

## Nieuwsbrief juni 2020

Geachte mevrouw, meneer,  
Beste mantelzorger,

U bent gewend van ons het magazine 'Voor Elkaar' te ontvangen. Alle informatie verandert momenteel zo snel dat de voorjaarseditie hiervan is vervallen. Om u op de hoogte te houden ontvangt u van ons deze nieuwsbrief.

### Inhoud

- [Stress en onrust voorkomen](#)
  - [Het risico van besmetting beperken](#)
  - [Wat als ik zelf ziek word?](#)
  - [Zorg\(en\) delen](#)
  - [Het mantelzorgcompliment 2020](#)
  - [Dienstverlening en bereikbaarheid](#)
- [Steunpunt Mantelzorg Zeist](#)

---

### Stress en onrust voorkomen

De periode die we nu meemaken wordt gekenmerkt door onzekerheid. Dat kan het nemen van beslissingen lastig maken en zorgen voor stress en onrust.

Tip: richt u op de zaken waar u invloed op hebt, door op een rij te zetten wat wél kan in deze tijd en wat van meerwaarde is voor uzelf en uw naaste.

Wat helpt:

- Naar buiten gaan en bewegen, dit kan gedachten verzetten
- Zorgen en ervaringen delen met naasten, met lotgenoten of met een consulent van het Steunpunt.
- Tijd besteden aan interesses zorgt voor afleiding
- Voorbereidingen treffen door een overzicht te creëren d.m.v. een checklist zodat u niet wordt verrast als er een noodsituatie ontstaat
- Gericht informatie en advies vragen, die op uw situatie van toepassing is



## Het risico van besmetting beperken

Vanaf 1 juni kan iedereen in Nederland getest worden als men klachten heeft die passen bij het coronavirus. Hiervoor kunt u contact opnemen met de GGD via het landelijk telefoonnummer **0800 1202**.

Uitgebreide informatie vindt u op de [website](#) van de rijksoverheid. Hoe de aanmelding en het testproces verloopt wordt duidelijk uitgelegd in dit [instructiefilmpje](#).

Met elkaar proberen we zoveel mogelijk grip te krijgen op het virus en besmettingsrisico's te verkleinen.

De volgende overwegingen (zie het paarse kader) spelen een rol bij uw inschatting over het risico op besmetting en het gebruik van beschermingsmiddelen.

Voor advies over beschermingsmiddelen en specifieke hygiënemaatregelen kunt u contact opnemen met een betrokken zorgverlener (bijvoorbeeld uw huisarts of de thuiszorg). Op internet vindt u [hier](#) u meer informatie over beschermingsmiddelen voor mantelzorgers.



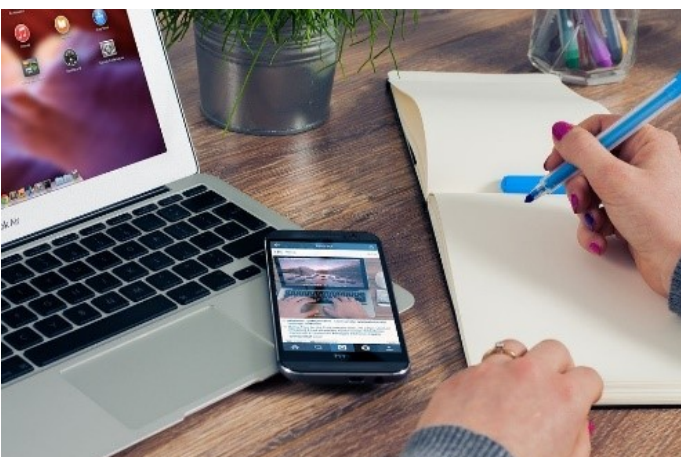
Het besmettingsrisico wordt groter wanneer:

- U dicht bij de verzorgde moet zijn vanwege hulp bij de persoonlijke verzorging (wassen, aankleden, verzorging van stoma, gebit).
- De zorgactiviteit hoesten kan uitlokken, bijvoorbeeld het ondersteunen bij eten of drinken bij iemand die slikproblemen heeft.
- De verzorgde niet begrijpt wat een goede basishygiëne is en moeilijkheden heeft bij het opvolgen van deze instructies.
- De verzorgde niet te instrueren is om afstand te houden.

---

## Wat als ik zelf ziek word?

Als u zelf (tijdelijk) niet meer kunt zorgen, dan moet iemand anders de zorg van u overnemen. Dit kan onverwachts zijn. Het is dan handig als alle informatie over medicijnen, allergieën, belangrijke telefoonnummers en instructies voor de verzorging op papier staan.



U kunt uit voorzorg vast een overzicht maken aan de hand van een [checklist](#).

Naast het maken van een overzicht, kunt u ook nadenken wie de zorg van u over kan nemen en hier afspraken over maken. Op onze [website](#) vindt u meer informatie over zo'n noodplan.

Als u verwacht terug te moeten vallen op professionele hulp, zoals thuiszorg of logeeropvang, dan kunt u hierover contact opnemen met het Sociaal Team in Zeist, Tel: **14 030**

Heeft u een WLZ indicatie (Wet Langdurige Zorg) dan kunt u contact opnemen met het [Zorgkantoor](#) en/of een onafhankelijk cliëntondersteuner.

## Zorg(en delen)

Voor iemand zorgen kan eenzaam zijn, mogelijk ervaart u dat meer in deze periode. Persoonlijk contact is veel minder vanzelfsprekend. De zorg voor uw naaste kan u hierdoor zwaarder vallen.

