

NIEUWSBRIEF maart 2014 17^e jaargang, nummer 1

Zorgt u voor iemand? Vraag dan ook aandacht voor u zelf.

Instellingen voor hulpverlening kwamen overeen aandacht te geven zowel aan de cliënt als ook aan de mantelzorger. Merken mantelzorgers daar al iets van of moeten ze zelf leren vragen? Hun ervaringen en wensen vroegen we aan een groep mantelzorgers die wilden meedenken. 24 april gaat een gespreksavond over 'levenskunst bij verandering en verlies door ziekte'.

Neem andere mantelzorgers of belangstellenden mee of geef de datum aan anderen door!
Het jaarlijks uitje met ledenvergadering voor LVvM leden zal zijn in de Hortus op 12 mei.

Wordt het leiden of lijden?

Donderdag 24 april 19.30-21.30 in de Regenboogkerk, Watermolen 1, een gespreksbijeenkomst voor mantelzorgers en belangstellenden. Gespreksleider is Hans Evers, geestelijk verzorger LUMC.

Hij heeft in zijn werk te maken met allerlei vormen van verlies, die mensen tegen komen: verlies van zelfstandigheid, gezondheid die minder wordt, overlijden. En je leven staat dan op zijn kop. "Iedereen moet het leven dan weer opnieuw leren leven. Op een manier die bij hem of haar past. Dat is levenskunst".

Hans nodigt de aanwezigen uit tot gesprek met elkaar over vragen als: "*Wat is verlies? Hoe ga je er mee om? Wat is: "luisteren naar jezelf?" Wat zijn kansen en bedreigingen?"*

Aanmelden tot 20 april via het formulier op www.mantelzorgleiden.nl, of via e-mail aan info@mantelzorgleiden.nl met naam, telefoonnummer, mailadres en aantal personen of via telefoonnummer (071) 516 14 45.
Organisatie: Bureau Informele Zorg en Convenant mantelzorg Leiden.

Uitje voor LVvM leden in de Hortus

Maandag 12 mei, 11.30-16.00 uur
Met ontmoeting en info uitwisseling bij de: jaarvergadering en lunch in de Oranjerie, rondleiding door de Hortus en rondvaart.
Nog geen lid? Aanmelden kan voor 9 E
De leden ontvangen een uitnodiging.

"Cafés" voor patiënten en mantelzorgers.

Parkinson Café, 17 april: WMO
Elke 3^e donderdag van de maand, 13.30 uur
Rustenborch, Apollolaan 384, Oegstgeest

Longpunt Leiden eo, 11 april: voeding
Elke 2^e vrijdag in de maand 14.00 uur
Zorgcentrum Robijnhof. Robijnhof 1.

Alzheimer Café Leiden, 10 april: veilig bewegen, 15 mei: ik houd nog van je.
Elke 3^e donderdag van de maand, 19.30 uur
Het Waterland, Boerhaavelaan 345

Scarabee, ontmoetingsplek voor (ex) kankerpatiënten en naasten. Oude Vest 17.
ma-di-do 10-12 / 13-15 uur, alleen of samen, welkom bij de koffie voor een luisterend oor en info over activiteiten (workshops, yoga).

Wat is een kwalitatief goede mantelzorgondersteuning?

Mantelzorgondersteuning, als onderdeel van de WMO, moet aansluiten bij behoeften en mogelijkheden. Zie Movisie: "Zo werkt U aan kwaliteit in de WMO" sept.2013.

Het LVvM bestuur ziet het zo:

Vanuit het gezichtspunt van mantelzorgers moet dus gelden.

De weg naar ondersteuning is duidelijk:

- ik kan makkelijk vinden waar ik terecht kan voor informatie over ondersteuning,
- dan kan ik bellen of een afspraak maken met iemand die mij de weg wijst, en
- diegene heeft voldoende tijd voor mij.

De hulpverlening van degene voor wie ik zorg:

- vertelt over mantelzorg ondersteuning.
- ziet mij als partner in de zorg en erkent de eigen regie van mijn naaste. Luistert naar wat mijn naaste en ik te zeggen hebben over de aanpak van de zorg. Er worden daarover afspraken gemaakt.
- spreekt ook met mij over mijn situatie.
- regelt zo nodig voor mij, (in overleg met mijn naaste), een ondersteuningsarrangement met bv een luisterend oor, hulp bij het huishouden, respijtzorg w.o. dagopvang voor mijn naaste, ondersteuning bij administratie, informatie over het ziektebeeld, lotgenoten contact e.d.
- is zo ingericht dat wij niet van het kastje naar de muur worden gestuurd en er één persoon of instantie is waarbij wij altijd terecht kunnen.
- ondersteunt desgewenst bij de balans van mijn zorgtaken en andere taken en levensbehoeften om te kunnen (blijven) deelnemen in de samenleving.
- ondersteunt mij zonodig bij het op of uitbouwen van ons sociale netwerk en/of bij gesprekken over de verdeling van de zorg in de familie.
- is erop gericht dat degene voor wie ik zorg en ikzelf, ondersteund door ons sociale netwerk, weer zelf verder kunnen.
- Regelt tot wie ik mij kan wenden bij calamiteiten of als het niet meer gaat. Die kan voor een goede oplossing zorgen.

Meedenkbijeenkomst wenselijke mantelzorgondersteuning

Een 15 tal leden dachten mee over:

Is het al te merken dat ook mantelzorgers mogen rekenen op aandacht van hulpverleners van degene voor wie ze zorgen?

Het streven van de gemeentes is meer hulp op maat. Aan welke vormen van ondersteuning heeft u het meest?

Wie ondersteunt mantelzorgers als de verzorgde geen hulpverleners heeft of alleen contact is met huisarts of Servicepunt Zorg

Conclusies. Er is behoefte aan:

- = **Case-managers**, regelaars, aanspreekpunten, niet alleen voor mantelzorgers van dementerenden, ook in andere situaties.
- = **Mantelzorgondersteuning** om gehoord te worden, informatie te krijgen, zaken te regelen, iets aan de verzorgde duidelijk te maken. Hulp van buitenaf heeft meer effect.
- = **Dagopvang** om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen. Dat is beter en goedkoper dan een verpleeghuis opname. Bij dagopvang van dementerenden werkt dit. Er is ook aandacht voor mantelzorgers.
- = Dagactiviteiten om te voorkomen dat mensen met licht verstandelijke beperking of andere problematiek, thuis blijven zitten. Ze hebben activiteiten en beweging nodig.
- = Dagopvang dichtbij spaart vervoer kosten.
- = Een informatiegids/punt voor mantelzorgers, bij ernstige problematiek, zoals beginnende dementie of andere ingrijpende lichamelijke of geestelijke ziektes.
- = Voldoende tijd inbouwen voor de hulpverlener, om te zorgen dat het Mantelzorgakkoord uitvoerbaar is.
- = Goede begeleiding van vrijwilligers om de kwaliteit te waarborgen van de hulp en de grenzen van de vrijwilliger.
- = Mantelzorgers mondiger maken, leren zeggen welke hulp van familie en burens haalbaar is en ook wat de verzorgde nodig heeft.
- = Contact met hulpverlening over de verzorgde is de 1^e stap. Aandacht voor de mantelzorgers mogen we dus vragen.
- = Politiek en ouderenbonden informeren.