



NIEUWSBRIEF aug. 2018 21^e jrg. nr 3

Zorg je voor een ander, hoe waardeert de samenleving dat?

*De gemeente Leiden hecht veel waarde aan de inspanning van mantelzorgers en wil ze ondersteunen. De LVvM krijgt subsidie en de professionele hulp van Eva ook. Het programma van de Dag van de mantelzorg, ook een blijk van waardering, is bekend. Mantelzorgers kunnen ook zelf een waardering aanvragen in de vorm van een VVV bon of bloemetje. **Vertel dit door aan andere mantelzorgers!** Zorg voor de ander is zwaar, het daarnaast alles moeten regelen maakt het vaak teveel. Daarover een themamiddag. Op p2 een impressie van een bijeenkomst over hulp vragen en een mantelzorgmaatje. Na de zomer zijn er activiteiten van diverse organisaties als de patiënten cafés, het Odensehuis en dance for health, als ruggesteuntjes voor mantelzorgers en verzorgden.*



Wegwijs in de regels van de zorg en hulp bij regeltaken

26 september 13.30 - 16.00 uur
Professorenpad 1 (t' Trefpunt) in Leiden
Bijeenkomst voor mantelzorgers (max 25 p.), verzorgd door de LVvM en Eva

Een mantelzorger heeft te maken met regels in de zorg voor de naaste, waarbij niet altijd duidelijk is waar je voor welke zorg terecht kunt. Je ziet er tegenop dit alles te regelen.

In deze bijeenkomst bieden Silvia van Adrichem (Sociaal Wijkteam) en Sandra Cuvelier (Eva) informatie over:

WMO wet maatschappelijke ondersteuning, ZV zorgverzekeringswet/ WLZ wet langdurige zorg en wie helpt bij regeltaken. Denk aan huishoudelijke hulp, dagbesteding, respijtzorg, verpleging, e.d. Daarna kun je vragen stellen. Bij uitgebreide antwoorden is een afspraak thuis mogelijk. Is er al een vraag? Stel die bij aanmelden. Website 'Wij zijn eva', agenda, september.

De mantelzorgwaardering.

De gemeenten Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest en Zoeterwoude geven een blijk van waardering voor de inzet van mantelzorgers, die dit jaar minimaal 3 mnd. 8 uur pw zorgden voor een naaste met een beperking.

Die waardering kan de hulpvrager of mantelzorger aanvragen tot 15 okt. en wordt rond 10 nov., de Dag v/d de Mantelzorg, gegeven. Eva kreeg de opdracht die aanvragen te verwerken. Daar kan men zich dus aanmelden via een formulier op de website 'Wij zijn Eva' onder de tab 'mantelzorgers'. Bij vragen of problemen met internet, kan men Eva bellen: 071 516 1445.

De Leidse mantelzorgwaardering is een VVV cadeaukaart van € 50,00. Verder wordt 2x p.j. een uitje als waardering georganiseerd, bv. boottochtje, film, theater of thema avond. Ook per wijk komen er activiteiten. Leiderdorp geeft een bijdrage van € 95,00. Zoeterwoude geeft een bloemetje of bloemenbon. In Oegstgeest kan men het hele jaar een bloemetje aan vragen. Ook de festiviteiten op de Dag v/d Mantelzorg zijn bedoeld als teken van waardering.

Mantelzorger zoekt hulp

Tijdens de themabijeenkomst van de LVvM en EVA op 28 maart werden twee onderwerpen behandeld: 'zorg volhouden' en 'hulp vragen'. Het lijkt logisch om steun te zoeken als je in de knoop zit. In de praktijk gaat het echter anders...

Hoe kan het gebeuren dat een overbelaste mantelzorger met een groot netwerk geen steun krijgt? In veel gevallen is de reden simpel: familie, vrienden en kennissen weten gewoon niet dat hulp gewenst is. En inderdaad: hoe kunnen ze dit weten als de persoon in kwestie zich alsmaar sterk houdt, nooit over zijn/haar problemen vertelt en altijd zegt dat het prima gaat? De mantelzorger denkt waarschijnlijk dat de anderen al weten dat hij het moeilijk heeft. Dit is vaak een misverstand, de omgeving ziet dan de ernst van de situatie niet. De mantelzorger wil zich meestal niet kwetsbaar opstellen, zelfs tegenover eigen kinderen. Daarmee doet die zichzelf tekort! Als burens wekelijks boodschappen meenemen en een kind of ander familielid de administratie gaat bijhouden, krijgt de verzorger meer rust en tijd. De verzorgde zal daar ook van profiteren.

