



solidez
welzijn in uitvoering



Corona nieuwsbrief

nr.7 mei

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Verlofregelingen voor mantelzorgers
- Werk & mantelzorg
- Test uzelf: Mentale en fysieke fitheid
- Beweegtip: Oefengids en oefenapp CVA
- Ontspanningstip: Creatief aan de slag met kleurpotloden
- Kijktip: Vader in de tuin

Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

Schroom niet om bij Mantelzorg Wageningen aan de bel te trekken. Wij zijn er voor u!

Vooralsnog bestaat ons contact uit telefonisch contact, videobellen of een wandelgesprek. Bij sprake van overbelasting of complexe zorgsituaties, waarbij het wenselijk is om face to face contact te hebben (eventueel met andere professionals) denken we mee in een oplossing om dit binnen de maatregelen te realiseren.

Voor al uw vragen en verhalen kunt bij ons terecht. 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: Verlofregelingen voor mantelzorgers



Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen. Elke werknemer heeft hier recht op, omdat het wettelijke regelingen zijn.

Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. In dat geval gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

De wettelijke regelingen zijn:

Calamiteitenverlof

Dit verlof kun je opnemen als je onverwacht direct vrij moet zijn. Bijvoorbeeld als je kind plotseling ziek wordt of als een familielid overlijdt. Het verlof duurt zo lang als nodig is om de eerste zaken te regelen.

Kortdurend zorgverlof

Dit verlof mag in totaal maximaal twee keer het aantal uren duren dat je per week werkt in een periode van 12 maanden. Als je dus 24 uur per week werkt, dan heb je recht op maximaal 48 uur verlof. De periode van 12 maanden gaat in op de eerste dag waarop het verlof wordt genoten.

Langdurend zorgverlof

Langdurend zorgverlof kun je opnemen als je voor langere tijd moet zorgen. Per 12 maanden heb je recht op maximaal 6 keer het aantal uren dat je per week werkt. In overleg met je werkgever kun je de verlofuren spreiden.

Voor wie kun je zorgverlof krijgen?

Je kunt kortdurend en langdurend zorgverlof krijgen voor mensen uit je omgeving die ziek of hulpbehoevend zijn. Het gaat om:

- Kinderen, partner, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen (tweedegraads bloedverwanten)
- Anderen die deel uitmaken van je huishouden (bijvoorbeeld een inwonende tante)
- Bekenden als je de enige bent die de zieke zorg kunt geven

Bron: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers>

Werk en mantelzorg

De Nederlandse overheid heeft in overleg met het RIVM geadviseerd om zoveel mogelijk thuis te werken. Ondanks de versoepelingen van de maatregelen is dit advies nog steeds van kracht om de verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk in te dammen. Uit onderzoek blijkt dat zowel leidinggevenden als werkende mantelzorgers het zwaar hebben met het combineren van (thuis)werk & mantelzorg. Werk & mantelzorg heeft uitgezocht waar leidinggevenden en werkende mantelzorgers tegenaan lopen en geeft tips hoe je om kunt gaan met deze situatie.

Zie: <https://www.werkenmantelzorg.nl/wp-content/uploads/2020/04/Werk-en-mantelzorg-in-tijden-van-corona.pdf>



Test uzelf: Mentale en fysieke fitheid

Door de hoge werkdruk of juist door onverwachts veel thuis zitten, is het niet altijd makkelijk om fysiek en mentaal fit te blijven. PFZW ontwikkelde 2 korte tests waarmee u snel een beeld krijgt van hoe u fit u bent.

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Test uw mentale fitheid

Hoeveel slaapt u gemiddeld? En hoe gaat u om met pauzes tijdens werktijd? Doe de korte test voor een beeld van uw mentale fitheid en krijg handige tips.

[Doe de test!](#)

Test uw fysieke fitheid

Drinkt u genoeg water? En beweegt u eigenlijk genoeg? Kortom: hoe gezond is uw levensstijl? Doe de korte test voor een beeld van uw fysieke fitheid en krijg handige tips.

[Doe de test!](#)

Beweegtip: Oefengids en oefenapp CVA

De Oefengids stimuleert om zelf te werken aan het herstel.

Meer bewegen leidt tot beter herstel. Om alle mensen met NAH in de gelegenheid te stellen in deze periode zelfstandig thuis oefeningen te doen, zijn de [Oefengids](#) en de [Oefen App](#) nu TIJDELIJK gratis beschikbaar!!



