Mantelzorg en het coronavirus

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>

Mantelzorg en het coronavirus

Als mantelzorger wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet?

Op deze pagina vind je antwoorden op vragen die wij binnen krijgen. Zit de informatie die je zoekt er niet bij, of wil je meer weten?

Neem dan contact op met de **Mantelzorglijn: 030 760 60 55** (werkdagen 9 – 18 uur), mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Veelgestelde vragen over mantelzorg en het coronavirus

Deze lijst met veelgestelde vragen wordt dagelijks aangepast aan de laatste inzichten en/of uitgebreid. Check dus regelmatig onze website.

Op bezoek bij je naaste die zelfstandig thuis woont

Kan ik nog op bezoek gaan bij degene voor wie ik zorg? En zo ja, waar moet ik dan rekening mee houden?

Beperk het contact als de degene voor wie je zorgt ouder is dan 70 jaar en/of een kwetsbare gezondheid heeft tot het noodzakelijke.

Ga niet op bezoek als je zelf milde of ernstige klachten hebt als hoesten, niesen, verkoudheid, koorts.

Bundel je bezoek. Ga als dat kan eens per week voor alle klusjes tegelijk, zoals boodschappen, was en medicijnen brengen. In plaats van elke dag voor een losse klus.

Beperk ook het aantal mantelzorgers dat over de vloer komt bij je kwetsbare naaste tot maximaal 3 vaste familieleden, bekenden en/of vrijwilligers.

Houd je bij een bezoek aan de richtlijnen van het RIVM over persoonlijke hygiëne en afstand bewaren. Ook in het huis van je naaste geldt: 1,5 meter afstand houden.

Wil je samen een ommetje maken? Ga dan niet naar drukke straten of parken en ga zo min mogelijk naar winkels. Het is beter om binnen te blijven of om in de tuin of op het balkon van de buitenlucht te genieten.

En let op: ben je zelf als mantelzorger 70+ en/of heb je een kwetsbare gezondheid? Dan is het ook voor je eigen gezondheid belangrijk het bezoek aan degene voor wie je zorgt te beperken!

Twijfel je over wat wijs is? Bel met de Mantelzorglijn en we maken samen met je de afweging.

Ik ben verkouden en/of heb griepachtige verschijnselen. Wie zorgt er nu voor mijn naaste?

Ben je zelf verkouden, heb je verhoging of koorts? Ga niet naar je naaste toe, maar ga op zoek naar alternatieven.

Zijn er bijvoorbeeld familieleden, buren, kennissen of vrienden die tijdelijk de mantelzorgtaken van je kunnen overnemen? Of misschien mensen die ze kennen via de kerk, sport)vereniging, ouderenbond of hobbyclub.

Je voelt je wellicht bezwaard om hulp te vragen, maar besef goed dat het belangrijk is dat jouw naaste geholpen wordt en dat veel mensen het juist fijn vinden wanneer ze concreet weten waarmee ze kunnen helpen. Vraag tijdig om hulp, wacht niet tot het echt niet meer gaat.

Ken je mensen aan wie je hulp kunt vragen maar heb je geen contactgegevens? Maak dan gebruik van social media. Meestal is een persoon snel gevonden bijvoorbeeld via Facebook of LinkedIn. Ken je niemand in de straat van je naaste? Doe een briefje door de brievenbussen in de straat en vraag om hulp.

Heeft je naaste thuiszorg? Neem dan met de thuiszorgorganisatie contact op en meld dat je momenteel niet bij jouw hulpbehoevende naaste mantelzorg kunt verlenen. Óf de thuiszorgorganisatie extra taken op zich kan nemen, zal afhankelijk zijn van de mogelijkheden van de organisatie.

Ook via het steunpunt mantelzorg in de woonplaats van je naaste en via het Wmo-loket van de gemeente kun je om hulp vragen. En in noodgevallen natuurlijk ook via de huisarts.

Zie daarnaast ook de landelijke initiatieven voor hulp onder het kopje ‘landelijke informatie, initiatieven en tips’.

Ik kan niet of minder op bezoek gaan bij mijn naaste. Welke alternatieven zijn er?

Denk aan:

* Bel vaker. Misschien kun je met een aantal familieleden en bekenden een rooster maken, zodat er iedere dag iemand met je naaste belt.
* Maak eventueel gebruik van beeldbellen. Dit kan bijvoorbeeld via WhatsApp, Skype, Facetime, Zoom. Als je zelf niet zo goed thuis bent in het gebruik van deze middelen, vraag dan om hulp in je omgeving.
* Op de site van [Seniorweb lees je meer over beeldbellen](https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-en-mogelijkheden)
* WhatsApp biedt vele mogelijkheden: stuur een spraakbericht, foto’s, filmpjes en breng zo wat levendigheid van je dag bij je naaste in huis.
* Het Ouderenfonds heeft een [helpdesk Welkom Online](https://www.ouderenfonds.nl/helpdesk-welkom-onlin). Voor hulp bij beeldbellen en contact houden via social media.
* Stuur post. Een kaartje of brief, tekeningen van de (klein)kinderen. Schrijf bijvoorbeeld over wat je vandaag gedaan hebt. Of over leuke herinneringen die je samen hebt, misschien omlijst met een een oude foto.
* Is je naaste een beetje handig op een smartphone of tablet? Dan zijn er veel spelletjes die je samen op afstand kunt spelen, denk aan Wordfeud, Ruzzle of Patience.
* Lees ter inspiratie ook ons [nieuwsbericht over contact houden](https://mantelzorg.nl/artikel/hoe-houd-je-contact-met-je-naaste-in-het-verpleeghuis).

