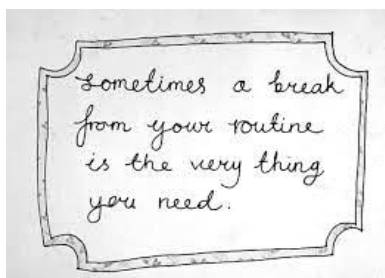




Zorg je voor een ander, hoe krijg je toch een vakantiegevoel?

De stadswandeling is bedoeld als een middagje vakantie. Respijtzorg markten dragen nieuwe ideeën aan. Ook de schouwburg is een avondje uit. Als waardering voor mantelzorgers zijn er boottochten. In situaties als verteld op p2 lijkt "even vrij af" bijna een noodzaak. Het overige nieuws geeft hopelijk steuntjes in de rug voor mantelzorgers.

Stadswandeling voor mantelzorgers met een Gilde stadsgids



Woensdag 25 juli, 13.30–15.00 uur
Vanaf het Koetshuis, Burgsteeg 13 Leiden
Van harte welkom vanaf 13.00 uur

Buiten zijn en even weg. Een mini vakantie. Nieuwe verhalen brengen de eigen omgeving tot leven. Een gids met hart voor de stad staat stil bij de geschiedenis van verborgen plekjes. De wandelingen, in groepjes van 15, kunnen verschillen in thema. Na afloop is in het Koetshuis koffie of thee met iets lekkers. Er is gelegenheid tot contact met elkaar of informatie te vragen.

Aanmelden vanaf 13 juni tot 16 juli
= via de website van Eva www.wijzijneva.nl.
Bij **agenda** staat het aanmeldingsformulier voor 25 juli.
= telefonisch via 071- 516 1445
met vermelding van naam, telefoonnummer, email adres en aantal personen.
De LVvM en Eva werken hierin samen en wensen u een fijne wandeling toe.

Kennismaken met respijtzorg

Respijtzorg is tijdelijke, volledige overname van de zorg om mantelzorgers een adem-pauze te geven. Zo houden ze langer vol
Eva en Radius organiseren van **25 - 29 juni** een reizende respijtzorgmarkt. Aanbieders, die op de Respijtwijzer staan, tonen hun informatiemateriaal. Kom gewoon binnenlopen:
Maandag 25 juni 10.00-15.00 **ActiVite**,
Simon Smitweg 8, 2353GA, Leiderdorp
Dinsdag 26 juni 10.00–15.00 **Odensehuis**,
Rosmolen 28, Leiden (**Merenwijk**)
14.00–15.00 *Presentatie van de respijtwijzer.*
(Hiervoor wel aanmelden 071 5161445)
Woensdag 27 juni 10.00-12.00
Bibliotheek, Nieuwstraat 4, Leiden C
14.00-16.00 **Radius, Professorenpad 1**,
De LVvM is hier ook aanwezig.
Donderdag 28 juni 13.30-16.00 **Radius**
Haeswijk, **Pr. Kennedylaan 141, Oegstgeest**
Vrijdag 29 juni 10.00-15.00 **Radius**,
Opaalstraat 1, 2332TA, **Leiden (Mors)**

Bijeenkomst regeltaken

Niet alleen uit ons onderzoek blijkt dat mantelzorgers het geregeld een grote last vinden. Wat moet er allemaal geregeld worden en van welke regelingen kan je gebruik maken en waar kan je mee geholpen worden. Op **woensdag middag 26 september** op het Professorenpad gaat het hierover. Lees meer in de volgende nieuwsbrief.

Leven na NAH

NAH betekent Niet Aangeboren Hersenletsel. Dit was het thema van de bijeenkomst van EVA op 28 februari. Wat zijn de gevolgen van een NAH? En wat betekent dit voor de patiënt en diens mantelzorgers?

