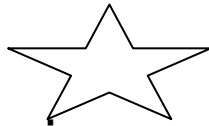




NIEUWSBRIEF dec. 2022 25^e jaargang



Wat brengt het nieuwe jaar voor mantelzorgers?



Verlichting van zorg gewenst op de feestdagen!

Samen met anderen de kerstboom versieren en eten klaar maken geeft extra gezelligheid.

Bereikbaarheid van de LVvM:

Per post: LVvM, Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden.

Tel.: 06 5796 3665: Spreek naam/tel.nr. in.

Mail: info@lvvm.nl. Zend ons uw mailadres!!

Website: lvvm.nl Verhuisd? Geef uw adres door.

De nieuwsbrief komt dit keer voor ieder per post vanwege de kleine kerstwens. p2 gaat over de druk op mantelzorgers. Op welke zorg kan men nog rekenen?

enjoy
the
little
things

Afsluiting van feestjaar, 25 j. LVvM

met het meegeven van een glossy op de Dag van de Mantelzorg. Daarin voorbeelden van onze activiteiten en nieuwsbrieven. Een overzicht van ontstaan van mantelzorg ondersteuning tot nu toe en het werken aan betere perspectieven voor mantelzorgers.

In het nieuwe jaar, zo mogelijk

Niet in de drukke januari- maar in de saaiere februari maand een gezellige bijeenkomst. Het uitje met ALV in het voorjaar.

De stadswandeling als het minder warm is.

De Dag van de Mantelzorg in november.

We werken samen met anderen om bijeenkomsten en voorzieningen te organiseren.

Wetenswaardigheden

= **Boek mantelzorg** "Fijn dat je er bent."

Zie p2 en aankondigingen op internet.

= **6 delige TV docu** "Kanaal Sociaal", nov. NPO2/Start. De makers: "Of we het willen of niet, mantelzorg is de hoeksteen van ons zorgsysteem". Dat is (terug) te zien in het verhaal van 6 families die met inzet en creativiteit voor een dierbare zorgen.

= **Alzheimer Café do. 12 jan. 19.30 uur**

School 'de Vlieger', Boerhavelaan 298

Omgaan met gedragsverandering, tips.

Info/opgave: contact@alzcafeleiden.nl

= **Parkinson Café do. 19 jan. 13.30 uur.**

Dorpscentrum Oegstgeest, Lijtweg 9.

Valtraining. Ook mantelzorgers kunnen rekenen op steun! Zie de website!

= **Inloophuis Scarabee.nl, Oude Vest 17**

Activiteiten voor allen die (in)direct kanker ervaren. Jong en ouder, creatief, ontspannend, informatief. Zie vooral de site!!

Positieve gezondheid, je welzijn,

is meer dan je lichamelijk goed voelen en je dagelijks kunnen redden. Ook

Mentaal welbevinden – vrolijk, rustig zijn.

Zingeving – vertrouwen, troost, iets willen.

Kwaliteit van leven – plezier in bezigheden.

Meedoen – allerlei contacten met anderen ,

zijn belangrijk voor mantelzorgers en verzorgden. Steeds meer lees je dat al die dingen belangrijk om aandacht aan te geven.

Hulpverleners en naasten kunnen er ieder op eigen manier aan bijdragen. En de vraag is kost dat tijd of win je daarmee tijd?

Veranderingen in de ouderenzorg

Vanaf 2015 is veel in de zorg veranderd, wettelijk en inhoudelijk. Wat is er anders en hoe beïnvloedt dat het leven van zorgpersoneel, ouderen en hun mantelzorgers?

De wijkverpleegkundige

geeft sinds 2015 indicaties, coördineert de zorg in de wijk, onderhoudt contact met cliënten, personeel, huisarts en ziekenhuis. Mantelzorger Kim is daar erg tevreden mee: "Vroeger bepaalde CIZ (Centr. Indicatiestelling Zorg) welke hulp mijn moeder mocht ontvangen, op basis van haar medisch dossier. Het CIZ kende mijn moeder en ook andere patiënten echter niet. Dat gaf misverstanden. Nu gebeurt dat efficiënter en sneller. En ik, als mantelzorger, kan bij de wijkverpleegkundige altijd terecht."

