

Samen@Teteringen

Beste lezer

Ook in Teteringen zijn er veel mensen met (vaak milde) klachten, die passen bij een Corona infectie. Dit is de reden voor de initiatiefnemers van het gezondheidscentrum om samen met andere partners (de parochie, Vrouwen van Nu, de Dorpsraad, de kruisvereniging en Park Zuiderhout) dit bulletin uit te geven, in de hoop dat we er met elkaar in slagen om het virus zo snel mogelijk Teteringen uit te krijgen.

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

Maatregelen vanaf 23 maart

Aanscherping maatregelen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen

- Blijf zoveel mogelijk thuis.** Ga alleen naar buiten voor werk als je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of als je aan iemand zorg verleent.
- Blijf thuis als je last hebt van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts.** Heb je koorts? Dan blijven ook je huisgenoten thuis. Met uitzondering van mensen in cruciale beroepen en vitale processen.
- Kappers, nagelsalons en schoonheidsspecialisten sluiten tot en met 6 april.** Dit geldt ook voor andere zogenoemde contactberoepen op het gebied van uiterlijke verzorging.
- Alle bijeenkomsten en evenementen worden afgelast tot 1 juni.** Ook bij minder dan 100 bezoekers.

- Ook thuis: maximaal drie mensen op bezoek en houd ook dan afstand tot elkaar.
- Als u kucht, hoest en/of verkouden bent: blijf thuis. Krijgt u daar ook koorts bij, dan moet iedereen in het huishouden thuis blijven.
- Alle bijeenkomsten worden verboden tot 1 juni, ook met minder dan 100 mensen.
- Voor kappers, schoonheidsspecialisten en anderen in zogenoemde contactberoepen op het gebied van uiterlijke verzorging geldt tot 6 april dat zij hun vak niet meer mogen uitoefenen.
- Markten zijn hiervan uitgesloten.
- Burgemeesters kunnen specifieke locaties sluiten, zoals parken, stranden en campings.
- Er kunnen ook boetes worden opgelegd.

Voor uitgebreide informatie verwijzen wij U naar het RIVM: <https://www.rivm.nl>

De maatregelen op een rijtje

De aangescherpte en nieuwe maatregelen zijn:

- Blijf zoveel mogelijk thuis. Ga alleen naar buiten voor werk wanneer u niet thuis kunt werken, voor boodschappen, of om voor anderen te zorgen.
- Een frisse neus halen kan, maar doe dit niet in een groep.
- Houd altijd afstand van anderen (minimaal 1,5 meter) en vermijd sociale activiteiten en groepen mensen.

Wat kun je zelf doen?

De belangrijkste maatregelen die je kan 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

Huisartsenpraktijk Teteringen

Wat te doen als u klachten heeft

- Blijf thuis bij één of meer van deze klachten: verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijk ademen, koorts (boven 38 graden).
- Blijf thuis tot u 24 uur geen klachten heeft.
- U hoeft de huisarts niet te bellen.
- Bel wel direct de huisarts of huisartsenpost als één of meer van deze punten voor u klopt:
 - u wordt in een paar dagen steeds zieker
 - u ademt steeds moeilijker (bijvoorbeeld bij het lopen)
 - u bent ouder dan 70, u heeft een chronische ziekte of minder weerstand

Voor kinderen zijn de adviezen hetzelfde als voor volwassenen.

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 beloop van het coronavirus. De huisartsen dringen er op aan dat deze kwetsbare groepen de huisarts bellen bij koorts, een koortsig gevoel en benauwdheidsklachten: **(076) 571 11 00**.

Voor uitgebreidere informatie zie:
<https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>

Bereikbaarheid Huisartsenpraktijk Teteringen

De huisartsenpraktijk is tussen 8:00 en 17:00 uur van maandag tot en met vrijdag alleen telefonisch bereikbaar voor spoedeisende zaken.

Het nummer is (076) 571 11 00

Spreekuurcontacten worden alleen gedaan voor medisch noodzakelijke klachten.

