

Amsterdam, 26 maart 2020

Beste mantelzorger,

Nederland is in de ban van het coronavirus. We hebben wat informatie voor u op een rijtje gezet met links naar diverse websites.

Thema's:

- Mantelzorg en corona -> de Mantelzorglijn: 030-760 60 55
- Mantelzorgboek: het maken van een noodplan
- Hulp van vrijwilligers bij boodschappen, klusjes, vervoer
- Telefonische mantelzorgspreekuur Markant
- Logeermogelijkheid in acute situatie
- Alzheimer Trefpunt Amsterdam Centrum -> gaat voorlopig niet door
- Mantelzorgontmoetingen -> krijgen een andere vorm
- Mantelzorgbedankje -> aanvraag kaart

Mantelzorg en corona

Waar moet u rekening mee houden in zorg voor uw naaste?

De huidige situatie roept bij mantelzorgers veel vragen op: waar moet u rekening mee houden in de zorg voor uw naaste? Wat kan wel en wat kan niet? De landelijke vereniging van mantelzorgers, MantelzorgNL, geeft op haar website informatie over mantelzorg en het coronavirus. [Lees meer](#)

U kunt met uw vragen terecht bij de **Mantelzorglijn** van MantelzorgNL: T 030 760 60 55.

Ook op andere plekken is informatie te vinden voor mantelzorgers en hun naasten, denk aan patiëntenverenigingen en gezondheidsfondsen:

• Dementie en corona

Hoe gaat u om met mensen met dementie tijdens corona? De Alzheimerstichting geeft tips. [Lees meer](#)

• MS en corona

Het Nationaal MS Fonds geeft informatie. [Lees meer](#)

• Longziekte en corona

Wat betekent het coronavirus voor mensen met een longziekte? Het Longfonds geeft informatie. [Lees meer](#)

• Psychische klachten en corona

MIND geeft steun in coronatijd aan mensen met psychische klachten en hun naasten. [Lees meer](#)

Markant biedt op haar website meer informatie. Ga naar: <https://subscriber.e-mark.nl/online.php?db=412V228&mailing=238V1034585051&user=193V1458400259>

Mantelzorgboek

Veel mantelzorgers zijn bezorgd over de vraag: wat als ik ziek word? Het invullen van het noodplan kan helpen om grip te krijgen op de situatie. Het boek is bedoeld om de vervangende mantelzorgers alle informatie te geven die nodig is. Zo kan de zorg voor verzorgde doorgaan op het moment dat een mantelzorgers onverhoopt ziek wordt. <https://www.markant.org/in-geval-van-nood-mantelzorgboek-en-pas/>

Amsterdam voor elkaar en Burennetwerk : boodschappen, klusjes, vervoer, luisterend oor

Vanwege het coronavirus zijn er diverse initiatieven waarbij je terecht kunt voor hulp. Kunt u de deur niet uit en heeft u praktische hulp nodig (denk aan boodschappen) of een luisterend oor? 020-767 00 31 | ma t/m vr | van 10.00 tot 16.00 uur. info@voorelkaarinamsterdam.nl <https://voorelkaarinamsterdam.nl/>

U kunt ook terecht bij **Burennetwerk** voor boodschappenhulp, een gezellig praatje aan de telefoon of een urgent klusje of ritje. 020-623 97 71 | ma t/m vr | van 10.00 tot 16.00 uur <https://www.burennetwerk.nl/>

Telefonisch mantelzorgspreekuur voor mantelzorgers in Amsterdam

In verband met het coronavirus heeft **Markant** tijdelijk een telefonisch mantelzorgspreekuur ingesteld voor mantelzorgers in Amsterdam.: voor informatie en een luisterend oor. 020-886 88 00 | ma t/m vr | van 10.00 tot 12.00 uur vanaf 30 maart <https://www.markant.org/nieuw-tijdelijk-telefonisch-mantelzorgspreekuur-van-markant/>

Logeermogelijkheid in acute situatie

In het geval dat een mantelzorgers plotseling ziek wordt, kan er een acute zorgsituatie ontstaan voor de verzorgde. Bijvoorbeeld omdat deze volledig afhankelijk is van de mantelzorgers. Dan gaat het om een acute situatie. Neem in dat geval contact op met uw huisarts, die contact opneemt met het aanmeldportaal. <https://sigra.nl/aanmeldportaal-tijdelijke-zorg-amsterdam>

Alzheimer Trefpunt Centrum

Iedere eerste woensdag van de maand is er in het Pintohuis in de Sint Antoniesbreestraat een Alzheimer Trefpunt. De bijeenkomsten in april en mei gaan niet door vanwege het coronavirus. We hopen in juni de draad weer op te kunnen pakken. Informatie vindt u op: <https://www.alzheimeramsterdam.nl/>

Mantelzorgontmoetingen Claverhuis

De maandelijkse mantelzorgontmoetingen op vrijdagochtend in het Claverhuis stoppen. Er werd weinig gebruik van gemaakt. We zijn van plan tweemaal per jaar een mantelzorgthemamiddag te organiseren die in het teken staat van het ontmoeten van andere mantelzorgers.

Mantelzorgcadeautje: VVV-cadeaubon

Op 1 maart 2020 start de kaartenactie **'Bedank uw mantelzorger'**. Met de actiekaart kunnen Amsterdammers hun mantelzorger persoonlijk bedanken voor alle hulp en ondersteuning. De mantelzorger krijgt de persoonlijke noot én een VVV-bon ter waarde van 20 euro per post toegestuurd. Beroepskrachten in zorg en welzijn kunnen bij Markant actiekaarten opvragen om aan cliënten uit te reiken. Neem contact op met één van de mantelzorgconsulenten als u hiervoor in aanmerking wilt komen (zie namen hieronder).

Informatie & contact via mantelzorgconsulenten

E dian.mekkes@centram.nl T 06 470 23 554 E rogier.willems@centram.nl T 06 470 23 327