### Tips

- Zoek contact met iemand met wie u goed kunt praten om even uw hart te luchten en mogelijk wat van u uit handen kan nemen. Als u niet weet wie u hiervoor kunt benaderen, denkt het Steunpunt Mantelzorg Zeist hierover graag met u mee.



- Zoek en vraag tijdig hulp als dat nodig is! Piekert u veel, hebt u last van stress wat zich bijvoorbeeld uit in slaapproblemen, betrek dan zorgverleners (van uw naaste) of uw huisarts bij uw zorgen en vraag aandacht voor uw eigen gezondheid.
- Op veel plekken in het land zijn vrijwilligersinitiatieven die een helpende hand bieden aan mensen die dat nodig hebben. Kijk voor hulp in Zeist op [MeanderOmnium.nl](https://www.meanderomnium.nl) of bel: **030 69 40 400**
- Is het momenteel lastiger om de mantelzorg te combineren met uw werk? Ga in gesprek met uw werkgever over de nieuwe situatie. Op de website [mantelzorg.nl](https://www.mantelzorg.nl) vindt u informatie over verlofregelingen voor mantelzorgers en tips voor het gesprek met uw werkgever.

---

## Mantelzorgcompliment 2020

Begin mei stuurden we alle mantelzorgers een brief met de oproep om u aan te melden voor het Mantelzorgcompliment Zeist 2020. We kregen er verschillende vragen over.

### 1. Ik heb vorig jaar een mantelzorgcompliment van jullie ontvangen, waarom moet ik het dan nu opnieuw aanvragen?

De mantelzorgsituatie kan in een jaar veranderd zijn. U geeft bij uw aanvraag de actuele gegevens aan ons door. Bij de aanvraag verklaart u ook dat u in 2020 intensief en langdurig voor de zorgvrager zorgt of ermee samenleeft. (Dit hoeft niet het gehele jaar te zijn.) U kunt zich aanmelden op onze website [www.mantelzorgzeist.nl](https://www.mantelzorgzeist.nl)

### 2. Degene voor wie ik mantelzorger ben woont buiten de gemeente Zeist. Het is niet nodig mij de informatie over Mantelzorgcompliment Zeist te sturen.

Vanaf heden kunnen wij apart noteren dat u voor iemand buiten de gemeente Zeist zorgt en dus geen post over het mantelzorgcompliment Zeist wilt ontvangen. U blijft dan wel andere informatie ontvangen zoals de VoorElkaar. Als dit voor u geldt, wilt u ons dat dan doorgeven? [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl) of tel **03069 25 319**

Voor het mantelzorgcompliment kunt u contact opnemen met de gemeente waar degene woont voor wie u mantelzorger bent.



### 3. Wanneer ontvang ik het mantelzorgcompliment?

Dit jaar versturen we alle mantelzorgcomplimenten tegelijk. Over de bestedingsmogelijkheden van de tegoedbon zijn we nog met aanbieders in gesprek. Eind oktober versturen we de mantelzorgcomplimenten die zijn aangevraagd.

Vraag het mantelzorgcompliment 2020 aan vóór 15 oktober, daarna is aanvragen niet meer mogelijk.

### 4. Waarom willen jullie weten voor wie ik mantelzorger ben?

De reden van uw mantelzorg en uw relatie met degene voor wie u zorgt, helpen ons om in Zeist een ruim en gericht aanbod voor mantelzorgers te kunnen creëren. Tegelijk geeft het ons de mogelijkheid u gerichter te informeren, bijvoorbeeld mantelzorgers van een naaste met een verstandelijke beperking niet uitnodigen voor een avond over dementie.

### 5. Kan ik nog een aanvraagformulier op papier ontvangen?

Voor ons is een digitale aanvraag via [www.mantelzorgzeist.nl](http://www.mantelzorgzeist.nl) het eenvoudigst te verwerken. Heeft u geen internet en kunt u het mantelzorgcompliment niet op onze website aanvragen, dan kunt u ons bellen op **030 69 25 319**. Wij kunnen u een extra folder met aanvraagformulier toesturen. Ook in De Nieuwsbode van 27 mei en 3 juni stonden aanvraagformulieren afgedrukt die u wellicht nog kunt gebruiken.



## Bereikbaarheid en dienstverlening

Hebt u vragen of is er iets dat u wilt bespreken over mantelzorg, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met het Steunpunt in Zeist.

Wanneer u belt naar **030 69 25 319** krijgt u eerst de voicemail, u kunt uw bericht en telefoonnummer inspreken.

Een van de medewerkers neemt zo spoedig mogelijk (binnen 1 of 2 werkdagen) contact met u op.

U kunt ook een mail sturen naar [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl). Deze berichten worden dagelijks gelezen en beantwoord.

Wij bespreken met u op welke wijze wij u goed verder kunnen helpen en welke manier van contact geschikt en mogelijk is; via e-mail, telefoon, beeldbellen of ontmoeting.

Met vriendelijke groet,

**het team van Steunpunt Mantelzorg Zeist**



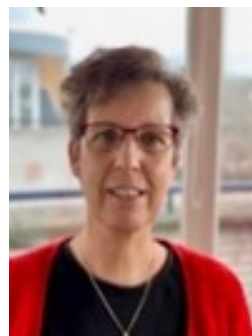
Ams Slemmer



Vanessa Houthuizen



Lia Joosen



Mariska Hoencamp



Cathalijne Huson