

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 aug. 2019 22<sup>e</sup> jrg. nr 4**

**Zorgt u voor een naaste en kost dat veel energie?**

**ga mee opzoek naar uw grenzen  
en mogelijkheden om hulp te vragen**

### **Bijeenkomst voor mantelzorgers**

**Woensdag 25 sept, 13.30-16.00 uur**

**Professorenpad1, 't Trefpunt Radius.**

Nabij station Lammenschans. Betaald parkeren. Georganiseerd door de LVvM en Eva.

#### **Grenzen bewaken en tijdig hulp vragen.**

In balans blijven terwijl je voor iemand zorgt is een uitdaging. Dit kan door je grenzen te bewaken en op tijd hulp te vragen. Het klinkt simpel maar in praktijk is het een hele klus. Hoe dit komt? Er is niet één manier om het goed te doen, het is voor iedereen anders. Hierover gaan we in gesprek met elkaar, met een praktijkondersteuner van een huisarts en mantelzorgadviseur van Eva.

Leer hoe anderen grenzen stellen. Word bewust van jouw grenzen en hoe je deze beter kan bewaken. In het tweede deel kijken we naar: tijdig hulpvragen. Hoe voorkom je dat je te laat hulp inschakelt? Krijg daarvoor tips aangereikt. Als je hulp vraagt voordat je uit balans raakt kan je je mantelzorgtaak langer en met meer plezier doen!

Aanmelden tot 15 sept. Liefst via de website: [wijzijneva.nl](http://wijzijneva.nl), agenda, september, grenzen bewaken (met invulformulier)

of via tel. (071) 516 14 45

Meer info bij Carmen van Wort van Eva via tel. (071) 516 14 45 of [c.v.wort@wijzijneva.nl](mailto:c.v.wort@wijzijneva.nl)

### **Rondvaart Kagerplassen**

**Zaterdag 24 aug. 10:30 uur** (inloop 10.00 uur). De middag rondvaart is volgeboekt.

Als blijk van waardering nodigt de Gemeente Leiden **Leidse mantelzorgers**, desgewenst met degene waar men voor zorgt, uit voor een rondvaart. Onder het genot van koffie of thee met gebak vaart de River Queen naar de Kagerplassen. Laat u verrassen door het uitzicht vanuit de ruime lounge met een 360 graden panorama raam. De boot is rolstoeltoegankelijk en heeft een invalidentoilet. Opstapplaats: Rederij van Hulst, Zijldijk 30, Leiderdorp. Hier is een eigen parkeerterrein. *Aanmelden zo snel mogelijk* op de website van Eva, agenda. Of via 071 516 14 45

### **Mantelzorgspreekuren in Leiden**

Naast het woensdagspreekuur (10.00-12.00 uur) in de bibliotheek Nieuwstraat heeft Eva een spreekuur maandag tussen 9.00-11.00 uur in Huis van de buurt Vogelvlucht, Boshuizenlaan 5 Leiden ZW. Dit is tegelijk met de inloopuren van 'Een goede buur'.

Mantelzorgers kunnen binnenlopen voor vragen en ondersteuning. Geïnteresseerden in vrijwilligerswerk bij Eva, krijgen informatie. Beroepskrachten, welkom om te praten over mantelzorg, vrijwillige inzet, trainingen. Mantelzorgadviseur Sandra Cuvelier zit er klaar. Of spreek af met Eva via (017) 516 1445.

## Ken je buren

Vroeger was het bijna vanzelfsprekend dat buren elkaar steunden. In de laatste decennia is de maatschappij sterk veranderd: wij weten minder van elkaar en vinden het moeilijk hulp te vragen en hulp te bieden.

De volgende situatie, wel hypothetisch maar goed mogelijk, is een voorbeeld. Jan is begin zeventig, woont in een flat, alleen. Hij wordt zwaar verkouden en moet medicijnen en boodschappen halen. "Zal ik bij mijn buren aanbellen?" vraagt hij zich af, maar vindt dit toch geen goed idee. Hij gaat de deur uit en komt zijn overburen net tegen. Een goede kans om ze alsnog te vragen maar Jan doet dit niet. Hij kent ze immers amper... Drie maanden later hoort hij via via dat zijn overbuurvrouw een hartoperatie heeft ondergaan. Moet ik de familie hulp aanbieden, twijfelt Jan. Hij durft dit echter niet, de drempel is te hoog. Jan is opgelucht als hij ze beide weer ziet fietsen. "De volgende keer doe ik het beter", besloot hij.