De gids en de app zijn ontwikkeld door het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht, een samenwerking van De Hoogstraat Revalidatie en het Universitair Medisch Centrum Utrecht en bevat oefeningen voor de motoriek waar je direct na de beroerte mee kan starten. De oefeningen zijn makkelijk uit te voeren bijvoorbeeld liggend in bed of zittend in een stoel. Er worden tips gegeven en er worden oefeningen voorgedaan, zodat iedereen in zijn eigen tempo en in zijn eigen veilige omgeving aan de slag gaat. Je kunt oefenen waar en wanneer je wilt. U kunt hier ook een [handleiding](#) met tips voor iedereen die aan de gang wil met de oefengids en [extra oefeningen](#) voor CVA-patiënten die minder ernstig zijn aangedaan downloaden.



Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Ontspanningstip: Creatief aan de slag met kleurpotloden

Het is heerlijk om even niet na te denken en op een makkelijke manier creatief bezig te zijn. Je kunt variëren met kleurpotloden en viltstiften. Met het zonnige weer van deze week kan dit ook heel goed buiten op het balkon of in de tuin.



Kijktip: KRO-NCRV 2Doc: Vader in de Tuin

Op maandag 18 mei liet KRO-NCRV de documentaire Vader in de Tuin zien. Hieronder de beschrijving van de documentaire en de link waardoor u de documentaire terug kunt zien. Wie als bejaarde de komende jaren hulpbehoevend wordt wacht mogelijk een sombere toekomst. De afgelopen jaren hebben achthonderd bejaardenhuizen vanwege bezuinigingen hun deuren moeten sluiten. Alleen de 'zware' gevallen, zoals mensen met dementie, kunnen nog terecht in een verzorgingshuis. Het merendeel van de ouderen zal met behulp van mantel- of thuiszorg zo lang mogelijk zelfstandig moeten blijven wonen. Dat legt grote druk op naaste familie en vrienden. 'Wat doen we met opa of oma?' is een vraag die veel Nederlanders bezig houdt.

De familie Korevaar uit Nieuwerkerk aan den IJssel staat voor een belangrijke keuze. Opa Koos (89) is weduwnaar en woont nog zelfstandig, maar hij vereenzaamt en zijn gezondheid gaat achteruit. Hij wil zijn laatste jaren niet in een verpleeghuis slijten. Schoondochter Anita oppert dat hij bij hen in de tuin mag komen wonen. Wat begint als een grap neemt steeds vastere vormen aan. Op een dag wordt er een gloednieuwe kantenklare mantelzorg-woning in de tuin getakeld.



In Vader in de tuin volgt filmmaker Frans Bromet het gezin Korevaar bij de bouw van het huis in de tuin en de verhuizing van opa. Het leegruimen van het appartement van Koos en de spullen waar hij noodgedwongen afstand van doet omdat het niet past in zijn nieuwe huis. Het hobbyschuurtje in de tuin dat plaats moet maken voor de nieuwe woning. Opa die voortaan alle zaterdagmiddagen zal mee-eten met het gezin.

Eenmaal geïnstalleerd in zijn luie stoel achter het raam valt het voor Koos niet mee. Hij volgt het drukke gezinsleven aan de overkant van de tuin maar ervaart zelf dat alles minder wordt. Op vakantie gaan lukt niet meer, hij heeft zijn auto moeten verkopen en voelt zich afhankelijk van iedereen. Het is wachten op de man met de zeis, grapt hij. Het tuinhuis is zijn laatste station. Hoewel de nieuwe situatie voor alle partijen voordelen heeft, vraagt Bromet zich af of de familie Korevaar wel genoeg heeft nagedacht over de emotionele gevolgen van de verhuizing. Drukt de sombere gedachte van opa niet te zwaar op het gezinsleven en hebben zij de situatie onderschat?

De nieuwe vorm van mantelzorg waarbij die door de overheid wordt gepromoot, zal een steeds groter stempel drukken op de veerkracht van gezinnen die niet gewend zijn de zorg van ouders te dragen. De documentaire 'Vader in de tuin' is een eerlijke verkenning van oprechte bedoelingen en laat zien wat er kan gebeuren als je een ouder in huis - of in de tuin - neemt. Vader in de tuin werd geproduceerd door & Bromet in samenwerking met KRO-NCRV en kwam tot stand met steun van CoBO Fonds.

Zie: <https://pers.kro-ncrv.nl/programmas/2doc/kro-ncrv-2doc-vader-in-de-tuin>

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/>