

Leidse Vereniging van

Mantelzorgers

Professorenpad 1
2313 TA Leiden
IBANnr. NL11 INGB 0007 8162 76
www.lvvm.nl
e-mail info@lvvm.nl
mobiel 06 53655716



NIEUWSBRIEF okt. 2016 19^e jrg. nr 6

Zorgt u voor iemand? Doe het samen!

De Dag van de Mantelzorg op 10 november heeft als motto ***Mantelzorg doe het samen!*** Dat wensen we u toe: een toegestoken hand van bekenden, juiste hulp van het wijkteam, een ***musical*** avond met mantelzorgers ***in de stadsgehoorzaal***. Aan het programma heeft de LVvM samen met hulpinstellingen gewerkt en met buurgemeenten is bedacht dat mantelzorgers een programma of dagdeel kunnen kiezen. Zie de poster = de uitnodiging. Er zijn deze maand veel ***bijeenkomsten***. Aandacht voor iets meer ***vrije tijd via de respijt-wijzer en buurtgenoten die koken***. Op p2 informatie over het ***levenstestament***.

Dinsdag 11 okt., 15.00–16.45 uur
Lezing over **testament en levenstestament**
door mw. mr. Akycha Tegelaar, specialist in
familie- en erfrecht. www.familiejuristen.nl
Bij Radius, 't Trefpunt. Professorenpad 1

Donderdag 13 okt. 19.30-21.30 uur
Workshop **gezond slapen en dromen**.
de Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk.
Opgave bij Eva: 071 5161445
of: reactieformulier@wijzijneva.nl

Donderdag 13 okt. 19.00 uur.
Alzheimer café: een mantelzorgert vertelt.
Bonaventura college, Boerhavelaan 44.

Vrijdag 14 okt. 19.30-21.30
Hoop in de palliatieve/ laatste levensfase.
Met geestelijk verzorger Alrijne Ziekenhuis,
palliatieve verpleegkundigen van ActiVite en
mantelzorgadviseur van Eva. Opg. Bij Eva.
Activite, Simon Smitweg 8, Leiderdorp.

Donderdag 20 okt. 14.00-16.00 uur
Parkinson café: fysio valtraining.
Grote zaal, van Wijckerslooth, Oegstgeest

Vrijdag 21 oktober 13.30-15.30 uur
Mantelzorgcafé Oegstgeest. Langdurende respijtzorg. Voor langere tijd de zorg over dragen, voor vakantie van een mantelzorgert. Of: vakantie voor de verzorgde.

Maandag 24 okt. 20.00 uur **Café Scarabee**
Breng je erfenis tijdig op orde.
Inloophuis Scarabee. Oude Vest 17.

Tijd voor uzelf nodig? De respijt-wijzer!
Respijtmogelijkheden om even de zorg over te dragen staan nu op website wijzijneva.nl. Uit een presentatie daarvan in Oegstgeest bleek dat wensen en situaties van mantelzorgers verschillen. De stap naar uitproberen is groot. Toch bieden inzet van vrijwilligers of dagopvang ed. "een break in de week".

Hogeschool, Eva en Gemeente Leiden proberen respijt behoeften van mantelzorgers in kaart te brengen. Wat is nodig om meer tijd voor uzelf te krijgen? Zie hiervoor de **vraag via het inlegvel bij de nieuwsbrief**.

Via "bijzonder thuis afgehaald"
koken buurtgenoten voor elkaar. Radius kan u en/of iemand voor wie u zorgt koppelen aan een buur die dol is op koken en een extra maaltijd kan maken. Dat is een zorg minder voor een mantelzorgert. Thuisafgehaald is lekker vers eten maar ook gezellig!
Mail: judith@thuisafgehaald.nl of bel Radius 071 707 42 00. Judith zoekt een buur en regelt de kennismaking. U maakt afspraken over (dieet)wensen, dag in de week, afhalen of brengen. U betaalt contant de (kost)prijs.

