

Beste mantelzorger,

humanitas

In deze vijfde mailing Mantelzorg en corona onder meer nieuws over coronatesten en beschermende middelen.

Vanaf het begin van de coronacrisis ontving je tweewekelijks een mailing over Mantelzorg en corona van ons. Vanaf nu wordt dat eens in de vier weken. Informatie over dit onderwerp vind je ook op de speciale pagina [Mantelzorg en corona op onze website](#).

Ken je andere mantelzorgers in je omgeving? Wijs hen dan op het Steunpunt Mantelzorg! Zij kunnen zich vrijblijvend laten inschrijven en kunnen terecht bij het steunpunt voor informatie, ondersteuning en praktische hulp.

Heb je vragen, behoefte aan advies of een luisterend oor? Bel ons gerust. We zijn bereikbaar:

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg

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

Daarnaast zijn veertig vrijwilligers actief als Belmaatje. Ze bellen mantelzorgers 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

Verhalen aan de telefoon

De medewerkers en vrijwilligers van het steunpunt proberen zo veel mogelijk mantelzorgers te bellen. Een paar voorbeelden uit de praktijk:

“Wat mij opvalt is dat er veel zorgen zijn over dementerende ouders in verzorgingshuizen. Mantelzorgers voelen zich niet altijd voldoende gehoord in hun zorg om hun ouder(s). De protocollen zijn streng, het personeel niet altijd betrokken. Mensen voelen zich machteloos aan de zijlijn staan. Maar er zijn ook positieve verhalen. Een mantelzorgende dochter vertelde dat haar tips zoals raambezoek of Skype met haar moeder serieus en adequaat opgepakt werden. Binnen een week was dat geregeld.”

Erna is vrijwilliger bij Logeerhuis De Opstap, maar dat is tijdelijk gesloten vanwege het coronavirus. Omdat ze toch iets wil doen voor een ander belt ze nu mantelzorgers op om te vragen hoe het gaat en een luisterend oor te bieden. “Gewoon maar proberen!” dacht ze. En daar zijn de mantelzorgers heel blij mee: “Wat fijn dat je belt en dat er ook aan ons wordt gedacht”, reageerde mevrouw S. Ze is mantelzorger voor haar man, die nu in een verzorgingstehuis zit. Ze kan hem al heel lang niet bezoeken, en dat is zwaar. Maar het doet haar goed dat ze dat kan delen met Erna. Deze week mag mevrouw S. haar man voor het eerst weer bezoeken en daar verheugt ze zich op. Daarna zal Erna haar weer bellen om te horen hoe het was: “Je verhaal kunnen delen, dat is echt belangrijk.”

Gedicht

Ook in deze brief weer een gedicht van een mantelzorger:

*met grote ogen kijk je me aan
en toch ga ik weg*

*en kom ik terug
nu zijn je ogen gesloten
en ben je thuis en hoef ik niet weg
maar ben jij weg gegaan*

*ik ben blij dat je nog een paar dagen thuis bent
jammer dat je niet meer van de bloemen en de vogels in de tuin kunt genieten*

*je hebt heel hard geknukt
het zal moeilijk worden zonder jou*

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

["Intensief zorgen en ook genieten"](#)

"Het is in het geval van mijn zoon niet mogelijk 1,5 meter afstand te bewaren. Hij heeft veel nabijheid nodig, en dat de hele dag." Kirstins jongste zoon, 11 jaar, is volledig afhankelijk van 24-uurs zorg en begeleiding, elke minuut van de dag. Lees haar blog [Intensief zorgen en ook genieten](#).

[Coronatesten en beschermingsmiddelen voor mantelzorgers](#)

Als je thuiswonende naaste besmet lijkt te zijn met corona moet hij/ zij worden getest, en kom je als mantelzorger in aanmerking voor persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) om je te beschermen tegen besmetting.

[Wie komen in aanmerking voor PBM?](#)

Mantelzorgers die intensieve zorg verlenen aan kwetsbare mensen met (symptomen van) corona én die de afstand van 1,5 meter niet kunnen aanhouden vanwege de noodzakelijke verpleging en verzorging.

Hoe je een test en PBM aanvraagt lees je op [MantelzorgNL](#). Daar vind je ook instructiefilms over het gebruik van PBM.

[Praat eens over mantelzorg op je werk](#)

De Praatplaat van Werk& Mantelzorg helpt werknemers en leidinggevenden om met elkaar in gesprek te gaan over de combinatie werk en mantelzorg. Daarover wordt op het werk nog te weinig gepraat. Dat is jammer. Want om werk en mantelzorg beter op elkaar af te stemmen, moet het onderwerp bespreekbaar gemaakt worden. De Praatplaat helpt om dat gesprek aan te gaan. Je vindt er onder meer vragen die helpen het om het gesprek op gang te brengen, tips om het gesprek voor te bereiden, en algemene informatie over werk en mantelzorg. [Download de Praatplaat op onze website](#)

[Verras een jonge mantelzorger](#)

In de eerste week van juni is de jaarlijkse landelijke Week van de Jonge Mantelzorger. Een week met aandacht voor jonge mantelzorgers (kinderen en jongeren tot 24 jaar). Maar door de coronamaatregelen is de Week is nu uitgesteld naar 5 tot 11 oktober.

De medewerkers en vrijwilligers van Humanitas Jonge Mantelzorgers (JMZ) hebben voor nu toch een leuke actie bedacht. Jonge mantelzorgers die **nog niet** bij Humanitas staan ingeschreven krijgen in de Week van de Mantelzorg een JMZ-goodiebag met leuke spulletjes aan huis bezorgd. Ken je zo'n jonge mantelzorger? Meld hem/haar dan aan **vóór dinsdag 2 juni**. Aanmelden kan door naam, telefoonnummer, mantelzorgsituatie en adres van de jonge mantelzorger te mailen naar jmz.groningen@humanitas.nl. Vraag wel eerst toestemming voor het delen van deze gegevens! De jonge mantelzorgers die al wel staan ingeschreven bij Humanitas worden natuurlijk ook niet vergeten. Zij krijgen per post biscoopbonnen én een reep chocolade (die hopelijk niet smelt).

[Denk ook goed om jezelf](#)

Beste mantelzorgers, het lijkt erop dat de situatie langzaamaan wat verbetert. Bezoekregels worden versoepeld, de dagbestedingen gaan voorzichtig weer een beetje open.

We zijn ons ervan bewust dat voor mantelzorgers de zorg blijft doorgaan. Denk ook goed om jezelf! Probeer te genieten van de kleine dingen, het zonnetje dat schijnt, of een fluitend vogeltje* in de tuin of op het balkon.

*P.S. Wist je dat de vogelbescherming gratis een cursus van tien lessen voor beginners aanbiedt om tuinvogels te herkennen? Veel mensen volgen die cursus al en krijgen opeens interesse in vogels Een aanrader! [Schrijf je in!](#)

*Met vriendelijke groet,
Medewerkers en vrijwilligers van het Steunpunt Mantelzorg*

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 | www.humanitasgroningen.nl

Wil je deze mailing niet meer ontvangen: steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl

