

Leidse Vereniging van

Mantelzorgers

Professorenpad 1
2313 TA Leiden
IBANnr. NL11 INGB 0007 8162 76
www.lvvm.nl
e-mail info@lvvm.nl
mobiel 06 53655716



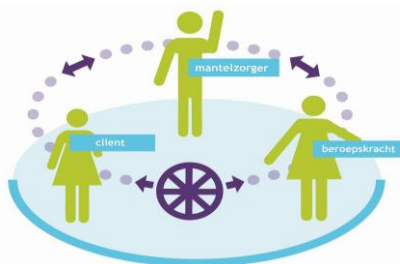
NIEUWSBRIEF februari 2019 22^e jrg. nr 1

Zorgt u voor een naaste en heeft u hulp?

is **samenspel** een hele kunst

Welkom bij de bijeenkomst van de LVvM en Eva over 'Samenspel', samenwerking en communicatie met beroepskrachten woensdag 27 maart 13.30–14.00 u. Professorenpad 1, 't Trefpunt van Radius, dichtbij station Lammenschans, betaald parkeren.

Open communicatie, goede samenwerking in



de zorg en een gelijkwaardige relatie tussen beroepskrachten en mantelzorgers leidt uiteindelijk tot betere zorg voor de naaste.

Daarom tips over wat mantelzorgers kunnen doen om die samenwerking te verbeteren.

Sanne de Jager van het Afasiecentrum deed onderzoek naar samenwerking tussen mantelzorgers en beroepskrachten. Zij vertelt hoe de aanbevelingen in praktijk gebracht zijn.

Opgave tot 18 maart bij Eva: liefst via: <https://wijzijneva.nl/agenda?month=2019-03> en vul de velden in. Of: (071) 516 14 45
Late beslissers: bel even of er nog ruimte is.

Voor begrip en informatie:

= **Alzheimer Café. Do. 19.30-21.00 u.**, SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.
14 feb. *Intimiteit*. 14 mrt. Domotica techniek.
11 apr. Hoe lang nog thuis?
= **Parkinson Café. Do. 14.00–16.00 u.**
Dorpscentrum, Lijtweg 9, Oegstgeest.
21 feb. *Logopediste*. 21 mrt. *Nieuwe ontwikkelingen*. 18 apr. *Psychologe*.
= **Mantelzorgcafé Oegstgeest. Di. 14.00–16.00 u.**, Haeswijck, Pr. Kennedylaan 141
26 feb. *Ken uw burens*. 26 mrt. *Nu even ik*.
= **Longpunt. Vr. 14.00-16.00 u.**
De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk
8 mrt. *Kortademigheid*. 12 apr. *Hoesten*.
= **Nabestaanden Café. Zo. 14.30-16.00 u.**
Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.
10 mrt. *Rituelen*. 14 apr. *Lastige gevoelens*.
= **Scarabee. Ma. 19.30-21.00 u.** OudeVest 17
25 feb. *Ongeneeslijk ziek, en nu? (Opgeven)*
ma. 11 feb. 10.30-12.00 u. *naasten inloop*.
ma. 25 feb. *Bakkie aandacht voor nabestaanden.*: info@inloophuisscarabee.nl
= **Odensehuis. Wo. 14.30-15.45.** 6+27 mrt,
17 apr. 8 mei. **Mantelgroep** voor ieder met naaste met beginnende dementie. Rosmolen 28, Merenwijk. (passage t.o, AH, ri. bieb).
Info@odensehuisleo.nl of 071-7074227
= **MS Lotgenotenavonden: Elke 2^e Wo. 19.30-21.30 Ontmoeting. Inloopochtenden: 1^e Di. 10.00-12.00 u.** *info/advies*. Poli Neurologie. Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55. Leiden
= **Lumen GGZ. 30 maart Open dag.** zie p.4

Bijzondere mantelzorg situaties

Het lijkt vanzelfsprekend dat je als mantelzorger van je verzorgde houdt. Of in elk geval een goede band met hem (haar) hebt. Zo is het ook meestal. Maar toch niet altijd...

Nico en Paula zijn gescheiden

Nico: "Paula en ik hadden heel lang een LAT-relatie. Pas toen wij beide begin vijftig waren, gingen wij samenwonen en trouwen. Snel daarna veranderde Paula echter, of beter gezegd, ze raakte volledig in de war. Misschien gebeurde dat omdat haar beide ouders en zus het jaar daarvoor, snel na elkaar, waren overleden. Of zat het toch al in haar genen? Hoe dan ook, ze begon zich vreemd te gedragen. Ze werd plotseling fanatiek religieus. Ze kocht dure onnozele dingen. Ze werd bazig en dominant. Op een dag gooide ze mijn oude fotoalbums in een papiercontainer omdat ze vond dat ik alle herinneringen aan mijn ongelukkige jeugd moest wissen. Toen ik dat ontdekte kregen wij enorme ruzie en Paula stemde toe om zich te laten onderzoeken. Na heel veel medisch gedoe kreeg ze medicijnen voorgeschreven. Dat hielp, Paula werd weer bijna de oude. Maar helaas vond ze dat de pillen haar dik maakten en stopte ze daarmee. Haar gedrag werd weer onvoorspelbaar. Zo ging het twee jaar door en ik hield het niet meer vol. Wij gingen uit elkaar, en zeker niet als vrienden. Ik dacht dat ik haar nooit meer zou zien.

In feite zagen wij elkaar al snel weer. Ik kreeg een fietsongeluk, brak mijn been en zat in een rolstoel thuis. Plotseling stond Paula met een tas vol boodschappen voor mijn deur. Mijn herstel duurde ca. drie maanden en al die tijd kreeg ik hulp van haar. Met haarzelf ging het toen betrekkelijk goed. Daarna hadden wij een halfjaar geen contact totdat ik via via hoorde dat Paula weer ingestort was. Aanvankelijk wilde ik me er niet mee bemoeien, uiteindelijk heb ik haar toch gebeld. Ze was er blij mee. Sindsdien help ik haar met verschillende praktische zaken, haar toestand blijft immers instabiel. Er is geen sprake van een relatie tussen ons. Ik voel me gewoon verantwoordelijk voor haar.

Lastige buurman

Menno en Linda hadden jaren lang problemen met hun burens. Linda vertelt: "Het was een stel dat duidelijk een haat-liefde relatie had. Als ze ruzie maakten hoorde de hele buurt dit, en vooral wij, hun naaste burens. Ze schreeuwden lelijke woorden en gooiden dingen naar elkaar toe. Ook 's nachts. Hoe vaak hebben wij de politie niet gebeld... Maar plotseling werd het stil. Op een dag kwam ik mijn buurman tegen, hij zag er mager en verdrietig uit. Hij vertelde dat zijn vriendin hem verlaten had, omdat ze op een ander verliefd was geworden. Dit was een enorme klap voor hem, hij werd depressief en is een poosje opgenomen geweest. Ik kreeg medelijden met hem en nodigde hem uit voor een kopje koffie. Daarna ging ik even bij hem langs en zag een enorme stapel post en bergen kleren op de grond. Wij moeten Karel steunen, dacht ik. Zo hebben Menno en ik onze 'slechte' buurman een poosje met administratie en huishouden geholpen. Ook zijn wij een luisterend oor voor hem geweest. Dat vonden wij vanzelfsprekend, ons verleden speelde geen rol.

Stiefmoeder

Petra was vroeger zeker niet dol op haar stiefmoeder. Desondanks helpt ze haar nu. Petra: "Twee jaar na de dood van mijn moeder is mijn vader hertrouwd. Hij was 74 en ontzettend verliefd. Ik begreep het niet, ik was nog in de rouw. Ons contact werd koeler, wij zagen elkaar alleen op verjaardagen. Dan praatte ik ook met Thea, zijn vrouw, maar ze bleef vreemd voor mij. Mijn vader overleed onverwacht op zijn 82e. Daarna zag ik Thea een jaar of vijf niet. Op een dag belde haar buurvrouw, ze vertelde dat Thea in het ziekenhuis opgenomen was. Wie moet voor haar poes zorgen? En wie zal haar spullen naar het ziekenhuis brengen? Ze had geen familie... Zo heb ik het nodige voor mijn 'stiefmoeder' geregeld. Toen ze weer thuis kwam werd ze door diverse hulpverleners geholpen en kreeg ze ook een mentor. Ze had mij eigenlijk niet meer nodig, toch blijf ik af en toe haar opzoeken en een oogje op de op de situatie houden. Op een of andere manier voel ik me daartoe verplicht.

Wat is waar?

De zorg is in beweging. Berichten overspoelen ons. Wat moeten we er van denken?

Er blijft geen mantelzorger meer over, kopt Trouw. Wat is er aan de hand????

Door vergrijzing **halveert** het aantal mogelijke mantelzorgers, omdat er meer ouderen zijn en mantelzorgers zelf ook (te) oud zijn. Tegelijk is er steeds meer personeel in de zorg nodig en dat is niet zomaar aangevuld. Ouderen lopen dan risico dat zaken misgaan en mantelzorgers dat ze zich voorbijlopen.

De overheid wil meer inzet van mantelzorgers. Is dat haalbaar????

Opmerkelijk: het % mantelzorgers in Nederland is hoog, maar niet gestegen na de overheidsoproep. Politiek wensdenken volgens het Sociaal Cultureel Planbureau, beperkt haalbaar en stuit op praktische bezwaren. Mezzo/Mantelzorg.nl: het roept bij mantelzorgers het gevoel op 'doe ik het soms niet goed genoeg? Als mantelzorgers overbelast worden, dan zijn we verder van huis.

Grotere inzet van het sociale netwerk???

Het valt tegen. Er wordt in het keukentafel gesprek naar gevraagd, met vaak als gevolg schuldgevoel bij de hulpvrager. Wat kun je aan burens vragen en aan vrienden? Een handreiking, een gezellig bezoekje. Geen vaste afspraken om zorg over te nemen.

Vrijwilligers. Die hebben we genoeg????

Ook het aandeel vrijwilligers stijgt niet. Ze nemen wel meer taken over van beroepskrachten. En als de overheid mensen met een bijstandsuitkering wil inschakelen dan hebben ze wel goede begeleiding nodig.

Thuiswonende ouderen worden eenzaam.

Klopt dat???? Het % neemt wel toe. Ook mantelzorgers kunnen geïsoleerd raken en eenzaam worden. Dit is zo bij 70% van de mantelzorgers voor mensen met dementie.

Zelfredzaamheid als hoogste doel????

Alleen als de oudere en de mantelzorger het aankunnen, kies anders professionele zorg

Moet ik zorgen voor mijn ouders?

Niet zo'n gek idee toch, het is familie???? Dat is gebruikelijk, maar niet perse natuurlijk. Het hangt af van de relatie en je eigen mogelijkheden. Vaak een moeilijke afweging.

Mantelzorgen is kostbaar. Is dat zo????

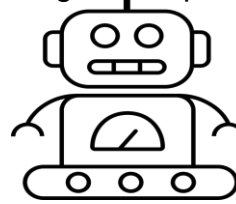
1 op 5 mantelzorgers komt moeilijk rond. 1 op 3 geeft p.m. ruim 100 E uit vooral aan reizen / vervoer. Of ze gaan minder werken.

Combineren van werk en mantelzorg is lastig. Is daar iets aan te doen????

De helft van de werkende mantelzorgers weet niets van regelingen om de zorgdruk te verlichten. Vakbond CNV wil aandacht voor mantelzorgers bij CAO onderhandelingen en informatie aan werkende mantelzorgers.

Dan maar een Robot! ?????.

Het laatste nummer van 'Mantelzorger' van Mantelzorg.nl gaat over elektronische toepassingen. Het gemak van beeld bellen voor zorg



op afstand, bewegingssensors en gps armbanden die aangeven waar iemand is, mobiele apps om de zorg te delen.

Ja ook robots: Rose die stofzuigt of dingen opraapt, Zeehondje Paro de knuffel-

robot, Tessa de herinneringsrobot wijst op afspraken of medicatie, Lea de sta op hulp of bewegingsstimulans.

De LVvM in de krant????? Ja zeker:

"Mantelzorger zijn, daar kies je niet voor, het overkomt je" zegt het 94 jarige LVvM lid in het Leids Nieuwsblad van 24 jan.. Hij zorgde jaren voor zijn vrouw en nu zijn dochter.

Mantelzorg is heel vermoeiend en de administratieve ballast kost veel hoofdbrekens.

Eva geeft informatie en advies, de sociale **wijkteams** praktische hulp en bijstand.