Olga van Werkhoven van GEMIVA gaf een toelichting. Een NAH kan worden veroorzaakt door een ongeluk of een ziekte. In het tweede geval spreken wij onder andere over een tumor, CVA, Parkinson, Huntington of epilepsie. Het ontstane hersenletsel kan diverse gevolgen hebben, zoals snelle vermoeidheid en problemen met evenwicht, mobiliteit en zintuigen. Daarnaast zijn ook stoornissen in denken en doen, bijv. een trager denktempo, verminderde concentratie, geheugen- en taalproblemen. Veel patiënten weten dit zelf niet en overschatten hun eigen mogelijkheden. Anderen onderschatten deze juist. Mensen met NAH kampen vaak met angsten en depressies. Ook kunnen persoon en karakter veranderen. Soms vragen hun mantelzorgers zich af: 'Is dit mijn partner?'

Van de bezoekers van de bijeenkomst waren de meesten vrouw en mantelzorgers van hun echtgenoot. Allen gaven toe dat ze zich vaak machteloos voelen. Ze weten niet hoe hun man het leven nu ervaart, wat hij denkt en voelt. Daar komt nog onbegrip van de omgeving bij. Mantelzorgers horen regelmatig: 'Hij ziet er toch prima uit' of 'Hij heeft nog steeds een vrolijke babbel'. Mensen die de persoon in kwestie zelden zien, realiseren zich vaak de ernst van de situatie niet. Daardoor kunnen reacties kwetsend zijn.

Een gast verlelt: "Ik ben al 22 jaar mantelzorgers van mijn man. Hij ziet er inderdaad niet slecht uit maar door zijn NAH is hij veel kwijt. Vroeger kon hij goed piano spelen, nu niet meer. Hij kan ook niet meer werken en moeilijk zijn plekje op de dagopvang vinden. Met name op emotioneel gebied is hij heel anders geworden. Niet iedereen begrijpt dit. Een keer, op een familiefeestje, heeft zijn zus tegen hem gezegd: stel je toch niet zo aan... Hij moest toen heel erg huilen."

Nog meer uitspraken van mantelzorgers:

"Onze grote vriendenkring is heel klein geworden. Je gaat wel merken wie echte vrienden zijn..."

"Er wordt vanzelfsprekend verwacht dat je er 100% voor je partner bent. Maar naast mijn zorg voor hem moet ik ook alleen het huishouden runnen en de administratie doen. Zelfs de belasting."

"Mensen zeggen vaak: wees blij dat hij er nog is. Maar sorry ... ik ben niet blij."

"Ook mijn eigen kinderen tonen geen begrip. Ik kan alleen goed praten met mensen die hetzelfde meemaken."

"Nieuwe kennissen snappen het gewoon niet. Ze kenden hem immers vroeger niet en hebben geen idee wat hij nu mankeert."

Ook de zorgverlening kwam ter sprake. Ervaringen van mantelzorgers verschillen.

"Ik heb veel aan mijn psycholoog. Hij luistert goed, oordeelt niet, en geeft deskundige adviezen."

"En ik heb juist niets aan mijn psycholoog..."

"In het ziekenhuis kreeg ik geen informatie."

"De lotgenotengroep was ontzettend belangrijk voor mij."

"Ik kwam veel te laat te weten dat een zorgvakantie van mijn man door de zorgverzekeraar vergoed zou kunnen worden."

"Ik wist niet dat ik hulpmiddelen via de WMO gratis kan gebruiken."

Hoe komen mantelzorgers aan informatie over eigen rechten en beschikbare voorzieningen? Bij welke instanties en personen kunnen ze terecht? Voor familie van mensen met NAH is deze vraag actueel omdat er heel veel geregeld moet worden.

"Ga naar het sociale wijkteam", zegt Olga.

"Ze kunnen daar veel voor je doen." En ze beëindigt de bijeenkomst met het advies:

"Zorg goed voor je zelf!" Daarop volgen reacties uit de zaal. Een paar gasten zeggen:

"Maar daar heb je ook andere mensen voor nodig..."

Lees ook op internet over:

= De **Gemiva**-SVG Groep ondersteunt in Zuid-Holland mensen die zorg of begeleiding nodig hebben vanwege een handicap, chronische ziekte of een andere beperking.

