Nieuwsbrief
mantelzorg

April 2020

Het is een heftige en ingrijpende tijd voor iedereen door de corona crisis.
En we weten nog helemaal niet hoe het de komende periode zal gaan.
Er is enige berusting omdat iedereen in hetzelfde schuitje zit.
Maar er is ook veel verdriet, met name om de zorgen om elkaar en de afstand die we nu moeten houden tot degenen waar we juist nu zo dichtbij zouden willen zijn!
Door de intensieve zorg voor je naaste kunnen meer dilemma's of problemen ontstaan bij mantelzorgers. Als je vragen hebt, er knelpunten zijn of als je behoefte hebt om je verhaal te doen: neem dan gerust contact op.
We luisteren, denken mee en weten de weg voor eventuele hulp.

Er is heel veel informatie te vinden wat ondersteunend kan zijn:

De nieuwsbrief van SWMD bevat veel praktische informatie, deze is toegevoegd.
Daarnaast zijn er 'Tips voor thuis' te vinden op de website van SWMD. Een overzicht met allerlei suggesties o.a. voor thuis uit eten, online muziek en museum en mogelijkheden hoe je in contact kunt blijven met anderen.. een aanrader om eens te bekijken:
https://www.swmd.nl/langer-thuis/thuisblijftips/

Verder hebben we veel informatie gebundeld op de website van Mantelzorg Midden-Delfland. Hier vind je een korte omschrijving van diverse onderwerpen met de links naar de juiste websites. Op deze manier krijg je steeds de meest recente informatie.
https://www.mantelzorgmiddendelfland.nl/informatie-over-corona-en-mantelzorg/

Onderwerpen die je hier kunt vinden:

Veel gestelde vragen en antwoorden en informatie specifiek over mantelzorg situaties in deze corona tijd zijn te vinden op diverse websites waar we naar verwijzen.
Er is een YouTube animatie filmpje wat op eenvoudige manier uitleg geeft over het corona virus en de maatregelen en ook is er een link naar uitleg met behulp van plaatjes.
Het overzicht van de hygiëne maatregelen is als poster te printen.

De verwijzing naar de websites van het RIVM en de Rijksoverheid vind je hier ook terug, voor alle informatie rondom het corona virus, de maatregelen en veel gestelde vragen en antwoorden.

Veel mensen zien deze tijd als bezinningsmoment. Voor zichzelf maar ook om gedachten en emoties met hun naasten te delen. Het kan veel rust geven en mensen nader tot elkaar brengen om op tijd te praten 'over later' (ook los van de corona situatie).
Waar hecht ik waarde aan? Hoe zie ik mijn toekomst? En ook, wat vind ik belangrijk mocht ik erg(er) ziek worden, welke gedachten heb ik daar over? Wat wil ik wel, wat niet, waar liggen belangrijke papieren? Er zijn verschillende hulpmiddelen die bij deze gesprekken kunnen ondersteunen.

Stichting Welzijn Midden-Delfland • Hofsingel 18 • 3155 AL Maasland
Tel: 010 591 80 52 • E-mail: info@swmd.nl • www.swmd.nl

Wat we meest recent hebben toegevoegd op deze pagina van onze mantelzorg website:

Alzheimer DWO heeft een digitaal Alzheimer Café gemaakt. Door middel van twee interviews met het thema corona krijgt u veel informatie over mensen met dementie thuis en over mensen met dementie in het verpleeghuis. Een aanrader om dit te bekijken en te beluisteren.
En een overzicht voor wie wat inspiratie zoekt om de tijd door te brengen: 100 tips voor mensen met dementie.

Het ministerie van VWS, MantelzorgNL en de VNG hebben de De Zorgladder Mantelzorg gemaakt. Wat als je de zorg niet meer goed redt? In 5 stappen: wat is er mogelijk en bij wie kun je daarvoor terecht.

Dit is een greep uit beschikbare informatie rondom mantelzorg en corona.
Bijna elke dag is er weer nieuwe informatie beschikbaar. We proberen het zo volledig en actueel mogelijk te houden door deze pagina bij te houden en steeds aan te vullen.

Mocht je niet beschikken over een computer en je wilt wel graag (iets van) deze informatie lezen, laat het weten: dan printen wij het uit en sturen we het op papier toe.

We wensen jullie heel veel sterkte toe om vol te houden in deze onzekere tijd.
En ook geduld en creativiteit om om te gaan met de dilemma's en uitdagingen die ineens op je pad komen. Nogmaals, als we iets kunnen betekenen, mail of bel ons!

Hartelijke groet,

Susanne Janssen

Adviseur mantelzorg
Stichting Welzijn Midden-Delfland

E: s.janssen@swmd.nl
T: 06 – 1037 9080
W: www.mantelzorgmiddendelfland.nl