



## Zorg je voor een ander, hoe kun je dan je zorgen delen?

*Probeer zorgen te delen op de manier die bij je past. Misschien door mantelzorgers te ontmoeten op een bijeenkomst, de mogelijkheden afwegen die hier worden aangereikt, vragen stellen aan een mantelzorgadviseur of patiëntenorganisatie? De LVvM organiseert mee en geeft informatie voor mantelzorgers door. Misschien geeft het verhaal op p2. herkenning.*

**De LVvM en Eva nodigen mantelzorgers uit voor een bijeenkomst over de zorg volhouden met twee hulpvormen: een luisterend oor: het mantelzorgmaatje en praktische hulp uit de omgeving. Woensdag 28 maart 13.30 - 16.00 uur, 't Trefpunt, Professorenpad 1, Leiden.**  
(Dichtbij station Lammenschans. Betaald parkeren)

Je zorgen delen helpt als iemand naar je luistert. Misschien een zus of een kennis. Deze middag komt een mantelzorgmaatje, een vrijwilliger, die kan luisteren, meedenken over de situatie en mogelijk naasten betrekken. Zij vertelt over haar ervaringen en meerwaarde voor een mantelzorger.

Is praktische hulp gewenst? Wat kan of durf je dan aan wie vragen? Met de netwerkkaart worden mogelijkheden van 'hulp vragen aan diverse bekenden' onderling besproken. Goede ervaringen komen aan bod.

Een mantelzorgadviseur van Eva is daarna aanwezig voor eventuele vragen.

Opgave tot 19 mrt.: naam, tel., e-mail, aantal. Liefst via de website 'wijzijneva.nl', klik op agenda - maart - themabijeenkomst mantelzorg volhouden en vul de velden in. Of telefonisch bij Eva: 071 516 14 45. Daarna ontvangt men de bevestiging. Er is plaats voor 25 mantelzorgers. Voor late beslissers: bel even of er nog ruimte is.

**Theatershow Miracles of Music  
Een cadeau voor mantelzorgers van de gemeenten Leiden en Oegstgeest!  
Zondag 10 juni, 19.00 - 22.00 uur,  
in de Stadsgehoorzaal, Breestraat.**

Muziektherapie kan voor kwetsbare mensen, waar je voor zorgt als mantelzorger, veel betekenen. In deze theatershow zullen drie professoren (Henkjan Honing – muziekcognitie; Dick Swaab – neurobiologie; Erik Scherder – neuropsychologie) laten zien hoe muziek het brein beïnvloedt.

Het is een ervaringsgerichte avond waar wetenschap en muziek samenkomen. Kijk ook op Google 'Miracles of Music'. Opgeven via [www.wijzijneva.nl/agenda/juni](http://www.wijzijneva.nl/agenda/juni). Wacht niet te lang, want vol is vol.

**Dagje uit en vergadering voor leden van de Leidse Vereniging van Mantelzorgers  
Woensdag 25 april. Programma volgt.**

Dit is een vooraankondiging van de jaarlijkse gezellige dag met lunch en cultureel uitje. Bedoeling is een ontmoeting van de leden, informatie-uitwisseling en behoeften peilen. Het bestuur legt verantwoording af en legt plannen voor aan de aanwezigen. Mantelzorgers zijn welkom als ze lid zijn of dat nu nog worden. Aanmelden als lid kan via de website, mail of telefoon (zie logo). Het lidmaatschap kost 9 euro per jaar.

## Persoonlijkheidsverandering

Het is veelal bekend dat mensen met een psychische aandoening, bijv. dementie of schizofrenie, een karakterverandering ondergaan. Maar ook een somatische ofwel lichamelijke ziekte kan het gedrag van de mens veranderen. Dit is voor zijn omgeving moeilijk te begrijpen. Mantelzorgers weten vaak niet hoe ze daarmee om moeten gaan.

Mieke (68) is mantelzorger van haar man. "Leo heeft vier jaar geleden een herseninfarct gehad", vertelt ze. "Hij was net gepensioneerd en wij hadden veel reisplannen. Ook wilde hij zijn talenkennis oppakken en misschien nog een nieuwe taal leren, daar was hij heel goed in. Door zijn ziekte is alles anders gelopen. Aan de andere kant heeft Leo geluk gehad. Ik was thuis toen hij niet goed werd en belde meteen 112, anders zouden de gevolgen van zijn beroerte waarschijnlijk drastischer geweest zijn."

