

Beste mantelzorger,

In deze mailing nieuws over coronatesten en beschermende middelen, zorg in de laatste levensfase, Doe's lief voor jezelf, online Alzheimer Cafés en andere zaken.

In deze coronatijd houden we contact door je regelmatig een mailing te sturen en via de pagina [Mantelzorg en corona op onze website](#). Heb je vragen of behoefte aan advies of een luisterend oor? 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

We beginnen deze brief weer met een gedicht dat een mantelzorger ons toestuurde:

Gedicht van een hartfalende mantelzorger in haar Corona-Bubbel

*De lijnen op mijn huid, lijken dieper dan voorheen
Nog jong van geest...maar ouder dan ik dacht
De weken glijden langs...ik leef nog steeds alleen
In stilte naar de eenzaamheid gebracht*

*De dag als perpetuum mobile en toch gaat ze verloren
De uren zijn gevuld, met steeds hetzelfde lied
Mijn mond probeert te zingen, om me te laten horen
Toch blijft het stil, want ik, herinner mij de woorden niet*

*Het bloeden van mijn hart, de tranen die er stromen
Het vechten heeft geen zin, het kost alleen maar kracht
Dus ik vertrouw erop, dat ik er wel zal komen"
Ik sluit mijn ogen....en glijd langzaam in de don'kre nacht....*

Moo Brans

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

Terminale Zorg, ook in coronatijd

Als sterven dichterbij komt ...

Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) in de thuissituatie geeft zieken aanvullende ondersteuning, tijd en aandacht en helpt mantelzorgers te ontlasten.

Hospice Gasthuis Groningen is een kleinschalig bijna-thuis-huis waar iedereen op zijn eigen manier zijn laatste levensfase kan doorbrengen.

De VPTZ en hospice Gasthuis Groningen zijn gewoon bereikbaar en actief. Vanzelfsprekend zijn er maatregelen getroffen om deelnemers, gasten, vrijwilligers en beroepskrachten te beschermen. Kijk voor meer informatie op [Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg](#) en [hospice Gasthuis Groningen](#)

"Dankzij de vrijwilliger kon ik weer een dochter voor mijn vader zijn"

Een ervaringsverhaal:

"Mijn vader was altijd gezond, actief en zelfstandig", vertelt mantelzorger Betty. "Regelmatig ging ik

even bij hem langs en deed de dingen die je als dochter gewoon doet. Toen hij anderhalf jaar voor zijn overlijden op 94-jarige leeftijd ziek werd, ging ik meer voor hem zorgen. Dat ging goed, tot ik oververmoeid raakte. De thuiszorg stelde voor een vrijwilliger te vragen om twee dagdelen bij hem te zijn, zodat er voor mij wat ruimte kwam. Zo gezegd, zo gedaan. Er kwam een vrijwilliger van Humanitas, Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg. Ze stelde me op mijn gemak en ik kon de zorg uit handen geven. Ze ging bij mijn vader zitten en ze luisterden samen naar muziek. Ik merkte toen dat ik te lang op mijn tenen had gelopen. Maar nu kon ik er weer als dochter voor hem zijn.”

Coronatesten en beschermingsmiddelen voor mantelzorgers

Per 18 mei is het voor mantelzorgers die thuis zorg verlenen aan kwetsbare mensen mogelijk zich te laten testen op Covid-19. Dat meldt MantelzorgNL op haar website. [Lees meer.](#)

Mantelzorgers kunnen vanaf 18 mei in bepaalde gevallen ook beschermingsmiddelen krijgen: mondkapjes, handschoenen, brillen en schorten. Hoe je aan deze beschermingsmiddelen komt en onder welke voorwaarden, wordt eind van deze week bekend. MantelzorgNL is gevraagd de berichtgeving hierover te verzorgen. Houd daarom de website en social media kanalen van MantelzorgNL in de gaten. Ook vind je op deze website de laatste informatie over corona en de richtlijnen van het RIVM. Ga naar [MantelzorgNL](#)

Alzheimer Café Online

In Nederland zijn er zo'n 250 Alzheimer Cafés. Hier kunnen mensen met dementie en hun naasten lotgenoten ontmoeten en meer leren over het omgaan met dementie. Vanwege de coronamaatregelen zijn er nu geen bijeenkomsten. Maar je kunt wel het Online Alzheimer Café bezoeken.

Bekijk daar bijvoorbeeld de video's 'Omgaan met dementie thuis in tijden van Corona' en 'In het verpleeghuis in tijden van Corona'. Ga naar [Online Alzheimer Cafés](#)

Doe's lief tegen jezelf

Doe's lief tegen jezelf. En geef jezelf een massage. Dat is een tip van Markant, het centrum voor mantelzorg in Amsterdam en Diemen. 'Voor mantelzorgers is het in deze zware tijd extra belangrijk om aandacht voor zichzelf te blijven houden. Blijf daarom in beweging, haal elke dag een frisse neus, gebruik je zintuigen, hoor de vogels, voel de zon en/of ruik de regen. Of geef jezelf een massage! Een massage is goed voor het lichaam en voor het gevoel van welbevinden. Volg de uitleg met foto's voor zelfmassage-oefeningen (van Jonne Meij van Odensehuis Het Schouw). Voor hoofd, gezicht, nek, schouder spieren, handen bovenbenen en kuiten.' Je vindt de uitleg met foto's op de [website van Markant](#)

Werk en mantelzorg in tijden van corona

Het advies in tijden van corona is: zoveel mogelijk thuis werken en afstand houden tot kwetsbare groepen. Dat maakt voor zowel leidinggevenden als werkende mantelzorgers het combineren van (thuis)werk & mantelzorg zwaar.

Werk&Mantelzorg zocht uit waar leidinggevenden en werkende mantelzorgers tegenaan lopen én geeft tips hoe je samen om kunt gaan met de situatie.

Bekijk de factsheet [Hoe combineer je werk en mantelzorg in tijden van corona?](#)

steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl | www.humanitasgroningen.nl

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