



NIEUWSBRIEF april 2020 23^e jrg. nr 2

Zorgt u voor een kwetsbare naaste?

hoe hou je contact in tijden van isolatie

Een groet doet goed!



Een hartelijke groet, een beetje geluk toe gewenst. Creativiteit in het zoeken naar een nieuw dagritme, het vinden van andere contactmogelijkheden, het delen van je zorgen.

Eerst was er de spanning of bijeenkomsten door konden gaan. Nu is er de zekerheid dat ze voorlopig niet doorgaan. De bijeenkomst over keuzes en het uitje naar de Lakenhal met ledenvergadering zijn verschoven naar een later tijdstip.






Een nieuwsbrief per post is niet mogelijk. Iedereen zit thuis! De mensen die we per mail kunnen bereiken, krijgen dit bericht. Er is weer een column op p2. Eva stuurde de informatie op p3. Zie ook hun website. Bel hen gerust, ze luisteren goed.

Houd moed, het ga u goed!

Anders dan anders

= De notaris aan de deur om het levenstestament te tekenen. Envelop door de brievenbus aangepakt. In de gang getekend. Teruggegeven door de brievenbus. Gesprekje door het raam. Handen gewassen.
= Blijf met een gekregen laptop en wifi van de buren. Meer contact en informatie!
= De musea zijn dicht. Via hun websites is een inkijkje in het museum mee te maken.
= Even hulp nodig voor telefoon of internet? Jongeren in de buurt willen graag via de telefoon advies geven. Ze zitten toch thuis.
= Patiënten cafés hebben geen activiteiten. Scarabee is wel telefonisch bereikbaar: 06 55413824. Anderen hebben een mailadres op de websites voor contact.

Sta klaar voor je buren - COVID-19
5 tips om een positieve bijdrage te leveren in je buurt

				
Denk aan je buren en zorg voor elkaar	Blijf in contact met je buren	Maak gebruik van online groepen	Ondersteun kwetsbare en geïsoleerde buren	Deel alleen accurate informatie

COMMUNITIES Nextdoor

Leven in tijden van corona

Het lijkt een slechte droom maar het is de harde realiteit. Het coronavirus beheerst het leven van ons land en van de hele wereld. Hoe lang gaat het duren? Wat brengt het met zich mee? Niemand die dat weet.

Nog maar een maand geleden leefden wij normaal en maakten ons druk over dingen die nu totaal onbelangrijk lijken. Wij hadden ons niet kunnen voorstellen dat wij binnenkort niet meer op visite bij vrienden zouden kunnen gaan en kennissen op straat geen hand zouden geven. Wij dachten uiteraard niet dat wij kleine kinderen gingen vermijden, die zonder duidelijke symptomen dragers van de ziekte zouden kunnen zijn. Wij hadden geen idee dat wij bij het bezoek aan onze ouders alleen de tassen met de boodschappen bij de voordeur zouden zetten zonder zelf naar binnen te gaan.

Wij zijn gewend van tevoren te plannen en alles het liefst onder controle te houden. Dit is abrupt afgelopen. De financiële toekomst is onzeker. Geplande vakanties, theatervoorstellingen, concerten, zelfs familiefeesten en bruiloften gaan niet door. Sportcompetities worden stil gelegd. Niet urgente medische behandelingen worden uitgesteld. Begravenissen en crematies worden met een klein gezelschap gehouden.

Je zoekt afleiding maar waar? Musea, theaters, restaurants, bibliotheken en sportclubs zijn dicht. De meeste kledingzaken en andere leuke winkels zijn gesloten. Je vraagt je beste vriendin om samen te gaan wandelen. Maar zij vindt het een raar idee om op anderhalve meter van elkaar te lopen. Dan maar een leuke film bekijken, naar muziek luisteren, een mooi boek lezen. Helaas kan je daar moeilijk van genieten, de gedachten aan het virus laten je niet los.

De situatie ziet er erg somber uit en je kan het moeilijk verbloemen. Het is nu eenmaal zo, de woorden "kom op", "komt goed" zijn niet van toepassing. Toch zien wij ook positieve dingen om ons heen. Vrienden en kennissen bellen elkaar vaker en spreken elkaar moed in. Er is meer onderling contact in families. Kinderen zijn bezorgd over hun bejaarde ouders en vragen hen om niet naar buiten te gaan. Alles wat ze nodig hebben brengen ze bij hen thuis. Maken de ouders gebruik van thuiszorg en lopen ze daarmee extra gevaar op besmetting? Als de situatie het toelaat proberen de familieleden zorg deels of volledig over te nemen: zo krijgen de kwetsbare mensen minder inloop. Ook de burens, die de ouderen nauwelijks kennen, bellen ze plotseling op: "Ik ga naar Appie. Iets voor u meenemen?" Of: "Ik maak macaroni. Lust u dat ook?" Daarnaast komen diverse buurtinitiatieven tot stand. Er worden in snel tempo verschillende manieren van 'coronahulp' ontwikkeld.

