

SIGMA NIJKERK

NIEUWSBRIEF MANTELZORG

W I N T E R 2 0 2 1

Beste mantelzorgers

Inmiddels leven we bijna een jaar in een samenleving waarin Corona een nadrukkelijke plaats heeft gekregen. Voor veel mensen en ook voor mantelzorgers, is het geen makkelijk jaar geweest. Misschien bent u zelf ziek geworden of heeft iemand in uw omgeving het virus gehad. Sommige hebben wellicht een dierbare verloren.

Voor u als mantelzorger betekende dit wellicht dat er nog meer zorg op uw schouders kwam. Vanwege de sluiting van dagbestedingen of scholen of omdat er minder zorg beschikbaar was. Laten we met elkaar hopen, dat we door het inmiddels gevonden vaccin, dit jaar Corona achter ons kunnen laten. En nog meer: dat we zoveel mogelijk terug kunnen naar ons leven van voor Corona.

Tegelijkertijd zijn er in 2020 veel initiatieven ontstaan door inwoners van de gemeente Nijkerk. Initiatieven door inwoners, voor inwoners uit de gemeente of door organisaties die voor een groep iets wilden doen. Er zijn vele kaarten, kleine attenties, maaltijden, cakes, taarten onder mensen verspreid.

Binnen de gehele gemeente is een groot deel van de straten inmiddels voorzien van een zogenaamde 'straatcoördinator' en diverse 'helpende handen' die bij problemen of vragen in de straat willen helpen. Denk daarbij aan boodschappen doen, een gesprekje, een hond uitlaten etc. Dit heeft daadwerkelijk geleid tot meer saamhorigheid in sommige straten. Mensen die allang burens zijn en elkaar nu pas leren kennen!

Wat is er gedaan?

Ondanks het feit dat er veel activiteiten voor de mantelzorgers zijn geannuleerd in 2020 zijn er in januari en februari 2020 nog twee bijeenkomsten in het Mantelzorgcafé geweest. Ook is bijna de hele periode de wandelgroep (voor mantelzorgers met hun zorgvrager) in Appel doorgegaan. Pas vanaf het moment dat de horeca moest sluiten kon dit niet meer doorgaan.

Voor Jonge Mantelzorgers is er nog een paar keer een activiteit geweest. Wat erg fijn is voor deze groep. Natuurlijk hadden we ook de mantelzorgwaardering! Deze is in december uitgereikt aan 1042 personen. Dit jaar werd deze zelfs bij u thuis bezorgd! Een nieuwe aanvraag was hiervoor nodig.

Het hele jaar door is de individuele ondersteuning vanuit Sigma voor mantelzorgers gelukkig mogelijk gebleven en daar gaan we natuurlijk ook in 2021 mee door.

En verder?

Vraagt u zich misschien af wat kan Sigma voor mij als mantelzorger in 2021 bieden?

Wij hopen dat de groepsactiviteiten dit jaar weer van start kunnen. We zullen u hierover berichten zodra we mogelijkheden zien. De mantelzorgmiddag, 1 keer per maand op de woensdag, is gestopt. Hiervoor willen we zodra dit kan een alternatief bieden, een maandelijkse bijeenkomst voor mantelzorgers, lotgenotencontact waarbij het gesprek, het delen van ervaringen voorop staat.

Daarnaast hopen we het mantelzorgcafé weer te kunnen starten in samenspel met Prins Heerlijk. In het café zullen thema's aan bod komen door gastsprekers die voor verschillende groepen mantelzorgers interessant kunnen zijn. Natuurlijk hopen we ook dat de Dag van de mantelzorg, rond 10 november weer door kan gaan.

Tot slot: heeft u vragen (over wonen, zorg of welzijn, of op administratief/financieel gebied) voelt u zich dan vrij om te bellen of te mailen (zie contactgegevens Sigma). Wij zullen er alles aan doen om uw vragen te kunnen beantwoorden, hetzij door een bezoek aan huis of telefonisch.

Blijf gezond!

Namens het Team Sigma
Alie Hooijer

Wat betekent de avondklok voor mantelzorgers?

Tijdens de persconferentie van 20 januari is een avondklok aangekondigd. Vanaf zaterdag 23 januari om 21.00 uur zal deze van start gaan. Vooral nog zal dit tot woensdag 10 februari duren. Dit betekent dat vanaf 21.00 uur 's avonds tot de volgende ochtend 04.30 uur iedereen binnen blijft. En mensen alleen bij uitzondering – bijvoorbeeld voor werk – de straat op mogen en daarvoor een verklaring nodig hebben, bijvoorbeeld van een werkgever.

Gevolgen voor mantelzorgers?

De avondklok heeft ook gevolgen voor mantelzorgers. Woont degene voor wie u zorgt niet bij u in huis? En heeft uw naaste tussen 21.00 uur en 04.30 uur mantelzorg nodig die u niet kunt verschuiven naar een moment voor of na de avondklok? Dan mag u hiervoor op pad. Wel is het noodzakelijk dat u dan een 'eigen verklaring avondklok' bij u heeft.

Waarom een verklaring voor noodzakelijke mantelzorg?