Op 26 feb. gaf Corona van Malkenhorst in Mantelzorg café Oegstgeest een toelichting op het project "Ken je buren". Corona is de leider van dit project en tevens cultureel antropoloog, schrijver en artiest.

'Ken je buren' is een onderdeel van het burgerinitiatief 'Langer Zelfstandig Leven Oegstgeest'. Al snel begrepen de drijvende krachten achter het initiatief dat burenhulp onmisbaar is. Guus Banneberg, de voorzitter: "Toen mijn alleenstaande buurman ouder werd, besepte ik hoe belangrijk is om een netwerk om je heen te hebben waarop je terug kan vallen." Hij en zijn collega's zien vaak dat het met oudere mensen in hun omgeving fout gaat. Bijv., als een senior valt of onwel wordt. Of als geen eten in huis is. Of als er bij een acute ziekenhuisopname de familie niet meteen wordt ingelicht. Of als in het weekend de medicijnen in een ver weg gelegen dienstapotheek gehaald moeten worden. Veel bewoners van Oegstgeest kunnen in dergelijke situaties direct door hun buren worden geholpen. Het wondermiddel is een sticker die op de binnenkant van de

meterkast is geplakt. Daarop staan de namen en telefoonnummers van mensen uit de buurt die de persoon in kwestie kunnen helpen.

Dit systeem werkt nu in vier wijken van Oegstgeest (totaal zijn er twaalf). Iedere van deze wijken heeft een ambassadeur die de wijkgenoten over 'Ken je buren' informeert en stimuleert om mee te doen. De stickers kunnen via de site van het project worden aangevraagd. Binnenkort liggen ze ook bij de gemeente. Aanvankelijk werden ze per post bezorgd maar belandden meestal in de prullenbak...

"Doet de gemeente mee aan het project?" vraagt een van de aanwezigen "Nee", antwoordt Corona. "De gemeente geeft alleen subsidie." "En hoe kom ik aan de namen die ik op mijn sticker moet invullen?" vraagt een ander. Corona: "Je moet ze zelf kunnen vinden. Stap gewoon naar je buren! En anders kan je mensen leren kennen in het dorps huis of tijdens de jaarlijkse welkomstborrel voor de nieuwe inwoners van Oegstgeest. Een heel mooie traditie trouwens..." "Of bij het koffieapparaat in Jumbo", klinken gelijk een paar stemmen.

Het is niet de bedoeling dat buren mantelzorgers van elkaar worden. Het gaat om kleine incidentele taken. Wel zijn vaak 'de buren van de sticker' contactpersonen voor de familie, huisarts, thuiszorg en andere hulpverleners van de zorgvrager.

Tot slot deelt Corona de stickers uit. Iedereen neemt één of twee, alleen een dame pakt een hele stapel. "Pas op, straks wordt je ambassadeur", waarschuwen anderen haar. "Dat zie ik nog wel", zegt ze. "Hoe dan ook moet iemand de eerste zijn."

Meer weten: <http://langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl/kenjeburen/>



## De mantelzorgwaardering

De gemeenten Leiden, Oegstgeest en Zoeterwoude hebben waardering voor de enorme inzet van mantelzorgers. Met de mantelzorgwaardering geven zij inwoners de mogelijkheid om hun mantelzorger te bedanken. Het betekent erkenning voor de bijdrage aan de samenleving en kan een steuntje in de rug zijn voor het volhouden van zorgtaken. Daarnaast biedt de mantelzorgwaardering inzicht in het aantal mantelzorgers in de gemeente en behoefte aan ondersteuning. Daarom is inschrijven nodig.

Iedere gemeente geeft een eigen vorm aan de waardering. Bv. een VVV cadeaukaart, een bloemetje en/of leuke uitjes. Aanmelden voor de waardering voor de gemeente Leiden tot 15 oktober, Zoeterwoude tot 1 november en Oegstgeest het hele jaar. Vraag **op de website van Eva** de mantelzorgwaardering aan voor uw mantelzorger!

