

Beste mantelzorger,

Wat betekenen de maatregelen tegen verspreiding van het coronavirus voor jou als mantelzorger? Deze uitzonderlijke situatie vraagt erom dat we elkaar zoveel mogelijk helpen. Wij vanuit Indebuurt033 geven je graag advies en tips waar je terecht kunt voor informatie.

‘Beperk je bezoek aan oudere en kwetsbare mensen.’ Dat is één van de maatregelen van het kabinet in de strijd tegen het coronavirus. Een begrijpelijk advies, want we willen mensen beschermen. Maar hoe doe je dat als je mantelzorger bent en je thuis zorgt voor je gehandicapte kind of je ouder die kwetsbaar is?

## Advies aan mantelzorgers:

- [Volg de richtlijnen van het RIVM](#). Het RIVM heeft de meest actuele informatie op hun website staan. Daar vind je ook informatiefilmpjes over het coronavirus.
- *Beperk je sociale contacten.*  
Heb je hulp nodig bij bv. boodschappen of activiteiten voor de kinderen in huis? We hebben alle hulp die beschikbaar is in Amersfoort op een rijtje gezet. Schroom niet en maak er gebruik van, kijk op [www.indebuurt033.nl](http://www.indebuurt033.nl)
- *Als je als mantelzorger zelf verkouden of grieperig wordt, volg dan het advies van de Rijksoverheid: blijf thuis en mijd sociaal contact. Stap over eventuele vraagverlegenheid heen en zet je netwerk in en/of maak gebruik van hulp zoals boodschappen doen, maaltijden bezorgen. We hebben alle hulp die beschikbaar is in Amersfoort op een rijtje gezet. Schroom niet en maak er gebruik van, kijk op [www.indebuurt033.nl](http://www.indebuurt033.nl)*
- *Mocht je netwerk niet (meer) toereikend zijn. Dan is het belangrijk dat de omgeving én/of professionele zorg, de zorg overneemt. Overleg met je huisarts en/of het wijkteam wat mogelijk is. <https://www.wijkteam-amersfoort.com/mijn-wijkteam/>*
- *Als je vragen hebt of wil overleggen wat dit voor jou betekent, neem dan gerust contact op (telefonisch of via mail ) met de Informatiewinkel [Indebuurt033-aangepaste dienstverlening coronavirus](#) of de mantelzorgcoördinatoren Heleen Vonk tel: 06-4255 5709 en Sytske Stoop tel: 06-5358 8846 Email: [mantelzorgers@indebuurt033.nl](mailto:mantelzorgers@indebuurt033.nl)*

## Wat betekent het voor de activiteiten vanuit Indebuurt033:

- **Fysiek contact moet zoveel mogelijk beperkt worden. Dit heeft als gevolg dat we:**
  - *Niet meer op huisbezoek gaan of op kantoor afspreken.* We houden wel graag contact met u via de mail of telefonisch. Heeft u vragen of wilt u overleggen neem gerust contact met ons op.
  - *Alle bijeenkomsten die Indebuurt033 tot en met 1 juni had gepland, zijn afgelast*
  - *Vrijwilligers die op huisbezoek gaan, tijdelijk niet ingezet kunnen worden*

- **Dienstverlening Informatiewinkels is aangepast**

De Informatiewinkels en Informatiepunten hebben de komende weken (in ieder geval t/m 6 april) geen inloop. De Informatiewinkels zijn maandag t/m donderdag wel van 9.00 – 13.00 uur telefonisch als per mail bereikbaar.

Heb jezelf geen internet of heb je hierbij hulp nodig, neem dan telefonisch contact op met de Informatiewinkel van Indebuurt033. Wij beantwoorden je vragen graag.

**Contactgegevens Informatiewinkels:**

Informatie033 Soesterkwartier/Amersfoort  
Zuid  
T: 033 – 737 0294  
E: soesterkwartier@indebuurt033.nl /  
zuid@indebuurt033.nl

Informatie033 Kruiskamp  
T: 033 – 475 5664  
E: kruiskamp@indebuurt033.nl

Informatie033 Noord  
T: 033 – 7370353  
E: noord@indebuurt033.nl

Informatie033 Liendert  
T: 033 – 3036420  
E: liendert@indebuurt033.nl

## Veel gestelde vragen over mantelzorg en coronavirus

De landelijke vereniging van mantelzorgers; MantelzorgNL, geeft op basis van vragen die bij hun binnen komen over de gevolgen van het coronavirus antwoorden. Zit het antwoord voor jou er niet tussen of heb je een vraag over de situatie in Amersfoort neem dan gerust contact op met Indebuurt033. [MantelzorgNL meest gestelde vragen en antwoorden van mantelzorgers](#)

**Tip:** Whapp: superhandige matchingsapp voor burenhulp. Nu landelijk beschikbaar en uitgebreid voor corona-situaties Op [whapp.nl](http://whapp.nl) lees je hoe eenvoudig deze app werkt.

## Tot slot: een applaus voor de mantelzorger

We begrijpen dat de verschillende maatregelen veel consequenties hebben voor jou als mantelzorger en er nog meer zorg op je schouders terecht komt. Het vraagt veel improvisatie, maar misschien ontstaan er ook nieuwe mogelijkheden. Natuurlijk verdienen je niet alleen in deze periode de nodige waardering, maar iedere dag! Je zet je immers dagelijks, soms dag en nacht, met hart en ziel in voor je naaste. Vooral nu er meer van je verwacht wordt willen wij onze waardering extra laten blijken. Het massale applaus van afgelopen dinsdag 17 maart was voor

iedereen die zorgt voor een ander tijdens het coronavirus, dus ook voor JOU!

