

Nieuwsbrief



November 2020

We naderen eind 2020.....het jaar waarin corona de overhand heeft gehad.

Vanuit het steunpunt mantelzorg kijken we terug en zien hoe zwaar dit jaar is en was voor jullie als mantelzorgers. Het wegvallen van de sociale contacten, welke voor jullie zo belangrijk zijn. Het tijdelijke wegvallen van ondersteuning, zoals dagbesteding, soms thuiszorg en daarnaast de angst om ziek te worden, wat dan?

Ook de gezinnen waar naast de extra zorg voor een kind ook werd verwacht van ouders de andere kinderen online les te laten volgen, vader of moeder die toch corona kreeg en daardoor geen aandacht kon geven aan de kinderen.

Als steunpunt mantelzorg waren we beperkt en was het telkens op zoek naar mogelijkheden en dit speelt nog steeds.

Gelukkig kunnen we ook goed nieuws melden, zoals de komst van collega Roos Drouen. Roos is per 1 oktober gekomen om het steunpunt te versterken. Inmiddels zijn er rond de 470 geregistreerde mantelzorgers in Albrandswaard in de leeftijd van 5 tot 100 jaar, Roos zal zich met name richten op de jonge mantelzorgers en gezinnen. Zij zal zich in deze nieuwsbrief voorstellen.

Afgelopen periode is er extra aandacht geweest voor jonge mantelzorgers, dit is een groep waar de coronamaatregelen iets soepeler liggen en maakt dat er activiteiten mogelijk waren en ook noodzakelijk. Even de kinderen uit de zorgen thuis halen, even de batterij opladen en daarnaast ook lotgenoten ontmoeten, dit gaf veel plezier, maar ook mooie gesprekken. Nieuwe activiteiten zijn in aantocht.



Beschermingsmiddelen voor mantelzorgers

Ben je mantelzorgers van iemand die thuis intensieve zorg nodig heeft? En is degene (mogelijk) besmet met corona? Dan kun je op recept van je huisarts of GGD via de apotheek beschermende materialen krijgen. Dit kan als 1,5 meter afstand houden bij de verzorging en verpleging niet mogelijk is.

Hoe werkt het?

Als je naaste corona gerelateerde klachten heeft dan moet hij zich zo snel mogelijk laten testen. Maak een afspraak via telefoonnummer 0800 – 1202 of online via www.coronatest.nl.

Tot de testuitslag bekend is, kun je als mantelzorgers met een elektronisch recept van de huisarts of de GGD, op naam van je naaste, gratis een korte-termijn-pakket met beschermende materialen ophalen bij de apotheek.

Dit pakket bevat handschoenen, chirurgisch mondneusmaskers, een bril, schorten en een flacon desinfectans.

Twee opties: de uitslag is positief of negatief

Is de testuitslag van je naaste **negatief**? Dan zijn de beschermende materialen voor jou als mantelzorgers niet meer nodig.

Is de testuitslag van je naaste **positief**? Dan krijg je een nieuw recept van de huisarts of de GGD. Hiermee kun je bij de apotheek een lange-termijn-pakket met beschermende materialen bij de apotheek ophalen, of thuis laten bezorgen. Ook dit pakket is gratis.

Wat als je geen beschermingsmiddelen krijgt?

Als je naaste klachten heeft die passen bij corona of als je naast corona heeft, dan heb je recht op persoonlijke beschermingsmiddelen.

Helaas krijgen wij bij de Mantelzorglijn regelmatig te horen dat mantelzorgers geen beschermingsmiddelen krijgen. Meestal omdat de huisarts en apotheek de regeling niet kennen. Wij adviseren je de onderstaande informatie met de huisarts en apotheek te delen. Meestal lukt het dan wel de materialen mee te krijgen.

Mocht dat toch lastig blijken, overleg dan met de Mantelzorglijn (030 760 60 55; werkdagen 9 – 17 uur).

Het is noodzakelijk dat de apotheek je de materialen verstrekt, om jezelf goed te kunnen beschermen.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Vervangende zorg voor mantelzorgers (respijtzorg)

Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Even ontspannen en tijd voor jezelf is daarbij belangrijk. Zeker in deze tijd is het moeilijk voor mantelzorgers om tijd voor zichzelf te hebben met alle extra druk.

Dit heet vervangende- en/of respijtzorg. Er zijn verschillende manieren om de zorg voor je familielid, vriend of buur met anderen te delen. Dit kan met vrienden, familie of burens of met vrijwilligers. Het kan één keer of vaker en bij jou thuis of ergens anders. Welke zorg je kiest hangt af van je wensen en de wensen van degene voor wie je zorgt. Soms wordt de zorg door de gemeente betaald en soms vergoedt je zorgverzekeraar ook een aantal uur opvang.

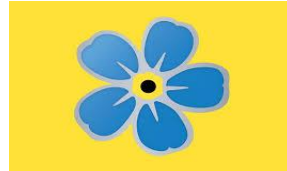
Wilt u daar mee informatie over, neem contact op met steunpunt mantelzorg of kijk op de website van MantelzorgNL.



Contactgroep voor ouders met kind met autisme

Op 15 oktober is de contactgroep weer bijeen geweest na lange periode en dat was waardevol. De opkomst was klein, mede door de komst van de nieuwe maatregelen, maar de inhoud van de avond was groot. Er werd kennis en ervaringen gedeeld en op deze wijze ontstonden er nieuwe contacten en inspiratie om weer vooruit te kunnen. We hopen op meer deelnemers, maar snappen dat er voorzichtigheid is met de deelname aan bijeenkomsten. Duidelijk was dat ook in deze tijd van corona deze mantelzorgers extra zijn en worden belast. Hoe ga je daarmee om en hoe zorg je dan ook nog voor jezelf? Zijn er extra mogelijkheden om te worden ontlast en vergoedingen?.