**Ga NIET naar uw huisarts toe,
maar bel (076) 571 11 00**

**'s Avonds, 's nachts en in het weekend
dient u met de HUISARTSENPOST te bellen.
(076) 525 85 00**

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19>
<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>

Bereikbaarheid Apotheek Teteringen

De apotheek is op de normale tijden geopend: van maandag tm vrijdag van 8:00-17:30 uur. Om de drukte in de apotheek te beperken en daarmee ruimte te houden voor het leveren van zorg en ter ondersteuning van de huisartsen, wordt u verzocht om de niet-spoedeisende vragen telefonisch (076-571 1444) of per mail te stellen. Hebt u last van verkoudheid, hoest of koorts? Kom dan niet naar de apotheek. Desgewenst kan (spoed)medicatie thuisbezorgd worden. In de wachtruimte van de apotheek gelden maatregelen, conform het advies van RIVM. U kunt (tijdelijk) geen oude medicijnen inleveren. **Zie: <https://www.serviceapotheek.nl/teteringen>**

Wilt u bloed laten prikken?

De prikpost in Teteringen, in het wijkgebouw, is gesloten. 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>

Bereikbaarheid Verloskundig Huis

De verloskundigen van Verloskundig 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.verloskundighuis.nl voor meer**

Nuttige adressen via telefoon en internet

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

Samen@Teteringen

Bereikbaarheid WMO Hebt u hulp nodig?

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.

Het spreekuur van Zorg voor elkaar Breda bij de huisartsenpraktijk Teteringen is tijdelijk stopgezet.

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.

Belcirkels KBO

De KBO / de Seniorenvereniging Teteringen heeft het initiatief genomen tot het inrichten van belcirkels. Ouderen die daar aan mee willen doen, kunnen zich melden bij de KBO-Brabant **(073) 644 40 66** en kunnen met elkaar een cirkel gaan vormen.

Info: www.kbo-brabant.nl/belcirkels

Informatie vanuit het 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 beeldbellen.

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

wijkteamnoordoost@cjgbreda.nl

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

Pluk de Dag Kinderopvang

Pluk de Dag Kinderopvang, Bloem en KIK Kinderopvang dragen zoveel mogelijk hun steentje bij in deze tijden van crisis.

Op de kinderopvanglocaties worden momenteel nog steeds kinderen opgevangen van ouders die werkzaam zijn in cruciale beroepen. Daarnaast kunnen ouders die normaal geen gebruik maken van kinderopvang, maar wel (beiden) werkzaam zijn in een cruciaal beroep, er ook terecht voor kosteloze noodopvang. Dat geldt op dit moment voor alle kinderopvanglocaties in de gemeente Breda. Mocht uw gezin zich in een crisissituatie bevinden, bijvoorbeeld omdat er grote spanningen zijn binnen het gezin, dan kunt u zich aanmelden voor noodopvang om de veiligheid van alle gezinsleden te waarborgen.

Wilt u gebruik maken van deze noodopvang, stuur dan een mail naar:

druivenstraat@kinderdagverblijfplukdedag.nl,
info@kikkinderopvang.nl, info@bloembreda.nl

of naar de adresgegevens van de kinderopvang bij u in de buurt.

Tandartsen

Op dringend advies van de beroepsorganisatie van de tandartsen (KNMT), zijn de 3 tandartspraktijken in ons dorp alleen nog voor spoedbehandelingen geopend voor de niet-zieke patiënt.

Geen bezoek mogelijk aan Park Zuiderhout

Zoals alle intramurale organisaties in de ouderenzorg is Park Zuiderhout tot nader bericht gesloten voor alle bezoek. Deze strenge maatregel dient om de bewoners te beschermen en is van hogerhand opgelegd. Uitgebreide informatie over de verscherpte maatregelen rondom het coronavirus in Park Zuiderhout en de meest actuele stand van zaken vindt u op www.parkzuiderhout.nl/corona. Bewoners, maar ook medewerkers en vrijwilligers worden dagelijks verrast met mooie attenties en lieve woorden van mensen binnen en buiten Park Zuiderhout. Daarvoor willen zij iedereen van harte bedanken.

