



**solidez**  
welzijn in uitvoering



## Corona nieuwsbrief

nr.4 april

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen: WhatsApp groep
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Zorgladder
- WhatsApp groep Mantelzorgers
- Digitale wenskaart
- Gezondheidstips
- Beweegtip: Fysiotherapie Beatrixpark
- Inspiratie bezigheden
- Ontspanningstips: Focus op de kleine dingen
- Kijktips: 'oma en Chris & de rode auto' en De Introdans Thuisbioscoop

### Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

De hele maand april heeft u wekelijks een nieuwsbrief ontvangen. En in mei zullen wij dit blijven doen, om jullie op de hoogte te houden van de actueel nieuws.

Door de belactie hebben we al velen van jullie gesproken. En we hopen jullie gauw ook op andere manieren te spreken. Wij zijn volop aan het zoeken naar manieren hoe we jullie in deze tijd kunnen ondersteunen conform de maatregelen. En daar zijn natuurlijk veel digitale manieren voor, maar sluit dit wel aan bij jullie behoefte? Het is voor ons zoeken wat daarin wenselijk is voor jullie. We horen dus graag terug wat wel en niet aansluit bij jullie wensen en behoeften. En horen ook graag goede ideeën van jullie die we kunnen realiseren. De komende tijd zal u ook geïnformeerd worden over alternatieven die we gaan uitproberen i.p.v. ons normale aanbod.

We werken al weken vanuit huis en beginnen de huisbezoeken, activiteiten en contacten onderling als team te missen.

Weet dat u met al uw vragen en verhalen bij ons terecht kan. En dat we ook met u al wandelend een gesprek kunnen voeren, waarbij we op 1,5 m afstand van elkaar blijven.

Laat het weten als we iets voor u kunnen betekenen door te bellen naar ( 06- 30 67 43 09) of te mailen naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl). We zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur.

Hou vol en hou moed!

Met vriendelijke groeten,

Team Mantelzorg

Jaco te Morsche, Casper Hoefsloot, Ina van den Wollenberg,  
Janneke Bronk, Elisa Koops en Madelon Siep

**mantelzorg**  
**solidez**  
welzijn in uitvoering

## Nieuws vanuit MantelzorgNL: Zorgladder



In de vorige nieuwsbrief hebben we verteld over de zorgladder van MantelzorgNL en hebben we Stap 1 en 2 in het kort besproken. Deze eerste 2 stappen zijn voor de groep mantelzorgers die 2/3 keer per week ondersteuning bieden.

Stap 3 t/m 5 zijn meer gericht op mantelzorgers die dagelijks of bijna dagelijks mantelzorg verlenen.

### Stap 3 Wmo hulp

Wanneer u iedere dag zorg verleent en u op een punt komt dat het u teveel wordt en uw eigen netwerk kan het ook niet meer opbrengen, dan is de gemeente verplicht te kijken hoe u geholpen kan worden; Zeker als u als mantelzorger kwetsbaar bent.

Hoewel helaas niet alles mogelijk is, is dat geen reden om niet om hulp te vragen.

U kunt uw vraag om hulp kwijt bij het Startpunt in Wageningen.

Zij zijn op maandag t/m donderdag van 09.00 – 16.00 uur en op vrijdag van 09.00 – 13.00 uur bereikbaar op telefoonnummer 0317-410160 of via app 06-22 59 24 34 (het is niet mogelijk om naar dit nummer te bellen!)

Nadat u een melding heeft gedaan, doet de gemeente onderzoek naar uw situatie: wat kan de zorgvrager zelf, wat kan u als mantelzorger en waar is ondersteuning vanuit de gemeente bij nodig. Dat gebeurt in een zogenaamd keukentafelgesprek. Normaliter zouden die bij u thuis plaats vinden, maar door het Coronavirus zal dat zoveel mogelijk telefonisch plaatsvinden. Ook voor eventuele herindicaties vinden nu geen huisbezoeken plaats.

### Stap 4 Verpleging en verzorging

Wanneer blijkt dat stap 3 ook niet meer de oplossing is, komen we bij stap 4.

Stap 4 is contact opnemen met de huisarts. Leg uw situatie uit en geef aan dat u het niet lang meer vol kan houden.

