



Steunpunt Mantelzorg Utrecht
(onderdeel van U Centraal)
Kromme Nieuwegracht 50
3512 HK Utrecht
030-2361740
mantelzorg@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/mantelzorg
KvK 57243484
IBAN NL12 TRIO 0781387396

Utrecht, 25 maart 2020

Beste mevrouw, meneer,

Voor u als mantelzorger betekenen de maatregelen in verband met het Coronavirus zeer waarschijnlijk extra vragen of zorgen. Wij willen u daarom graag informeren hoe Steunpunt Mantelzorg Utrecht, andere organisaties en vrijwilligers op aangepaste manieren voor u klaar staan. Wij beantwoorden graag uw vragen, denken mee over een kwestie die u wilt bespreken of bieden een luisterend oor.

In deze brief krijgt u informatie over wat het Steunpunt Mantelzorg in deze tijd biedt en een handig overzicht van andere organisaties en mogelijkheden waar u terecht kunt. Schroom niet om te bellen voor informatie of ondersteuning! In deze brief zijn ook veel gestelde vragen en antwoorden opgenomen. We stellen het op prijs als u ons laat weten als u andere informatie zoekt dan in deze brief staat.

Wij wensen u extra veel sterkte toe in deze moeilijke tijd.

Hartelijk groet van het team van Steunpunt Mantelzorg Utrecht,
Anna, Ans, Esther, Fatos, Habiba, Margriet, Melissa, Pia en Yasmina

(telefoon 030 – 236 1740, email: mantelzorg@u-centraal.nl, www.u-centraal.nl/mantelzorg)

Veel informatie uit deze brief is ook te vinden op www.NIZU.nl Als u deze brief per schriftelijke post heeft ontvangen dan vragen wij u: bent u in het bezit van een e-mailadres maar weet u niet zeker of dit bij ons bekend is, mail ons dan alstublieft met deze gegevens. Dan kunnen wij u veel sneller en makkelijker blijven informeren over alle diensten.

Algemene informatie

Advies van MantelzorgNL aan mantelzorgers

(MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor de belangbehartiging voor mantelzorgers)

- Volg de richtlijnen van het RIVM
- Beperk je sociale contacten waar mogelijk
- Laat mensen uit de omgeving en professionele hulp de zorg overnemen als je verkouden of griepig bent. Mocht dit niet lukken, neem dan contact op met het buurtteam of met Steunpunt Mantelzorg Utrecht.
- Mocht je netwerk niet (meer) toereikend zijn, neem ook dan contact op met het buurtteam. Kijk op www.buurtteamsutrecht.nl voor het telefoonnummer van uw wijk.
- Wmo-loket, telefoon: **030-2869500**

Of neem voor hulp en advies contact op met één van de beschikbare hulplijnen

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| - Steunpunt Mantelzorg Utrecht: | 030 - 2361740 |
| - De Mantelzorglijn (landelijke vereniging voor mantelzorgers): | 030 - 7606055 |
| - Alzheimertelefoon: | 033 – 3032502 |

Stedelijke hulp

1. Aanbod Steunpunt Mantelzorg

In deze roerige tijd met alle ontwikkelingen omtrent het Coronavirus, willen wij u erop attenderen dat wij onze telefonische bereikbaarheid (voorheen 10:00-12:00 uur) uitgebreid hebben naar 09:00-17:00 uur (ma-vr). Bel ons op telefoonnummer **030-2361740!** Signalen van mantelzorgers geven wij door aan de gemeente. Via de landelijke belangenorganisatie MantelzorgNL worden signalen doorgegeven aan het ministerie van VWS. Ook als u behoefte heeft aan een luisterend oor kunt u ons bellen. Mailen kan natuurlijk ook naar mantelzorg@u-centraal.nl). Op de Facebook pagina van Steunpunt Mantelzorg Utrecht plaatsen wij deze periode vaker informatie en tips over hoe u de mantelzorg vol kunt houden.

Contacten tussen mantelzorgers onderling

- Telefonisch contact met een andere mantelzorger? Wilt u in gesprek en ervaringen uitwisselen met een andere mantelzorger? Wij kunnen proberen dit voor u te regelen. Hiervoor kunt u contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Utrecht. Wij horen dan graag van u:
 - Wilt u een koppeling met een man of vrouw of maakt het u niet uit?
 - Is de leeftijd belangrijk voor u?
 - Bij u in de buurt? Of maakt u dat niet uit?
 - Welke ziekte, beperking heeft uw naaste?
 - Woont uw naaste thuis of is deze opgenomen in het verpleeghuis?