"Leo loopt nu met een rollator", vertelt Mieke verder. "Zijn geheugen en concentratie zijn wat aangetast en hij is trager in zijn dagelijkse activiteiten. Maar voor het overige is zijn geest prima in orde. Hij kan nog veel, ook al zitten een actieve reis of nieuwe studie er niet meer in. Wij zouden wel op een aangepaste vakantie kunnen gaan of in elk geval een dagje uit. Hij zou boeken en de krant kunnen lezen. Maar hij doet bijna niets en zit de hele dagen voor televisie. Ik herken mijn Leo helemaal niet meer. Vóór zijn ziekte was hij rustig, positief, nieuwsgierig, grappig en sociaal. Nu lijkt hij alleen met zichzelf bezig te zijn en toont hij nergens interesse in. Hij is prikkelbaar, paniekerig, ongeduldig, zelfs huilerig en soms bijna agressief. Hij weigert om over zijn gevoelens en angsten te praten. Ik vermoed dat hij bang is om weer een attaque te krijgen, en ook dat hij zijn tekortkomingen niet kan accepteren."

Het gedrag van Leo is inderdaad herkenbaar bij CVA-patiënten. Ook bij andere somatische ziektes zoals MS, hartaandoeningen, schildklierstoornis of reuma kan persoonlijkheidsverandering optreden. Iemand die vroeger aardig, vrolijk en empathisch was, kan humeurig, neerslachtig en egocentrisch worden.

Voor partner en familie van de patiënt is dit moeilijk te aanvaarden. Je kan het gevoel krijgen dat je deze persoon niet meer kent. Je verlangt er naar de oude persoon terug te krijgen. Dit is echter niet zo: vaak zijn de karakterveranderingen blijvend, en zal je je er bij moeten neerleggen dat je met deze persoon opnieuw moet leren leven. Soms lukt dit wel en soms spijtig genoeg niet. De patiënt zelf is niet altijd bewust van het feit dat hij anders is geworden: dan heeft het dus weinig zin om hem daarmee te confronteren. Af en toe kun je hem wel verbeteren op het moment dat hij inadequaat gedrag vertoont. Het is belangrijk om naar een nieuw evenwicht te zoeken.

Voor Mieke is scheiden van Leo geen optie. "Wij zijn tenslotte bijna 45 jaar getrouwd", zegt ze. "En mocht hij echt afhankelijk worden, wil ik hem zelf verzorgen, eventueel met hulp van professionelen, maar wel gewoon hier thuis. Ik heb het nu zwaar, maar er zijn ook goede momenten. Onlangs hebben wij samen naar een historisch televisieprogramma gekeken. Het onderwerp bleek Leo goed bekend te zijn en na de afloop ging hij plotseling nog van alles daarover vertellen. Net als vroeger. Helaas zat hij de volgende dag weer passief op zijn stoel, maar ik kreeg toch wel de hoop dat hij langzaam aan het oprabbelen is. Vorige week is hij overigens wat meer van zichzelf bewust geworden. Hij zat overdag te slapen toen onze zoon Joris onverwacht op bezoek kwam. Leo merkte dat niet maar werd wel wakker en ging meteen tekeer tegen mij. Toen hij Joris zag schrok hij zich een hoedje. Hij is namelijk heel anders als er visite is. Nu weten onze kinderen ook hoe diep wij in de problemen zitten. Ze raadden mij aan een psycholoog in te schakelen. En ze wilden dat ik vaker iets leuks ga doen: een cursus volgen of regelmatig met een vriendin uitgaan. Leo kan best een poosje alleen blijven, of zij komen oppassen. Ze zeggen: 'Anders raak je overspannen ma, en word je zelf ziek. Dan heeft papa ook niets aan jou.'"



## Voor begrip & informatie

### \*Alzheimer Café Do. 19.30-21.00 u.

SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.  
8 mrt. Financiën en rechtsbescherming.  
12 apr. Keuzes in de laatste levensfase.

### \*Longpunt Vr. 14.30-16.30 u.

De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk.  
9 mrt. Afspraken met behandelaars.  
13 apr. Gebruik longmedicatie. Harmonicagroep.

### \*Mantelzorgcafé Oegstgeest Di. 14.00-16.00

u., Haeswijk, Pr. Kennedylaan 141

27 feb. Tips veilig in huis blijven wonen.  
27 mrt. Odensehuis, ontmoetingscentrum.