Levenstestament

Op 21 september was er een bijzondere themabijeenkomst op het Professorenpad. Het ging over het levenstestament, notaris Linda van de Oudeweetering lichtte dit toe.

Wat is het verschil tussen een testament en levenstestament? In een testament legt u vast wat er na uw overlijden met uw nalatenschap moet gebeuren. Een testament werkt dus pas als u overlijdt, terwijl een levenstestament werkt voor situaties tijdens uw leven. Bijvoorbeeld wanneer u door ziekte of ongeval niet meer in staat bent zelf te handelen. U kunt dan in een levenstestament iemand aanwijzen in wie u het volste vertrouwen heeft om uw belangen te behartigen.

Het levenstestament bestaat meestal uit drie onderdelen. Het eerste betreft de financiën, u bepaalt daarbij zelf de omvang en inhoud van de volmacht. Het gaat om het beheren van uw bankrekeningen, alle lopende betaalingen, verkoop van uw huis en uw auto, etc.

Het tweede onderdeel gaat over medische zaken zoals besprekingen met artsen, het kiezen van een ziekenhuis of verpleeghuis, de beslissing om wel of niet een bepaalde behandeling te ondergaan, onder andere wel of niet reanimeren. Een euthanasieverklaring hoort hier ook toe. U kunt in uw levenstestament aangeven onder welke omstandigheden passieve of actieve euthanasie op u toegepast mag worden. U moet hierbij denken aan situaties als een toestand van ernstig en/of langdurig terminaal lijden, een onomkeerbare coma of snelle geestelijke achteruitgang. Natuurlijk is het wel zo dat de arts een eigen verantwoordelijkheid heeft en bepaalt of hij tot euthanasie overgaat. Maar in ieder geval staan dan in het levenstestament uw wensen vast.

Het derde onderdeel betreft uw persoonlijke zaken, zoals uw persoonlijke verzorging, zorg voor uw huisdieren, uitvaartwensen, schenkingen aan goede doelen, etc.

Het is belangrijk dat u uw levenstestament op tijd regelt. Dat wil zeggen, zolang u regie over uw zaken in eigen hand heeft en voordat u in een kwetsbare positie komt te zitten. Neem de tijd om hierover na te denken en bespreek dit met uw partner, kinderen of iemand anders die de rol van gevolmachtigde op zich gaat nemen. U beslist zelf wanneer uw levenstestament ingaat. Bijv. na permanente opname in een zorginstelling. Of na uw 95e verjaardag. Of in geval dementie bij u wordt vastgesteld.

Hebt u eenmaal bij de notaris een levenstestament laten maken dan blijft dat altijd van toepassing. Het is natuurlijk mogelijk om het later in te trekken of er wijzigingen in aan te brengen. Het is wel verstandig om eens in de zoveel tijd te toetsen of uw levenstestament nog aangepast moet worden.

Hoe kunt u voorkomen dat uw levenstestament wordt gebruikt voor zaken die u niet wilt? Hier zijn enkele handige tips voor te noemen. Bijv., in plaats van aan één, twee of meer personen samen een volmacht geven. Dit verkleint het risico op onregelmatigheden. U kunt bovendien de volmacht tot bepaalde handelingen beperken. Of u kunt een toezichthouder benoemen die toezicht houdt op de uitvoering door de gevolmachtigde(n). Daardoor wordt de werking van de volmacht niet belemmerd, terwijl er toch waarborgen tegen misbruik zijn. De toezichthouder kan een notaris zijn. Daarnaast kunt u aan de bank vragen om iemand 'meekijkrechten' op uw bankrekening te geven. Degene die meekijkt, kan in de gaten houden of de gevolmachtigde in uw belang handelt. En u kunt in de akte laten opnemen dat de volmacht pas in werking treedt vanaf het moment dat u door medici wilsonbekwaam bent verklaard.

Kortom, er zijn veel mogelijkheden om een levenstestament op te stellen dat aan uw wensen voldoet en uw veiligheid niet in gevaar brengt.

Meer weten:
<https://www.notaris.nl/levenstestament>