Wij zullen ons best doen om iemand voor u te vinden. En zullen u dan bellen met een voorstel.

- Misschien vindt u het fijner om contact te hebben via WhatsApp met een aantal mantelzorgers in dezelfde situatie. Ook daarin willen wij kijken of we groepjes mensen bij elkaar kunnen brengen. Er zijn inmiddels al een paar WhatsApp groepjes in het leven geroepen. Mocht u zelf gekoppeld willen worden met andere mantelzorgers in een vergelijkbare situatie en/of met mantelzorgers uit uw eigen wijk dan kunt u dat aan ons laten weten, telefonisch of per mail. Het doel van deze Whatsapp-groep is nadrukkelijk positieve ondersteuning bieden aan elkaar: Wat helpt mij vandaag? Wat deed mij goed? Waar kreeg ik de hulp die ik nodig had?

2. Burenhulp en inzet van vrijwilligers

Alle informatie over initiatieven in Utrecht, in uw wijk en ook landelijk, is verzameld op de website: www.nizu.nl/corona. U kunt ook bellen met telefoonnummer **030-2361745** op maandag t/m vrijdag tussen 9.00 - 17.00 uur.

NIZU is het Netwerk Informele Zorg Utrecht waarin alle vrijwilligersorganisaties samen werken. In verband met Corona hebben NIZU en DOCK Utrecht de krachten gebundeld. DOCK is de organisatie voor sociaal makelaarschap die in iedere wijk actief is op het gebied van burenhulp en wijkinitiatieven. Hierbij een aantal beschikbare diensten:

- U Centraal - Algemene Hulpdienst - Ondersteuning voor boodschappen of andere klussen
- Serve the City - Jongeren voor Ouderen - Jongeren voor Ouderen - Matcht telefonisch jongeren aan ouderen voor contact, ook bereikbaar via 06-83319255
- Al Amal - Heeft u moeite met de Nederlandse taal, dan kunt u bellen met de volgende nummers van Al Amal:
06-30466871 (Klassiek Arabisch, Marokkaans Arabisch en Berbers)
06-43280677 (Marokkaans Arabisch en Berbers)
06-38157798 (Turks)
- Taal Doet Meer - taalcoaching op afstand, oefen materiaal voor jeugd en volwassenen, <http://www.taaldoetmeer.nl/nieuws/doemeermettaal/>
- Voorlees Express - coronaproof taal stimuleren op afstand en tips
- Zin in Utrecht, centrum voor Levensvragen - voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor: 030-6626814
- Belmaatjes Oog Voor Utrecht - ook bereikbaar via Noortje Rozema: 06-42256732
- Thuisgekookt - matcht buurtbewoners voor bezorging maaltijden en boodschappen. Volgens hygiëne richtlijnen en contactloos gebracht. Ook bereikbaar via 06-83447197
- Corona Durf te vragen/helpen Utrecht – Facebookgroep

Landelijke hulp en informatie

1. Veel gestelde vragen en antwoorden (ook te lezen op www.Mantelzorg.nl)

- *De dagbesteding van mijn hulpbehoevende naaste is gestopt. Wat moet ik nu?*

Veel centra voor dagopvang hebben de deuren gesloten. Dit betekent dat de vertrouwde dagbesteding niet meer doorgaat en dat uw hulpbehoevende naaste helemaal thuis komt te zitten. Dit kan heel zwaar zijn. Vraag mensen in uw omgeving om te helpen, bijvoorbeeld door af en toe de zorg over te nemen. Mogelijk vindt u het lastig om deze hulp te vragen, maar kinderen, kleinkinderen, burens en vrienden hebben nu vaak (iets) meer tijd om een handje te helpen, omdat veel andere activiteiten, zoals sport, weggefallen zijn.

- *Ik zorg voor mijn moeder, hoe kan ik me erop voorbereiden als het straks niet meer kan?*

Allereerst een compliment omdat u maatregelen neemt om de continuïteit van de zorg voor uw ouders te waarborgen. Het is begrijpelijk dat u nu nog niet alle details wilt delen met uw netwerk maar misschien is dat op een gegeven moment wel nodig. MantelzorgNL heeft een checklist gemaakt voor het tijdelijk overdragen van zorg. De checklist bevat een breed scala aan vragen van de contactgegevens van de huisarts, tot aan allergieën en medisch verpleegkundige handelingen. Natuurlijk kunt u ook zelf in een notitieboekje de meest belangrijke zaken rondom de zorg en ondersteuning van u ouders aanmaken. Op die manier blijven de gegevens goed bewaard voor het geval de het nodig is.

