

VOOR ELKAAR

speciale uitgave • voorjaar 2020



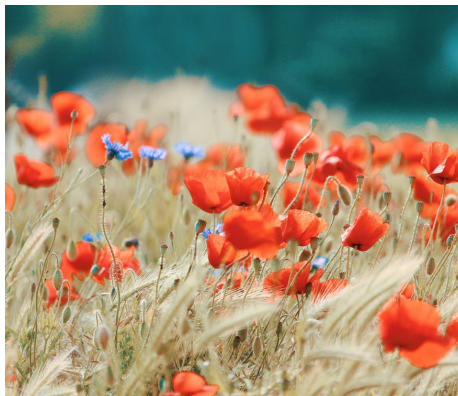
TIP: aanbod MantelzorgNL

MantelzorgNL, de landelijke belangenorganisatie voor mantelzorgers, is alert en actief. Op de website en in de nieuwsbrief geven zij een goed overzicht van het overheidsbeleid en de gevolgen daarvan voor mantelzorgers. De Mantelzorglijn is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 09.00 - 18.00 uur via **030 - 760 60 55**.

MantelzorgNL bundelt uw vragen en ervaringen en neemt ze mee naar Den Haag. Ook wordt online ondersteuning geboden, waaronder coaching voor mantelzorgers. Info: www.mantelzorg.nl.

hulp in coronatijd

Speciaal voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid is er een folder gemaakt met alle hulpvoorzieningen in de gemeente Rhenen. Voor hulp, een luisterend oor, een maaltijd of boodschappen. Wilt u de folder graag ontvangen? Mail dan naar mantelzorg@rhenen.nl of bel 06 - 45 84 90 59.



belangrijke telefoonnummers

Mantelzorglijn van MantelzorgNL

- 030 - 760 60 55
- mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Rhenense Publieksbalie

Voor vragen aan de gemeente over haar dienstverlening.

- 0317 - 68 16 81

Sociaal Team Rhenen

Werkdagen van 09.00 - 17.00 uur.

- 0317 - 68 16 81

Centrum voor Jeugd en Gezin

Werkdagen van 09.00 - 17.00 uur.

- 0317 - 61 70 72

RIVM voor vragen over coronavirus

Werkdagen van 08.00 - 20.00 uur.

- 0800 - 13 51

column

Al jaren ondervind ik hoe moeilijk het is om goed met dementie om te gaan. Met vallen en opstaan ben ik een heel eind gekomen, maar het is echt een vak waar je heel langzaam de knelpunten onder de knie krijgt. In deze coronatijd waarin we dag en nacht bij elkaar zijn heb je die vaardigheden nog harder nodig en tot mijn verbazing lukt dat de laatste tijd aardig. Heel belangrijk is veel lichamelijk contact: aanraken, knuffelen, en hand vasthouden geven Ria een vertrouwd gevoel en zelfs in deze crisis mag dat. Van groot belang is ook positieve feedback op alles wat goed gaat en lukt: complimentje geven, duim omhoog, ga zo door. Wat moeilijker is het voorkomen van problemen. Langzamerhand weet ik wat Ria niet goed meer kan en dat doe ik van te voren. Vooral apparaten bedienen is voor haar te ingewikkeld: TV programmeren, computerspelletjes afronden, koffieapparaat goed instellen, enzovoort. Als één ding niet lukt gaan de volgende activiteiten ook niet goed; dan slaat de onzekerheid toe en moet er een time-out plaatsvinden. Even tot rust komen. Belangrijk is het gevoel van eigenwaarde: dat moet niet worden aangetast. Bij Ria is het verloop van de dementie tot nu toe heel geleidelijk, met zo nu en dan een terugval. Nu het dagritme erg hetzelfde is en de dagen veel op elkaar lijken, geeft haar dat rust en herkenning. Zelf kan ik niet zo goed tegen een dergelijk ritme, hopelijk komt daar weer eens een eind aan... Maar voor Ria geeft het houvast.

Hans de Vette

Beste Mantelzorger,

Allereerst: wij hopen dat u en uw dierbaren het goed maken in deze lastige tijd. Voor de één brengt corona meer narigheid mee dan voor de ander, maar zeker is: iedere mantelzorger wordt geconfronteerd met de gevolgen ervan.

In deze omstandigheden stuurt het Mantelzorgknooppunt Rhenen u een mantelzorgnieuwsbrief in een nieuw jasje: 'VoorElkaar'. Dit keer nog op één A4, omdat corona ook tot beperkingen leidt bij het maken van een nieuwsbrief. Maar hopelijk de volgende keer volledig: als 'glossy' magazine, met artikelen, columns en boordevol nuttige informatie voor u als mantelzorger.

Heeft u behoefte om uw gedachten eens op papier te zetten? Hoe u deze tijd beleeft? Wij horen graag van u. Stuur uw schrijfselen naar mantelzorg@rhenen.nl of ons tijdelijk postadres:

Mantelzorgknooppunt Rhenen
Kitty van den Hoek en Marjolein Siebelink
Valleiweg 16
3911 DD Rhenen

Met een hartelijke groet,

Kitty van den Hoek & Marjolein Siebelink

Mantelzorgknooppunt Rhenen
mantelzorg@rhenen.nl
0317 - 68 16 81



wij zijn er
VOOR U
in tijden van
corona