### Voor begrip en informatie:

**= Alzheimer Café. Do. 19.30-21.00 u.**, SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.  
12 sept. Dementie of vergeetachtigheid.

10 okt. Bewegen en effect op het brein  
**= Parkinson Café. Do. 14.00-16.00 u.**  
Dorpscentrum, Lijtweg 9, Oegstgeest.  
19 sept. *De Ronnie Gardiner methode.*  
17 okt. *Vorbereiding gesprek neuroloog.*

**= Longpunt Leiden. Vr. 14.30-16.30**  
13 sept. Acceptatie chronische longziekte en omgaan met verlies. 11 okt. Slaapapneu.

**= MS Lotgenotenavonden: Elke 2<sup>e</sup> Wo. 19.30-21.30 Ontmoeting. Inloopochtenden: 1<sup>e</sup> Di. 10.00-12.00 u. info/advies.** Poli Neurologie. Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55. Leiden

**= GGZ/Lumen: Ma. 14 okt. 19.30 u**  
Persoonlijkheidsstoornissen. Vredeskerk, van Vollenhovekade 24, Leiden.

**Lumen: Lotgenoten café Leiden. Do. mi 13.00-16.00 uur**, Hooigracht 12. Ervaringen uitwisselen. **Inloophuis Oegstgeest. Ma., Wo., Vr., 13.00-16.00 uur.** Dorpscentrum. Voor ontmoeting, gezelligheid, spelletjes.

## Zorg en welzijn in beweging!

De gemeente Leiden wil voorzieningen van zorg en welzijn voor burgers makkelijk bereikbaar maken. Die op duidelijke plekken in de wijken bundelen.

Zo kan men nu al in iedere wijk bij sociale wijkteams aankloppen met zorg vragen. In die wijkteams zitten hulpverleners afkomstig van de instellingen als Radius, Libertas, Maatschappelijk werk, Mee, met al hun kennis, ervaring en contacten op dat gebied. Zij geven ook mantelzorgers de nodige aandacht, zoals afgesproken in het Convenant Mantelzorgondersteuning.

De volgende stap van Gemeente Leiden is allerlei vormen van welzijnswerk van Radius, Libertas, Eva, Idoe ea. meer gebundeld in de wijken een zichtbare plek te geven. Al dan niet gezamenlijke plannen voor activiteiten en voorzieningen rond de thema's 'opgroeien', 'samen meedoen' en 'basiskracht' kunnen bij de Gemeente ingediend worden. Die geeft daarna opnieuw subsidie aan de beste voorstellen.

18 Leidse organisaties, waaronder de LVvM, spraken in een manifest hun bezorgdheid uit. De opgebouwde kennis over de Leidse bevolking en de samenwerking tussen organisaties moet behouden blijven. Denk ook aan de vrijwilligers, die zich verknocht voelen aan een organisatie en niet zomaar de overstap naar een andere plek doen.

Organisaties met louter vrijwilligers als de LVvM kunnen gewoon hun jaarlijkse activiteiten blijven uitvoeren. Maar het betekent wel dat de LVvM straks opnieuw samenwerkingsrelaties moet opbouwen.

Heel graag wil de LVvM dat voorzieningen die mantelzorgers nodig hebben om de zorg vol te houden, een belangrijke plek krijgen. bv. activiteiten voor de verzorgde om de verzorger vrijaf te geven en mogelijkheden van contact en ontspanning voor de verzorger.

Veel wijsheid en creativiteit toegewenst aan alle organisaties die nu bezig zijn met gezamenlijk plannen te schrijven!

## Met vakantie??

Veel gesprekken gaan deze zomer over vakantie. Is dat voor iedereen weggelegd? Een mantelzorger bv. die te maken heeft met iemand die slecht ter been is of weinig energie heeft, moet iets anders verzinnen.