Lisette Hart van EVA raadt mantelzorgers aan goed naar hun netwerk te kijken. Wie zou ze kunnen bijstaan? Lisette: "Schrijf alle namen op en zo kom je misschien op een goed idee. Bijv., je oud-schoolvriendin benaderen die jij in het verleden hebt geholpen. Of een vroegere kennis van je leesclub die veel vrijwilligerswerk doet. Als je mensen niet direct durft aan te spreken, schrijf een mail of brief. Denk niet te gauw dat je ze lastig valt. De meesten zullen juist blij zijn om iets voor een ander te kunnen doen.

Soms kan hulp spontaan tot stand komen. Dit gebeurde met de penningmeester van de LVvM, Reini Hulsker. Ze viel op straat en belandde met een gebroken knie in het ziekenhuis. Daar maakte ze zich zorgen over haar hond die alleen thuis zat. Reini belde haar buurman die een sleutel van haar huis had en vroeg of ze Moos even wilden uitlaten. De buurman wilde dit doen zolang dat nodig was. "Dat kon ik niet aannemen", vertelde Reini. "Hij liep al tegen de 90. Ik heb dus nog

een paar mensen uit de buurt gevraagd. Toen wijkgenoten mijn hond met anderen zagen lopen en hoorden wat er aan de hand was, boden velen hulp aan. Er was zoveel aanbod dat ieder niet meer dan één keer per week met Moos op stap hoefde. Daarnaast deden burens boodschappen en kookten voor me. Het was een geweldige ervaring en ik denk met warmte aan die periode terug."

Niet alleen praktische steun is voor mantelzorgers van groot belang, een goed gesprek is ook onmisbaar. Marjolein van der Burg is vrijwilliger van EVA, haar functie heet 'mantelzorgmaatje'. Ze kreeg van EVA een speciale cursus voor deze vrijwilligersbaan. "Praten is heel belangrijk voor een mantelzorger", vertelt ze. "En niet alleen met familie en vrienden die dichtbij staan en ook bij de zorg betrokken zijn. Mijn maatje kan bij mij alles kwijt, bijv. onbegrip door haar directe omgeving. Zoiets moet je juist met een derde - onafhankelijke - persoon bespreken. Ik hoef overigens het ziektebeeld van de patiënt niet in details te kennen: ik begeleid niet hem maar de mantelzorger. Hoofdzakelijk ben ik een luisterend oor, problemen oplossen hoort niet bij mijn taken. Maar tijdens gesprekken komen inzichten en mogelijke oplossingen vaak vanzelf."

"Ik kan geen mantelzorgmaatje nemen", zei een van de aanwezigen. "Mijn verzorgde wil geen vreemde mensen thuis." Marjolein: "Je hoeft niet per se thuis af te spreken. Je kan ook samen koffie gaan drinken, winkelen of wandelen. Soms wil de mantelzorger juist niet over zijn situatie praten maar iets leuks gaan doen." Het maatje van Marjolein kon de bijeenkomst niet bijwonen maar ze heeft een boodschap meegegeven. Marjolein leest deze voor: "Alle aandacht gaat naar degene die ziek is. Ik vergeet vaak mezelf en anderen vergeten mij. Mijn maatje geeft me energie."

