



solidez
welzijn in uitvoering



Corona nieuwsbrief

nr.6 mei

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Deze week duidelijkheid over beschermingsmiddelen voor mantelzorgers
- Alzheimer Nederland: Handreiking bezoekregeling verpleeghuizen gereed
- Landelijke Luisterlijnen
- Beweegtip: Activy app - Vitaliteitscoach
- Ontspanningstip: Hoofdmassage Podcast van Visio
- Terugblik of vooruitblik
- Kijktip: Virtuele Treinreis door Zwitserland

Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

Met deze nieuwsbrief hebben we u ook de *richtlijn testbeleid van mantelzorgers, PGB gefinancierde zorgverleners, en vrijwilligers in palliatieve zorg* gestuurd. Hierin is ook informatie opgenomen specifiek voor mantelzorgers. Zo wordt uitgelegd wat de stappen zijn als u Covid-19 klachten heeft en u inwonend bent.

En nog steeds geldt: weet dat u met al uw vragen en verhalen bij ons terecht kan. U kunt contact opnemen door te bellen naar (06- 30 67 43 09) of mantelzorgwageningen@solidez.nl. We zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur.

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: Deze week duidelijkheid over beschermingsmiddelen voor mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen vanaf 18 mei in bepaalde gevallen ook beschermingsmiddelen krijgen: mondkapjes, handschoenen, brillen en schorten. Hoe je aan deze beschermingsmiddelen komt en onder welke voorwaarden, wordt eind van deze week bekend.



MantelzorgNL is gevraagd de berichtgeving hierover te verzorgen. Houd daarom onze website en social media kanalen in de gaten.

Alzheimer Nederland: Handreiking bezoekregeling verpleeghuizen gereed

Woensdag 6 mei heeft minister De Jonge bekendgemaakt dat er een gefaseerde en gecontroleerde versoepeling van de bezoekregeling voor verpleeghuizen komt. In eerste instantie kan vanaf 11 mei bezoek weer beperkt toegelaten worden op 25 locaties. ActiZ, Alzheimer Nederland, LOC, NIP, V&VN, Verenso en Zorgthuisnl hebben [een handreiking](#) gemaakt om binnen zorgorganisaties afspraken te maken hoe dit te organiseren.



Samen verantwoordelijk

De handreiking die partijen hebben gemaakt voorziet in een weloverwogen aanpak, waarbij de risico's op besmetting en verspreiding van het coronavirus zo klein mogelijk blijven. De veldpartijen vinden het belangrijk om samen te zoeken naar de juiste balans tussen het voorkomen van besmetting en verspreiding aan de ene kant en het bieden van perspectief en kwaliteit van leven van bewoners aan de andere kant.

Plan per locatie

De GGD wijst per GGD-regio één verpleeghuislocatie aan. Elk van de [25 startende verpleeghuizen](#) werkt zelf de aangepaste bezoekregeling uit. Dit gebeurt in samenspraak met de cliëntenraad, de ondernemingsraad en de regiebehandelaren. De handreiking die partijen hebben gemaakt helpt verpleeghuizen om tot dit te doen. De handreiking bevat ook de randvoorwaarden waaraan verpleeghuizen moeten voldoen.

Monitoring

Het verloop van de openstelling van de 25 locaties wordt gemonitord. De druk op de acute en reguliere gezondheidszorg moet beheersbaar blijven. Ouderen, kwetsbare burgers en medewerkers in de zorg moeten goed beschermd blijven en er moet zicht op en inzicht in de verspreiding van het virus zijn. Afhankelijk van de uitkomsten en de ervaringen in deze eerste fase, is het de bedoeling dat na 25 mei op meer locaties versoepeling van de bezoekregeling mogelijk wordt gemaakt. Er moet op deze locaties dan wel aan de gestelde randvoorwaarden worden voldoen. Als het nodig is zal dan ook de handreiking worden aangepast.

Contact zonder verruiming

In alle andere verpleeghuizen en kleinschalige woonvoorzieningen in het land zal het bezoekverbod voorsnog van kracht blijven. Het elkaar niet kunnen bezoeken trekt een enorme wissel op bewoners van verpleeghuizen, hun naasten en zorgprofessionals. De

beschermingsmaatregel die het bezoekverbod is, valt daarom zwaar. Op locaties waar nog geen verruiming mogelijk is doen verpleeghuizen en professionals er alles aan om bewoners en naasten op andere manieren met elkaar in contact te laten blijven. Hiervoor zijn de afgelopen periode tal van mooie initiatieven ontwikkeld.

Bron: www.alzheimer-nederland.nl

Landelijke luisterlijnen

Ouderenbond ANBO: 0348 -466 666 voor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus.