Posters om het bezoek aan je naaste te beperken

Voor je kwetsbare naaste is het belangrijk dat bezoek op dit moment beperkt blijft tot het noodzakelijke. Om zo een besmetting te voorkomen.

Krijgt je zelfstandig wonende naaste meer bezoek dan wenselijk is in deze tijden van corona? En kan hij of zij – bijvoorbeeld door dementie of een verstandelijke beperking - zelf niet goed grenzen aangeven aan bezoekers? We ontwikkelden twee posters die je op het raam van je naaste kunt hangen. Zodat voor bezoek duidelijk is dat je naaste een kwetsbare gezondheid heeft. En bellen momenteel de voorkeur heeft boven fysiek bezoek.

Tip: wellicht kun je mensen die vaak bij je naaste op bezoek komen zelf ook even bellen om uit te leggen dat het heel fijn is als ze contact onderhouden. Maar dat het belangrijk is fysiek contact te beperken. En een belletje of kaartje door de bus nu een goed alternatief is.

Er zijn twee poster: ‘Help verspreiding van corona te voorkomen!’ en ‘Bezoek me niet, bel me’.

Je kunt ze hieronder gratis downloaden:

* [Poster Bezoek me niet, bel me](https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/2003%20MantelzorgNL%20-%20poster%20corona%20V02b_1586256155.pdf)
* [Poster Help verspreiding corona voorkomen](https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/2003%20MantelzorgNL%20-%20poster%20corona%20V02a_1586256139.pdf)

Je naaste in het verpleeghuis of in een andere zorginstelling

Ik mag niet meer op bezoek bij mijn naaste in een zorginstelling. Hoe kunnen we nu contact houden?

Bewoners van verpleeghuizen mogen in ieder geval tot 28 april geen bezoek ontvangen. Dit geldt ook voor ouderen in kleinschalige woonvormen. Alleen voor bewoners die stervende zijn wordt een uitzondering gemaakt. Ook bezoek aan zorginstellingen waar mensen met een verstandelijke beperking wonen is geminimaliseerd.

Het kan zeer ingrijpend zijn als je niet op bezoek kunt bij jouw hulpbehoevende naaste. Probeer op alternatieve manieren contact te houden:

* Bel vaker. Misschien kun je met een aantal familieleden en bekenden een rooster maken, zodat er iedere dag iemand met je naaste belt.
* Maak eventueel gebruik van beeldbellen. Dit kan bijvoorbeeld via WhatsApp, Skype, Facetime, Zoom. Als je zelf niet zo goed thuis bent in het gebruik van deze middelen, vraag dan om hulp in je omgeving.
* Op de site van Seniorweb lees je meer over beeldbellen:[https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-...](https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-en-mogelijkheden)
* WhatsApp biedt vele mogelijkheden: stuur een spraakbericht, foto’s, filmpjes en breng zo wat levendigheid van je dag bij je naaste in huis.
* Het Ouderenfonds heeft een helpdesk Welkom Online. Voor hulp bij beeldbellen, contact houden via social media etc. Zie <https://www.ouderenfonds.nl/helpdesk-welkom-online>
* Stuur post. Een kaartje of brief, tekeningen van de (klein)kinderen. Schrijf bijvoorbeeld over wat je vandaag gedaan hebt. Of over leuke herinneringen die je samen hebt, misschien omlijst met een een oude foto.
* Is je naaste een beetje handig op een smartphone of tablet? Dan zijn er veel spelletjes die je samen op afstand kunt spelen, denk aan Wordfeud, Ruzzle of Patience.

Lees ter inspiratie ook ons [nieuwsbericht over contact houden](https://mantelzorg.nl/artikel/hoe-houd-je-contact-met-je-naaste-in-het-verpleeghuis).

Vraag zo nodig de instelling waar je naaste woont om te helpen het contact via de telefoon, WhatsApp of ander middel tot stand te brengen. Misschien is het mogelijk een vast moment op de dag af te spreken waarop er onder begeleiding contact is?

Waar vind ik informatie over de (bezoek)regels die gelden in zorginstellingen?

**Verpleeghuizen**

* [Informatie over verpleeghuizen](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/verpleegtehuizen)

**Gehandicaptenzorg**

* [Informatie over gehandicaptenzorg](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/gehandicapten-zorg)

**Jeugdzorg**

* [Informatie over jeugdzorg](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/jeugdzorg)

​Nemen verpleeghuizen nog nieuwe bewoners op?

