

Mantelzorgondersteuning in coronatijd

Informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers



De coronamaatregelen raken iedereen. Ook mantelzorgers en de naasten die zij verzorgen. Zij hebben soms te maken met dagbesteding die wegvalt, of met familie of vrijwilligers die niet meer thuis kunnen komen helpen. Dat roept veel vragen op bij mantelzorgers.

Ook beroepskrachten en vrijwilligers die eerder niet of nauwelijks met vragen van mantelzorgers te maken hadden, krijgen nu vragen. Reden om de belangrijkste informatie beknopt op een rij te zetten en met u te delen.

1. Blijf in contact

Blijf in contact en alert op signalen van overbelasting. In sommige mantelzorgsituaties neemt nu de druk thuis toe, bijvoorbeeld omdat dagbesteding of hulp uit het netwerk of van vrijwilligers wegvalt. Extra belangrijk om in deze situaties mee te denken over wat er aan hulp nodig en mogelijk is, rekening houdend met de coronamaatregelen.

Heeft u als beroepskracht hierbij hulp nodig, bel dan de helpdesk van Markant voor advies of om een casus te bespreken: T 020-8868800.

2. Kan de omgeving helpen?

De verwachting is dat de professionele zorg de komende tijd extra onder druk komt te staan. Daarom blijft het belangrijk om te kijken of er iemand in de omgeving is, die (tijdelijk) kan helpen.

Zijn er bijvoorbeeld burens die boodschappen kunnen doen of woont er familie in de buurt die iets zou kunnen betekenen?

3. Een plan voor als de mantelzorger uitvalt

Mantelzorgers kunnen in het 'In geval van nood' plan opschrijven wie de zorg regelt als de mantelzorger (tijdelijk) de zorg aan de naaste niet kan geven.

Vraag het 'In geval van nood' plan aan: bel 020-8868800 of stuur een e-mail naar info@markant.org.

Het plan is ook te downloaden via: <https://www.markant.org/in-geval-van-nood-mantelzorgboek-en-pas/>

4. Kleine klusjes

Via 'Voor elkaar in Amsterdam' wordt het aanbod van vrijwilligers van informele organisaties gekoppeld aan de vraag van Amsterdammers die hulp nodig hebben. Het gaat om kleine klusjes of een gesprek. Hulp die juist nu goed van pas kan komen. Website: <https://voorelkaarinamsterdam.nl/>. Hulplijn: T 020-7670031.

5. Mantelzorgconsulenten die meedenken met mantelzorgers

In alle stadsdelen van Amsterdam zijn er mantelzorgconsulenten die met mantelzorgers mee kunnen denken. Of die in overleg hulp kunnen inzetten door professionele of informele organisaties. Zij kennen de sociale kaart in het stadsdeel en zijn op de hoogte van de actuele mogelijkheden.

De mantelzorgconsulenten zijn te bereiken via de telefoonnummers op de website: <https://mantelzorgamsterdam.nl/contact-mantelzorgconsulenten/>

6. Ouder- en Kind Teams voor mantelzorgers van zorgintensieve kinderen of jongeren

Zorg voor kinderen en jongeren wordt ondersteund door de Ouder- en Kind Teams (OKT). De teams kunnen worden ingeschakeld voor alle (hulp)vragen en acute situaties bij zorgintensieve kinderen en jongeren.

Op de website kan je de postcode van het gezin intoetsen en dan krijg je de gegevens van het OKT in de betreffende wijk: <https://oktamsterdam.nl/>
Of bel het centrale nummer: T 020 555 59 61.

7. Geef aandacht aan jonge mantelzorgers

Door de coronamaatregelen kan de druk op de thuissituatie toenemen, bijvoorbeeld omdat alle gezinsleden nu veel thuis zijn. Of omdat er thuis veel rekening moet worden gehouden met het gezinslid met een ziekte of beperking. Blijf in contact en vraag de kinderen en jongeren in het gezin hoe het met hen gaat.

De coaches van 'En nu jij!' zijn beschikbaar om kinderen en jongeren van 10 t/m 25 jaar zo nodig te ondersteunen, via telefonisch contact of met een online ondersteuningsprogramma: <https://ennujij.nl/>

8. Medische zorg

Verwijs voor medische zorg altijd naar de eigen huisarts.

Voor hulpvragen over de algemene dagelijkse verzorging kunnen mensen contact opnemen met de eigen wijkverpleging, als ze daar gebruik van maken. Voor het inzetten van verpleging en verzorging in de thuissituatie kunnen mensen rechtstreeks contact opnemen met een zorgaanbieder.

9. Veel gestelde vragen over mantelzorg en corona

De landelijke vereniging van mantelzorgers, MantelzorgNL, geeft op haar website antwoord op vragen van mantelzorgers: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus.>

Dit document is gemaakt in opdracht van en goedgekeurd door de Gemeente Amsterdam.

