



Zorgt u voor een oudere naaste?

## Samen keuzes maken is een hele kunst

**Welkom bij Mantelzorgcafé Leiden:  
over keuzes rond de laatste  
levensjaren. Wat kan en mag?**

**In het Huis van de Buurt "Matilo",  
Zaanstraat 126 Leiden,  
Donderdag 26 maart, 13.30 - 17.00 uur,**

Het Ouderenberaad ZHN organiseert samen met EVA mantelzorgondersteuning en de Leidse Vereniging van Mantelzorgers een info- en discussiemiddag voor ouderen, familieleden, mantelzorgers e.a., die meer informatie wensen over dilemma's, keuzes en vragen rond de laatste levensjaren.

*\*Welke medische mogelijkheden zijn er?  
\*Wat kiezen als je zorgbehoevend wordt?  
\*Wel of niet reanimeren? \*Weten familieleden mijn wensen als ik een infarct krijg?  
\*Wie van mijn naasten gaat zo nodig voor mij beslissen? \*\*Wat mag en wat kan?*

Hierover zijn tal van discussies. Het Ouderenberaad vroeg ervaringsdeskundigen en medische professionals om uit eigen deskundigheid op discussiepunten in te gaan. Na afloop kan men met hen door praten.

De middag is kosteloos. Graag tevoren **aanmelden via** een mail aan [Ouderenberaad@lumc.nl](mailto:Ouderenberaad@lumc.nl) of bellen naar 071-5268655. Vragen voor het forum zijn al door te geven.

NB: de checklist op p4 en de website [mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl) geven alvast stof tot nadenken.

**Programma:**

13:30 uur: koffie/thee. 14:00 uur: Opening.  
14:15 uur: Mevr. Dr. D.P. Touwen, docent medische ethiek en recht in het LUMC, over keuzes en wettelijke (on)mogelijkheden in de laatste levensjaren. 15:00 uur: Pauze, 15:30 uur: Forum met huisarts, klinisch geriater, vrijwilliger NVVE, docent medische ethiek en deskundige wilsverklaringen. 16:30 - 17:00: Sluiting en napraten.

**Zes LVvM bijeenkomsten dit jaar**

al dan niet samen met Eva en anderen:

= De start was een gezellige Nieuwjaars inloop, met vooral oude getrouwen. Toneelgroep Litteris trad op met een act.  
= 26 maart het door het Ouderenberaad opgezette programma over vraagstukken in de laatste levensjaren.  
= 13 Mei volgt het jaarlijkse uitje met ledenvergadering. Waarschijnlijk de vernieuwde Lakenhal met de Pilgrims tentoonstelling en een lunch bij Scheltema vlak bij.  
= In juli is de stadswandeling met gidsen een gewild uitje. Thee en contact na afloop.  
= Voor September weer een serieus onderwerp dat leeft bij mantelzorgers.  
= In november natuurlijk de Dag van de Mantelzorg. Viering daarvan met een buffet, gezellige ronde tafels en muziek lijkt een keuze die in de smaak valt in Leiden. Een flink aantal mensen probeerden een aanbod buiten hun eigen woonplaats uit.

## **Mantelzorger kiest voor zichzelf**

Het is vanzelfsprekend dat de echtgenoot(note) voor de zieke partner zorgt. Je wordt erop aangekeken als je zorg uit eigen belang uitbesteedt. Maar het leven is niet altijd zwart-wit. Soms is het goed te begrijpen dat de mantelzorger voor zichzelf kiest. *Dit geeft stof tot nadenken.*