Actiz – de branchevereniging van zorgorganisaties – zegt hierover op haar website:

‘Als er plek is kunnen nieuwe cliënten in principe in verpleeghuizen terecht. Er wordt altijd per cliënt gekeken wat in de betreffende situatie de beste oplossing is. Soms kan het beter zijn om een cliënt (nog) niet op te nemen.  Er wordt ook gekeken of de cliënt niet besmet is, of er voldoende personeel beschikbaar is dat veilig kan werken en of er geen mensen in het verpleeghuis al besmet zijn.’

Staat je naaste op de wachtlijst voor opname in een verpleeghuis en komt er een plaats vrij, overleg dan goed met je naaste, de familie, huisarts, specialist ouderengeneeskunde en de instelling wat op dit moment wijs is om te doen. Soms is het goed een opname uit te stellen, in andere gevallen is het nodig en belangrijk de opname door te laten gaan.

Houd voor informatie over de opnamemogelijkheden in [verpleeghuizen de veelgestelde vragen op de website van Actiz](https://www.actiz.nl/nieuws/qa-omtrent-aangescherpte-bezoekregeling-verpleeghuizen) in de gaten. Ook kun je altijd bellen met de zorginstelling waar je naaste op de wachtlijst staat om over jullie specifieke situatie te overleggen.

De zorg bij je naaste thuis

Welke lokale organisaties kunnen helpen bij de zorg voor mijn naaste?

Heb je hulp nodig bij de zorg voor je naaste? Kijk eerst wie in je eigen netwerk of in dat van je naaste kan helpen. Is daar onvoldoende ondersteuning te vinden, dan kun je bij de volgende organisaties terecht:

* **Steunpunt mantelzorg**
In elke gemeente is een steunpunt mantelzorg. Google op de naam van de gemeente waar je naaste woont en het trefwoord ‘mantelzorg’. Meestal vind je dan de naam en contactgegevens van de organisatie. Kom je er niet uit? Bel de Mantelzorglijn en we zoeken het voor je op.

Een steunpunt kent de lokale situatie goed, en kan je de weg wijzen naar hulp en ondersteuning in de woonplaats van degene voor wie je zorgt. Vaak bieden ze op dit moment zelf ook praktische hulp zoals boodschappen doen, medicijnen ophalen en de hond uitlaten.
* **Clientondersteuner of mantelzorgmakelaar**Hulp nodig bij het regelen van zorg of ondersteuning? Een cliëntondersteuner of mantelzorgmakelaar kan je daarbij helpen.

[Informatie over cliëntondersteuning](https://www.clientondersteuning.co.nl/)

[Informatie over een mantelzorgmakelaar](https://www.bmzm.nl/)

Wil je meer informatie hebben over deze ondersteuningsmogelijkheden, of zoek je contactgegevens? Bel de Mantelzorglijn: 030 - 760 60 55.

**Afdeling Wmo of het sociaal wijkteam van de gemeente**
Ook de gemeente kan veel hulp bieden. Op dit moment is persoonlijk contact maar beperkt mogelijk. Maar dat wil niet zeggen dat je geen hulp meer kunt krijgen. De afdeling Wmo of het sociaal wijkteam blijft telefonisch en per mail beschikbaar voor vragen.

Geef als er sprake is van spoed dit duidelijk aan, bijvoorbeeld omdat je zelf ziek bent en jouw hulpbehoevende naaste geen andere mensen heeft die kunnen helpen.

**Vrijwilligerscentrale**

Via de vrijwilligerscentrale in de woonplaats van je naaste is vaak veel praktische hulp mogelijk, zoals boodschappen doen, medicijnen ophalen, vervoer, klusjes in huis en tuin. Bel en stel je vraag!

**Thuiszorg**

Voor hulp bij persoonlijke verzorging, medicijnen toedienen en wondverzorging kun je terecht bij de thuiszorgorganisatie.

**Casemanager dementie**

Is je naaste dementerend en is er een casemanager dementie die jullie begeleidt? Wellicht kan de casemanager ook helpen bij de knelpunten waar je deze weken als mantelzorger tegenaan loopt.

**Particuliere organisaties**

Er zijn steeds meer particuliere organisaties die ter ondersteuning van de mantelzorger hulp aan huis bieden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan lichte huishoudelijk werk, meegaan naar arts en ziekenhuis, boodschappen doen, gezelschap houden, hulp bij administratie, kleine klussen in en om de woning, tuinonderhoud, slaapdiensten, zorg voor huisdieren.

Je kunt rechtstreeks contact opnemen met de organisatie en aangeven welke hulp je wenst. Het uurtarief voor de diensten ligt meestal rond de 20 - 25 euro per uur.