Het Rode Kruis: 070- 44 55 888 voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.

De Luisterlijn (voorheen Sensor): 0900-0767 voor iedereen dag en nacht beschikbaar voor een luisterend oor.

De Zilverlijn: 088-344 2000 belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilligers. Aanmelden kan via [de website](#) of via het telefoonnummer.

De Ouderen-Infolijn: 030-3400 600 een speciale telefoonlijn van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Voor alle vragen van ouderen over corona.

Het Humanistisch Verbond: 020-521 9011, life-line voor levensvragen. Ga in gesprek met een humanistisch geestelijk verzorger, een professionele gesprekspartner die je steunt bij levensvragen.

Mantelzorglijn: 030-750 6055 voor vragen over mantelzorg en het coronavirus, advies of een luisterend oor. Buiten de openingstijden is de telefoon doorgeschakeld naar de luisterlijn.

Ouderen met een migratieachtergrond kunnen bellen met een speciale hulplijn van seniorenorganisatie KBO-PCOB (**via 030-3400 600**). De telefoonlijn is bedoeld voor vragen over het coronavirus maar staat ook open voor een 'gewoon' praatje. De ouderen worden te woord gestaan door vrijwilligers die zelf een Caribische, Chinese, Italiaanse, Marokkaanse, Molukse, Spaanse, Surinaamse of Turkse achtergrond hebben.

Bron: Sociaal werk voor ouderen tijdens corona



Beweegtip: Actify app - Vitaliteitscoach

Fit blijven, of worden doe je gemakkelijk vanuit huis met de gratis Actify app.



Actify is de vitaliteitscoach die jou helpt om in kleine stappen gezonder te leven. Start jij ook elk jaar met goede voornemens, zoals meer bewegen of gezonder eten, maar heb je moeite met volhouden? Met de Actify app van Zilveren Kruis begin je juist klein. Of je nu wilt afvallen, meer bewegen, gezonder wilt eten of juist meer wilt ontspannen... De app zit vol hidden gyms die wij hebben ontwikkeld om je te helpen met je gezondheid. Dit zijn mini gewoontes die je helpen om stap voor stap een gezonde

leefstijl te ontwikkelen, zonder dat je op dieet of naar de sportschool hoeft! Met kleine stappen en herhaling leert Actify je wennen aan nieuwe gewoontes, zodat het net als tandenpoetsen een automatisch onderdeel wordt van je dagelijkse routine. Zonder erbij na te denken! Met de praktische tips, oefeningen, lekkere recepten, ontspannende meditaties (en nog veel meer) ontwikkel je zo een gezonde leefstijl die bij je past.

Actify bestaat uit een team van professionals die met hart en ziel aan Actify werkt, om jou te helpen gezonder te leven, elke dag weer. En we werken samen met experts, zoals Dan Ariely, hoogleraar psychologie en gedragseconomie aan Duke University en hoofd van het Center for Advanced Hindsight:

"It's not easy to stay healthy in a world of constant temptations. That is why we worked hard with the Actify team to apply behavioral science, run studies, and ultimately create apps that help people change their habits, even if they are not health demigods. [...] As is often the case in life: Less is more!"

Alle mini's en series in de Actify app worden ontwikkeld vanuit wetenschap. Wist je dat uit onderzoek blijkt dat je door kleine stappen te nemen, gezonder leven makkelijker volhoudt? Ga maar eens na: mensen die in hun eigen gezonde tempo stap voor stap afvallen, houden het er ook op lange termijn af. Daarom vieren we alle kleine stappen graag met je mee! En wist je dat het afvinken van mini's ook een kick geeft?



Downloaden via:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.actify&fbclid=IwAR3aBFijLyP1UsXbHSpfIJGo_vhoHWlinSKfovVXUBW38daoEDvTh0NJgXUA

Ontspanningstip: Hoofdmassage Podcast van Visio



Koninklijke Visio heeft een eigen podcast kanaal: Visiocast.

Er is een bonus podcast waarin je wordt begeleid om jezelf een ontspannende hoofdmassage te geven; [Link naar de podcast](#)

Je kunt de podcasts ook vinden op spotify

Terugblik of vooruitblik

Vorige week liet ik jullie zien met welk fröbelproject ik bezig was. Deze week toon ik jullie het eindresultaat.



Kijktip: Virtuele Treinreis door Zwitserland



Maak een 1280 kilometer lange treinronde in Zwitserland via de Grand Train Tour of Switzerland. Het voert je langs 11 grote meren en 5 unescowerelderfgoedlocaties. [Klik hier om naar de website te gaan.](#)

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

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij 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/>