

MEE

MANTELZORG

Zuid-Hollandse Eilanden

Servicebureau MEEplus
T. 0181-33.35.07

18 mei 2020

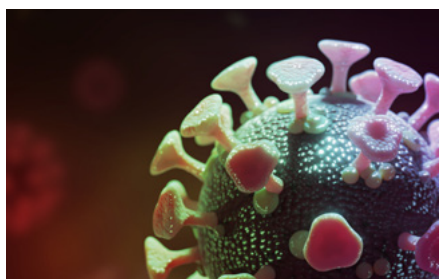


Nieuwsbrief nummer 3

Het is nog steeds een lastige tijd met veel onzekerheid.

In de vorige nieuwsbrief kon u voor- namelijk lezen waar u terecht kunt met advies, ondersteuning en een luisterend oor.

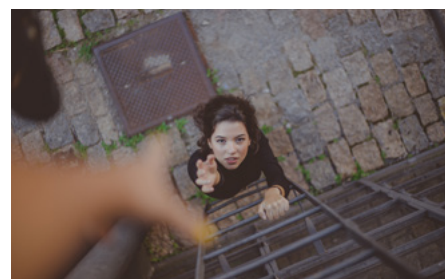
In deze nieuwsbrief informatie over Corona, (beeld)bellen maar ook tips over ontspannen, gezond leven en ingezonden gedichten van mantelzorgers.



Testen kan!

Mantelzorgers kunnen zich laten testen op corona

Mantelzorgers van kwetsbare groepen kunnen uiterlijk met ingang van 18 mei getest worden door de GGD als ze klachten hebben. Het RIVM werkt momenteel de richtlijn verder uit. Kijk voor meer informatie op: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/testen



Zorgladder

Hulpmiddel ontwikkeld voor het ondersteunen van mantelzorgers

In de afgelopen tijd is de mantelzorgladder geïntroduceerd.

De mantelzorgladder laat zien waar je terecht kunt voor hulp als je het als mantelzorger echt niet meer redt.

Kijk op: www.mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg



Cadeautje voor jonge mantelzorgers

Hey jonge mantelzorger!

De eerste week van juni is 't weer de week van de jonge mantelzorger. Helaas kunnen we dit jaar niet bij elkaar zijn door het coronavirus, balen! Maar.. we sturen deze x iets leuks op naar alle jonge mantelzorgers die bij MEE Zuid Hollandse Eilanden bekend zijn.

Ben jij een jonge mantelzorger en sta je nog niet ingeschreven bij MEE Zuid Hollandse Eilanden? Meld je dan aan bij MEE (goedkeuring van ouders bij leeftijd jonger dan 18) en dan krijg je in juni een leuk cadeautje! Ken je andere jonge mantelzorgers? Share it! Aanmelden kan tot 1 juni via het servicebureau van MEE Plus ZHE op tel 0181 - 33 35 07 of mail naar servicebureau@meeplus.nl

Enne, kijk ook eens op onze site:

www.meemantelzorg.nl/mantelzorger/jonge-mantelzorger/

Wat kan ik doen als ik me somber of gespannen voel door het coronavirus?

Het is begrijpelijk als u zich somber, gespannen of misschien zelfs angstig voelt door het coronavirus. Dat kan als u alleen bent, maar ook als u samen met andere mensen woont. Het helpt om af en toe een pauze te nemen. Van uw werk, van de drukte thuis of van het tv-kijken.

- Een gezonde leefstijl helpt om mentaal fit te blijven. Eet gezond en zorg voor voldoende slaap en beweging.
- Structuur in uw dag helpt ook. Bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd opstaan. Maak een planning voor uw (thuiswerk) dag en neem geregeld een korte pauze.
- Gebruik liever geen alcohol of drugs om met uw emoties om

te gaan.

- U kunt uw zorgen en ongerustheid verminderen door minder vaak te kijken of luisteren naar berichtgeving in de (sociale) media.
- Praat over uw emoties. Krop ze niet op. Praten met mensen die u vertrouwt kan helpen. Hou contact met vrienden, familie en collega's via e-mail en telefoon.
- Bij aanhoudende klachten kunt u terecht bij uw huisarts. Die kan snel de juiste soort hulp bieden en doorverwijzen naar andere hulpverleners, b.v. een psycholoog of een therapeut.

bon:www.rijksoverheid.nl

ingezonden gedicht

Even niet

Mijn hoofd loopt over
Mijn hart is leeg
Ik weet het even niet
Mijn hoofd loopt over
Mijn hart is leeg
Bereikt is mijn limiet

Kinderen mét en om te zorgen
Vragen voor vandaag en morgen
Gezondheid momenteel niét optimaal
Lijf en wil spreken niet dezelfde taal
Vandaag zit ik even bij de pakken neer
Morgen komen de kansen vast weer

Dan is mijn hoofd rustig
Mijn hart weer vol
Kan ik door
Mijn hoofd is rustig
Mijn hart is vol
Zit ik op het goede spoor

Sylvia van der Giessen, 15 april 2020



Contact hebben, even een praatje maken met andere mensen is gezond en geeft energie. Daarom zijn wij blij met onze bel-vrijwilligers die regelmatig een belletje doen met onze mantelzorgers. Wilt u ook gebeld worden? Laat het ons weten!



Ouders van zorgintensieve kinderen: Contact houden met elkaar & ervaringen uitwisselen kan via Teams beveiligd Beeldbellen. Wilt u meedoen, neem contact met ons op!



Kijk eens een boeiende serie op Netflix om te ontspannen, bijvoorbeeld The Crown of Unorthodox. Op tv worden bijna elke dag ook 'gouwe ouwe' programma's herhaald.



Op YouTube zijn allerlei meditatieoefeningen te vinden die je helpen ontspannen, bijvoorbeeld dit filmpje van Sanny: www.youtube.com/watch?v=xljDCZ_d3qs

Onze contactgegevens

- ✓ Anke van Heusden (Brielle) T 06- 27.84.79.94 of E anke.vanheusden@meevivenz.nl
- ✓ Evelien Donker (Nissewaard en Westvoorne) T 06- 54.32.07.76 of E evelien.donker@meeplus.nl
- ✓ Karin Loendersloot (Hoeksche Waard) T 06-50.29.86.28 of E karin.loendersloot@meeplus.nl
- ✓ Karin Verlinde (Nissewaard en Westvoorne) T 06- 15.37.62.41 of E karin.verlinde@meeplus.nl
- ✓ Sonja Staring (Hellevoetsluis en Hoeksche Waard) T 06- 51.99.90.39 of E sonja.staring@meeplus.nl