Fysiotherapeuten werken online en telefonisch

MyFysio en **Fysiotherapiepraktijk Teteringen** blijven open voor telefonische consulten en videoconsulten. Zo blijven ze het aanspreekpunt voor uw houdings- en bewegingsgerelateerde klachten. **MyFysio (076) 751 03 45 - info@my-fysio.nl**
Fysiotherapiepraktijk Teteringen (076) 587 21 58

Kinderfysiotherapie

Kinderfysiotherapeute Karin van Rijsewijk aan het Zuringveld is open en voor noodzakelijke zorg blijft zij op afstand behandelingen geven in de praktijk of aan huis. Daarnaast geeft zij behandelingen via videobeeldbellen (wat kinderen erg leuk vinden!). Mocht u vragen hebben over uw kind, dan kunt u hen altijd bellen. Op de website komen oefeningen en spelletjes te staan die u met uw kinderen kunt doen.

www.Kinderfysiobreda.nl

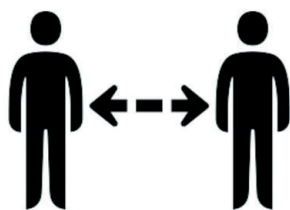
Telefoon: **06 163 362 93 / 06 460 310 40**

Email: info@kinderfysiobreda.nl

Wat betekent 'afstand houden'?

1,5 meter afstand houden is de norm. Dus ook:

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



Samen@Teteringen

Augustinus Parochie Willibrorduskerk

De Willibrorduskerk is open voor persoonlijk gebed (met inachtneming van de regels) op zondagmorgen van 9.45 uur tot 11.00 uur en op werkdagen van 9.00 uur tot 11.30 uur (ingang via het parochiecentrum aan het Willem Alexanderplein). Contact met de parochie op werkdagen, tijdens bovengenoemde tijden: **(076) 571 32 03** of willibrordus@augustinusparochiebreda.nl U kunt altijd contact opnemen met de pastores op telefoonnummer **06 102 927 94**. Informatie, ook over online vieringen en nieuws van de parochie, vindt u op de website van de parochie: www.augustinusparochiebreda.nl

Zorgen we in Teteringen goed voor elkaar?

Het zijn lastige tijden voor ons allemaal. Plotseling moeten we wennen aan een totaal andere manier van leven en werken. Dat kost moeite; dat willen we snel en goed leren. Ieder voor zich heeft dat de afgelopen weken ervaren.

U hebt kunnen lezen hoe blij de inwoners van Park Zuiderhout zijn met de spontane aandacht die zij vanuit verschillende kanten krijgen. Wij horen dat ouderen, die bekend zijn bij de Zonnebloem, De Huiskamer en de kerk, blij verrast zijn door de telefoontjes die zij van mede-dorpsgenoten krijgen. En wellicht hebt u dat ook al gemerkt in uw eigen omgeving, doordat u extra aandacht geeft aan elkaar.

samen@teteringen, vindt u dat ook?

En hopelijk niet alleen nu, tijdens deze crisis, maar ook daarna.

ZEGT HET VOORT....!

De initiatiefnemers hopen dat zij met dit bulletin alle dorpsgenoten hebben bereikt. Mochten we iemand vergeten zijn, wilt u ons dan helpen deze boodschap te verspreiden?

Wellicht ook door een dorpsgenoot die niet zo digitaal of taalvaardig is even behulpzaam te zijn?

Dit bulletin staat ook op de website van de Dorpsraad. U kunt het daar downloaden, zodat u door kunt klikken naar de verschillende links. Digitaal verder verspreiden stellen wij op prijs!

Wilt u een reactie kwijt? Dat kan via: kruiswerkteringen@kpnmail.nl

Teteringen, 28 maart 2020