

Samen tegen Corona

Hoge Vucht, Doornbos-Linie

Ook in Hoge Vucht en Doornbos-linie zijn er veel mensen met (vaak milde) klachten, die passen bij een Corona infectie. Dit is de reden voor de initiatiefnemers om samen met andere partners dit bulletin uit te geven, in de hoop dat we er met elkaar in slagen om het virus zo snel mogelijk Breda

Noordoost uit te krijgen.

Door de maatregelen die de overheid genomen heeft, is het wenselijk dat we aandacht voor elkaar hebben. Daarom de titel

'*samen tegen Corona Hoge Vucht, Doornbos-Linie*'

Klachten die veel voorkomen:

- Koorts
- Luchtwegklachten zoals hoesten
- Verkoudheid
- Niezen
- Kortademigheid

Blijf thuis bij:

- Neusverkoudheid
- Loopneus
- Niezen
- Keelpijn
- Lichte hoest
- Verhoging (tot 38 graden)

Belangrijk: als één gezinslid verkoudheidsklachten met koorts heeft, moet iedereen in het huis houden thuisblijven!

Wanneer bel je de huisarts?

Bel de huisarts wanneer de klachten verergeren:

- Je hebt koorts (meer dan 38 graden Celsius) en je hoest of ademt moeilijk
- U bent ouder dan 70, hebt een chronische ziekte of minder weerstand EN u krijgt koorts

Belangrijk: Ga niet naar de huisarts toe, maar bel de huisarts of huisartsenpost. Neem bij ernstige klachten direct contact op. (RIVM, 2020)

Wat kun je zelf doen?

De belangrijkste maatregelen die je kunt nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig met water en zeep
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar

Corona

Dicht tot eind meivakantie
Scholen

Niet tot maandag 1 juni
Evenementen

Dicht tot dinsdag 28 april
Cafés en restaurants
Sommige winkels en markten
Sport en fitness
Verpleeghuizen
Wijkcentra
Bibliotheken
Kappers en nagelstudio's

Niet ziek
Werk thuis als het kan
1.5 meter uit elkaar
Geen groepen
Hoest of nies in je arm
Was vaak je handen
Niet hamsteren

Wel ziek
Veel hoesten?
Moeilijk ademen?
Jij, jouw partner of de kinderen koorts?
Blijf thuis
Geen contact
Bel de dokter
Ga niet langs

Heb je vragen? Bel naar 0800 - 1351

Ouderen en kwetsbare personen

Het coronavirus breidt zich nog steeds verder uit. Alle maatregelen zijn vanaf nu gericht op het beschermen van ouderen en kwetsbare personen. Zij hebben een hoog risico op een ernstig verloop van het coronavirus. De huisartsen dringen er op aan dat deze kwetsbare groepen de huisarts bellen bij koorts, een koortsig gevoel en benauwdheidsklachten.

Voor uitgebreidere informatie zie:

<https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>

Samen tegen Corona Hoge Vucht, Doornbos-Linie

Zorg voor elkaar Breda

In verband met het Coronavirus volgen we de richtlijnen van het RIVM en de Veiligheidsregio Midden- en West Brabant.



Helaas hebben we de beslissing moeten nemen om de wijklocaties Balieweide, Heksenwiel, 't Houwke, Princenhof en Alexberg tijdelijk te sluiten. De locaties zullen in ieder geval tot 28 april gesloten zijn. Daarna kijken we hoe de situatie is. De medewerkers van Zorg voor elkaar Breda mijden lichamelijk contact. Om verspreiding van het virus te voorkomen.

We willen wel graag het contact met u houden. Vooral als u vragen heeft, tegen problemen aanloopt of een praatje wil maken. Als u contact wilt met Zorg voor elkaar Breda kunt u bellen. We zijn 7 dagen per week bereikbaar van 09:00 uur tot 17:00 uur. Op **076 - 525 15 15** zit iemand klaar die graag naar u luistert.

Met vriendelijke groet,

Het Zorg voor elkaar Breda telefonisch meldpunt

Bereikbaarheid WMO

U kunt voor al uw vragen voor hulp en ondersteuning terecht bij Zorg voor elkaar Breda, een team van medewerkers zit klaar om zorg en aanbod bij elkaar te brengen.