De hulp van particuliere organisaties betaal je vaak zelf. Sommige verzekeraars vergoeden (een deel van) de kosten als je een aanvullende verzekering hebt. Neem contact op met jouw verzekeraar en vraag wat de mogelijkheden zijn. Heeft je naaste een indicatie via de Wmo, Jeugdwet, Wlz of zorgverzekeringswet, dan kan de inzet van een particuliere organisatie soms via een pgb vergoed worden. Daarnaast zijn de kosten mogelijk aftrekbaar van de belasting.

We noemen een aantal landelijk of regionaal opererende organisaties: [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl/) | [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl/) | [www.seniorservice.nl](http://www.seniorservice.nl/) | [www.zorgmies.nl](http://www.zorgmies.nl/) | [www.fleurdedag.nl](http://www.fleurdedag.nl/) | [www.homeinstead.nl](http://www.homeinstead.nl/)|

*Let op: dit is slechts een selectie. Google op ‘particuliere thuiszorg’ of ‘vervangende mantelzorg’ en de naam van de woonplaats waar degene voor wie je zorgt woont. Je ziet dan welke particuliere organisaties in de regio actief zijn.*

Of kijk op informatie van de [Rijksoverheid over de zorg voor thuiswonenden](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/zorg-voor-thuiswonenden)

De thuiszorgorganisatie vraagt mij om taken over te nemen. Moet ik dat doen?

In deze moeilijke tijd is het belangrijk dat de mensen die het meeste de hulp nodig hebben, die ook krijgen.

Als je de mogelijkheid hebt om tijdelijk huishoudelijke taken over te nemen, dan is het goed om dat te doen.

Als het gaat om verzorgingstaken, zoals douchen, steunkousen aantrekken en medicijnen toedienen, moet je minimaal goede informatie krijgen van de thuiszorgorganisatie. Daar hoort ook bij dat je weet wie je kunt bellen bij de thuiszorgorganisatie als je vragen hebt over de verzorgingstaken.

Ga altijd in gesprek met de thuiszorgorganisatie als je twijfels hebt over of jij de zorg kunt geven die van jou wordt gevraagd.

Op de [website van samen Beter Thuis](http://www.samenbeterthuis.nl/) vind je instructievideo’s over het verzorgen en verplaatsen van je naaste.

Mijn naaste heeft een (her)indicatie voor de thuiszorg nodig. Hoe regel ik dat?

De herindicatie voor thuiszorg verloopt via de coördinerend wijkverpleegkundige van de thuiszorgorganisatie waar je naaste de zorg van krijgt.

Het huisbezoek kan vervangen worden door een telefonische (her)indicatie. Ook is het mogelijk dat de herindicatie, als de zorginzet niet veranderd is, met drie maanden wordt verlengd. Wanneer de crisis voorbij is, vindt een huisbezoek plaats om de verlenging te toetsen en als nodig een nieuwe herindicatie in gang te zetten. Let op, als de zorginzet is veranderd – meer of minder wordt – moet je dat wel aangeven bij de wijkverpleegkundige.

De zorg voor mijn naaste wordt deels gedaan door pgb-zorgverleners. Waar kan ik terecht met vragen over pgb?

Bij algemene vragen over een pgb kun je bellen met de Mantelzorglijn. Vaak kunnen we je goed op weg helpen.

Heb je specifiekere vragen? Neem dan contact op met [Per Saldo](http://www.pgb.nl/), de belangenvereniging voor mensen met een persoons gebonden budget.

Lees ook de [adviezen van Per Saldo over het pgb in tijden van corona](https://www.pgb.nl/adviezen-en-tips-in-tijden-van-corona/) en volg hun nieuwsberichten.

Wat als ik zelf uitval? Kan ik me daarop voorbereiden?

Als je zelf niet meer kunt zorgen, dan moet iemand anders de zorg van je overnemen. Dit kan onverwachts zijn.

Het is dan handig als alle informatie over medicijnen, allergieën, belangrijke telefoonnummers, instructies voor de verzorging op papier staan.

Je kunt uit voorzorg vast een overzicht maken aan de hand van een [checklist](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg/vervangende-zorg-voor-mantelzorgers-respijtzorg/tips-voor-het-overdragen-van-de-zorg).

Je kunt de checklist ook bestellen als [invulboekje](https://mantelzorg.nl/producten/244).

Natuurlijk kun je ook zelf in een notitieboekje de meest belangrijke zaken over de zorg en ondersteuning van je naaste opschrijven.

Naast het maken van een overzicht, kun je ook alvast nadenken over wie de zorg van je over kan nemen. En met deze personen afspraken maken.

Bescherming en testen

Kan ik als mantelzorger beschermende materialen zoals mondkapjes en handschoenen krijgen voor de verzorging van mijn naaste?

MantelzorgNL is in overleg met het ministerie van VWS over persoonlijke beschermingsmiddelen voor mantelzorgers, die in de vitale sector werken en/of dichtbij zeer kwetsbare naasten moeten zijn. Er is een richtlijn (LCI-richtlijn COVID-19) waar ook mantelzorgers een beroep op kunnen doen.

Er is echter een groot gebrek aan beschikbare middelen, met name mondkapjes. Dit betekent dat het moeilijk is om gebruik te kunnen maken van deze beschermingsmiddelen. Overleg zo nodig met de huisarts, apotheek of de thuiszorg.