Of als u denkt dat het beter is om thuiszorg aan te vragen, kunt u contact opnemen met de thuiszorg en specifiek de wijkverpleegkundige.

Zij zal een gesprek inplannen om te kijken of en zo ja hoe er thuiszorg ingezet kan worden; dit zal per situatie verschillen op dit moment.

Ook de thuiszorg heeft erg afgeschaald op dit moment, maar laat u dit niet weerhouden om toch in actie te komen.

### Stap 5 Tijdelijk verblijf (bij crisis)

Dit is een stap waarvan we hopen dat u deze nooit zult hoeven zetten. Niet in deze Coronatijd maar ook niet daarbuiten.

Als het echt niet meer gaat, neem dan direct contact op met uw huisarts (als er sprake is van spoed, kies dan voor deze optie in het telefoonmenu)

De huisarts kan beslissen dat een noodvoorziening nodig is. In deze crisissituatie zal sprake zijn van zware medische zorg, of van palliatieve zorg.

Mocht u liever bellen met iemand die u niet kent, kunt u bellen met Veilig thuis, 0800-2000

Dit is anoniem en gratis.

Bij acute crisis belt u 112.

(Bron: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg>)



## WhatsApp groep voor mantelzorgers

Heeft u in deze tijd behoefte aan contact met andere mantelzorgers? Doe mee met de WhatsAppgroep Mantelzorgers Wageningen!

De groep is bedoeld om elkaar als mantelzorger tot steun te zijn en ervaringen en tips te delen.

De groep wordt begeleid door een consulent van Mantelzorg Wageningen. Interesse? Stuur een appje naar 06- 30 67 43 09.

## Digitale wensen van basisschoolleerlingen voor Wageningse Mantelzorgers

Het is een moeilijke tijd, waarin iedereen thuis moet blijven. Tien Wageningse kinderen willen jullie veel sterkte en succes wensen. Ze hebben speciaal voor jullie een kort filmpje gemaakt.

Zie: [https://youtu.be/RyvBl\\_dijLI](https://youtu.be/RyvBl_dijLI)



## Gezondheidstips:

Ondertussen zitten we alweer in week 6 van het thuiszitten vanwege Corona en in veel huishoudens lopen de irritaties soms hoog op. Aangezien het er naar uit ziet dat we nog even vol moeten houden, hebben we hieronder enkele tips verzameld waar u misschien iets aan heeft. Deze tips zijn samengesteld door Jos Somsen, praktijkondersteuner GGZ in een huisartsenpraktijk.

### 1. Houd thuis een vaste dagindeling aan

De eerste tip is van een Chinese psycholoog die mensen in Wuhan bijstaat: Maak een vast schema voor op de dag. Sta op tijd op en ga op tijd naar bed. Probeer inspannende taken af te wisselen met ontspanning. Dat kan even koffie drinken zijn, een kleine wandeling; net wat u aanspreekt. Eet en drink niet meer dan u normaal ook zou doen en tot slot, zorg voor voldoende frisse lucht en zonlicht.

### 2. Beperk de tijd dat je met het nieuws bezig bent

Natuurlijk wilt u op de hoogte blijven van de ontwikkelingen van het nieuws rondom Corona, maar zorg ervoor dat u niet de hele dag ermee bezig bent; plan bijvoorbeeld 2 momenten per dag in; kijk bijvoorbeeld naar het 8 uur journaal en lees de krant of de website van een betrouwbare bron zoals die van de overheid, het RIVM of thuisarts.nl

### **3. Zorg voor voldoende ontspanning en plezier**

Het is juist nu belangrijk om momenten te zoeken waarop u even helemaal kunt ontspannen, dus zorg dat u die momenten probeert in te bouwen voor u zelf. Wij zijn ons ervan bewust dat dat soms best lastig zal zijn of dat u niet goed weet wat u nou eigenlijk leuk vindt om te doen. Maak dan een lijst voor u zelf met als thema Ontspannende activiteiten. Voor inspiratie kunt u bijvoorbeeld kijken op de site <https://www.behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/>. U zult zien dat het soms simpeler is dan u denkt, althans wij hadden dat wel.