Op de website van Eva, rechts bovenaan, is een knop naar de respijtwijzer, een overzicht van respijtzorg en vakantiemogelijkheden. Neem 'Het Vakantie bureau' en 'Allegoeds' met geheel verzorgde weken in een mooi gelegen hotel. Misschien prijziger dan je gewend bent? De Zonnebloem heeft mooie bootreisjes, maar die zijn snel volgeboekt. Nieuw is een vakantieschip van Speciaal-Reizen. De MS-Viola is rolstoel toegankelijk en heeft aangepaste cabines. Het schip, voorheen de "Henry-Dunant", het Rode Kruisschip, is na een ingrijpende verbouwing klaar voor vaarvakanties/riviercruises tegen kostprijs voor mensen die bijzondere aandacht verdienen. Zie [www.ms-viola.nl](http://www.ms-viola.nl)

Het alternatief is rustig thuis blijven in vertrouwde omgeving, met bekende hulpverleners. Goed bekeken is in eigen omgeving veel te beleven. Af en toe een dagje uit geeft echt een vakantiegevoel. Pluis de krantjes en folders maar uit: boottochtjes van Rederij van Hulst, muziek op zondag in de Leidse Hout, met de pendelboot naar Katwijk, de Hortus, de Rembrandt dagen, Heempark met beelden in Leiderdorp, de bekende musea, de nieuwe musea als Voorlinde in Wassenaar. Een terrasje pikken of even tijdschriften lezen bij de Bieb is ook niet te versmaden.

Als je geen auto hebt is stadsvervoer mogelijk met de Sterbus van Radius en verder leuke tochtjes met de Plusbus. Zie: [radiuswelzijn.nl](http://radiuswelzijn.nl), aanbod, activiteiten.

Met de regiotaxi kom je ook in buurgemeenten. Even wennen aan ruime afspraken maken voor heen en terugreis. Wil je naar een verre bestemming, dan is er de Valys taxi. Daarin kan de mantelzorger gratis mee. Het is een WMO vervoervoorziening voor gehandicapten en ouderen. Aan te vragen via de gemeente website of via het sociaal wijkteam. Bel dan 14071 keuze 2, of ga gewoon langs bij het sociaal team in de wijk.

## "Op vakantie? Vergeet het maar."

**Voor veel mantelzorgers betekent zomer: extra stress en drukte. Want als de thuiszorgmedewerkers op vakantie gaan, moeten familie en vrienden inspringen.**

De thuiszorg (wijkverpleging) speelt een belangrijke rol in de ouderenzorg. Mensen blijven langer thuis, ook als ze ziek en kwetsbaar zijn. De thuiszorg maakt dit mogelijk.

### **Personeelstekort extra groot in de zomer**

De thuiszorg-medewerker komt langs om steunkousen aan te trekken, helpen met douchen en aankleden, medicijnen geven. Zonder wijkverpleging/thuiszorg lukt dat niet. Juist thuiszorg organisaties worstelen met personeelstekort. En dat is veel groter in de zomer als medewerkers op vakantie gaan. Het Nationaal Mantelzorgpanel peilde:

### **Mantelzorgers blijven thuis**

Van de groep mantelzorgers die zorgt voor een naaste die thuiszorg ontvangt, zegt bijna 50% dat de thuiszorg al aangekondigde dat minder zorg mogelijk is in de vakantie. Voor 75% van de mantelzorgers betekent het, dat ze zelf meer zorg moeten geven. 36% geeft aan daardoor zelf niet op vakantie te kunnen.

### **Onrust is groot onder mantelzorgers**

Bij bijna de helft neemt ongerustheid toe in de zomer. 71 procent verwacht dat er meer wisselingen zijn in de thuiszorgmedewerkers die langskomen. En 61% vreest een inbreuk op de vaste tijden waarop er iemand komt. Mantelzorgers weten uit ervaring dat er was- en douchebeurten uitvallen en dat er minder hulp is bij het aankleden.

### **Verpleeghuizen staan er beter voor**

Er wordt de laatste jaren keihard gewerkt aan terugdringen van tekorten in de zorg. In verpleeghuizen is het verschil wel merkbaar: in driekwart van de verpleeghuizen kennen de verzorgers de bewoners goed en spelen in op hun behoeften. Maatwerk is weer mogelijk, zoals met een verzorger naar buiten gaan of radioprogramma beluisteren.

Bron: Plus nieuwsbrief 4-07-2019 en [mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl), mantelzorgers, nieuws, peiling Mantelzorgpanel.