

Tips voor mantelzorgers en naasten

espria

Goede voorbereiding is het halve werk ten tijde van corona

Goede voorbereiding is het halve werk. Zeker nu, in een periode waarin corona dagelijks in het nieuws is en voor velen steeds dichterbij komt. Dat kan onzekerheden, stress, angstgevoelens en andere emoties met zich meebrengen. Het kan ook vragen bij u oproepen. Wat gebeurt er als uw naaste of uzelf corona krijgt? Wat mag u van de zorgorganisatie verwachten? Waar kunt u met uw vragen terecht? Op deze en nog meer vragen geven we antwoord.



Besluit: geen bezoek aan zorginstellingen, verpleeg- en ziekenhuizen blijft van kracht

Hoewel het ons enorm aan het hart gaat, volgen wij het overheidsbesluit geen bezoek toe te laten in onze verpleeg/verzorgingshuizen en klinieken. De gezondheid en veiligheid van onze bewoners, patiënten en medewerkers gaat voor! Zodra het verantwoord is bent u weer van harte welkom!

Emoties



De wereldwijde uitbraak van het coronavirus is uniek en ingrijpend op vele fronten en kan stress opleveren. Besef dat de meeste gevoelens en gedachten die u ervaart een normale reactie zijn, op een abnormale situatie.

Ook kunnen bepaalde situaties juist een positief gevoel geven, omdat u iets voor anderen kunt betekenen. Dat geeft energie, hoop en moed. Iedereen ervaart deze periode op zijn of haar eigen manier. Het is goed om daarover te praten met anderen.

Wat mag u van onze zorgverleners verwachten?

Dat ze er voor u zijn, een luisterend oor bieden en de richtlijnen van het RIVM volgen. Ze weten precies welke maatregelen ze moeten nemen in welke situatie en of ze beschermingsmiddelen moeten gebruiken en welke. Wij vragen u de aanwijzingen van de zorgverleners op te volgen, zodat zij veilig hun werk kunnen doen. Heeft u hierover vragen? Stel ze gewoon. Wij informeren u graag.

Er is een beperkte hoeveelheid beschermingsmiddelen. Daarom gaan we er zorgvuldig mee om. Dat betekent dat wij geen beschermingsmiddelen beschikbaar kunnen stellen aan mantelzorgers en naasten.

Voorzorgsmaatregelen

Het is belangrijk om goed voor uzelf en uw naasten te zorgen. U kunt helpen besmetting te voorkomen door:

- regelmatig uw handen te wassen met zeep.
- extra alert te zijn als u last heeft van verkoudheid, hoesten en/of koorts. Blijf in dat geval ook zoveel mogelijk uit de buurt van de zorgverleners
- gebruik papieren zakdoekjes eenmalig, hoest in uw elleboog, was daarna uw handen
- als u naar buiten gaat, bijvoorbeeld voor een wandeling of boodschappen: ga alleen en houd 1,5 m afstand



Op zoek naar goede informatie?

Op www.RIVM.nl en www.rijksoverheid.nl/corona vindt u alle actuele informatie over corona.

Het kan zijn dat er tijdelijk meer van u wordt gevraagd



Ontvangt uw naaste thuiszorg? Nu corona heel veel van alle zorgverleners vraagt, kan het zijn dat er tijdelijk minder thuiszorg wordt ingezet. Dat kan betekenen dat er meer gevraagd wordt van mantelzorgers en andere naasten.

Is dat het geval, dan overleggen wij met u wat de mogelijkheden zijn. Voorkom te zware fysieke belasting. Bijvoorbeeld door verkeerd tillen. Wij kunnen u ondersteunen met tips en adviezen. Met vragen kunt u altijd terecht bij de zorgverlener van uw naaste.



Gouden tips tijdens de corona crisis

- Zorg goed voor uzelf
- Eet gezond en drink regelmatig
- Zorg voor voldoende slaap
- Slaap zoveel mogelijk op vaste tijden
- Zorg voor een vaste dagindeling, dat geeft houvast en helpt om het in deze situatie zo lang mogelijk vol te houden
- Wissel inspanning bewust(er) af met ontspanning. Neem daarvoor de tijd!
- Praat met anderen over wat u bezighoudt

Wat als u vermoedt dat uw naaste besmet is met corona?