### **Lenie (70) wil haar hobby niet opgeven.**

Toen Lenie's kinderen klein waren vertelde ze hen sprookjes en verhaaltjes die ze zelf verzon. Ze dacht nooit dat ze schrijftalent had. Toen ze oma werd ging ze weer sprookjes aan haar kleinkinderen vertellen. Haar schoondochter luisterde een keer mee en was erg onder de indruk: "Lenie, dit is toch prachtig! Breng een boek uit." Dat vond Lenie een te grote uitdaging maar ze begon wel zelf kleine boekjes voor haar omgeving te maken. De schoondochter die goed tekende, illustreerde ze. Lenie: "Ik heb snel geleerd met de computer om te gaan. Het was een prachtige tijd. Ik voelde me gelukkig en iedereen prees mij. Alleen mijn man Rob was jaloers op mijn succes. Zelf had hij moeite om na zijn pensionering zijn draai te vinden. Later bleek hij ernstig ziek te zijn: een agressieve vorm van Parkinson. Geschrokken door de diagnose heb ik mijn schrijfactiviteiten een poosje verwaarloosd. Ik had wat anders te doen: onderzoeken, uitslagen, aanpassingen in huis... Toen alles min of meer op rolletjes liep ging ik weer schrijven. De zorg voor Rob heb ik grotendeels aan een particuliere thuiszorg uitbesteed. Daar was hij het niet mee eens en onze kinderen ook niet. Alleen mijn schoondochter bleef me steunen. Wij zijn zelfs van plan een echt boek uit te geven. Ik offer mijn passie niet op en Rob wordt tenslotte uitstekend verzorgd.

### **Ans (74) wil niet in de buurt van de instelling van haar man gaan wonen.**

Toen de man van Ans van de trap viel wist zij meteen, als oud-verpleegkundige neurologie, dat het goed mis was. Hij had inderdaad een hoge dwarslaesie, belandde in een ziekenhuis en daarna in een revalidatiecentrum. Hij was bijna volledig verlamd en kon alleen zijn kin bewegen. Hij kon niet

meer terug naar huis. Ans: "Het duurde maanden tot een plekje in een geschikte instelling vrij kwam. Iedereen was opgelucht. Ik moest ook verhuizen, ons huis was te groot voor mij alleen. Mijn zoon en dochter hadden al iets bekookstofd: 'Mama, je gaat vlakbij papa wonen, zo kan je iedere dag naar hem toe. Daar is een mooie flat vlakbij en een appartement staat te koop!' Maar dat wilde ik niet: wat moet ik in een onbekende buurt? Ik had iets anders in mijn hoofd: mijn geboortedorp. Daar wonen mijn beste vriendin, twee nichten en nog veel kennissen van vroeger. Dit plan heb ik doorgezet en daar ben ik blij om. Ik bezoek hem elke week met de Valys taxi. Ik weet dat sommige mensen mij egoïstisch vinden Daar probeer ik me weinig van aan te trekken. Ik heb mijn eigen leven!"

### **Peter (68) heeft een nieuwe liefde.**

De vrouw van Peter lijdt aan MS. In de laatste jaren ging ze steeds sneller achteruit. Ze wordt drie keer per dag door de thuiszorg geholpen, ze gaat ook twee keer per week naar de dagopvang. "Tegen haar zin", zegt Peter. "Inge wilde niet begrijpen dat ik ruimte voor mezelf nodig heb. Als ze thuis is kan ik nergens aan beginnen, ze wil permanent aandacht. Daarbij is ze ontevreden en negatief. De verpleging is niet goed, de vrijwilliger, die ik met moeite heb geregeld, ook niet. Ze klaagt dat ze zelden onze kinderen ziet, maar als ze komen is ze te moe. Vroeger was ze helemaal niet zo, haar ziekte heeft haar compleet veranderd.

Binnenkort gaat ze naar een verpleeghuis, thuis gaat het gewoon niet meer. Na veel gesprekken stemde ze er gelukkig mee in. Maar ze weet niet dat ik haar opname ook om een andere reden doorgezet heb.

Ik wil vrij zijn omdat ik een ander heb. Op een bijeenkomst voor mantelzorgers ontmoette ik een gezellige intelligente vrouw, een weduwe, en wij zijn verliefd geworden. Al een jaar ontmoeten wij elkaar stiekem, niemand weet daarvan. Pas als Inge het huis uitgaat, kan ik mijn nieuwe relatie werkelijk opbouwen en de toekomst proberen te plannen. Ik heb er een goed gevoel over en ga misschien scheiden.

Ik vind dat ik recht heb om gelukkig te zijn."