*Meer weten: <https://wijzijneva.nl/voor-mantelzorgers/mantelzorgmaatje>
Tel. EVA (071) 516 1445*



luisteren is het toverwoord

Dag van de Mantelzorg 2018: “Verrassing voor de mantelzorger”

De gemeentes Leiden, Oegstgeest, Leiderdorp en Zoeterwoude werken weer samen aan een mooi programma ter waardering van de mantelzorger rondom 10 november. Werkgroepen vanuit de gemeenten vertellen alvast het programma. De definitieve uitnodiging komt in september, zodat u mantelzorgers die u kent tijdig kunt uitnodigen. Mantelzorgers kunnen aan meerdere activiteiten in diverse gemeenten meedoen. Zij mogen een andere mantelzorger die zij kennen uitnodigen om mee te komen. Opgeven liefst via een digitaal formulier op de website van Eva. Bevestiging van deelname wordt ook digitaal toegezonden. Als het echt niet mogelijk is digitaal aan te melden, kan men Eva bellen.

Dit is een stuk waardering en ontspanning voor mantelzorgers, wat ze echt verdienen!

Oegstgeest:

Donderdag 8 november, 14.00 – 16.00 uur
High Tea with a touch of gold
Restaurant de Jonker, Lange Voort 11-B-E,
2343 CA Oegstgeest. Max 60 deelnemers

Leiderdorp:

Donderdag 8 november, 17.00-21.00 uur.
Indisch buffet met muzikale omlijsting
Pluspunt Leiderdorp, Splinterlaan 156, 2352
SM Leiderdorp. Max 80 deelnemers

Leiden:

Vrijdag 9 november 2018, 19.00 – 23.00 uur
Diner en voetjes van de vloer met Fleetway.
Holiday Inn, Haagse Schouwweg 10, 2332
KG Leiden Max 140 deelnemers

Zoeterwoude:

Zaterdag 10 november, 12.30 – 15.00
Wijdezorg locatie Emmaus
Lunchen met live muziek van The Netz
Bennebroekweg 1 2381 BS Zoeterwoude
Max 70 deelnemers

Ruggesteuntjes

Alzheimer Café Do. 19.30-21.00 u.

SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.
13 sep. *Muziek en bewegen.*

11 okt. *Het niet pluis gevoel en hoe verder?*

Longpunt Vr. 14.30-16.30 u.

*De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk.
14 sep.. *Benauwd: door mijn hart of longen?*
12 okt. *Leren van elkaar.*

Mantelzorgcafé Oegstgeest Di. 14.00–
16.00 u., Haeswijk, Pr. Kennedylaan 141
25 sep. *Respijtzorg.* 23 okt. *Notaris*

Parkinson Café Do.14.00–16.00 u.

Grote zaal, van Wijckerslooth, Oegstgeest.
20 sep. *Ergotherapeute, workshop tai chi*
18 okt. *Apotheker*

Nabestaanden Café Zo. 14.30-16.00 u.

Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.
2 sep. *Gevoelens van rouw.*
7 okt.. *Rouwen en een nieuwe liefde.*

Café Scarabee Ma. 20.00 u. Oude Vest 17.

24 sep. Als kanker in je relatie komt
29 okt. Gevolgen voor seksualiteit. Opgeven:
cafe.scarabee@gmail.com of 06 55413824
Inloop: ma,di,wo,do, 10.00-15.00 (wo -13.00)

EVA Di.. 20.00-22.00 u. Huis v/d Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4, Leiden.

25 sep. Gedragsverandering na hersenletsel. Opgave: www.wijzijneva.nl, /agenda. Of
071-5161445. **Lees meer op p4).**

GGZ Rivierduinen. Voorlichtingsavond.
Vredeskerk. V. Vollenhovekade 24. 19.30 u
Ma. 15 okt. AD(H)D bij volwassenen

Odense huis Merenwijk (Lees meer op p4).

Vr. 21 sep. 11 uur *Feestelijke opening*
De hele dag gevarieerd (inloop)programma
voor bezoekers. = Wereld Alzheimer Dag!

Dance for health. (Lees meer op p4).

2 oktober start in Cultuurhuis De Paulus in
Oegstgeest een dansgroep voor mensen
met Parkinson, MS, reuma of andere licha-
melijke aandoeningen en hun mantelzorgers.
Een dergelijke groep bestaat al in het Poort-
gebouw in Leiden, aanvang 2 okt.

Praktische informatie Odensehuis.

Wanneer is het Odensehuis open? Dinsdag 10.00-14.00 uur met vrije in- en uitloop.

Kosten? Eventueel een vrijwillige bijdrage.