- *Mijn moeder is op leeftijd, we zorgen met vier broers en zussen voor haar. Hoe kunnen we alles onderling goed afstemmen?*

Uiteraard kunt u hiervoor een Whatsapp-groep aanmaken. Maar er zijn ook een aantal apps met handige agenda's die u hiervoor kunt gebruiken, zie voor meer informatie: www.Mantelzorg.nl

2. Landelijke Initiatieven voor mantelzorgers

- www.Mantelzorg.nl. Mantelzorglijn: 030-7606055
- www.Mantelzorgelijk.nl, ook bereikbaar via Marjolijn Bruurs: 06-16652477

3. Landelijke initiatieven overig

- [Coronahelpers](#)
- [Ready2Help \(Rode Kruis\)](#)
- [Gewoonmensendiemensenwillenhelpen](#)
- [Coronahulp NL voor elkaar](#)

4. Telefoonlijnen

- [Luisterlijn](#) - 030-2943344 / 0900-0767 (24 uur per dag bereikbaar)
- [ANBO telefoonlijn](#) - 0348 - 46 66 66 (9.00 - 17.00 uur)
- [KBO-PCOB telefoonlijn](#) - 030-3400600 (9.00 - 17.00 uur): meldpunt voor problemen met thuiszorg
- [Kindertelefoon](#) - via online chat of op 0800-0432

Hulp in de wijk

Binnenstad & Noordoost

- DOCK Noordoost heeft contact met actieve buurtbewoners die hulp bieden waar dat nodig is, bijvoorbeeld bij het doen van boodschappen. Mail naar rbonse@dock.nl of bel met Reilif Bonse: 06-23346808

Oost

- Oost voor elkaar, bewonersinitiatief, mail naar info@wijkinformatiepuntutrecht.nl of bel 06-20932249 (Anja van der Aa)
- Oost voor elkaar boodschappen doen i.v.m. coronavirus

Vleuten de Meern

- WILinjebuurt (Wijk Informatie Lijnen), burenhulp in Vleuten, De Meern en Haarzuilens, mail naar info@wilinjebuurt.nl
WILinjebuurt en DOCK Utrecht Team Vleuten-De Meern werken nauw samen. Beiden zijn bereikbaar via het telefoonnummer van WIL: 030 6773131, elke werkdag tussen 9.00 en 11.00 uur
- Facebook-groep Diaconie Marekerk (protestant) De Meern, mail naar info.marekerkdemeern.nl of bel 030-6663661 (tussen 9.00-12.00 uur)

Zuidwest

- Whatsapp-groep: 'Samen Kanaleneiland' boodschappen, hond uitlaten etc. [whatsapp link](#), via Amina Berkane Abakhou, 06-874172667, ook voor info over buurtactiefinitiatief 'de rijdende supermarkt' i.s.m. Ozdu supermarkt (vanaf donderdag 26 maart)
- Whatsapp-groep: 'Samen Kanaleneiland' sociaal contact [whatsapp link](#), via Amina Berkane Abakhou, 06-874172667
- Van Buren (RIDI), mail naar inloopvanburen@gmail.com of bel met Lot: 06-83441138

Noordwest

- Facebookgroep Burennetwerk Zuilen
- Facebookgroep Coronahulp Zuilen
- Belmaatjes Oog voor Utrecht, matcht telefonisch vrijwilligers aan ouderen voor contact (Ondiep en Zuilen), mail naar info@oogvoorutrecht.nl of bel met Noortje Rozema: 06-42256732
- Buren voor Buren Nederland, burenhulp, mail naar info@burenvorburen.nl of bel 06-38043918

Zuid

- Corona Prikbord Lunetten, Facebook-groep voor hulpvragen zoals boodschappen doen
- Whatsapp-groep: 'Samen voor Hoograven, whatsappplink, via Amina Berkane Abakhou, 06-874172667
- Burennetwerk Utrecht Zuid, kleinschalige burenhulp in Hoograven en Lunetten, hulpvragen indienen via de website
- Lunetten Wil Wel, bewonersinitiatief voor ouderen en kwetsbare bewoners, mail naar contact@lunettenwilwel.nl of bel: 06-17123454

Overvecht

- Appgroep Hart voor Overvecht (hier komt vraag en aanbod samen), neem contact op met Geesje Kramer van DOCK: 06-28429717