Hoe kan ik via een app checken of ik naar de huisarts moet of mogelijk corona heb?

**Moet ik naar de dokter?**

Via de app [‘Moet ik naar de doker’](https://www.moetiknaardedokter.nl/corona-test/) kun je checken of het nodig is dat je bij klachten als verkoudheid of koorts contact opneemt met de huisarts.

**OLVG corona app**

Het OLVG (ziekenhuis in Amsterdam) ontwikkelde de ‘OLVG corona app’.Deze app is bedoeld voor mensen die gezondheidsproblemen hebben die mogelijk door het coronavirus worden veroorzaakt.

In de app kun je dagelijks eenvoudig gezondheidsgegevens doorgeven. Bijvoorbeeld hoeveel je hoest, of je kortademig bent en wat jouw temperatuur is. Je krijgt binnen 48 uur een bericht van het medisch team. Als er medische reden toe is, neemt het team binnen 24 uur contact met je op. Ook kunt je zelf aangeven dat je gebeld wilt worden.

De app is nog niet in heel Nederland beschikbaar. Op [de site van het OLVG](https://luscii.com/nl/corona-virus/) kun je lezen in welke regio’s de app beschikbaar is, voor wie de check bedoeld is en hoe je je kunt aanmelden.

Kan ik als mantelzorger getest worden of ik het coronavirus bij me draag?

Nee.Tot dusver worden alleen mensen die in het ziekenhuis werken getest, als zij klachten hebben die aan het coronavirus doen denken. Vanaf begin april geldt dat ook voor personeel dat met kwetsbare mensen werkt buiten het ziekenhuis, bijvoorbeeld in de verpleeghuizen en thuiszorg.

Inmiddels is de groep mensen die getest kan worden iets uitgebreid. En mogen huisartsen testen bij patiënten met een kwetsbare gezondheid (onderliggende aandoening en/of ouder dan 70 jaar) die klachten hebben die op corona kunnen wijzen.

Minister De Jonge werkt aan een uitbreiding van het aantal tests, zodat ook mensen buiten de zorg kunnen worden getest. Als er meer tests beschikbaar zijn, zal de huisarts een belangrijke rol gaan spelen in wie wel en wie niet in aanmerking komt voor een test.

MantelzorgNL overlegt meerdere keren per week met VWS en dringt aan op de beschikbaarheid van de tests voor mantelzorgers.

Meer informatie over het testen op corona:

* [Rijksoverheid.nl – pagina over testen](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/testen)
* [Veelgestelde vragen RIVM](https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/vragen-antwoorden) (zie tweede deel pagina, onderdeel ‘testen’).

Kan bij mij als mantelzorgers worden getest of ik het coronavirus heb gehad en dus nu immuun ben?

We krijgen vragen van mantelzorgers die vermoeden dat ze met het coronavirus besmet zijn geweest en inmiddels hersteld zijn. Ze zouden graag getest worden op de aanwezigheid van antistoffen. Zodat ze zeker weten dat ze niet meer besmet kunnen worden en ook niemand anders meer kunnen besmetten. Is dit het geval, dan kunnen ze veilig naar degene voor wie ze zorgen toegaan en die niet besmetten.

Op dit moment lopen er twee grootschalige onderzoeken onder Nederlanders om te achterhalen hoe groot het percentage mensen is dat immuun is (= groepsimmuniteit bepalen).  Lees hier bijvoorbeeld over op [de site van Sanguin.](https://www.sanquin.nl/artikelen/nieuwsberichten/2020/03/sanquin-onderzoekt-mee-in-de-strijd-tegen-corona)

Individuen testen op antistoffen is helaas (nog) niet mogelijk.

Digitale ondersteuning

Welke digitale mogelijkheden zijn er om de (mantel)zorg voor mijn naaste te ondersteunen?

Speciaal voor mantelzorgers zijn er slimme zorgoplossingen die in deze tijd goed van pas komen. We geven een paar voorbeelden:

* Met de [makkelijke tablet voor ouderen](https://www.zorgvannu.nl/oplossingen/makkelijke-tablet-voor-ouderen) kun je elkaar digitaal op de hoogte houden, door foto’s te sturen of via beeldbellen.
* Als je zelf even niet in staat bent om de mantelzorg voort te zetten kun je gebruik maken van het online platform [dat hulp voor en door bekenden en buurtgenoten](https://www.zorgvannu.nl/oplossingen/hulp-voor-en-door-bekenden-en-buurtgenoten) mogelijk maakt
* Met [slimme sensoren in huis](https://www.zorgvannu.nl/oplossingen/slimme-sensoren-in-huis-en-zorginstelling) wonen mensen veilig thuis. Ze slaan alarm als het nodig is.
* Of een [sociale robot](https://www.zorgvannu.nl/oplossingen/geheugensteun-bij-beginnende-dementie) die helpt met geheugensteuntjes voor bijvoorbeeld meer structuur.
* Om de zorg voor je naaste te coördineren kun je een WhatsApp groep aanmaken. Maar er zijn ook apps die je hiervoor kunt gebruiken, zie [Websites en apps voor delen van de zorg](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg/steun-uit-je-omgeving/websites-en-apps-voor-delen-van-de-zorg).
* Op de website van Seniorweb vind je[tips en uitleg over handige digitale hulpmiddelen, websites en apps](https://www.seniorweb.nl/tips-en-uitleg).