Voor wie is het? Participanten (mensen met beginnende dementie of geheugenproblemen), mantelzorgers en vrijwilligers.

Aanmelden of informatie? Vooraf aanmelden is niet nodig. Voor vragen is het altijd mogelijk elkaar even persoonlijk te spreken.

Contact? 71 707 42 27 (ma, di, do). Bij afwezigheid doorverbonden naar Radius.

Het mailadres van Jacqueline Koster (coördinator) is j.koster@radiuswelzijn.nl

Geef dans een kans !

2 okt. start in Cultuurhuis De Paulus in Oegstgeest een dansgroep voor mensen met Parkinson, MS, reuma of andere lichamelijke aandoeningen. In Leiden is een dergelijke groep in het Poortgebouw.

Ook mantelzorgers of maatjes kunnen aan deze dansgroep deelnemen.

Alle lessen beginnen met een warming up, gevolgd door danscombinaties (zittend of staand) en een cooling down.

De focus ligt op het versterken van de verschillende spieren en op verbeteren van de mobiliteit en flexibiliteit van de gewrichten. Maar het gaat bovenal om het maken van plezier, individueel, met een partner of met de groep als geheel.

Emotioneel stimuleert dans de aanmaak van endorfine -het geluksgevoel - door de combinatie van muziek en zelf expressie.

De dansgroep biedt daarnaast gelegenheid andere mensen te leren kennen, naar mooie muziek te luisteren en de algehele conditie te verbeteren in een veilige omgeving.

Info/ aanmelden via www.danceforhealth.nl
De kosten zijn €35,- p.m. partnerabonnement €55,- Proefles gratis.

“Dance Oegstgeest”, Cultuurhuis De Paulus, Warmonderweg 2. Dinsdags 10.30-11.30 uur Poortgebouw Rijnsburgerweg 10 Leiden. Vanaf 2 okt. woensdags 10.30 -11.30 uur

Mantelzorg spreekuur van Eva

Ma. en vr. 09.00-12.00 is er spreekuur op de Simon Smitweg 8, in Leiderdorp.

Wo. 10.00-12.00 is men **welkom in de bibliotheek, Nieuwstraat 4 te Leiden.**

Een afspraak maken kan ook: 071-5161445.

Gedragsverandering bij Niet Aangeboren Hersenletsel

Di. 25 sept. **20.00-22.00 uur.** Huis v/d Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4, Leiden

Een mogelijk gevolg is gedragsverandering, zoals angst, depressie, agressie, gejaagdheid of grenzeloosheid. Dit is niet makkelijk, óók voor mantelzorgers. .

Anneke Dekker, consultant chronische zorg bij het Rijnlants Revalidatie Centrum, vertelt over gedragsveranderingen tgv NAH en biedt handvaten om hiermee om te gaan. Hierbij is veel ruimte voor uitwisseling.

Voor vragen: Samantha vd Werf-Chaudron via info@wijzijneva.nl of (071) 516 14 45.

Cursus van 4 bijeenkomsten: Psychische problemen in de familie. Voor naasten van mensen met psychische klachten. (Max 8 p.)
Ma. 29 Okt. 5, 12 en 19 Nov., 16.00-18.00
Eva, Simon Smitweg 8, Leiderdorp

Jan Hulzinga, afd. Preventie GGZ Rivierduinen geeft de cursus. Vanuit Eva is Sandra Cuvelier, mantelzorg adviseur aanwezig.)

Als iemand psychische klachten heeft, betekent dat ook impact voor de naastbetrokkene. De partner komt bv. tot weinig activiteiten en is somber. Of moeder heeft angsten en komt de deur nauwelijks uit. Hoe ga je er mee om? Doel van de cursus: vergroten van kennis, inzicht, vaardigheden en lotgenotencontact. Er is aandacht voor het psychisch functioneren, communicatieve vaardigheden, grenzen stellen en onderkennen van het belang van eigen behoeften en sociale steun.

Voorafgaand aan de cursus is een persoonlijk kennismakingsgesprek. Opgave en vragen welkom via preventie@rivierduinen.nl of 071-890 8888 (afdeling preventie).