Mantelzorgers die zorgen voor een naaste die elders woont, maken zich zorgen over hun mogelijkheden om gedurende de avondklokuren over straat te kunnen voor noodzakelijke mantelzorg. De Mantelzorglijn is hier de afgelopen dagen veel over gebeld. Daarop heeft MantelzorgNL deze zorgen aangekaart bij het Ministerie van VWS en gehoor gevonden.

Mantelzorgers kunnen met de 'eigen verklaring avondklok' over straat voor niet verplaatsbare en noodzakelijke mantelzorg. Deze verklaring is opgesteld in afstemming met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Hoe werkt het?

- Download de 'eigen verklaring avondklok' via de website: www.rijksoverheid.nl/avondklok
- Vul de gegevens in van uzelf en van degene voor wie u zorgt.
- Geef ook aan voor welke noodzakelijke zorg u op pad moet (bijvoorbeeld uitkleden en in bed helpen, medicijnen helpen innemen).
- Print en onderteken het formulier en neem dit mee als u tijdens de avondklok voor de mantelzorg de straat op moet.
- De politie kan u onderweg om uw ID en de 'eigen verklaring avondklok' vragen.
- Zorgt u voor meerdere mensen? Vul voor elke zorgvrager een aparte verklaring in.

De 'eigen verklaring avondklok' kan alleen gebruikt worden als bewijs om tijdens avondklokuren op straat te zijn. Niet voor andere (mantelzorg)zaken. We vragen u ook deze zorgvuldig te gebruiken, en alleen voor noodzakelijke en niet uitstelbare mantelzorg tijdens de avondklok. Want het blijft belangrijk dat we ons zoveel mogelijk aan de oproep 'blijf thuis' van de overheid houden.

Politie kan navraag doen

Bij twijfel kan een buitengewoon opsporingsambtenaar of de politie ter bevestiging van de mantelzorg(relatie) bellen met degene voor wie u zorgt. Rijksoverheid verzoekt mantelzorgers de 'eigen verklaring avondklok' naar waarheid in te vullen en alleen te gebruiken in de situatie dat er sprake is van noodzakelijke mantelzorg tijdens de uren waarin de avondklok geldt.

Vragen?

Meer informatie kunt u vinden op www.rijksoverheid.nl/avondklok.

Bij vragen of behoefte aan advies over je eigen situatie en/of bij het invullen van een 'verklaring noodzakelijke mantelzorg' kunt u contact opnemen met Sigma. Zie contactgegevens onderaan.

Coördinatiepunt Coronahulp gemeente Nijkerk

Naast diverse kleinschalige initiatieven met boodschappenservice, kaartjes, en andere vormen van onderlinge hulp en aandacht is er een project waarmee we hulpaanbieders en hulpvragers met elkaar in contact brengen in de directe woonomgeving; De Straatcoördinator.

De gemeente Nijkerk, Sigma en diverse andere organisaties hebben de handen ineen geslagen om te zorgen dat alle inwoners van Nijkerk ten tijde van de Corona de zorg en ondersteuning krijgen die zij nodig hebben. Momenteel wordt er daarom hard gewerkt om in alle straten van de gemeente Nijkerk (dus ook Hoevelaken, Nijkerkerveen en het buitengebied) een vrijwillige Straatcoördinator aan te stellen. We zitten al op 60% dekkingsgraad!

Deze Straatcoördinator zal proberen om samen met de inwoners van de straat een burenhulp te regelen. Denk bijvoorbeeld aan het doen van boodschappen, een huisdier uitlaten, medicijnen halen, een maaltijd koken of een gesprekje per telefoon.

Als het goed is heeft u een brief in de bus ontvangen wie uw Straatcoördinator is en hoe u hem / haar kunt bereiken met zowel vragen, maar ook als u zelf anderen wilt helpen. De Straatcoördinator gaat dan proberen vraag en aanbod bij elkaar te brengen.

Sigma blijft dit op de achtergrond ondersteunen en in straten waar geen Straatcoördinator is zal deze rol zoveel mogelijk door Sigma samen met andere vrijwilligers(organisaties) opgepakt worden.

U kunt zich als Straatcoördinator opgeven bij Sigma (zie gegevens), maar ook kunt u zich opgeven als u zich als vrijwilliger wilt inzetten of juist hulp nodig heeft.

Als u al Straatcoördinator bent en vragen heeft mailt u dan via: straatcoordinator@sigma-nijkerk.nl.

Verder blijven we ons ontwikkelen en springen we in op de actuele situatie. Ook onze samenwerkingspartners springen hier op in met uiteenlopende acties om inwoners te ondersteunen.



De Luisterlijn

Bij de Luisterlijn kunt u dag en nacht terecht voor een luisterend oor: 0900 0769 of www.deluisterlijn.nl

Contactgegevens Sigma

Sigma is er voor alle inwoners van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken.

Sigma is elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 9.00 uur en 13.00 uur op telefoonnummer: 033 - 24 74 830.

E-mail: info@sigma-nijkerk.nl
Website: www.sigma-nijkerk.nl
Facebook: <https://nl-nl.facebook.com/sigmanijkerk>
Instagram: [sigmawelzijnnijkerk](https://www.instagram.com/sigmawelzijnnijkerk)
Twitter: [Sigma-Nijkerk](https://twitter.com/Sigma-Nijkerk)