

## Een mantelzorger snakt naar meer contact

### Bereikbaarheid van de LVvM:

**Per post:** penningmeester LVvM,  
Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden.  
**Tel.:** 06 5796 3665: vermeld naam en tel.nr  
U wordt dan terug gebeld.  
**Mail:** info@lvvm.nl. **Website:** lvvm.nl

### Hoe bent u bereikbaar?

Krijgt u de nieuwsbrief per post en u heeft wel een mail adres, **wilt u ons dat geven!?** Stuur een kort mailtje naar info@lvvm.nl Dat scheelt ons veel werk en geeft de kans om tussentijds nog eens iets te berichten.

### Stadswandeling met Gilde stadsgids

Helaas geen jaarlijks uitje in mei, maar een Singelpark wandeling deel 2 gaat lukken. Dit jaar alleen voor LVvM leden en belangstellenden. Voor een vakantie gevoel en gezellige contacten.

### Programma wandeling

**Donderdag 5 augustus,**  
**13.30–15.00 uur**

**We verzamelen op het pleintje voor de ingang van Academie gebouw en Hortus, Rapenburg 73. Ga door het hek.** Vandaar lopen we in groepjes een stukje Singelpark. Na afloop zien we elkaar in Koetshuis De Burcht, Burgsteeg 13, bij een kopje koffie of thee met iets lekkers. Let op het weer! Neem bij hitte water of bij regen een plu mee.



### Aanmelden tot uiterlijk 26 juli via:

= *de website* lvvm.nl Ga naar: 'nieuws' en 'nieuwsberichten'. Bij 'stadswandeling gaat door' staat het **aanmeldingsformulier**  
= *of de post* naar Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden. Met de tekst:  
*Ik ga mee met de stadswandeling,*  
*Naam, adres, postcode en woonplaats,*  
*telefoonnummer en mailadres (zo mogelijk).*  
= *of telefoon* Reini Hulsker: 071 5120981

### Keuzes in de laatste levensjaren

**Serie bij TV Sleutelstad. vr. 2 juli 16.00 u.**

Wat kan en wat mag? Gesprek met een huisarts. Daarna op vrijdagen 16.00-16.30 u

**9 juli:** Wilsverklaringen, **16 juli:** Vertegenwoordiging en wilsonbekwaamheid

**23 juli:** Medische zorg rond het levenseinde, grenzen aan behandelen, **30 juli:** Euthanasie.

Geleid door dr. Dorothea Touwen, LUMC docent Ethiek en Recht in Gezondheidszorg In samenwerking met Ouderenberaad ZHN.

Sleutelstad is op **televisie** op Ziggo kanaal 46 en KPN kanaal 1421. Ook **online** te volgen of terug te zien via sleutelstad.nl/

Corona maakt ons meer bewust van ernstige ziekte en het einde van het leven.

Vragen als: - regie houden over mijn leven? -

Wie beslist over leven en zorg als je dat niet meer kan? Hoe bepaal je wie je de regie geeft? -

Wat mag je van een dokter vragen? Welke wensen zijn bespreekbaar? -

Is een levenstestament nodig of is een goed vindbaar(!) briefje ook geldig? Eigen vragen zijn te mailen naar [keuzes@sleutelstad.nl](mailto:keuzes@sleutelstad.nl)

te mailen naar [keuzes@sleutelstad.nl](mailto:keuzes@sleutelstad.nl)

### Nieuws, zie ook website lvvm.nl

= Mantelzorgers zijn miljarden Euros waard!

= Een lintje voor Reini Hulsker voor al haar activiteiten voor Leiden, zoals penningmeester en organisator bij onze Leidse Vereniging van Mantelzorgers.

= Nieuw: De MantelWijzer beantwoordt helder de vragen van [mantelzorgers binnen het gezin](#), (dus ouder, broer/zus, jongere/kind). Prettig leesbaar, praktische info, met ervaringsverhalen, Zie [www.mantelwijzer.nl](http://www.mantelwijzer.nl).

*De auteur Lodewijk Schmit Jongbloed is arts/bedrijfskundige. Hij kent het sociale veld in de Leidse Regio,*

= Ook mantelzorg.nl geeft informatie en de mantelzorglijn is open: bel: 030 760 60 55,



## De Spaanse griep

Een eeuw geleden, in 1918-1920, heerste in Nederland en de hele wereld de Spaanse griep. Is die pandemie te vergelijken met COVID-19? In veel opzichten wel.

In mei 1918 verschenen berichten in Nederlandse kranten over een onbekende ziekte in Spanje, die al gauw 'de Spaanse griep' werd genoemd. Onterecht, want de ziekte had waarschijnlijk Europa via legertransporten uit de Verenigde Staten bereikt.

In juli werden de eerste ziektegevallen in ons land gemeld: gemobiliseerde soldaten, grensarbeiders en mijnwerkers. Het virus verspreidde zich snel. Al gauw waren duizenden mensen besmet.

De symptomen van de griep waren: koorts, pijn door het hele lichaam, bloedingen uit mond, neus en oren, heftige hoestaanvallen en benauwdheid. Vervolgens kreeg een derde van de zieken longontsteking die bij 80% tot de dood leidde. Er waren ook milde vormen zonder dodelijk gevolg. De meeste sterfgevallen werden vastgesteld bij baby's en kinderen tot vijf jaar, jongeren van 20-24 jaar en bij 70-plussers.

Effectieve behandelingen waren er niet. Huisartsen adviseerden bedrust, warmte en ventilatie en schreven hoestdrank en aspirine voor. De Centrale Gezondheidsraad adviseerde handen vaak te wassen en woningen en openbare ruimtes goed te luchten.

De omvang van de epidemie in de zomer 1918 was nog betrekkelijk klein. Na een piek van 534 sterfgevallen in augustus daalde het aantal griepdoden snel. Nederland leek het ergste achter de rug te hebben. Maar in het najaar keerde het agressieve virus in alle hevigheid terug.

Daarnaast kampte het land met armoede en honger. Door de oorlog was het eten op rantsoen: iedere burger had recht op slechts 200 gram brood per dag (einde 1918 verhoogd tot 280 gram) en 300 gram vlees per week. Vooral arbeiders waren ondervoed, slecht gekleed en krap gehuisvest.

Ter voorkoming van besmetting werd veel waarde aan isolatie van patiënten gehecht. In ziekenhuizen werden ze in aparte zalen verpleegd. Artsen en verpleegkundigen droegen mondkapjes, ook al betwijfelden sommigen het nut daarvan. Door tekort aan medisch personeel werden studenten, die hun opleiding bijna hadden afgerond, als 'semi-arts' ingeschakeld. In het begin van de pandemie kregen de doden nog een normaal afscheid, maar toen er zo veel mensen tegelijk stierven, werden ze begraven in snel in elkaar getimmerde ongelakte kisten of zelfs slechts gewikkeld in een doek.

In dorpen en steden werden maatregelen aangekondigd om contacten tussen mensen te verminderen. Lokale autoriteiten moesten daarbij de situatie zelf beoordelen. In die tijd waren gemeenten verantwoordelijk voor de praktische uitvoering van de volksgezondheid. De bestuurders van toen worstelden met dezelfde twijfels als nu. Bioscopen en toneelzalen gingen dicht, bedrijven en winkels niet, al draaiden veel kantoren en fabrieken op halve kracht wegens het grote ziekteverzuim. In cafés werden nog altijd openbare verkopeningen gehouden. Drankgelegenheden bleven open. In veel regio's waren scholen gesloten maar niet overal, bijv. in Amsterdam niet. In sommige gemeenten werden de kerkdiensten ingekort en werden mensen met een zieke in de familie gevraagd niet naar de kerk te komen.

Hoe ging het toen met mantelzorg? Daar is niets over bekend. Er zijn sowieso weinig getuigenissen over de tijd van de Spaanse griep, het lijkt alsof Nederland deze trieste periode zo snel mogelijk wilde vergeten. Wij kunnen ons alleen voorstellen hoe de familieleden hun zieke dierbaren zo veel mogelijk probeerden te helpen en hoe ze wanhopig naar hun lijdensweg keken.

Uiteindelijk kreeg de helft van de Nederlandse bevolking de Spaanse griep. 60.000 mensen zijn overleden (wereldwijd 50 - 100 miljoen). In 1920 kwam een derde - mildere - golf op. Daarna verdween de pandemie even raadselachtig als ze was gekomen.