Het leven tijdens de pandemie stimuleert ons onze waarden en prioriteiten opnieuw te toetsen. Wij gaan aan onszelf vragen stellen die vroeger nooit of zelden in ons hoofd kwamen. Bijv. "Moet ik niet meer tijd aan mezelf en mijn naasten besteden i.p.v. alleen maar werken en werken?" Of "Waarom reageer ik vaak chagrijnig op mijn partner?" Of "Waarom ben ik eigenlijk altijd aan het haasten?" Of "Waarom voel ik me verplicht genomineerde boeken te lezen i.p.v. literatuur die meer bij mij past?"

Wij beoordelen mensen niet meer zo snel. Iedereen gaat verschillend met de situatie om: de ene is overdreven angstig, de andere is verbazingwekkend zorgeloos. Alles mag. Zo kijken wij anders dan voorheen naar onszelf en onze omgeving.

Vroeg of laat behoort het coronavirus tot het verleden en pakken we het gewone leven weer op. Maar deze nare periode zal ons waarschijnlijk veranderen: wij worden sterker, toleranter, wijzer, socialer en behulpzamer. Wij gaan meer waarderen wat vroeger gewoon en vanzelfsprekend was.

Bericht van Eva:

Ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers in Corona tijd

Individuele ondersteuning door onze mantelzorgadviseurs.

Juist In deze onzekere Corona periode zullen mantelzorgers extra belast (kunnen) worden. De mantelzorgadviseurs van Eva staan juist nu graag voor u klaar.

Rekening houdend met de actuele situatie beperken we huisbezoeken zo mogelijk en ondersteunen vaker telefonisch. Dit kan in één of meerdere gesprekken. Wij nemen uitgebreid de tijd voor u. Ook bellen we zelf actief onze mantelzorgers om hen emotioneel te ondersteunen.

Eva is dagelijks tussen 9.00 en 17.00 uur bereikbaar via (071) 207 41 91 en per mail info@wijzijneva.nl.

Schroom niet en bel gerust als u vragen heeft, behoefte heeft om uw verhaal te doen, op zoek bent naar een advies of een luisterend oor! Daar zijn wij voor!

Praktische ondersteuning

Daarnaast biedt Welzijnsorganisatie **Radius** praktische ondersteuning in Leiden en Oegstgeest. Een boodschapje, vervoer naar huisarts of ziekenhuis, de hond uitlaten. Veel mensen melden zich spontaan bij Radius om dit voor de ouderen te doen.

Ook werken zij met de website Buuv. Voor Oegstgeest, bel Radius, Alice van Elk: (071) 7074200

Voor Leiden, bel Radius (071) 7074200

MantelzorgNL – adviezen aan mantelzorgers en veel gestelde vragen <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>

Algemene tips hoe onder deze omstandigheden de taken vol te houden:

Telefonisch:

- vraag om telefoontjes in familie/ vriendenkring/ buren als je je verhaal kwijt wilt.
- maak een telefooncirkel in de familie en spreek vast belmomenten af

Mail:

- vraag iemand om regelmatig te mailen.
- maak een groepsmail als je met meerdere mensen tegelijk wilt contacten.
- geef duidelijk aan wat voor soort berichten je behoefte hebt: wil je juist tips van een ander of wil je zelf vertellen?

App:

- geef aan dat je via de app contact wilt houden
- maak een groeps app als je meerdere mensen tegelijk wilt spreken

Informatie over Corona:

Er is zoveel informatie over Corona, dat dit spanning kan oproepen: Volg 1 kanaal bv. <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>. Of 1 tv programma zoals: NPO journaal Of de krant. Luister verder naar radio of kijk naar tv programma's die juist ontspanning geven

Ontspanning thuis:

Welke activiteiten deed u in groepsverband en kunnen die ook individueel?

Bv: Yoga via de website: met een link naar bv. Stoelyoga voor senioren <https://www.youtube.com/channel/UClejUv2s-2SO8PXzsK4hypw>

Achmea online yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=7H6-17a6qCM&list=PL16EFVmM8Nv2HbULM4ePXeEHk5-PXs8T9>

- Ga door met hobby's of pak ze weer op.
- Zoek naar activiteiten, die samen met uw verzorgde wel goed lukken
- Luisterboeken. Via de bibliotheek zijn extra luisterboeken beschikbaar. <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html>
- Schrijf je ervaringen op
- Luister naar favoriete muziek
- Wandel in een rustige omgeving
- En Eindelijk wat klusjes afmaken!