### \*Parkinson Café Do. 14.00-16.00 u.

Grote zaal, Van Wijckerslooth, Oegstgeest.  
15 mrt. Fysiotherapeute. 19 apr. Kristallen tranen.

### \*Nabestaanden Café Zo. 14.30-16.00 u.

Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.  
4 mrt. Hoe ziet jouw land van rouw er uit?  
15 apr. Zoeken naar zin.

### \*Café Scarabee Ma. 20.00 u. Oude Vest 17.

26 mrt. Angst bij kanker. Opgeven:  
[cafe.scarabee@gmail.com](mailto:cafe.scarabee@gmail.com) of 06 55413824  
Inloop: ma,di,wo,do, 10.00-15.00 (wo tot 13.00 u.)

### \* EVA Wo. 19.00-21.00 u. Simon Smitweg 8, Ldd.

25 apr. Hulpmiddelen. Opgave: [www.wijzijneva.nl](http://www.wijzijneva.nl),  
/agenda. Of 071 5161445

### \*GGZ Rivierduinen. Voorlichtingsavond.

Vredeskerk, Van Vollenhovekade 24, 19.30 u.  
Ma. 12 mrt. Bipolaire stoornis. Zonder aanmelden.  
Wo. 4 apr. Keuze: Autisme kleinkind of volwas-  
sene of vrouw. Daarna films. Aanmelden: [www.rivierduinen.nl/familie/agenda](http://www.rivierduinen.nl/familie/agenda). Of 071 8908888.

## Kennismaken met nieuw ontmoetings- centrum Odensehuis Leiden e.o.

**Maandag 19 maart van 15.30 - 17.00 uur,**  
**Rosmolen 28, Leiden** (ingang Radius, bij  
bibliotheek/winkelcentrum Kopermolen).

In de Merenwijk wordt binnenkort een  
Odensehuis geopend. Een ontmoetingscen-  
trum waar mensen met geheugenproblemen  
en/of hun familie en vrienden (mantelzor-  
gers) kunnen binnenlopen voor informatie,  
ontmoeting en activiteiten. Zonder indicatie,  
verplichtingen, zorgkaders.

In het Odensehuis wordt gefocust op wat  
mensen wél kunnen. De kwaliteit van leven  
staat centraal en er wordt beroep gedaan op  
de talenten die iedereen bezit. De bezoekers  
(participanten) van het Odensehuis weten  
zelf het beste wat er nodig is.

Veel werk is verzet door een werkgroep van  
burgers, beroepskrachten en een nieuwe  
coördinator. *Met de opening in zicht nodigen  
ze belangstellenden uit voor uitwisseling wat  
ieder kan bijdragen / nodig heeft om van het  
Odensehuis een fijne plek te maken.*

Voor contact / vraag vooraf, mail:

[j.koster@radiuswelzijn.nl](mailto:j.koster@radiuswelzijn.nl) of doe een terug-  
belverzoek via Radius 071 707 4200.

Meer info op [www.odensehuizen.nl](http://www.odensehuizen.nl)

## Belastingtips ouderen en mantelzorgers.

**Dinsdag 6 maart 14.00 - max. 17.00 u.**

**Radius, Pr. Kennedylaan 141, Oegstgeest**

**Donderdag 15 maart 14.00 - max. 17.00 u.**

**Radius, De Mors, Opaalstraat 1, Leiden**

Hulp nodig bij uw belastingaangifte of  
nieuwsgierig of dat (nog) voordeliger kan?  
Een fiscaliste vertelt wat men kan regelen.  
Onderwerpen: DigiD, (gezamenlijk) inkomen  
en vermogen, wonen, aftrek ziektekosten,  
kortingen, toeslagen, eigen bijdragen enz.  
Na de pauze informatie over giften, schen-  
ken / erven en tips ook voor mantelzorgers.

Opgave via aanmeldformulier op de link:

<https://goo.gl/forms/T7D9LVkJTb9Pvlee2>

of bellen naar Radius: 071 707 42 00,

Paula Gerring, [p.gerring@radiuswelzijn.nl](mailto:p.gerring@radiuswelzijn.nl)

## Mezzo: er zijn grenzen aan mantelzorg

Behoeftte aan mantelzorg neemt toe omdat  
men ouder wordt en langer thuis moet blijven  
wonen. Het aantal ouderen groeit, maar het  
aantal mantelzorgers niet. De bereidheid om  
veel meer zorg te geven of om uitgebreid het  
netwerk in te schakelen daalt ook.