### **4. Zoek contact met andere mensen**

Een tip die natuurlijk in de afgelopen weken al vaak gegeven is, maar we benoemen hem toch nog een keer: Maak gebruik van bellen, videobellen, skype, e-mail of what's app. Het is heel belangrijk dat u blijft praten over wat u bezighoudt, zoek steun of een luisterend oor, ook daarvoor is Mantelzorg Wageningen er voor u. Belangrijkste is dat u zich niet terugtrekt, want de kans op isolatie en eenzaamheid wordt daardoor alleen maar groter.

### **5. Beperk piekeren**

Beperken is wat anders als het advies te stoppen met piekeren, want dat advies is bijna niet op te volgen. Maar hierbij wel een tip om te proberen het piekeren te beperken. Pak een vel papier en schrijf bovenaan 'Piekerlijst'. Zodra u merkt dat u piekert, schrijft u het onderwerp waarover u piekert op de lijst en gaat u wat leuks doen (zie 3). Plan één keer per dag een 'Piekerkwartier' in waarin u nadenkt over de onderwerpen op uw piekerlijst. Ga daarna weer iets doen waar u van ontspant (zie 3 en 4).

### **6. Laat dingen waar u geen invloed op hebt los**

U hebt invloed, u kunt de kans verkleinen dat u uzelf besmet raakt of het virus aan anderen doorgeeft. Maar accepteer dat niet alles gaat zoals u zou willen of dat dingen anders gaan dan u in gedachten had. Wees niet te veel bezig met wat er zou kunnen gebeuren of juist niet; u vergeet dan te genieten van de mooie dingen op het moment zelf, bijvoorbeeld een zonnig moment. Juist door zoveel mogelijk de dingen te doen die u normaliter ook zou doen, geeft u uzelf de houvast in onzekere tijden. Let vooral op de mooie dingen die er nú gebeuren, in of op het moment zelf.

## **Beweegtip: Fysiotherapie Beatrixpark**

Voor iedereen is bewegen goed. De meesten mensen missen de wekelijkse oefeningen van de fysiotherapie, yoga, sportschool etc. Gelukkig zijn er diverse mogelijkheden om thuis te kunnen oefenen. Hieronder volgt de link naar de video's van Fysiotherapie Beatrixpark. Zij hebben video's voor diverse doelgroepen op YouTube gezet.

Via de link zijn video's te vinden over o.a.:

- Langere intensiteit oefeningen
- High intensity intervaltraining
- Trainingen van de fysiotherapie
- Zwangerschapsoefeningen
- Parkinsonfit

Zie: <https://www.youtube.com/channel/UCTrx19edTOocpkh-1JmlwZg>

## Inspiratie voor bezigheden

Als uw naaste normaal naar de dagbesteding gaat, is de kans groot dat u een beetje door uw ideeën heen begint te raken.

Wellicht kunt u nieuwe inspiratie opdoen op het YouTube kanaal "Activiteiten voor thuis" Daar vindt u diverse activiteiten die u samen met uw zorgvrager kunt doen.

Degene die het initiatief tot dit kanaal heeft genomen

runt in het normale leven een kleinschalige dagbesteding voor mensen met geheugenverlies en/of een psychiatrische achtergrond

U vindt de activiteiten op <https://bit.ly/2VXCvdN>



## Ontspanningstip:

### Focus op kleine dingen

Wanneer je stress voelt, ben je vaak geneigd om maar in je hoofd te blijven. Dan kan even bewust uit je gedachten komen heel ontspannende werken. Hieronder een aantal hele kleine en korte tips om wat vaker ontspanning te ervaren:

#### Tip 1

Drink een paar slokken van je thee of koffie met aandacht. Wat proef je, hoe ruikt het, wat voel je in je mond. Drink even met aandacht, een kort momentje voor jezelf. Dit kan al in 30 seconden!

#### Tip 2

Kijk eens een halve minuut naar buiten. Wat zie je, welke kleuren zie je? Valt je oog op een speciaal detail? Bekijk dat detail eens aandachtig. Hoor je ook geluiden? Wat hoor je? Een halve minuut is al heel ontspannend.

#### Tip 3

Heb je geen raam voor handen, kijk dan eens een halve minuut naar een mooie foto van bijvoorbeeld je vakantie. Weet je nog wanneer deze foto gemaakt werd? Waar was je? Hoe was het? Denk even terug aan een fijne vakantie herinnering. Hoe was het weer, wat heb je gedaan? Hoe voelde je je op dat moment?