Zorg van Nu heeft actuele informatie, [gerelateerde zorgoplossingen](https://www.zorgvannu.nl/oplossingen/zorgthema/zorgthema/covid-19-corona-virus) en extra financiële mogelijkheden bij elkaar op [één pagina](http://www.zorgvannu.nl/covid19). Daarnaast zijn er ook tips en handreikingen voor digitale vaardigheden opgenomen.

Werk en mantelzorg

Ik woon samen met een kwetsbare naaste, is het nog verantwoord om naar mijn werk te gaan?

Soms is het niet mogelijk om vanuit huis te werken. Zorg ervoor dat je ook op je werk de richtlijnen van het RIVM volgt en zo het risico op besmetting van jezelf en je naaste tot een minimum beperkt. Houd 1,5 meter afstand van anderen en was regelmatig je handen.

Werk je in een winkel, dan mag je jouw werkgever vragen om voldoende beschermende maatregelen te nemen. Denk aan extra ontsmettingsmiddelen, een beperking van het aantal mensen dat de winkel in mag, aan schermen bij de kassa en contactloos betalen om de kans op verspreiding te minimaliseren.

Als werknemer moet je de hygiënevoorschriften goed volgen. Als je merkt dat klanten zich niet houden aan de beschermende maatregelen, meld dit bij jouw teamleider of manager.

Maak je eventuele zorgen bespreekbaar bij jouw werkgever en benoem dat je zorgt voor een hulpbehoevende naaste. Misschien kun je afspreken dat jij zoveel mogelijk afgeschermd werkt en dat je extra schoonmaak- of desinfectiemiddelen kunt gebruiken. Zeker als je met apparatuur werkt of met klanten contact hebt, is het verstandig om extra hygiënemaatregelen te nemen, zoals het schoonmaken van de apparatuur en extra je handen wassen. Jouw werkgever moet hierin voorzien.

Mogelijk kun je met familie en vrienden afspreken dat zij extra zorgtaken voor hun rekening nemen, zodat jij thuis 1,5 meter afstand tot je naaste kunt houden.

Je kunt niet weigeren om naar je werk te gaan. Maar het is voor niemand prettig als er spanning ontstaat, dus maak jouw zorgen vooral bespreekbaar.

Vraag je werkgever om zijn of haar hulp. Maak je je te veel zorgen, mogelijk kun je dan gebruik maken van een [verlofregeling](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers) en/of neem je verlof op. Bedenk dat het voor jouw werkgever belangrijk is dat jij er bent en dat het coronavirus niet heel snel uit Nederland weg is. Blijf vooral voldoende voorzorgsmaatregelen nemen en ga door met je werk.

Zie voor meer informatie [het dossier werk en corona van het CNV.](https://www.cnv.nl/dossiers/corona/)

Financiën

Mijn moeder kan nu geen gebruik maken van dagopvang en wijkverpleging. Kan zij haar eigen bijdrage terugvorderen?

Op dit moment is er nog geen duidelijkheid over het wel of niet doorbetalen van de eigen bijdrage indien de zorg (deels) tijdelijk is stopgezet. Er wordt door het ministerie van VWS samen met de gemeenten (Wmo) en zorgkantoren (Wlz) naar gekeken.

Ons advies is facturen voor de eigen bijdrage gewoon te betalen, om op een later moment naheffingen te voorkomen. Houd wel in de gaten wat de ontwikkelingen zijn, zodat bij eventuele vermindering van de eigen bijdrage je het teveel betaalde bedrag terug ontvangt.

Ik maak extra kosten voor door de zorg voor mijn naaste. Kan ik die ergens declareren?

Houd een lijstje bij van alle (extra) kosten die je maakt door de zorg voor je naaste. En bewaar bonnetjes, facturen en betalingsbewijzen. Mogelijk zijn de kosten aftrekbaar van de belasting. Zie ook [www.meerkosten.nl/belastingvoordeel](http://www.meerkosten.nl/belastingvoordeel) *(let op: dit zijn de regels voor 2019; begin 2021 staande de afspraken voor 2020 online. Die zullen echter in grote lijnen overeenkomen met die van 2019).*

Heb je een heel laag inkomen en extra uitgaven voor zorg? Soms biedt de gemeente uitkomst via [bijzondere bijstand](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand/vraag-en-antwoord/wanneer-heb-ik-recht-op-bijzondere-bijstand).

