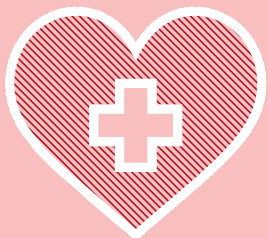


# De druk op de zorg is groot

Natuurlijk laat je je testen bij coronaklachten.  
Wat doe jij om de zorg nog meer te helpen?



## Mijd de zorg niet

Bel overdag met je eigen huisarts.  
Jouw huisarts kent jou het best. Wacht  
niet op de avond- of weekenddienst.



## Zorg goed voor jezelf

Blijf fit en gezond.  
Dat maakt je minder kwetsbaar.



## Kijk naar elkaar om

Ken je iemand die hulp  
kan gebruiken? Help dan.



## Maak een plan

Ben je kwetsbaar? Maak afspraken wie  
jou kan helpen als het nodig is.  
Praat ook met je huisarts/naasten over  
welke zorg je wel en niet wilt ontvangen.

**Namens alle zorgmedewerkers in de regio.**

Kijk voor meer informatie op [acutezorgeuregio.nl/helponszorgen](https://acutezorgeuregio.nl/helponszorgen)

De medewerkers in de zorg vragen jouw hulp. Jouw huisarts, de ambulancedienst, het ziekenhuis, de thuiszorg en de verpleeghuizen hebben je nodig. De druk op de zorg is groot. Dit kun jij doen om de zorg te helpen.

## Mijd de zorg niet

Ben je bezorgd over je gezondheid? Of worden je klachten erger? Bel overdag je huisarts! Als je onder normale omstandigheden je huisarts zou bellen met een medische vraag, doe dat nu dan ook. Wacht niet tot de avond- of weekenddienst. Als je 's avonds of in het weekend belt, kost het de zorg meer inspanning om voor jou de juiste zorg te organiseren. Bovendien kent jouw huisarts jou het best en kan dus sneller de juiste hulp geven.

## Zorg goed voor jezelf

Door een goede weerstand is je lichaam beter in staat om ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden. Je ondersteunt je weerstand door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen. Leef zo gezond mogelijk, dan werkt je afweersysteem het beste.

## Kijk naar elkaar om

In deze coronacrisis hebben veel mensen het zwaar. Heb je tijd en ben je zelf fit, kijk dan hoe je iemand in je omgeving kan helpen. Doe bijvoorbeeld boodschappen voor iemand die zelf de deur niet uit kan of kook een extra maaltijd. Kijk eens bij iemand door het raam of doe een briefje in de bus om je hulp aan te bieden. Vraag wat iemand nodig heeft. Van een kaartje of telefoontje worden ook veel mensen blij.

## Maak een plan

Het is goed om er nu al over na te denken wie jou kan helpen als het nodig is. Wie zijn je contactpersonen en mogen over jou beslissen als je dat zelf niet meer kan? Praat ook met je huisarts en je naasten over welke zorg je wel of niet wilt ontvangen. Wil je bijvoorbeeld opgenomen worden in het ziekenhuis of kies je ervoor om thuis te blijven?

Het is niet makkelijk om dit te bespreken. Maar nu kun je er nog zelf over beslissen. Maak hierover afspraken met elkaar.

#helponzorgen #noaberzorg