In veel gevallen blijft het bij een vorm van griep. Een verkoudheid die meestal gepaard gaat met vermoeidheid, hoofd- of keelpijn en koorts. Dan moet uw naaste thuis blijven en is het van belang het ziekteverloop goed in de gaten te houden. Verergert de situatie, neemt de koorts snel toe, is sprake van veel hoesten en kortademigheid, bel dan de huisarts en volg de adviezen.

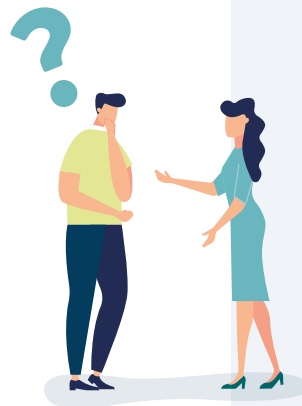
Uw naaste is besmet met corona, wat nu?

- Stel de zorgverleners op de hoogte. Zij treffen de maatregelen die nodig zijn. Mogelijk krijgt u naaste vanaf dat moment zorg van een speciaal corona-zorgteam.
- Houd de situatie goed in de gaten! Sommige mensen met corona kunnen zich ineens veel slechter gaan voelen. Is dat het geval, informeer dan meteen de huisarts.
- Blijf in contact met de zorgverleners van uw naaste! Als de situatie ernstiger wordt, maken zij afspraken met u en de patiënt over hoe u elkaar op de hoogte blijft houden. Mocht het nodig zijn, dan zorgen de zorgverleners ervoor dat de patiënt tijdig verhuist naar een plek waar de juiste zorg kan worden gegeven. Dat kan een speciale corona-verpleegomgeving zijn of het ziekenhuis.

Soms is spoed geboden. Bereidt u alvast voor!

Helaas kan het met corona erg snel gaan. Laat u hierdoor niet overvallen en bereidt u alvast goed voor.

- Denk alvast na over wat uw wensen zijn in geval van opname in een verpleegomgeving /ziekenhuis en bespreek dit met de huisarts/zorgverlener.
- Stem vroegtijdig met uw naaste af hoe u met elkaar contact wilt houden als hij of zij onverhoopt naar een corona-verpleegomgeving of ziekenhuis moet. Bezoek is dan niet meer mogelijk.
- Stem af wie de contactpersoon is voor de huisarts en zorgverleners en zorg dat zij de juiste contactgegevens ontvangen.
- Stem met andere naasten af hoe u elkaar op de hoogte gaat houden van de ontwikkelingen.
- Houd er rekening mee dat er weinig tijd is om uw naaste gedag te zeggen bij de opname in de verpleegomgeving/het ziekenhuis. Veelal is het afscheid 'buiten'.
- Wordt uw naaste met een ambulance vervoerd, dan moet u op dat moment thuis al afscheid nemen. Dat is heftig en gaat vaak heel snel. Daarop voorbereid zijn, kan de pijn niet wegnemen, maar wel wat verzachten.
- In het ernstigste geval kan het zijn dat uw naaste niet weer beter wordt en komt te overlijden. Dat is verschrikkelijk en alleen al hieraan denken, kan allerlei emoties, angstgevoelens en vragen oproepen. Het is goed om hierover met andere naasten, de huisarts en andere zorgverleners te spreken! Als de situatie van uw naaste verslechtert, bespreek dan ook welke mogelijkheden er zijn om afscheid te nemen.



Blijf in contact!



Het is belangrijk om met uw naasten in contact te blijven. Dat kan op allerlei manieren. U kunt bellen, e-mailen, WhatsApp gebruiken of beeldbellen. Bespreek de mogelijkheden met de zorgverleners van uw naaste. Zij kunnen u ook tips geven over andere digitale manieren om zowel met uw naaste als met de zorgverleners in contact te blijven. Mocht er iets veranderen in de gezondheid of het welbevinden van uw naaste, dan nemen zij contact met u op om dit met u te bespreken.

Beeldbellen Zoveel mogelijkheden!

Er zijn heel veel mogelijkheden om elkaar digitaal te zien en te spreken. Beeldbellen kan in het begin even wennen zijn. Tegelijkertijd biedt het veel mogelijkheden. Wat dacht u van samen muziek luisteren, een spelletje spelen, foto's of een film kijken. Beeldbellen kan zelfs met de hele familie tegelijk. Voorbeelden van beeldbellen zijn Skype en Facetime.

Tip

Social media, beeldbellen, u hoort er van alles over. Het is niet erg als u het niet kent, er (nog) geen gebruik van maakt of het niet wilt gaan gebruiken. Bespreek het gewoon. Met uw familie en/of zorgverleners komt u vast tot creatieve oplossingen.