Landelijke informatie, initiatieven en tips

Belangrijke algemene informatiebronnen over het coronavirus

**Rijksoverheid**

* [Veelgestelde vragen per onderwerp](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp)

**RIVM**

* [RIVM](https://www.rivm.nl/)

**GGD**

* Vul de postcode in en [vind de GGD in je regio](https://www.ggd.nl/).

Informatie over het coronavirus bij bepaalde ziektebeelden

[Dementie en corona](https://dementie.nl/nieuws/veelgestelde-vragen-over-corona-dementie-en-gezondheid?_ga=2.264366351.1609671418.1585152895-1697681443.1574352474&utm_campaign=NB200331&utm_source=NB&utm_medium=email)

[MS en corona](https://www.nationaalmsfonds.nl/nieuws/ms-en-corona-wat-is-verstandig/)

[Reuma en corona](https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/coronavirus/)

Uitleg over corona voor mensen met een [verstandelijke beperking](https://corona.steffie.nl/nl/)

Landelijke initiatieven

Er zijn steeds meer initiatieven waar gezonde burgers zich aanbieden om de kwetsbaren te helpen. Hier kun je terecht voor praktische hulp en ondersteuning, zoals boodschappen doen, hond uitlaten of medicijnen ophalen.

Bijvoorbeeld:

* [NL voor elkaar](https://www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp)
* [Ready2Help van het Rode Kruis](https://www.rodekruis.nl/hulp-in-nederland/ready2help/)
* [Niet alleen](https://nietalleen.nl/)
* [We helpen](https://www.wehelpen.nl/)
* [Gewone mensen die mensen willen helpen](https://www.gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl/)
* [Blauw helpt](https://www.blauwhelpt.nl/)

Tips

**Boodschappen en eten**

Kan je naaste zelf geen boodschappen doen en is er niemand in de buurt die dat kan overnemen? Alternatieven:

* Bestel boodschappen online en laat ze bij je naaste bezorgen.
* Uitleg over online boodschappen doen:
[Boodschappen doen via internet](https://www.seniorweb.nl/artikel/boodschappen-doen-via-internet)
[Online boodschappen bestellen bij Albert Heijn](https://www.seniorweb.nl/artikel/online-boodschappen-bestellen-bij-albert-heijn)
* Supermarkten en slagers verkopen vaak kant-en-klaarmaaltijden.
* Vraag mensen in de straat om boodschappen te doen. Ken je niemand in de straat van je naaste? Doe een briefje door de brievenbussen in de straat, vraag om hulp. Veel mensen willen graag helpen. Laat de boodschapper (jou of je naaste) een Tikkie sturen via Whatsapp om de kosten te verrekenen. Of maak het bedrag over. Geef nooit een pinpas mee, om misbruik te voorkomen. Betaal ook niet met contant geld, om besmetting te voorkom
* Bel het lokale steunpunt mantelzorg of de gemeente: zij kunnen een vrijwilliger inschakelen voor boodschappenhulp.
* Sommige restaurants verkopen nu ze gesloten zijn voor lunch en diner afhaalmaaltijden. Check de websites van de restaurants in de woonplaats van je naaste.

**Eenzaamheid**

Is je naaste eenzaam? Naast de alternatieve manieren om contact te houden (zie een eerdere vraag) kan je naaste bellen met:

* De Luisterlijn | 0900 0767 | Dag en nacht een luisterend oor | [www.luisterlijn.nl](http://www.luisterlijn.nl/)
* Zilverlijn van het Ouderenfonds | naast bellen is het ook mogelijk post te ontvangen via het project ‘Schrijfmaatje’ | [www.ouderenfonds.nl/nieuws/waardevol-contact-op-afstand](http://www.ouderenfonds.nl/nieuws/waardevol-contact-op-afstand)
* Anbo | 0348 46 66 66 | [www.anbo.nl](http://www.anbo.nl/)

**Omgaan met stress**

Alle berichtgeving over het coronavirus kan je naaste stress geven. [Tips om hiermee om te gaan](https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/omgaan-met-stress-in-tijden-van-coronavirus/).

Diversen

Wat als er een totale lockdown komt?

Een totale lockdown is een maatregel waarbij de regering bepaalt dat mensen thuis moeten blijven en niet meer de deur uit mogen.

Je mag dan alleen nog de deur uit voor: boodschappen doen, bezoek aan een medische voorziening of naar je werk gaan, als dit valt onder de vitale beroepen: zorg, politie en onderwijs.

Een lockdown is voor veel mantelzorgers een schrikbeeld, omdat je dan helemaal niet meer bij jouw hulpbehoevende naaste langs kunt.

Wat je nu kunt doen, is met familie, vrienden en buren van de hulpbehoevende naaste afspraken maken over wie wat kan doen.

Je kunt denken aan

* Uitzoeken hoe boodschappen online besteld en afgeleverd kunnen worden bij de hulpbehoevende naaste.
* Taken verdelen die op afstand gedaan kunnen worden, zoals het overleg met de thuiszorg. Zorg ervoor dat jullie over de goede contactgegevens beschikken.

Afspraken maken over hoe jullie in contact met elkaar blijven.