## Mooie gesprekken over later

Met elkaar praten over de toekomst kan ook heel gezellig zijn. Een reden om af en toe een afspraak te maken. Soms lastig met die drukke agenda's van de kinderen. Wat voorbeelden:

- = Een rondgang door het huis met vertellen over de herkomst van de spullen. Familie verhalen komen dan te voorschijn. Wat is waardevol en wat wil je dat we bewaren?
- = Ideeën uitwisselen over opruimen. Wat doen we met de foto's, dia's, cd's? Bij het doorbladeren van oude brieven en albums komen vaak mooie herinneringen boven!
- = Hoe kunnen we ons huis nu en later makkelijker inrichten en wie kan daarbij helpen?
- = Hoe werkt alles in het huis en wat vind je waar als iemand ons moet vervangen? Een losbladige handleiding aanleggen, ook met adressen van hulpverleners enz.?
- = Waar hebben we plezier in en wat willen we zo lang mogelijk blijven doen?
- = Welke contacten zijn belangrijk en wie willen we graag nog eens zien? Hoe is ons netwerk van bekenden en wat kun je van hen vragen in geval van nood? Met wie wisselden we sleutels uit?
- = Waar kunnen we naartoe als we niet meer zo mobiel zijn? Wat zijn de vervoersmogelijkheden?
- = Maak ons wegwijs in de digitale wereld van de Tv, Pc en mobiele telefoon. Wat zijn leuke apps (spelletjes, luisterbieb, muziek), hoe maak je app groepen aan? Hoe kom je op het portaal van de huisarts?

## Lotgenoten bijeenkomsten

= **Mantelzorg Café Leiden: Mantelzorg en Werk. Wo. 26 feb., 19.00-21.30 uur**

informatie en gesprek over het *combineren van mantelzorg en werk*. Hoe doen andere mantelzorgers dat? Hoe hou je het vol? Hoe bespreek je het met je werkgever? Zijn er regelingen voor mantelzorgers? Welkom op het nieuwe adres van Eva: Dé Plek, Kanaalpark 157, 2321 JW Leiden. Aanmelden tot 16? februari op de website [wijzijneva.nl/agenda](http://wijzijneva.nl/agenda) of bel 071-2074191

= **Alzheimer Café. Do. 19.30-21.00 u.**, SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.

*12 mrt. Ik verlies je. 9 apr. dilemma's.* =

= **Parkinson Café. Do. 14.00-16.00 u.**

Dorpscentrum, Lijtweg 9, Oegstgeest.

*9 mrt. Open middag. 16 apr. Gesprek.*

= **Mantelzorgcafé Oegstgeest. Di. 14.00-**

**16.00 u.**, Haeswijck, Pr. Kennedylaan 141

*25 feb. Een auto-maatje vervoert je.*

*31 mrt. De sociale kaart van Oegstgeest.*

= **Longpunt. Vr. 14.00-16.00 u.**

De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk

*13 mrt. Bewegen op de stoel met muziek.*

*17 apr. Betekenis van het longfonds voor u.*

= **Nabestaanden Café. Zo. 14.30-16.00 u.**

Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.

*1 mrt. Verlies van ouders. 5 apr. Kleden*

*met een verhaal nav. overlijden zoon.*

= **MS Lotgenotenavonden: Elke 2<sup>e</sup> Wo.**

**19.30-21.30 in de kapelzaal: Ontmoeting.**

**Inloopochtenden: 1<sup>e</sup> Di. 10.00-12.00 u.**

*Info en advies.* Poli Neurologie (route 47).

Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55.

## Groepen ea activiteiten

= **Inloophuis Scarabee. OudeVest 17.**

Inloop, ontmoeting en activiteiten voor kin-

deren en volwassen, geraakt door kanker.

*1<sup>e</sup> ma. 19.30-21.00 u. Naasten en mantelzorgers: Samen aan de koffie.*

*4e ma. 19.30 u. Thema Café Scarabee.*

Zie kalender [www.inloophuisscarabee.nl](http://www.inloophuisscarabee.nl)

= **Odensehuis. Wo. 15.15-16.15 u.** *4 mrt,*

*7 apr. Mantelgroep voor ieder met naaste*

*met beginnende dementie.* Rosmolen 28,

Merenwijk. (passage t.o, AH, ri. bieb).

Aanmelden via [Info@odensehuisleo.nl](mailto:Info@odensehuisleo.nl) of

071-7074227. Zie voor inloopactiviteiten:

[www.odensehuisleo.nl](http://www.odensehuisleo.nl)

## Checklist Voorbereid op later

Bij Mantelzorg.nl (was Mezzo) staat praten over de toekomst ook op de agenda. Zoek deze lijst op de site bij "praten over later". De toekomst is niet te voorspellen. Daarom is nú het moment om zaken te bespreken of alvast te regelen. Denk daarbij o.a. aan:

### Algemeen

**= Praat over later met mensen die belangrijk voor je zijn:** Wat doe je graag? Wanneer voel je je goed? Wie zijn je vrienden? Hoe ziet jouw 'later' eruit? Wanneer begin je daar over en wat bespreek je dan? Zie de praatposter 'Een lopend praatje over later' met vragen die een spontaan gesprek ondersteunen. Aanvragen op [www.mantelzorg.nl/pratenoverlater](http://www.mantelzorg.nl/pratenoverlater).

### Ondersteuning

**= Praat met volwassen kinderen over hun rol in zorg en ondersteuning:** Lijkt het je fijn als kinderen jou later helpen en ondersteunen; Hoe denken zij er over? Wie wil en kan welke zorg op zich nemen? Waar liggen de grenzen in wat je wel of niet door hen wilt laten doen? En wat willen zij juist wel en niet?

**= Evalueer de huidige situatie.** Misschien krijg je al hulp of ondersteuning van je partner, volwassen kinderen, burens of vrienden. Vraag eens of dat naar wens verloopt. Is dat goed te combineren met werk, gezin, vrije tijd? Kan diegene het goed aan? Zijn er zaken ook uit te besteden aan anderen? Bv. laten bezorgen van boodschappen of aanvragen van hulp in het huishouden.

**= Spaar voor later.** Bij ondersteuning denk je soms niet (alleen) aan kinderen. Om later zorg in te kopen, kan je alvast spaargeld reserveren. Lees over sparen/ bedragen op [www.ikwoonleefzorg.nl/financien/waarom-sparen-altijd-een-goed-idee-is](http://www.ikwoonleefzorg.nl/financien/waarom-sparen-altijd-een-goed-idee-is).

**= Onderhoud en vergroot je sociale netwerk.** Samen sta je sterker, je helpt elkaar. Bv. familie, vrienden, kennissen, collega's, buurt-, geloofs- en clubgenoten. Kijk ook op [www.zorg-voorlater.nl/#netwerkaart](http://www.zorg-voorlater.nl/#netwerkaart).

?? = !! = ?? = !! =??

### Financiën.

**= Zorg dat iemand nu al weet waar jouw wachtwoorden te vinden zijn.** Tegenwoordig regelen we alles online, met DigiD of wachtwoorden. Denk aan bank- en verzekeringszaken, het abonnement op de telefoon of de krant. Zonder toegang kan niemand namens u zaken regelen.

**= Zorg dat iemand namens jou beslissingen kan nemen, als je dat zelf niet kunt.** Is vertegenwoordiging geregeld? Heb je een levenstestament en weten zij voor wie dit belangrijk is wat hierin staat? Meer informatie hierover onze special over goede vertegenwoordiging.

**= Regel dat iemand jouw financiën kan overnemen.** Hoe wil je dat jouw financiën worden beheerd als je dit zelf (tijdelijk) niet meer zou kunnen? Is het slim om alvast iemand te machtigen? Zie ook Checklist voorkomen financiële uitbuiting.

**= Heb je een uitvaartverzekering en weet iemand hier iets van?** Soms staan nabestaanden voor onverwachte kosten omdat er geen uitvaartverzekering blijkt te zijn. Zorg dat je naasten weten waar ze de benodigde informatie kunnen vinden. En bespreek ook je wensen tav de uitvaart.

### Wonen

**= Bepaal of een verhuizing noodzakelijk is in de toekomst.** Wil je kleiner wonen of dichter bij elkaar? Wijzigen van woonsituatie kost veel tijd. Tijdig stappen ondernemen is raadzaam. Meer informatie op [www.ikwoonleefzorg.nl](http://www.ikwoonleefzorg.nl)

of op [www.mantelzorg.nl/wonen](http://www.mantelzorg.nl/wonen).

**= Pas je huidige woning aan.** Met (kleine) woningaanpassingen kun je de woning mee laten ontwikkelen met het ouder worden. Door nu aanpassingen te realiseren (hoog toilet, instapdouche) hoeft het niet in haast. Meer informatie op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) en [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl).

?? = !! = ?? = !! =??