De LVvM behartigt belangen van mantelzorgers. Het LVvM lid is, ook voor contacten, graag bij de ledenvergadering met uitje, informatie bijeenkomsten en stadswandeling.

Bron: de Planbureaus en de Amsterdamse Universiteiten onderzochten de gevolgen van de veranderingen in de zorg de laatste jaren. Daarover kwam veel informatie in de media en via nieuws van Mezzo/ mantelzorg.nl

Tips om zorg te delen

Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Deel de zorg én jouw zorgen tijdig met anderen. Zo zorg je goed voor jezelf en dan hou je het langer vol.

Familie, vrienden en burens Hulp vragen bij de zorg is niet makkelijk. Jij of je naaste wil dat je het zelf doet. Toch kunnen familie, vrienden en burens je helpen door te luisteren of vraag af en toe kleine praktische dingen. Bv. een boodschap, klusje in huis. Mensen willen graag iets voor je betekenen.

Lokale mantelzorgondersteuning: Eva of de Leidse Vereniging van Mantelzorgers.

Je leven en relatie met je naaste verandert door de zorg en je komt minder aan eigen dingen toe. Je kunt informatie en steun krijgen door je verhaal te delen met een mantelzorgadviseur of groep andere mantelzorgers.

www.wijzijneva.nl en www.lvvm.nl

Eva heeft elke Wo. 10.00-12.00 u. Open spreekuur voor mantelzorg vragen. Bibliotheek Breestraat. Zie ook de bijeenkomsten in de nieuwsbrief.

Vrijwilligers Mantelzorgmaatjes luisteren naar je verhaal en steunen je. Ze doen zo je wilt iets leuks met je om weer op te laden. Ook zijn er vrijwilligers die de zorg tijdelijk overnemen, zodat je tijd voor jezelf hebt. Informeer bij Eva naar de mogelijkheden.

MantelzorgNL Vragen, of behoefte aan een luisterend oor? Neem contact op met de Mantelzorglijn 030-7606055 (werkd. 9-6 uur), per mail mantelzorglijn@mantelzorg.nl of kijk voor informatie op www.mantelzorg.nl.

Zorgprofessional Jij bent expert in de zorg voor je naaste en dus is goede samenwerking met professionele zorgverleners nodig: **samenspel!**. Geef aan wat voor jou belangrijk is en maak goede afspraken. Wil je zelf ondersteuning, vraag professionals om hulp als de zorg je te veel wordt. Zie www.mantelzorg.nl/samenmet

Huisarts en praktijkondersteuner Een huisarts is er voor je naaste, maar ook jij kunt er vragen over diens ziekte of beperking. Vaak zijn er praktijkondersteuners/ verpleegkundigen, die informatie of instructies geven

over medicijngebruik, verzorging en begeleiding. Zie www.mantelzorg.nl/huisarts.

Werkgever 40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar belast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om je te ontlasten. Bespreek mogelijkheden met je werkgever. Zie www.werkenmantelzorg.nl

Dit is een aangepaste versie van de tiplijst van **www.Mantelzorg.nl** (voorheen Mezzo). Mezzo heeft een **nieuwe naam** gekregen, zodat iedereen weet waar die voor staat. Zie de website www.mantelzorg.nl

Lukt het om zorg te delen?

Wat voor type mantelzorg ben jij?
Hoever durf of kan je de zorg delen?

Ben je

= een dag en nacht mantelzorg?

= eerst de ander mantelzorg?

= doe ik het wel goed mantelzorg?

= Goed in balans mantelzorg?

Doe de balans test op

www.mantelzorg.nl/balanstest.

DOE HET SAMEN

MAAR DENK ZELF

www.loesje.nl
020-4888888

Loesje

Extra nieuws

Open dag Stichting Lumen Holland Rijnland, Zaterdag 30 maart 12.00 - 17.00 uur Hooigracht 12-14 te Leiden

Lumen, een fusie van Inloophuis Psychiatrie, GGz Informatiepunt en Stichting ZON.

Maak kennis met het aanbod van workshops, voorlichtingen, een expositie over het Inloophuis, Meet&Greet met ervaringsdeskundigen. www.lumen-hollandrijnland.nl wordt onthuld, het Inloophuis bestaat nu 35 jaar en het is de Week van de Psychiatrie met het thema 'Zichtbaar'