Er komt een vervolgbijeenkomst, we houden u op de hoogte!



Contactgroep Vergeet me niet

De contactgroep voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie heeft de laatste keer geen doorgang kunnen krijgen door verbouwing aan de Boekenstal en ook speelt de angst voor besmetting een rol. Wel merken we dat deze groep mantelzorgers zwaar worden belast, dagbestedingen zijn dicht geweest, bezoeken thuis van kinderen en andere naasten zijn minimaal, terwijl dit juist zoveel afleiding en ondersteuning geeft. Mantelzorgers kunnen niet meer weg om even te ontspannen en door een verminderd aanbod van prikkels is er achteruitgang in de dementie. Doordat er momenteel in Albrandswaard veel besmettingen zijn, kan de bijeenkomst momenteel geen doorgang krijgen. Steunpunt mantelzorg zal met hen extra in contact gaan om dit zo mogelijk te kunnen compenseren.

De contactgroep komt elke 6 weken bij elkaar op donderdagmiddag in Wijkcentrum De Boekenstal te Poortugaal van 13.15 uur tot 15.15 uur. Met elkaar ervaringen en tips delen, vinden van een luisterend oor en al met een half woord begrepen worden, dit is het mooie van lotgenotencontact. Door de coronamaatregelen zal er voor elke bijeenkomst gekeken worden of het verantwoord is bij elkaar te komen.



Enquête mantelzorg en dementie

Mensen met dementie willen graag onderdeel uitmaken van hun omgeving. Mantelzorgers willen de zorg voor hun naaste met dementie zo lang mogelijk volhouden. De gemeente is hier verantwoordelijk voor en moet ervoor zorgen dat dit mogelijk is. Maar hoe kan een gemeente dat doen?

Van belang is om te weten waar de behoefte ligt bij de mantelzorgers. Om hier inzicht in te krijgen wordt er in november een enquête verstuurd vanuit steunpunt mantelzorg naar meerdere mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie.

Alleen samenwerkend kunnen we een zo dementievriendelijke gemeente vormen.



Dag van de Mantelzorg

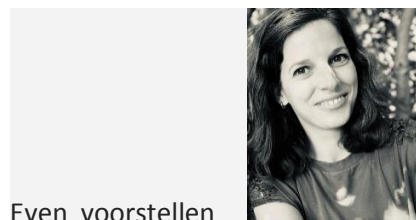
Dinsdag 10 november is het weer zover, Dag van de Mantelzorg!

In dit bijzondere jaar, waarin nog meer van u gevraagd wordt in de zorg voor uw naaste, willen wij u als mantelzorgers, ook namens de gemeente Albrandswaard enorm bedanken.

Wij willen u graag in het zonnetje zetten, juist in dit jaar waarin u als mantelzorgers meer uitdagingen bent tegen gekomen i.v.m. corona.

U bent gewend dat deze dag in het teken staat van activiteiten, maar door de coronamaatregelen is dit te beperkt. Dit jaar is gekozen om alle (470) geregistreerde mantelzorgers te verrassen, dit in samenwerking met de gemeente Albrandswaard.

Deze verrassing wordt bij deze mail of post als bijlage toegevoegd, speciaal voor u!



Even voorstellen

Mag ik mij even voorstellen!

Mijn naam is Roos Drouen en ik ben per 1 oktober gestart als consulent mantelzorg bij Stichting Welzijn Albrandswaard, ik zal mij gaan richten op jonge mantelzorgers en gezinnen. Ik heb er ontzettend veel zin in om samen met Heleen het steunpunt verder te gaan ontwikkelen. Van oorsprong ben ik maatschappelijk werker, werkervaring op gedaan bij o.a. Vraagwijzer, als school maatschappelijk werker in Rotterdam en in het wijkteam van Albrandswaard. Ik ben 37 jaar, woon in Drechtsteden, heb drie dochters. In mijn vrije tijd sport en lees ik veel en ben ik graag buiten. Ook speel ik toneel en doe vrijwilligerswerk in een hospice.

In de komende periode zal ik contact op gaan nemen met jullie als mantelzorgers. Daarnaast neem ik de contactgroep autisme over en werk ik samen met de consulent jonge mantelzorg van Kijk op Welzijn Barendrecht aan activiteiten voor de komende periode. We zullen elkaar dus zeker treffen. Mocht u eerder behoefte hebben aan contact, wees welkom mij te benaderen.



Voortgang vaste activiteiten

Yoga: met de nieuwe maatregel per 4 november is het alleen nog mogelijk om online deel te nemen aan de yogasessies. Dit heeft ook al eerder plaatsgevonden en was succesvol voor meerdere mantelzorgers. Indien de maatregelen weer versoepeld gaan worden, gaan we terug naar de wijze van 2 sessies van 4 mantelzorgers tegelijk.

Indien u online wilt deelnemen, kunt u contact opnemen met Karin Noordzij, yogadocente, per T. 06-24227409 of M. karin.noordzij@anima4ever.nl.

Wandelen: inspelende op de nieuwe maatregelen zijn er mogelijkheden om te wandelen met Aad Wijntjes in aangepaste vorm, op dinsdagmiddag zoals altijd. U kunt u aanmelden bij Aad op T. 06-46226208

