

# Ruggenstein

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 01



## Kan ik nog mantelzorg geven?

Ga je regelmatig op bezoek bij een kwetsbare naaste? Maak een verstandige afweging. Beperk het contact als de hulpbehoevende ouder is dan 70 en/of een kwetsbare gezondheid heeft. Ga zeker niet op bezoek als je zelf klachten hebt als koorts, hoest- of verkoudheidsklachten.

Probeer contact te houden door (vaker) te bellen. Denk ook aan beeldbellen via b.v. Skype, Facetime of WhatsApp. Dan kun je ook op beeld zien hoe het met de ander gaat. Wellicht voelt het contact ook persoonlijker via b.v. Skype.

## Boodschappen doen

Ouderen die rustig willen winkelen kunnen in veel supermarkten (o.a. Jumbo en Albert Heijn) tussen 07.00 en 08.00 uur terecht. Kwetsbare ouderen zouden op deze manier minder risico hebben om het corona virus op te lopen.

Heb je hulp nodig bij de boodschappen. Er zijn veel initiatieven om mensen hierbij te helpen. Neem b.v. contact op met het Rode Kruis, vrijwilligers van Ready2help van het Rode Kruis kunnen helpen met boodschappen doen. De hulplijn van het Rode Kruis Tel. 070-4455 888 is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.

Kom je er niet uit, neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

## Vraag om hulp

Veel organisaties en mensen bieden hun hulp aan. Fantastisch om te zien dat we elkaar in deze tijden een hart onder de riem steken. Kun jij extra hulp gebruiken? Zoals hulp bij het boodschappen doen, medicijnen afhalen bij de apotheek, of gewoon simpelweg wat gezelschap en een luisterend oor? Op dit moment zijn er zelfs meer mensen die hulp aanbieden, dan dat er vraag is voor hulp. Dus schroom niet en vraag om hulp, anderen helpen je graag!

Hierbij enkele links. Kom je er niet uit neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

[Whapp maakt het makkelijk om elkaar in de buurt te helpen.](#)

Zoek je hulp of iemand voor een kletspraatje? Stel je vraag en Whapp zoekt een match.

Het verschil met apps zoals Whatsapp is dat Whapp je ook in contact kan brengen met mensen in je buurt die je nog niet kent. Het kan dus best zijn dat jouw hulpvraag wordt beantwoord door iemand die je misschien helemaal niet kent, maar wel goed bij jouw vraag past.

[Facebook pagina Durf te vragen](#)

Durf te vragen/helpen Facebookgroepen

Via deze site kom je makkelijk terecht op regionale Facebookgroepen waar hulp wordt aangeboden of hulp wordt gevraagd. Hiervoor heb je uiteraard wel een Facebookaccount nodig.

[Hierbij de rechtstreekse link naar de facebookgroep Brabant.](#)

## Hoop

**Kijk niet achterom,**

**Maar kijk naar de dag van morgen,**

**Want in elke nieuwe dag,**

**Ligt nieuwe hoop verborgen,**

**Al lijkt de toekomst nog zo onzeker,**

**Maakt het soms een beetje bang,**

**Heb vertrouwen en blijf geloven,**

**Dan zal de zon weer schijnen**

**Een leven lang.**

**Judy Steffers**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168