Verpleeghuis

Vroeger bestonden er verzorgings- en verpleeghuizen. Hoewel men nog over verzorgingshuizen spreekt, bestaan ze in feite niet meer. Er zijn alleen verpleeghuizen voor zware of dementerende patiënten. Het is niet makkelijk een indicatie voor opname te krijgen en de wachtlijsten zijn lang. Mantelzorger Nico heeft er ervaring mee: "Mijn moeder mankeerde van alles en woonde in een voor haar niet meer geschikt huis. Thuiszorg in de ochtend en avond was niet voldoende. Zij zelf wilde graag opgenomen worden, maar kreeg geen indicatie, ze was 'nog te goed'. Eindelijk, na een val, operatie en revalidatie, kon ze naar een verpleeghuis. Ze heeft het er erg naar haar zin."

Ouderen van nu

zijn mondig en veeleisend. Ze zeggen niet als vroeger: "Ik ben blij dat ik zorg krijg". Die moet op de gewenste tijd en manier. Tot 12 uur wachten op hulp bij douchen, accepteren de meesten niet meer. Hun wensen zijn begrijpelijk maar helaas niet altijd haalbaar.

Tekort aan thuiszorgpersoneel

omdat de laatste jaren het aantal ouderen fors toenam. Mooi natuurlijk, dat zij langer blijven leven, maar dat geeft ook meer druk op het zorgpersoneel: een hoge leeftijd gaat vaak gepaard met diverse (chronische) aandoeningen. Tegelijkertijd kampen de

thuis- en verpleeghuiszorg met een groot personeelstekort. Juist door groeiende werkdruk is een zorgbaan minder aantrekkelijk. Er komen dus weinig nieuwe krachten bij en de huidige medewerkers krijgen vaker een burn-out. Een lastig probleem dat toch een kleine positieve ontwikkeling meebrengt, nl. samenwerking van verschillende organisaties. Mantelzorger Leni: "Onlangs moest de zorg voor mijn vader uitgebreid. Tot mijn schrik hoorde ik dat zijn thuiszorg daar geen capaciteit voor had. Zou ik misschien kunnen bijspringen? Dat weigerde ik, het ging immers over verpleegkundige handelingen. Gelukkig regelde de directie dat een andere organisatie mijn vader overnam. De concurrent werd nu een partner."

Zorg op afstand

klinkt vreemd maar is soms wel een goed hulpmiddel. Bijv. per telefoon licht dementerende cliënten herinneren dat ze hun medicijnen in moeten nemen en eten opwarmen. Of fysiotherapie via beeldcontact.

Lange wachtlijsten bij ziekenhuizen

geven onzekerheid en langere tijd zorgbehoefte. In coronatijd angst voor sociale contacten, want als je besmet werd, dan raakte je de plek op de wachtlijst weer kwijt.

Meer druk op mantelzorgers

is een vanzelfsprekend gevolg van dit alles. Mantelzorg is zwaar werk dat ook voldoening geeft. Maar raakt voldoening niet op de achtergrond als mantelzorgers zich in alle bochten moeten wringen en hun vrije tijd volledig inleveren? Mantelzorger Leni: "Door een ziektegolf bij het personeel heb ik mijn vader twee keer zelf verschoond. Erg ongemakkelijk voor ons beiden." Zo'n situatie moeten anderen helaas ook meemaken.

Mantelzorgers zijn zeker onmisbaar! Nu nog meer dan vroeger.



Maak de zorg voor later nu bespreekbaar zeggen Tijn Elferink en Jan van Houten in dit nieuwe handboek met mantelzorg verhalen en tips.