= www.wijzijneva.nl/respijtwijzer

Theaterkaarten voor LVvM leden

Dankzij het legaat zijn ook dit jaar kaarten voor theatervoorstellingen voor mantelzorgers beschikbaar. Het is een manier om er even uit te zijn. Wij hebben zeven voorstellingen geselecteerd. Een LVvM lid kan één voorstelling bezoeken, en hiervoor 2 kaarten aanvragen. Leden die nu daadwerkelijk mantelzorger zijn krijgen voorrang. De LVvM leden ontvangen een brief met de theatermogelijkheden en opgave formulier.

Museumkaart niet haalbaar.

Het leek zo'n mooi plan om mantelzorgers, die lid zijn van de LVvM, via de museumkaart even vrijaf te gunnen. Toch stoppen we met uitgeven van museumkaarten. De praktische uitvoering gaf teveel problemen.

Mantelzorgwaardering

De gemeenten Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest en Zoeterwoude hebben grote waardering voor de inzet van mantelzorgers. Met de mantelzorgwaardering krijgen inwoners de kans hun mantelzorger te bedanken. Elke gemeente kiest een eigen vorm: VVV bon, geldbedrag, bloemetje en/of uitjes.

Aanmelden hiervoor kan in Leiden, Leiderdorp tot 15 okt., in Zoeterwoude tot 1 nov., in Oegstgeest het hele jaar door. *Vraag op de website van Eva de mantelzorgwaardering aan voor uw mantelzorger.*

De mantelzorgwaardering van de gemeente Leiden is een VVV cadeaukaart € 50,00. Verder organiseert Eva o.a. 2 x per jaar, naast de Dag van de Mantelzorg, een leuk uitje als waardering. Bv. een boottochtje, film- of theateravond, thema avond, etc. Ook per wijk worden activiteiten georganiseerd. De mantelzorgwaardering kan eens per jaar aangevraagd door de hulpvrager of mantelzorger zelf en wordt rond de Dag van de Mantelzorg (10 nov.) uitgereikt.

In Leiden zijn op 20 en 22 aug. rondvaarten gepland. Zie de website van Eva.

Voor begrip & informatie

Alzheimer Café Do. 19.30-21.00 u.

SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.

14 juni. Feestelijke avond voor de zomer

*Longpunt Vr. 14.30-16.30 u.

**8 juni Wandeling vanaf Theehuis Leidse*

Hout, olv IVN gids en long verpleegkundige

Parkinson Café Do.14.00-16.00 u.

Grote zaal, van Wijckerslooth, Oegstgeest.

21 juni. Feest 7 jaar, hulpmiddelenmarkt

19 juli en 16 aug. zomerprogramma.

Café Scarabee Ma. 20.00 u. Oude Vest 17.

25 juni, kanker en vermoedheid. Opgeven:

cafe.scarabee@gmail.com of 06 55413824

Inloop: ma,di,wo,do, 10.00-15.00 (wo -13.00)

Nabestaanden Café Zo. 14.30-16.00 u.

Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.

8 juli De kracht van poëzie bij rouw

Wandeling over Rhijnhof met gedichten

Cursus de vitale mantelzorger

Samen met VTV Leiden geeft Welzijnskwartier Katwijk een training voor mantelzorgers. Die gaat in op de eigen mantelzorgsituatie en wat je als mens, naast de rol als mantelzorger, nodig hebt om in balans te zijn en een vitale mantelzorger te blijven. Met aandacht voor je netwerk, goed voor jezelf zorgen, wat energie geeft of vraagt.

Ieder maakt een plan voor zichzelf.

De groep van maximaal 8 deelnemers komt 5 keer op woe. 10.00 tot 12.30 uur bij elkaar.

Een lunch wordt aangeboden. De trainers zijn Asli Filiz, sociaal werker van Welzijnskwartier Mantelzorgondersteuning en Anuska van Kampen, consulente VTV Leiden.

Data: woensdag 13 juni, 20 juni, 27 juni, 4 juli en 1 augustus (terugkom bijeenkomst).

Voor opgave voor de training of vragen, neemt dan contact op met: Asli Filiz, Sociaal Werker Mantelzorgondersteuning.

aslifiliz@welzijnskwartier.nl,
071-4033323, 06-12114636

PS: een VTV verzorgt o.a. zinvolle activiteiten voor mensen met een geestelijke beperking en heeft aandacht voor mantelzorgers.

Handicap & Computer is Jarig!

