

# Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 02



## Afname professionele zorg door coronavirus heeft grote impact op mantelzorgers

De landelijke vereniging voor mantelzorgers, MantelzorgNL, maakt zich grote zorgen over de verminderde professionele zorg als gevolg van het coronavirus. Bijna de helft van de mantelzorgers verwacht dat zij de komende periode méér moeten gaan zorgen. Dat blijkt uit een peiling onder 621 mantelzorgers van het Nationaal Mantelzorgpanel. Mantelzorgers komen hierdoor klem te zitten en voelen nog meer de druk om die mensen in hun omgeving die zorg nodig hebben te begeleiden. Laat ons weten wat we voor jou kunnen doen door te bellen of een mailtje te sturen.

### Bewegen is gezond

Lichaamsbeweging is belangrijk voor het bestrijden van virussen. Ook al ben je veel meer aan huis gebonden, je moet niet thuis blijven 'zitten'. Door stilzitten verslechtert je weerstand. Door matig intensief te bewegen stijgt het aantal cellen in je lichaam die virussen aanpakken. Ga een paar keer de trap op en af, ga fietsen of wandelen. Houd daarbij wel de 1,5 meter afstand van andere mensen. Ga niet naar drukke straten en parken.

Als je kwetsbaar bent is het beter om binnen te blijven maar je kunt dan toch proberen om in de tuin of op het balkon van de buitenlucht te genieten.

Televisietrainer Olga Commandeur geeft sportles voor thuiszitters die graag in beweging willen blijven tijdens de coronacrisis. De personal trainer geeft elke doordeweekse ochtend op NPO Radio 5 een oefening van de dag. Nederland in beweging wordt extra uitgezonden op NPO 1. Kijkers kunnen dan om 06.00 uur, 10.15 uur en 13.25 uur een sportles volgen.

### Ontspanning

*Versillende beroemde musea bieden online tours die je vanuit thuis kan bekijken.*

*Neem bijvoorbeeld eens een kijkje in [het Guggenheim Museum in New York](#)*

*Vanachter je computer kan je het beroemde trappenhuis bekijken en van daaruit kiezen welke kunstwerken je van dichterbij wil zien.*

*Guggenheim bezit een collectie moderne kunst met werken van onder andere expressionisten, postimpressionisten, modernisten, surrealisten.*

### Mantelzorg voor iemand die woont in een verzorgingshuis

Na aanleiding van de vorige 'Ruggensteun' kregen we veel reacties van mantelzorgers die zich zorgen maken over iemand die in een verzorgingshuis woont. Omdat je niet meer op bezoek mag betekent dit ook dat je niet meer de zorg kunt geven zoals je dat altijd gewend was.

We hebben gebeld met een aantal verzorgingshuizen en gelukkig geven zij allemaal aan dat de zorg die voorheen door mantelzorgers werd gedaan nu door hun wordt overgenomen.

Natuurlijk is dit voor veel mensen een grote verandering en de persoonlijke aandacht kan niet op dezelfde manier gegeven worden. Maar de basiszorg wordt wel gegeven. Als je het idee hebt dat de zorg toch niet op de juiste manier wordt gegeven of dat er belangrijke dingen blijven liggen, aarzel dan niet om contact op te nemen met de locatie waar je naaste woont. Wees duidelijk waar je je zorgen over maakt en probeer op hun deskundigheid te vertrouwen, dat ze het beste met je naaste voorhebben.

En probeer op andere manieren het contact met je naaste te onderhouden, maak gebruik van beeldbellen via b.v. Skype, Facetime of Whatsapp. Ook zijn er meer creatieve manieren. Je kunt b.v. opnames maken van jezelf, terwijl je iets voorleest of muziek maakt en dat aan de verzorging geven om te laten afspelen. Doe regelmatig een kaartje in de bus met een foto van jezelf erbij. En als je naaste een beetje handig is op een smartphone of tablet dan zijn er veel spelletjes die je samen op afstand kunt spelen, denk aan Wordfeud, Ruzzle of Patience.

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

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168