



NIEUWSBRIEF dec. 2016 19^e jrg. nr 7

☆ **Zorgt u voor een naaste?**

Vredige feestdagen en begrip van anderen

☆ **WELKOM BIJ DE
Nieuwjaarsinloop van de LVvM
woensdag 11 januari 2017
tussen 16.00 – 18.00 uur**

Gezellige ontmoeting met hapje&drankje voor mantelzorgers en belangstellenden met een kleine presentatie van de respijtwijzer: zoek uit hoe je kort of langer zorg over kunt dragen. Een mantelzorg adviseur toont deze op de website van Eva.

*Heeft u een probleem, vraag of goed idee? Loop even binnen! Op **Professorenpad 1** (dichtbij station Leiden Lammenschans)*

Wat hebben mantelzorgers nodig?

Hoe gaat het nu met mantelzorgers? Er is zoveel veranderd: minder uren thuishulp, langer zelfstandig thuis, Sociaal Wijkteams in de buurt, hulpinstellingen die aandacht beloven voor mantelzorgers, Eva met mantelzorgadviseurs. Wat merken mantelzorgers daarvan. Weten ze hulp te vinden? De LVvM laat dat onderzoeken door I&O. Er gaan vragenlijsten naar ons bekende en onbekende mantelzorgers. Ook naar u, de 2^e week van januari. We vragen de lijst in te vullen. We kennen dan van de (ex) mantelzorgers ervaringen en wensen. Daarmee kan de LVvM uw belangen behartigen: wat u mist en wenst voorleggen aan de gemeente en hulpverlening. Er wordt naar ons geluisterd!



☆ **Voor begrip en informatie:**

Longpunt, Vr. 14.00-16.00 uur

De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk
13 jan. *Inhaleren. 10 feb. Rook inademen*

Alzheimer Café, . Do. 19.30-21.00 u.

Bonaventura College, Boerhaavelaan 44.
19. Jan. *Voorzieningen om thuis te wonen*
9 feb. *Wat doet slaap bij dementie?*

Parkinson Café, Do.14.00–16.00 uur

Grote zaal, van Wijckerslooth, Oegstgeest
19 jan.: *Dr. Beat, Bewegen en muziek.*
16 feb. *Medicatie, huidige stand van zaken.*

Nabestaanden Café. Zo. 14.30-16.00 uur

Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.
15 jan. *Theater: Dan neem je toch een hond!*
26 feb. *Alles wordt anders*

☆ **LVvM Wo 22 feb. 14.00–16.00 uur**

☆ Professorenpad 1. Pastor LUMC met:

☆ Vragen rond 'hoelang doorbehandelen'

Zo lang mogelijk zelfstandig

Wij moeten tegenwoordig zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Dit bepaalt de overheid: verzorgingshuizen sluiten langzamerhand hun deuren en verpleeghuizen zijn alleen voor zeer zware gevallen bedoeld. Daarbij willen de meeste moderne ouderen zelf niet zo graag in een instelling opgenomen worden. En dit is inderdaad mogelijk dankzij goede medische zorg, intensieve thuiszorg, een groot aanbod hulpmiddelen en steeds meer buurtinitiatieven waarbij mensen elkaar helpen en leuke dingen samen ondernemen. Ook zijn er tegenwoordig diverse alternatieve woonvormen die u de nabijheid van anderen en zorgvoorzieningen in de buurt bieden. Zo heeft u privacy en er zijn ook mensen om u heen.

De meest bekende woonvorm voor ouderen zijn **hofjes**. Ze zijn in 13^e eeuw tot stand gekomen en bestaan nog steeds: ca. 200 in het land. De leeftijdseisen zijn daarbij tegenwoordig niet altijd van toepassing. Daarnaast zijn afgelopen jaren exclusief voor ouderen nieuwe hofjes gebouwd.

Een andere populaire woonvorm is een **woongroep**. De bewoners van zo'n groep hebben hun eigen appartement, daarbij delen ze een activiteitenruimte en vaak ook een tuin. Er zijn speciale woongroepen voor Turkse, Indische, Chinese en Surinaamse ouderen. En ook voor homoseksuele ouderen. De meeste woongroepen zitten in complexen van woningbouwverenigingen. Als u zelf een woongroep wilt opzetten, houdt er rekening mee dat het minimaal vijf jaar kost om een geschikte locatie te vinden en de financiering rond te krijgen.

Een **thuishuis** is een grote woning waar vijf tot zeven ouderen kunnen wonen. Iedereen heeft eigen woonkamer, slaapkamer, badkamer en wc. De bewoners delen de keuken, gezamenlijke woonkamer, hobbyruimte en zo mogelijk een tuin. Vrijwilligers ondersteunen de bewoners en organiseren activiteiten.

Een **woonzorgzone** is een deel van een wijk of dorp waar alle woningen toegankelijk zijn voor mensen met een lichamelijke beperking. Er is een wijkservicecentrum in de buurt

waar de hulp en verzorging worden geregeld. Daar zit bijv. het steunpunt van een thuiszorgorganisatie, een huisarts, apotheek en een huismeester. De bewoners van een woonzorgzone kunnen dag en nacht hulp krijgen.

In verschillende steden in Nederland staan **verzorgingshuizen waarin naast ouderen ook studenten wonen**. De studenten krijgen een gratis kamer in ruil voor vrijwilligerswerk. Het gaat niet om verpleging of verzorging maar om hulp bij een broodmaaltijd, kleine klusjes in huis, boodschappen doen, gezelschap houden, regelmatig controleren of het goed met senioren gaat.

Sommige verzorgingshuizen zijn bezig om leegkomende ruimtes te bestemmen tot een **all-inclusieve pensionvoorziening**. Deze woonvorm is geschikt voor ouderen met een lichte zorgvraag en een krap inkomen. Ze huren de woonruimte en bepalen zelf welke zorg ze willen afnemen.

Bij **gestippeld wonen** gaat het om een woongroep, die gespreid over een wooncomplex of een wijk woont. De senioren zoeken elkaar bewust op en ondernemen gezamenlijke activiteiten. Doordat ze verspreid wonen is er meer integratie met andere mensen in de buurt.

Naast woongroepen zijn er diverse mogelijkheden voor ouderen die vlakbij familie willen wonen zoals een **kangoeroewoning**. Dit zijn twee zelfstandige huizen die met een trap of een tussendeur zijn verbonden. Of een **mantelzorgwoning**: een mobiel aangepast huis in de tuin van uw mantelzorger. Daar is sinds kort geen vergunning meer voor nodig.

Als u zich wilt oriënteren op wat bij u past, steek uw licht op bij de gemeente. U wordt dan naar een speciale ouderenadviseur verwezen.