Op www.zorgvoorelkaarbreda.nl kunnen inwoners, instellingen en particulieren met initiatieven een formulier invullen en aangeven welke vraag of welk aanbod zij hebben.

U kunt hiervoor ook bellen met **(076) 525 15 15**. MOOIWERK is betrokken om vraag en aanbod samen te brengen. Zorg en ondersteuning vanuit de Wmo wordt zoveel mogelijk voortgezet, binnen de mogelijkheden van de zorgorganisaties..

Hart voor Breda Noord Online, huiswerkbegeleiding

Hoi, we willen je graag helpen met het maken van je schoolwerk. Elke werkdag van 13.00 tot 15.00 staan we voor je klaar. We kunnen je één-op-één begeleiding geven of misschien werk je wel liever in een klein online groepje samen. Je hebt alleen een smartphone, tablet of laptop nodig. Gebruik hiervoor de link:

<https://zoom.us/j/6290251237>

Natuurlijk kun je ook meedoen als begeleider, bijvoorbeeld voor je maatschappelijke stage of vrije studieruimte of omdat je nu gewoon tijd hebt en anderen wil helpen.

Wil je eerst meer weten? Lees hier meer over dit project:

www.hartvoorbredanoord.nl/online-begeleiding en je kunt mij bellen op **06-34840499** of mailen op lenard@hartvoorbredanoord.nl.



Actie #nietalleen

Steeds meer mensen worden getroffen door de gevolgen van het coronavirus. Door de verspreiding van het virus komen veel initiatieven los bij kerken en (christelijke) maatschappelijke organisaties. De komende tijd zullen veel mensen onze hulp nodig hebben.



Met #Nietalleen verbinden we de talloze lokale hulpinitiatieven aan hulpvragers en aan elkaar. De hulpvraag en het hulpaanbod wordt door één van de samenwerkende organisaties opgepakt en doorgestuurd naar een organisatie bij jou in de buurt. Zo helpen we elkaar in deze bijzondere tijd, want je bent #Nietalleen.

Als je hulp nodig hebt, kan je aanmelden via onze website www.nietalleen.nl of ons nummer 0800-1322. Onder andere Mattheuskerk Breda en Hart voor Breda Noord zijn aangesloten bij #Nietalleen.

Tandartsen

Op dringend advies van de beroepsorganisatie van de tandartsen (KNMT), zijn de tandartspraktijken alleen nog voor spoedbehandelingen geopend voor de niet-zieke patiënt.



Centrum Jeugd en Gezin

Ouders kunnen ook nu terecht bij het CJG met vragen over opvoeden en opgroeien. Huisbezoeken worden momenteel niet uitgevoerd. Vragen zullen beantwoord worden via email, telefoon of beeld- bellen.



Bestaande cliënten kunnen contact opnemen met hun vaste contactpersoon van het CJG. Voor nieuwe vragen zijn zij te bereiken via email: info@cjgbreda.nl

Op de website van het CJG zal binnenkort ook informatie volgen voor ouders met opvoedtips in de tijd van de Coronacrisis.

Samen tegen Corona Hoge Vucht, Doornbos-Linie

Bloed prikken

Indien u bloed wilt laten prikken, dan zijn er in Breda drie locaties waar dat kan: Diagnostisch centrum, St Ignatiusstraat 4 Dermatologisch centrum, Zomergemstraat 2a Diagnostisch centrum, Graaf Hendrik III plein 28

Zie: <https://www.star-shl.nl/patient/locaties>

Podotherapie Hallux

De podotherapeut van Hallux Voetexperts levert totaaloplossingen aan mensen met voet- en voetgerelateerde klachten. We zijn in Breda open in het 'Gezondheidscentrum Kapelhof' (Kapelstraat 66) voor onze diensten voor noodzakelijke zorg. Zonder doktersadvies, maar wel onder de voorwaarden dat u 1,5 meter afstand neemt en geen last heeft van verkoudheidsverschijnselen of koorts.