35 jaar geleden begon de computer zijn opmars. Niet iedereen kon mee in de ontwikkelingen. Wat jaren geleden ontstond als een telefoonlijn voor mensen met ziekte of handicap met vragen over hun computer werd een groep vrijwilligers die mensen thuis hielp.

20 jaar geleden begonnen de vrijwilligers van Handicap & Computer bij Radius, toen nog Stichting Dienstverlening Leiden. Nu geven ze nog steeds thuis ondersteuning. Juist aan mensen die niet naar een Internetcafé kunnen gaan met hun vraag door bv. een handicap, ziekte of omdat ze als mantelzorger aan huis gebonden zijn.

Gingen de vragen vroeger over computer, toebehoren en aanpassingen, nu ook over laptops, tablets en smartphones. Tegenwoordig is het bijna ondenkbaar om zonder gebruik van deze apparaten mee te doen. Juist voor mensen die veel thuis zijn biedt dit vele mogelijkheden om maatschappelijk betrokken te zijn en met anderen in contact te komen.

De vrijwilligers van Handicap & Computer bieden ondersteuning op maat afhankelijk van de vraag. Naast vragen over het gebruik, komen ook vragen over aanschaf van apparaten, nodige randapparatuur of aanpassingen veel voor.

We proosten in juni met (oud-)vrijwilligers op Handicap & Computer. Gefeliciteerd met julie verjaardag! Op naar de volgende 20 jaar.

Aan het eerste bezoek zijn geen kosten verbonden. Worden er vervolgspraken gemaakt dan vraagt Radius jaarlijks een vergoeding van €20,- per jaar voor 6 bezoeken en €50,- per jaar voor 7 of meer.

***Bent u aan huis gebonden door ziekte, handicap of omdat u mantelzorger bent en heeft u vragen over uw computer, tablet of mobiele telefoon? Twijfelt u of u in aanmerking komt voor ondersteuning? Neem gerust contact op met Radius.
Bel 071 707 42 00.***

Een mantelzorgmaatje

Een mantelzorger is er voor de hulpvrager. Maar wie is er voor de mantelzorger? Mantelzorgers zitten met allerlei vragen als: Hoe omgaan met iemand die steeds aandacht vraagt? Wat te doen als het me allemaal te veel wordt? Hoe is werk en mantelzorg te combineren?

In Leiden is nu een type vrijwilliger speciaal voor de mantelzorger. Tot nu toe waren er alleen vrijwilligers die samen met de hulpvrager iets leuks doen, mede om de mantelzorger te ontlasten. Maar Eva merkte dat ook mantelzorgers wel een maatje willen. Er is behoefte te praten met iemand over problemen waar ze tegen aan lopen. Die luistert en mee kan denken. Niet iedereen wil de eigen omgeving daarmee belasten. Het blijkt dat een gesprek van mens tot mens de zorg lichter maakt.

Eva verbindt en ondersteunt mantelzorgers en mantelzorgmaatjes in hun contacten. Meer informatie of aanmelden kan bij Lisette Hart van Eva via T: (071) 516 1445.

Wilt u zelf mantelzorgmaatje worden?

Vooraf ex mantelzorgers kunnen een goede gesprekspartner zijn voor een mantelzorger die midden in de zorg zit. Zij begrijpen veel. *Misschien dat er onder de lezers van deze nieuwsbrief mensen zijn, die hun ervaring willen inzetten om andere mantelzorgers een steuntje in de rug te geven.* Ook hiervoor informatie bij Eva.

Muziek met een Maatje:

Een twee wekelijkse muzikale middag voor mensen met dementie en/of afasie samen met een mantelzorger. Met gezamenlijk zingen en luisteren naar een muzikaal intermezzo begeleid door Marian Jaspers Fayer. Woensdag vanaf 14:45 uur een kopje koffie. 15:15 uur aanvang muzikale gedeelte.

Locatie: Berkenkade 7, Leiderdorp

Kosten: 2,50 euro, incl. koffie/thee

Aanmelden: wordt op prijs gesteld via

info@muziekonderwijs-leiderdorp.nl

of tel. bij Stichting MOL 06 - 22 32 06 00

Data: 13 en 27 juni, 11 en 25 juli