



NIEUWSBRIEF dec. 2018 21^e jrg. nr 6

☆ Zorgt u voor een naaste? ☆

**gezellige feestdagen met een
balans tussen zorg en ontspanning**



WELKOM BIJ DE

**Nieuwjaarsinloop van de LVvM
woensdag 9 januari 2019
tussen 16.00 – 18.00 uur**

Gezellige ontmoeting met hapje&drankje
voor mantelzorgers en belangstellenden.
Graag horen we hoe het met u gaat. Uw me-
ning en wensen zijn van belang voor ons.
Heeft u een probleem, vraag of goed idee?
Loop even binnen! Op **Professorenpad 1**
(dichtbij station Leiden Lammenschans)



**Ken je buren:een Oegstgeester
plan dat navolging verdient.**

Steeds vaker blijven ouderen langer zelf-
standig wonen. Elkaar een helpende hand
bieden in geval van nood kan dit bevorderen.
Buren hoeven geen mantelzorg op zich te
nemen. Die blijft bij familie en professionals.
Help uw buren wel even bij een calamiteit:
een nare val in huis, een beroerte. Het is dan
goed buren te kunnen bereiken die de sleutel
hebben en hulp kunnen inschakelen. Even-
tueel wat kunnen doen tot hulp geregeld is.
Misschien was u al van plan om sleutels uit
te wisselen. Doe het maar! Maak dan een
sticker met namen en telefoonnummers en
plak die op een afgesproken plek. Zie:
www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl

Voor begrip en informatie:

- ☆ **Longpunt**, Vr. 14.00-16.00 uur
De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk
11 jan. *Longfunctie meten*. 8 feb. *Doe meer
met minder energie*
- ☆ **Alzheimer Café**, . Do. 19.30-21.00 uur
SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.
10 Jan. *Rechtsbescherming*, 14 feb. *Intimiteit*.
- ☆ **Nabestaanden Café**. Zo. 14.30-16.00 u.
Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.
27 jan. *Rouwen, hoe doe je dat?*
- ☆ **Scarabee*** 19.30-21.00 uur
Oude Vest 17. *Groep voor mantelzorgers:
Wie zorgt er voor jou als naaste bij kanker?:*
ma. 4 en 18 feb. en 4 en 18 mrt. 2019
Opgeven: info@inloophuisscarabee.nl

Communicatietips voor mantelzorgers

Als mantelzorger krijg je met verschillende mensen te maken bij de zorg voor een dierbare. Je hebt contact met familie, vrienden, artsen, thuiszorg, gemeenteambtenaren. De onderlinge communicatie verloopt echter niet altijd vlekkeloos.

Hans ziet zijn zoon nauwelijks

Hans (79, weduenaar) heeft twee zoons en een dochter. "Ons contact was altijd goed, ook al zagen wij elkaar niet zo vaak. Met mijn oudste zoon Jan had ik een bijzondere klik. Alles veranderde toen hij, pas 51, een herseninfarct kreeg. Hij knapte daar wel van op maar niet volledig. Hij moet lopen met een stok en auto rijden kan niet meer. Helaas is hij zijn spraakvermogen bijna kwijt. Mailen of sms'en is door zijn slechte concentratie ook niet te doen. Zo kan ik niet met hem praten of schrijven. Hem spontaan opzoeken zit er ook niet in, hij woont ver weg. Jan heeft een latrelatie en zijn vriendin doet veel voor hem. Ik zou het fijn vinden als ze mij vaker vertelde hoe het met hem gaat, maar dat doet ze nooit. Zij heeft met mijn kinderen afgesproken dat ze mijn zoon Peter op de hoogte houdt: ze heeft immers geen tijd om steeds hetzelfde aan iedereen te vertellen. Peter zou dan de anderen informeren. Maar in feite hoor ik bijna niets van hem. 'Ach pa', zegt hij. 'Er zijn geen belangrijke ontwikkelingen...' Voor mij zijn echter alle details van belang. Twee weken geleden was ik jarig en toen kwam Jan met zijn vriendin ook. Hij zag er goed uit en was vrolijk. Dat deed mij veel deugd! Maar wanneer zie ik hem weer? Geen idee..."

Nel (80) kan een verzorgende van haar man niet uitstaan

De man van Nel is al jaren ernstig ziek. Sinds een paar maanden komt hij niet meer uit bed. Nel verzorgde hem lang zelf, maar dit werd haar te zwaar en ze moest de thuiszorg inschakelen. Nel: "Dit viel mij niet mee. Ikzelf ben vroeger verpleegkundige geweest en weet veel van het vak. De manier waarmee Kees werd verzorgd vond ik niet altijd goed en ik zei daar wel eens wat van. Niet alle zusters reageerden daar goed op. De

wijkverpleegkundige adviseerde mij afstand te nemen door naar een andere kamer te gaan als Kees wordt geholpen. Dit advies heb ik opgevolgd, hoewel niet zonder moeite. Kees zelf was tevreden over de verzorging en ze deden niet echt iets verkeerd. Langzamerhand raakte ik dus aan de thuiszorg gewend. Maar nu heb ik een probleem: Carla, één van de zusters, kan ik gewoon niet uitstaan. Ze roddelt over collega's en vertelt veel over zichzelf. Ze heeft moeilijke tijden achter de rug: haar man is, na een lange ziekte, overleden. Kees heeft medelijden en wil haar steunen. Ik vind dit te zwaar voor ons! Het gedrag van Carla is niet professioneel. Wat moet ik doen? Haar daarover aanspreken durf ik niet. Een klacht indienen vind ik te ver gaan. Binnenkort gaat ze drie weken met vakantie. Ik tel de dagen...

Psychologen geven volgende adviezen over communicatie van mantelzorgers met de familie en professionele hulp.

- Uit je gevoelens eerlijk en direct.
- Wees duidelijk en specifiek over wat je wilt en blijf realistisch in je verwachtingen.
- Ga na of de ander goed op de hoogte is over de situatie van de zorgvrager.
- Respecteer de gevoelens van de ander, luister daar goed naar.
- Uit je waardering naar de ander toe.
- Gebruik de ik-vorm: 'ik vind', 'ik denk'.
- Stel geen eisen, maar ga in overleg.
- Als je niet meteen tot overeenstemming komt, probeer dit later nogmaals.
- Als de communicatie niet lekker loopt haal er een onafhankelijke buitenstaander bij.

En een algemeen advies aan mantelzorgers: denk aan je zelf en bewaak je grenzen!

Goede contacten toegewenst in