Onze locatie 'Fysiotherapie Doornbos' is helaas gesloten. Wel bieden we u onze gratis online dienstverlening aan. Onze podotherapeut neemt telefonisch of via een videoconsult (beeldbellen) contact met u op. Uw probleem wordt besproken. Op afstand probeert de podotherapeut inzicht te krijgen in wat het probleem is en geeft u advies. Via deze weg proberen wij u, wat u van Hallux gewend bent, toch een stukje service te verlenen.

Heeft u hierin interesse? Neem dan contact op met ons secretariaat om een afspraak in te plannen. Dit kunt u doen door te bellen met het nummer **088 – 345 6 543**

www.hallux-groep.nl/contact info@hallux-groep.nl

Fysiotherapie, Ergotherapie, Cesartherapie

Via online of telefonische consulten, kunnen wij u in deze tijd toch begeleiden. Dit biedt ons de mogelijkheid om u te informeren, adviseren, instrueren en om oefenschema's naar u toe te sturen. Voor dit consult gelden dezelfde vergoedingen als een reguliere behandeling.



Fitness & Personal Training

Voor onze leden maken wij een persoonlijk schema wat ze thuis uit kunnen voeren.

(076) 581 04 91

info@monne-zorgenbeweging.nl

www.monne-zorgenbeweging.nl

Ergotherapie Hamers

Ergotherapie Hamers blijft open, maar handelt uiteraard binnen de richtlijnen van het RIVM en de beroepsvereniging Ergotherapie Nederland. Op dit moment worden behandelingen/adviezen zo mogelijk telefonische gegeven of via beeldbellen. Bij spoed en/of om medisch noodzakelijke redenen kan de ergo-



therapeut op huisbezoek komen, waarbij het omgangsbeleid wordt gehandhaafd. Een verzoek voor een huisbezoek zal altijd eerst met de huisarts of specialist worden afgestemd.

Telefoon: **06 380 674 89**

Fax: **076 7998010**

Email: info@ergotherapiehamers.nl

Website: <https://www.ergotherapiehamers.nl>

Cesartherapie Janssen

Cesartherapie Janssen is alleen open voor telefonische- en videoconsulten. Zo kunnen wij u blijven helpen wanneer u lichamelijk klachten heeft en hulp nodig heeft bij uw houdings- en beweging gerelateerde klachten. Cesartherapie Janssen **076-5879960** of info@cesarofentherapie.net



Verloeskundige

De verloeskundigen van Verloeskundig Huis staan ook nu voor jou klaar. Zij zijn 24/7 bereikbaar en beantwoorden graag alle vragen rondom de zwangerschap en je zorgen rond het Corona-virus. Kom je er net achter dat je zwanger bent? Extra spannend natuurlijk. Ook dan ben je van harte welkom om contact met hen op te nemen. Zij kijken dan samen naar de mogelijkheden voor de eerste afspraken. Het team doet er alles aan dat jij, ook in deze tijd, zorgeloos en vol vertrouwen je zwangerschap kunt beleven. Kijk op www.verloeskundighuis.nl voor meer.



Thebe Thuiszorg

Thebe Thuiszorg is en blijft bereikbaar voor zorgvragen. Uiteraard volgen zij de landelijke richtlijnen. De wijkverpleegkundige bekijkt elke zorgvraag, waarna besloten wordt of er zorg ingezet kan worden. Thebe kijkt, in het licht van de richtlijnen, ook naar de zorgsituaties waar zij nu al zorg verleent. Het komt voor dat zij moet besluiten minder zorg te geven en in sommige situaties zelfs de zorg tijdelijk zal stoppen totdat de crisis voorbij is. Zij doen dat in overleg met de zorgvrager. Alle cliënten van Thebe hebben hierover een brief ontvangen.



Soms kan een goed advies of een goede instructie voldoende zijn om u weer op weg te helpen. Bent u in zorg en hebt u vragen? Dan kunt u die stellen aan uw zorgcoördinator. Voor overige vragen kunt u bellen met het algemene nummer van Thebe: **0900-8122**.

Samen tegen Corona Hoge Vucht, Doornbos-Linie

Surplus

Ook Surplus heeft een aantal maatregelen genomen naar aanleiding van het coronavirus (Covid-19). Bij deze willen wij u hierover informeren.