Gedachten

Merkt u dat u gaat piekeren? Of nemen negatieve gedachten of gevoelens de overhand? Probeer daar dan positieve, helpende gedachten tegenover te zetten. En herhaal deze:

- Ik doe wat ik kan met de beste bedoelingen
- Ik weet niet precies wat gaat komen, maar ik doe wat ik kan
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal in deze abnormale situatie
- Ik zorg goed voor mezelf en houd oog voor anderen
- Het is belangrijk om goed voor mezelf te zorgen, op tijd rust te nemen, te slapen, gezond te eten en afleiding te zoeken

Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis



Als het even teveel wordt of u krijgt te maken met een ingrijpende gebeurtenis, dan kan het zijn dat u een periode slechter slaapt, alerbent of negatieve gedachten hebt. Dit is normaal! U heeft tijd nodig om de indrukken te verwerken. Het is een normale reactie op een abnormale situatie. Blijft u er echter last van houden, of wordt het erger? Praat erover met anderen. U kunt ook contact opnemen met de huisarts of via de zorgverlener vragen naar een geestelijk verzorger of vertrouwenspersoon.

Omgaan met spanningen thuis



Soms kunnen thuis spanningen ontstaan. U bent nu immers aangewezen op elkaar. Het kan voelen alsof u op elkaars lip zit. Probeer afstand te nemen als dat nodig is. Bespreek op een rustig moment wat u en uw huisgenoten het beste kunnen doen als de spanning oploopt. Dan bent u daar allemaal op voorbereid. Het kan ook helpen een signaal af te spreken als iemand een time-out nodig heeft. Maak dan ook afspraken over wat te doen bij een time-out.

Blijf actief



Kijk naar wat er allemaal nog wel kan. Maak een wandeling, bel dagelijks even met iemand die u graag mag. Denk na over dingen die u leuk of nuttig vindt en maak daar werk van. Bijvoorbeeld creatief bezig zijn, wandelen of fietsen in de natuur, schoonmaak klusjes of spelletjes doen.

Humor en positiviteit



Humor is belangrijk. Humor kan zorgen voor ontlasting en relativering in spanningsvolle situaties. Let erop dat het door betrokkenen ook als humor wordt ervaren, anders kan het kwetsend zijn en onbedoeld leiden tot onnodige spanningen. Sta stil bij de dingen waar u blij van wordt. Benoem dit en complimenteer elkaar.

Maak het uzelf gemakkelijker!

Goed voor uzelf zorgen, is ook kijken naar mogelijkheden om het uzelf gemakkelijker te maken. Een maaltijd laten bezorgen, een klusjesman inschakelen, een hulplijn bellen als het even teveel wordt, er is heel veel mogelijk. Espria Ledenvereniging en Zorgcentrale Noord (ZCN) kunnen u bijvoorbeeld daarin verder helpen: **088 383 20 00** www ledenvereniging.nl

Ergens hulp bij nodig?

De ledenadviseurs van de Espria Ledenvereniging kunnen u verder helpen. **088 383 22 22** service@ledenvereniging.nl

Hulplijnen

Espria Ledenvereniging/ZCN	088 - 3832000	Luisterend oor, tips en ondersteuning tijdens corona
Mantelzorglijn	030 - 7606055	Luisterend oor en bij vragen rondom mantelzorg en corona
Het Rode Kruis	070 - 4455888	Luisterend oor en praktische tips
De Luisterlijn	0900 - 0767	Luisterend oor (dag en nacht beschikbaar)
De Alzheimertelefoon	0800 - 5088	Luisteren oor (advies bij dementie)
Ouderenbond ANBO	0348 - 466666	Luisterend oor en bij vragen rondom corona
De Ouderen-info lijn KBO –PCOB	030 - 3400600	Voor alle vragen rondom corona
Het Humanistisch verbond	020 - 5219011	Voor gesprek met een geestelijk verzorger over Levensvragen
Icare gespreks- en luisterlijn	0522 - 277077	Luisterend oor, delen van gevoelens, bezorgdheid en andere emoties (werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur)
Hulp bij crisis	0900 - 0113	In geval van eenzaamheid of toenemende depressiviteit of suïcidale gedachten
Familievertrouwenspersonen	0900 - 3332222	Luisterend oor en advies tussen 9.00 en 17.00 uur (10ct/m) www.lsfvp.nl



espria