

Wat je als mantelzorger dient te weten over het coronavirus

Als mantelzorger zorg je niet enkel voor jezelf, maar ook voor iemand anders. Ben je bezorgd over een mogelijke besmetting door het coronavirus? We zetten alle voorzorgsmaatregelen voor jou op een rijtje.

Wat kan je doen om besmetting te voorkomen?

Zorg zoveel mogelijk voor jezelf en zorg zo ook voor anderen via volgende maatregelen:

- **Was je handen** regelmatig en grondig met **water en zeep**. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.
- **Hoest of nies** in een **papiere zakdoekje** of in de **binnenkant van je elleboog**.
- Gebruik **papiere zakdoekjes** en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
- **Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan** met je handen.
- **Vermijd handen en kussen geven**.
- **Blijf thuis als je ziek bent** en vermijd dan zeker het contact met mensen die behoren tot de risicogroep, zoals ouderen, personen met chronische aandoeningen of personen die herstellen van een medische ingreep.

Wat dien je te doen als je nu extra zorg dient op te nemen omdat de persoon voor wie je zorgt niet naar de dagopvang kan?

Omwille van de bestrijding van de verdere verspreiding van het coronavirus onder de bevolking en zeker onder personen die behoren tot de risicogroep, werd beslist dagverzorgingscentra, lokale dienstencentra en andere voorzieningen gedurende enkele weken te sluiten. Hierdoor komen er extra zorgtaken bij voor jou als mantelzorger. Hier vind enkele tips om hiermee om te gaan:

- **Probeer elke dag** toch wat **tijd te nemen voor jezelf**, al is het maar een halfuurtje.
- Maak een **onderscheid tussen dringende en niet-dringende taken**. Dringende taken dienen sowieso gedaan te worden; niet-dringende taken kunnen wachten voor een moment dat je wat meer tijd hebt, bijvoorbeeld wanneer de persoon voor wie je zorgt opnieuw naar de dagopvang kan. Taken die slechts twee minuten van je tijd vergen, doe je beter onmiddellijk. Ze blijven anders in je hoofd rondspoken, bezorgen je stress en je ligt er misschien zelfs 's nachts aan te denken, waardoor je onvoldoende tot rust kan komen.
- **Durf hulp vragen** aan familieleden, buren en vrienden. Omdat velen momenteel aan het hamsteren slaan in de supermarkt en je daar dus veel tijd verliest, kan het nuttig zijn iemand anders om boodschappen te sturen met een boodschappenlijstje. Iedereen dient immers boodschappen te doen en als iemand de boodschappen voor twee of meerdere personen kan meebrengen, is dat tijd gewonnen. Of laat de boodschappen aan huis brengen door de dienst van het grootwarenhuis of

door een lokale handelaar die zo'n service aanbiedt. Je betaalt dan wel iets meer, maar het bespaart jou heel wat tijd.

- **Zorg dat zo weinig mogelijk mensen op bezoek komen** bij personen die verzwakt zijn. Zo verklein je het risico op besmetting. Vraag aan familieleden en vrienden dat zij bellen of skypen met de zorgbehoevende persoon in plaats van op bezoek te komen.
- Ben je nog **tewerkgesteld**? Bespreek deze crisissituatie met je werkgever. Misschien vinden jullie samen wel een oplossing, zodat je tijdelijk meer tijd bij de zorgbehoevende kan doorbrengen. In een aantal bedrijven bestaat immers de mogelijkheid van telewerk. Is dit niet mogelijk, weet dan dat een noodsituatie, zoals momenteel het geval is, om noodmaatregelen vraagt, zoals een flexibeler arbeidsregime of een volledige onderbreking van je tewerkstelling met vergoeding vanuit de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA).

Ben jij of de persoon voor wie je zorgt ziek?

Ben jij als mantelzorger zelf ziek geworden of de persoon voor wie je zorgt? Neem dan eerst telefonisch contact op met de **huisarts**. Ga zeker niet op consultatie bij de huisarts en ga ook niet naar de spoedafdeling van het ziekenhuis.

Neem ook contact op met je **ziekenfonds** om te kijken wie de zorg kan overnemen. Je kunt ook contact opnemen met een **thuiszorgdienst**. De contactgegevens vind je op <https://www.mantelzorgers.be/Pages/Ondersteuning%20thuis.aspx> of op <https://www.i-mens.be>.

Meer info?

Meer info vind je op www.info-coronavirus.be.

Tekst gebaseerd op bericht van Steunpunt Mantelzorg, 12 maart 2020