Volgens de directeur van Mezzo: het blijkt uit  
onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbu-  
reau ('Voor elkaar?' 2016) dat mantelzorgers  
willen zorgen op een manier die bij hun eigen  
leven past en die haalbaar is.

Ondersteun mantelzorgers door aanpassing  
regelgeving, hulp bij regeldruk, respijtzorg,  
Steunpunt Mantelzorg, huisarts, werkgever.

# Mantelzorg doe je samen



## 8 tips om zorg(en) te delen

Zorgt u langdurig en intensief voor een familielid of vriend met een beperking of ziekte? Dan bent u mantelzorger. Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Voorkom dat u overbelast raakt en deel de zorg én uw zorgen tijdig met anderen. Zo zorgt u goed voor uzelf en houdt u het langer vol.

1

### Familie, vrienden en bureu

Hulp vragen bij de zorg is niet makkelijk. Bijvoorbeeld omdat u de zorgtaken zelf wilt doen of omdat uw naaste niet door iemand anders verzorgd wil worden. Toch kunnen familie, vrienden en bureu u helpen door een luisterend oor te bieden of te helpen bij kleine praktische dingen. Vraag eens iemand die u goed kent voor het doen van een boodschap. U zult merken dat mensen blij zijn iets voor u te kunnen betekenen.

2

### Lokale organisatie voor mantelzorg-ondersteuning

Uw leven en uw relatie met uw naaste verandert door het zorgen. Soms is het lastig om voldoende tijd en aandacht te houden voor andere dingen die voor u belangrijk zijn. U kunt steun ervaren door uw verhaal te delen met een mantelzorgconsulent of andere mantelzorgers in een lotgenotengroep of mantelzorgcafé. Zoek de ondersteuningsmogelijkheden bij u in de buurt via [www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg](http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg)

3

### Vrijwilligers

Mantelzorgmaatjes zijn vrijwilligers die er zijn om naar uw verhaal te luisteren. Zij steunen u en doen samen met u iets leuks zodat u weer kunt opladen, afhankelijk van uw wensen en behoefte. Ook zijn er vrijwilligers die de zorg voor uw naaste tijdelijk overnemen, zodat u tijd voor uzelf heeft. Informeer bij het lokale steunpunt naar de mogelijkheden.

4

### Mezzo

Vragen, of behoefte aan een luisterend oor? Neem contact op met de Mantelzorglijn van Mezzo via 0900 - 20 20 496 (op werkdagen van 9 - 16 uur, 10 ct/pm), per e-mail [mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl) of kijk voor informatie en ondersteuning op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

5

### Zorgprofessional

U bent een expert als het aan komt op de zorg voor uw naaste en daarom is goede samenwerking met professionele zorgverleners nodig. Geef aan wat voor u belangrijk is en maak goede afspraken. Ook u kunt ondersteuning nodig hebben. Vraag professionals om hulp als de zorg u te veel wordt. [www.mezzo.nl/samenmet](http://www.mezzo.nl/samenmet)

6

### Werkgever

40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar tot overbelast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om u te ontlasten. Bespreek de mogelijkheden met uw werkgever. [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

7

### Huisarts en praktijk-ondersteuner

Een huisarts is er voor uw naaste, maar ook u kunt er terecht voor vragen over de ziekte of beperking van uw naaste. Vaak zijn er praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen aanwezig. Zij kunnen u extra informatie of instructies geven over bijvoorbeeld medicijngebruik, de verzorging en begeleiding. [www.mezzo.nl/huisarts](http://www.mezzo.nl/huisarts)

8

### Mantelzorg-makelaar

Gemiddeld zijn mantelzorgers 3 uur per week bezig met het invullen van formulieren en andere regeltaken. Een mantelzorgmakelaar kan u ontlasten, zij nemen (tijdelijk) regeltaken over. Informeer bij uw zorgverzekeraar of u een mantelzorgmakelaar (gedeeltelijk) vergoed krijgt of kijk op [www.mezzo.nl/vergoedingen](http://www.mezzo.nl/vergoedingen)

### Handige adressen voor meer informatie:

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning bij u in de buurt: [www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg](http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg)
- Combineren van werk en mantelzorgtaken: [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)
- Werk samen met zorgprofessionals: [www.mezzo.nl/samenmet](http://www.mezzo.nl/samenmet)
- Wat voor type mantelzorger bent u? Doe de balans test: [www.mezzo.nl/balanstest](http://www.mezzo.nl/balanstest)
- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)