Heb je zo'n foto niet voor handen, zoek er dan eentje op en zet hem in je telefoon of op de achtergrond van je laptop. Zo kun je af en toe even ontspannen wegdromen en weer een beetje op vakantie zijn...



Paper Hyacinth Flowers!



Heb je geen leuke vakantiefoto's, maar wel een leuke foto van je partner of je kinderen? Of andere dierbaren. Kijk daar dan even naar. Wanneer is deze foto genomen? Denk even met liefde aan deze mensen die jouw leven mooier maken. Dit hoeft ook niet langer dan een halve minuut te duren.

#### **Tip 4**

Focus je even op je ademhaling. Leg je handen op je buik of in je schoot. Zet je voeten even naast elkaar op de grond. Ga je adem tellen. Tel vier tellen in, even wachten, vier tellen uit. Herhaal dit een keer of drie, vier. Langer mag uiteraard ook. Je zult merken dat je je meteen al een stuk rustiger gaat voelen. Dit is ook prettig om te doen ter voorbereiding van een lastig gesprek of telefoontje. Je gaat dan met meer ontspanning het gesprek in.



#### **Kijktips:**

##### **Documentaire [npostart.nl](https://www.npostart.nl)**

Als u op zoek bent naar een mooie documentaire, is de documentaire "oma en Chris & de rode auto" een aanrader.

Het gaat over een kleinzoon, Chris, die tegen het advies van familie in zijn oma van 94 meeneemt op een laatste reis naar Luxemburg.

Chris is autistisch wat een mooie extra lading geeft.

U kunt het terugkijken via [https://www.npostart.nl/2doc/09-03-2020/BV\\_101397948](https://www.npostart.nl/2doc/09-03-2020/BV_101397948)

## De Introdans Thuisbioscoop

### De Introdans Thuisbioscoop - deel 4: de dansfilm 'ALMA'.

Naast documentaires draaien er ook dansfilms in de Introdans Thuisbioscoop! Zo tonen we er twee van Inge Theunissen rondom het werk van de Spaanse choreograaf Cayetano Soto.

De tweede is ALMA, een in 2019 speciaal voor Introdans gecreëerde choreografie. In dit ballet deelt Cayetano zijn visie op wat een ingrijpende en intense ervaring (zoals leven in een oorlog) met mensen doet. ALMA was onderdeel van de Introdans-voorstelling THE BATTLE.

Voorafgaande aan het ballet was de gelijknamige korte dansfilm te zien. Een melancholische film van een vrouw die de dood van een geliefde lijkt te verwerken.

[Bekijk hier het prachtige ALMA](#) in de Introdans Thuisbioscoop! (Facebook)

### De Introdans Thuisbioscoop - deel 5: een portret over Cayetano Soto.

In dit deel een portret over Cayetano Soto van NPO Dans met beelden uit repetities en fragmenten uit zijn werk. Eveneens vertelt Cayetano onder meer over zijn dansachtergrond, zijn werkwijze in de dans en het persoonlijke element wat in zijn werk steeds meer een rol speelt. NPO Dans met Cayetano Soto is [hier](#) te zien.

### De Introdans Thuisbioscoop - deel 6.1 *THE BATTLE SPECIALS*: de documentaire THE BATTLE.

De komende dagen te zien in de Introdans Thuisbioscoop: drie afleveringen rondom THE BATTLE. De Introdans-voorstelling die eerder dit dansseizoen werd gedanst in de theaters. Een bijzondere productie samengesteld ter ere van 75 jaar vrijheid. In de documentaire THE BATTLE wordt zichtbaar hoe deze gebeurtenis en de thema's strijd, kracht, energie en tot het uiterste gaan terugkomen in de voorstelling. Bekijk de documentaire [hier](#).

#### Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Mantelzorg Wageningen.

Bezoekadres: Solidez Welzijn, Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.

Tel. 06- 30 67 43 09

Email: [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



Volg ons ook op Twitter: [Mantelzorg Wageningen \(@MantelzorgW\)](https://twitter.com/MantelzorgW)



Volg ons ook op Facebook: [Mantelzorg Wageningen](https://www.facebook.com/MantelzorgWageningen)



Volg ons ook op Instagram: [Mantelzorg Wageningen](https://www.instagram.com/MantelzorgWageningen)

Website: <http://www.solidez.nl/mantelzorg/>