliënten, behalve voor cliënten met de voorzieningen Beschermd wonen en Opvang. Van het CAK ontvang je bericht over deze maatregel.

In het uitzonderlijke geval dat zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) wegvalt, heeft het CAK de mogelijkheid om, voor deze specifieke persoon, de eigen bijdrage voor één of meerdere maanden niet te innen. Neem hiervoor contact op met je zorgkantoor en het CAK. Bron: [Per Saldo](#)

### Verruiming van regels voor mantelzorgers in coronatijden

Bericht van MantelzorgNL 23 april na de persconferentie van 21 april

### **Weer op bezoek bij zelfstandig wonende oudere**

Vanaf 29 april kunnen zelfstandig wonende ouderen van 70 jaar en ouder weer met enige regelmaat bezoek ontvangen van één of twee vaste personen.

### **Nog geen bezoekenregeling verpleeghuizen**

Verpleeghuisbewoners mogen nog geen bezoek ontvangen. De komende weken volgt een besluit over een eventuele bredere aanpassing van de bezoekenregeling

### **Is je naaste besmet met het coronavirus of ben je zelf besmet?**

Dan kan een professional worden ingeschakeld om de zorg (beschermd) over te nemen. Je kunt dit regelen via de bestaande zorgorganisatie of de gemeente. Meer over de verruiming op de [website van MantelzorgNL](#)

### **Meldactie: Zorg in coronatijd**

De overheid heeft ingrijpende maatregelen genomen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan en de zorg aan coronapatiënten 'overeind' te houden. Dat heeft gevolgen voor de zorg, aandacht voor en ondersteuning van andere patiënten, cliënten en hun naasten/ mantelzorgers.

Heb jij of heeft je naaste hiermee te maken? Geef je ervaringen én mooie oplossingen door. Dat kan anoniem via de [online vragenlijst](#). Of via [meldpunt@zorgbelang-groningen.nl](mailto:meldpunt@zorgbelang-groningen.nl) of 050 - 571 39 99.

[Meer over de meldactie](#)

### **Veelgestelde vragen over mantelzorg en het coronavirus**

Ik vind het zwaar dat ik niet op bezoek mag bij mijn naaste in een zorginstelling. Hoe lang gaat dat nog duren?

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

Waar vind ik uitleg over videobellen, online boodschappen doen en contact houden via social media?

De antwoorden op deze en nog veel meer vragen vind je op de [website van MantelzorgNL](#)

### **Tips voor mantelzorgers in coronatijd**

-Hoe leg je op eenvoudige wijze uit wat er aan de hand is aan iemand met een verstandelijke beperking of iemand die de Nederlandse taal niet goed beheerst.

-Top-10 tips voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten om overeind te blijven in coronatijd

-Dementie en het coronavirus, wat kun je doen?

Kijk op voor deze en andere tips op [onze website](#).

### **Pittige tijd voor jonge mantelzorgers**

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is, een psychische aandoening of verslaving heeft. Zij zijn nu 24/7 thuis en missen de afleiding van school en activiteiten buitenshuis. De activiteiten voor jonge mantelzorgers bij Humanitas kunnen niet doorgaan, vrijwilligers kunnen niet op bezoek komen.

'Maar er zijn wel andere dingen mogelijk', vertelt Jacquelin Hartholt, projectcoördinator JMZ (jonge mantelzorgers): 'Het contact gaat nu langs digitale weg, via (video)bellen of WhatsApp. Vrijwilligers krijgen tips van Humanitas hoe ze digitaal contact kunnen houden. Bijvoorbeeld om samen TikTok-dansjes te oefenen of allebei een bananenbrood te bakken en dan via Skype het resultaat te delen. Eén vrijwilliger schrijft nu heel ouderwets brieven met een jonge mantelzorger, met mooie stickers erop geplakt.'

Ook nu kunnen nieuwe jonge mantelzorgers aangemeld worden bij Humanitas. Jacquelin neemt dan telefonisch contact op en kan een vrijwilliger koppelen aan een jonge mantelzorger. JMZ is ook bereikbaar voor een luisterend oor of om mee te denken waar nodig. Bellen of app (06-13 65 37 92) of mail: [humanitasjnz@gmail.com](mailto:humanitasjnz@gmail.com).

### **Geluksmomentjes in coronatijd**

Erica is vrijwilliger bij het project Vrijwilligers en Dementie van Humanitas. Zij is maatje voor meneer De Vries die dementie heeft. Normaal bezoekt meneer De Vries drie keer per week de dagbesteding,

en komt Erica eens per week langs voor een kopje koffie, maar door de coronacrisis kan dit niet meer. Daardoor valt zijn dagstructuur in het water. Dat is voor zijn kinderen - zoon en dochter zijn vaste mantelzorg - een grote zorg, te meer omdat ze niet direct om de hoek wonen. De casemanager stelde voor een belschema op te stellen, zodat meneer op de dagen waarop hij anders naar de dagbesteding zou gaan, even een belletje krijgt. Erica is een van de bellers en merkt dat dit heel erg fijn is voor alle betrokkenen. Erica: 'Ik voelde me toch wat machteloos omdat ik niet meer op bezoek kon komen. Het is echt fijn dat je toch even met hem kunt praten en aan zijn stem kunt horen hoe het met hem gaat. En het geeft meneer De Vries ook een veilig gevoel dat er sociale controle is via de telefoon. Af en toe maak ik even een wandeling en loop ik langs zijn huis. Dan zwaai ik even en bel ik hem, zodat we elkaar kunnen zien en horen. Dat zijn nu toch de geluksmomentjes voor hem, maar natuurlijk ook voor mij. Dat je toch iets voor elkaar kunt betekenen ondanks alle beperkingen die deze corona-tijd met zich meebrengt.'

### **Online Mindfulnessstraining voor mantelzorgers**

'Groot compliment deze training. Ik merk gelijk dat er een stukje spanning is weggenomen.' Reactie van een mantelzorgster. Er zijn nog drie sessies: 6, 13 en 20 mei. De training is gratis en de sessies zijn los van elkaar te volgen. [Meer informatie](#)

Steunpunt Mantelzorg Groningen | Bereikbaar via Humanitas 050-312 60 00 (op werkdagen van 9.00-17.00 uur, vrijdag tot 16.00 uur) [steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl](mailto:steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl) | [www.humanitasgroningen.nl](http://www.humanitasgroningen.nl) Wil je deze mailing niet meer ontvangen: [steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl](mailto:steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl)