



## ***Mantelzorgers zijn onzichtbare helden! Dat mag gewaardeerd op de 25<sup>e</sup> Dag v/d Mantelzorg.***

### **Bereikbaarheid van de LVvM:**

**Per post:** penningmeester LVvM,  
Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden.  
**Tel.:** 06 5796 3665: Spreek naam/tel.nr. in.  
**Mail:** info@lvvm.nl. **Zend ons uw mail-  
adres!! Website:** lvvm.nl  
**Verhuisd?** Geef uw adres aan ons door.

**Mantelzorgers zijn helden**, vinden zorgen voor heel elkaar gewoon en maken zo de samenleving leefbaar! Want ze:  
**Geven vrijwillige en onbetaalde zorg** aan mensen met fysieke, verstandelijke of psychische beperkingen in de familie of hun sociaal netwerk.

**Doen dat vanuit het hart**, werken spontaan, verwachten geen tegenprestatie, hoogstens een complimentje of bedankje.  
**Staan altijd klaar** zonder 9-5-mentaliteit, waardoor zij vaak vroeg in de ochtend, laat in de avond of in het weekend zorgen voor een naaste. Zelfs in die lastige coronatijd.

**Zijn onmisbaar**. Als de reguliere zorg soms tijd en handen tekort komt springen zij bij. Helpen met aan/uitkleden, douchen, het eten enz. En regelen continu van alles!

**Zijn een duizendpoot**, combineren hun baan (400.000), studie, gezin, sport of andere taken met de zorg. Dat is een kunst.

**Zorgen zonder leeftijdsgrens**, zo zijn er mantelzorgers van jong tot heel oud.

**Offeren hun vrije tijd op**, 1 op de 6 mantelzorgers helpt minstens 8 uur p.w. Vrije tijd besteden aan mantelzorg spreekt niet vanzelf. Je doet ook graag iets anders.

**Zijn een steun en toeverlaat**. 80% biedt die vertrouwde steun. Een luisterend oor en aandacht betekent al heel wat. Liefst zonder te veel in de regelstand te vervallen. Dat kan het vertrouwen schaden.

### **Dag v/d Mantelzorg, regio Leiden**

**Rond 10 november** bieden gemeentes activiteiten naar keuze aan mantelzorgers. Die zijn op bijgaande flyer vermeld alsook de manier van aanmelden. De LVvM doet mee in de organisatie en wenst veel mantelzorgers een welverdiend gezellig uitje.

### **Gratis mantelfoon! 0800- 280 80 80**

Elke dag 24 uur een ervaren luisterend oor! Bel gewoon om op eenvoudige manier je zoektocht als mantelzorger te beginnen of alweer de volgende vraag te stellen.

### **Advies mantelzorg ondersteuning.**

De LVvM stelde met de Adviesraad Sociaal Domein een advies op aan gemeente Leiden. Het is van belang te onderzoeken of mantelzorgers voldoende effectieve ondersteuning krijgen. Mantelzorgers worstelen ook vaak met vinden en aanvragen van ondersteunende regelingen. Er is berekend dat de inzet van mantelzorgers in Leiden tot 182 miljoen Euro waard is. Onnodige uitval moet in elk geval voorkomen worden.

**Cursus beschadigd brein** geeft mantelzorgers voor iemand met dementie of NAH inzicht +handvaten hoe er mee om te gaan. Het is ook een ontmoeting met lotgenoten. Ma.17,24,31 okt., 13.00-16.00 uur in Huis v/d Buurt Stevenshof. Info: Sandra Poel, 06 27161065 of Spoel@incluzio.nl

**De dementotheek!** infopunt in de grote bieb voor en over mensen met dementie Met boeken, folders en materialen. Zie ook in de week v/d dementie verhalen op tv.

**Nieuwe website thuisgekookt.nl** Maakt je gezondheid het lastig om te koken? St. Thuisgekookt zoekt buurtgenoot die een extra portie kookt. Gebracht of gehaald.

## Nog meer inzet van mantelzorgers

Ouderen kunnen tegenwoordig niet altijd de professionele zorg krijgen waar ze recht op hebben, omdat er te weinig personeel is. Het probleem wordt de komende jaren alleen maar groter door de toenemende vergrijzing. Met als gevolg dat de druk op familieleden enorm toeneemt en iedereen op een zeker moment mantelzorger wordt of mantelzorg nodig heeft.

Wies Dekker (90) weet veel van de zorg. Mijn dochter heeft MS, ik heb haar jarenlang geholpen. Later kwam er de zorg voor mijn man bij. Inmiddels is hij overleden, mijn dochter woont in een instelling en ik ben zelf ook patiënt. Dankzij mijn mantelzorgervaring zie ik het verschil tussen vroeger en nu. Tien jaar geleden hadden zusters van de thuiszorg nog tijd voor een gezellig praatje. Nu rennen ze van de ene cliënt naar de andere. In de ochtend hebben ze 30 minuten om mij uit bed te halen, wassen, aankleden, steunkousen aan trekken, medicijnen geven en ogen druppelen. Tenslotte moeten ze op hun iPad rapporteren. Ik voel me schuldig als ik ze vraag iets extra's te doen. Voor ontbijt en overige eetmomenten komen mensen van een andere organisatie, zo is het voor de zorgverzekeraar goedkoper. Vroeger waren de regels veel makkelijker. Maar het ergste is als de zorg afgebeld wordt. Dat gebeurde deze zomer vaker en altijd 's avonds. Dan moest mijn schoondochter komen, die niet zo'n zorgtype is."

De thuiszorgorganisatie die mw. Dekker ondersteunt, kampt met een enorm personeeltekort. Ieder jaar gaan medewerkers met pensioen en is de instroom van nieuwe krachten gering. Het lijkt erop dat een baan in de zorg steeds minder aantrekkelijk is. Daarnaast is het ziekenverzuim een grote boosdoener. Zo zijn schouder- en rugkrachten geen uitzondering, met name bij de medewerkers die lang in dienst zijn. De laatste tijd komen daar ook burn-out's bij. Daarom wordt er vaker een beroep op mantelzorgers gedaan.

Mw. Dekker staat al op de wachtlijst voor een verpleeghuis. "Ik heb me uit noodzaak laten inschrijven, ik zou veel liever thuis blijven wonen. Maar ik zie hoe het met de thuiszorg gaat... Ik schrik iedere keer van de telefoonbel, vrees dat ze weer niemand voor de avond hebben. Helaas moet ik nog lang wachten op een plek in de instelling. En als ik acuut opgenomen moet worden kom ik op een spoedplek terecht. Door het piekeren daarover ben ik vaak angstig en nerveus. De huisarts heeft mij daarom rustpilletjes voorgeschreven."

Veel mensen worstelen met dezelfde problemen als Mw. Dekker. Is een verpleeghuis niet beschikbaar, dan komt er zorg thuis. Is thuiszorg niet rond te krijgen, dan gaat het naar de familie. Kan de familie dit niet aan, wat dan? De zoon van mw. Dekker is overbelast: "Naast zorg voor ma helpen wij mijn schoonmoeder. Een half jaar geleden kreeg ze een indicatie voor verzorging en huishoudelijke hulp, maar alle lokale zorgorganisaties zaten toen overvol. Sinds twee maanden krijgt ze hulp bij het douchen, twee keer per week. In het begin was het drie keer. Voor het huishouden hebben ze nog niemand. Dat doen mijn vrouw en ik."

De intakegesprekken met nieuwe cliënten verlopen anders dan vroeger. In plaats van "Wat kunnen wij voor u betekenen?", worden vragen gesteld zoals: "Wat kunt u zelf? Wat kan uw familie? Kunnen hulpmiddelen oplossingen bieden?" En pas daarna: "Wat kan de zorg nog doen?"

De wijkverpleegkundige begrijpt de onrust van Wies Dekker goed. "Een nachtmerrie is dat haar zoon haar moet verschonen als haar schoondochter verhinderd is. Dit soort situaties proberen wij natuurlijk te voorkomen. Door vaker familie bij de zorg te betrekken weet ik nu meer over de problemen en dilemma's van mantelzorgers. Wij proberen ze nog steeds, zelfs onder de huidige hectische omstandigheden, te helpen. Maar zij moeten ook ons helpen. Dit is de realiteit waar wij niet meer omheen kunnen.