Sluiting woonzorgcentra en Pluspunten

Onze woonzorgcentra en Pluspunten zijn gesloten voor bezoekers, naar aanleiding van de richtlijnen die het RIVM en het ministerie van VWS hebben opgesteld. Dit om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Mocht u last hebben van de sluiting, neem dan contact op met uw aanspreekpunt van de betreffende locatie. Dan kan er eventueel gezocht worden naar een passende oplossing..

Bereikbaarheid (thuis)zorg

De (thuis)zorg blijft voor nu gewoon zoals u deze van ons gewend bent, uiteraard wel met de juiste hygiënemaatregelen en indien nodig passende beschermingsmiddelen.

Vragen en informatie

Heeft u vragen? Bel dan naar onze klantenservice via **076 - 208 22 00**. Heeft u specifieke vragen met betrekking tot het coronavirus? Neem dan contact op met het informatienummer van Surplus via **T 076 – 208 55 55**. Dit telefoonnummer is alleen voor vragen met betrekking tot het coronavirus en bereikbaar van 6.30 – 21.00 uur. U kunt ook mailen naar communicatie@surplus.nl.

De meest actuele informatie vindt u op onze website www.surplus.nl/corona.

Wat betekent 'afstand houden'?
1,5 meter afstand houden is de norm. Dus ook:

- In het park
- In de supermarkt
- Bij het gamen



De Luisterlijn

Een luisterend oor nodig?

De coronamaatregelen treffen veel mensen; veel van hen hebben behoefte aan een



luisterend oor, omdat bijvoorbeeld veel sociale activiteiten tot stilstand zijn gekomen. Bij de Luisterlijn kun je dag en nacht, anoniem terecht voor een goed gesprek. Jouw verhaal staat bij ons centraal.

Bel, chat of mail

Of je nu belt, chat of mailt, de vrijwilligers van de Luisterlijn hebben aandacht voor jou en denken met je mee. Je kunt dag en nacht bellen naar **0900-0767** (normaal tarief). Lokale nummers vind je op www.deluisterlijn.nl Chatten kan elke dag tussen 10.00 en 22.00 uur. via www.deluisterlijn.nl

Hierbij nog een link over de Luisterlijn in deze bijzondere tijd: <https://www.deluisterlijn.nl/nieuws-nieuwsberichten/783-coronamaatregelen-zorgen-voor-topdrukte-bij-de-luisterlijn.html>

Woonzorgcentrum Raffy, Lâle en De Leystroom gesloten voor bezoek

Voor iedereen in Nederland geldt: blijf zoveel mogelijk thuis. Dit betekent ook dat mensen niet op bezoek moeten gaan in verpleeghuizen of op andere plekken waar zich kwetsbare mensen bevinden. Daarom zijn onze zorglocaties Raffy, Lâle en De Leystroom tot nader order gesloten. Groepsvorming en beweging van verschillende personen door het pand vormt een risico voor besmetting, voor u zelf en voor onze bewoners. Het Grand Café en de Toko op Raffy en Buurthuis De Leystroom zijn gesloten en alle activiteiten uitgesteld. Via deze weg willen iedereen bedanken die onze bewoners en cliënten, maar ook medewerkers en vrijwilligers dagelijks verrassen met mooie attenties. Erg hartverwarmend! Alleen samen krijgen we corona onder controle.



We hopen u weer spoedig te mogen begroeten bij Raffy, Lâle en De Leystroom. www.samenkleurrijk.nl

Handige links en nummers

De Luisterlijn **0900 – 0767**
Ouderenbond ANBO **(0348) 46 66 66**
Rode Kruis **(070) 4455 888**

<https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus/ik-heb-mogelijk-nieuwe-coronavirus>

<https://www.eenzaam.nl/hulp-en-advies/een-luisterend-oor-vanwege-het-nieuwe-coronavirus>

<https://www.nji.nl/coronavirus> <https://www.samen-veilig.nl/tips-voor-gezinnen-in-tijden-van-corona>

<https://www.gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl>

Samen tegen Corona Hoge Vucht, Doornbos-Linie