MantelzorgNL heeft het ministerie van VWS verzocht om, als zo’n vergaande maatregel nodig is, mensen enige tijd te geven om de laatste maatregelen te nemen. Of dit mogelijk is, zal dan afhangen van de urgentie.

Op dit moment zijn er geen signalen dat de regering zal besluiten tot een totale lockdown. Houd je goed aan alle regels van de overheid. Dan remmen we samen de verspreiding van het virus en voorkomen we dat een totale lockdown nodig is.

Mijn hulpbehoevende naaste woont in België. Mag ik de grens nog over om voor mijn naaste te zorgen?

België heeft de grens met Nederland gesloten in verband met het coronavirus. Alle niet-essentiële reizen van en naar België zijn verboden.

Het verlenen van bijstand of zorg aan een oudere, minderjarige, gehandicapte of kwetsbare persoon, wordt door België gezien als een essentiële reden om te reizen.

Je mag dus voor mantelzorg de grens over.

Het is niet verplicht om schriftelijke documentatie te hebben die de reden van de reis rechtvaardigt, maar het wordt wel aangeraden.

Wees creatief, kijk wat je aan documenten, facturen, correspondentie over behandelingen en medische zaken kunt achterhalen.

Denk hierbij aan:

* Indicaties voor thuiszorg, huishoudelijke hulp, dagbesteding, persoonlijke begeleiding vanuit de Wmo, Wlz, Jeugdwet, zorgverzekering. De indicatie zelf, of bijvoorbeeld correspondentie of facturen hiervan.
* Brief van een huisarts of specialist over de medische situatie van je naaste. Vaak kun je bijvoorbeeld verslagen van een bezoek aan een specialist via het digitale dossier van jouw naaste bij de arts of het ziekenhuis downloaden.
* Bevestiging van inschrijving als mantelzorger bij het steunpunt mantelzorg in de woonplaats van je naaste.
* Verklaring van het steunpunt mantelzorg dat je daar bekend bent als mantelzorger.
* Bewijs van ontvangst van de jaarlijkse mantelzorgwaardering of het mantelzorgcompliment.
* Belgische huisartsen kunnen een attest opstellen waarmee je de grens over kunt.

Vanuit de Nederlandse zijde krijgen wij berichten dat je bij controle aan de Belgische grens moet aangeven naar wie je toegaat (naam + adres). Geef daarbij ook aan dat dit voor mantelzorg is.

De Belgische politie controleert de adresgegevens. Zijn de gegevens correct, dan word je doorgelaten. In veel gevallen lijkt dit te werken, en zijn geen aanvullende papieren nodig.

Vragen? Bel met de Mantelzorglijn (030 760 60 55). Woont u in België, dan kunt u ook overleggen met het Nationaal Crisiscentrum (0800/14 68 9).

Aanvullingen op bovenstaande informatie over mantelzorg in het grensgebied met België? Wij vernemen je tips graag!

Ook voor mantelzorg gelden de richtlijnen van het RIVM:

**Blijf zoveel mogelijk thuis**

Ontvang zo min mogelijk bezoek, maximaal drie bezoekers tegelijk en houd ook binnen buiten gezinsverband 1,5 meter afstand tot elkaar.

**Ga alleen naar buiten als dat nodig is**

Voor werk wanneer je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen.

**Ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid.**

Ga zeker niet op bezoek als je hoest, niest, verkouden bent, verhoging of koorts hebt.

**Als je naar buiten gaat, houd dan tenminste 1,5 meter afstand tot anderen**

Uitgezonderd gezinnen, huishoudens en kinderen tot en met 12 jaar. Houd 1,5 meter afstand van anderen.

**Zorg voor goede hygiënemaatregelen**

Was je handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen; voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest.

**Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog**.

**Gebruik papieren zakdoekjes** om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg en was daarna je handen.

**Schud geen handen** en zoen en knuffel niet met je naaste.

**Corona. Wat nu?**

Wat moet ik doen bij klachten?

*Milde verkoudheidsklachten zijn*: neusverkoudheid, veel niezen, loopneus, niezen, keelpijn en lichte hoest en verhoging tot 38,0 graden Celsius. Blijf in dit geval thuis en beperk het contact met andere mensen. Je hoeft de huisarts niet te bellen.

*Bij ernstige klachten*, zoals koorts (meer dan 38 graden Celsius) en als je hoest of moeilijk ademt, dan kun je bellen met de huisarts. Als de klachten overeenkomen met COVID-19 word je niet meer standaard getest. Blijf bij deze klachten thuis, ook gezinsleden/huisgenoten moeten thuis blijven.

Lees meer op de website van het [RIVM](https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#Vragen%20over%20voorkomen%20besmetting)

Zorgladder Mantelzorg: wat als je de zorg niet vol kunt houden?

De Zorgladder Mantelzorg beschrijft voor welke ondersteuning je in aanmerking kunt komen als je het als mantelzorger echt niet meer redt.

Ga naar de [Zorgladder Mantelzorg](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg)