



NIEUWSBRIEF oktober 2020 23^e jrg. nr 4

Het ga u goed bij het zorgen voor een naaste:

Ontspannen een nieuw levensritme oppakken is een hele kunst

Deze tijd is vergeven van veranderingen. Of het nu gaat om corona maatregelen die ons meer aan huis binden en ontmoeten lastig maken, om veranderingen bij bekende plekken waar we gewend waren binnen te lopen en ook om nieuwe adressen en telefoonnummers. We moeten daar een nieuw antwoord op vinden. *Heel veel moed en creativiteit toegewenst!*

Bereikbaarheid van de LVvM:

Per post: penningmeester LVvM,
Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden.
Tel. (vanaf begin nov.!!!) 06 5796 3665
(inspreken bericht en tel.nummer)
Mail: info@lvvm.nl. Website lvvm.nl

De Dag van de Mantelzorg

Helaas is de viering daarvan afgelast! In alle Huizen van de Buurt was een gezellige inloop gepland voor mantelzorgers. Viering per buurt is kleinschaliger en beter corona proof te maken. Ook dat kan nu even niet. We denken toch aan allen die zorgen en zullen op een of andere manier een teken van mede leven zenden.

Mantelzorgcoaches

De mantelzorg adviseurs/coaches van Eva zijn nu werkzaam in de Huizen van de Buurt van de nieuwe welzijns instelling Includio.
= Matilo (088-298 7916), Samantha v.d Werf
= De Kooi (071-522 1197), Anke-Ida Markvoort
= Het Gebouw (071-524 1937), Marian Krol
= Vogelvlucht (088-298 7911), Sandra Cuvelier
= Morschwijk (088-298 7912), Sandra Poel
= OpEigenWieken (088-298 7914), Marian Krol
= Stevenshof (071- 531 2651), Sandra Poel
Voor contact met de eigen mantelzorg-coach, zie www.includioleiden.nl, of loop binnen bij het buurthuis in de eigen wijk. Aarzel niet om raad te vragen! Iemand die goed luistert geeft je nieuwe energie.

Aandacht voor Dementie

Ook de Alzheimer cafés zijn gestopt. Wel was er op de TV aandacht voor deze slopende aandoening, waardoor mantelzorgers het zwaar hebben. In deze tijd is er minder hulp en opvang en het contact met verpleeghuis bewoners was hartbrekend. Hier een wat lichtvoetig gedicht van L. Edel uit de Alzheimer gedichten nieuwsbrief:

*Soms als ik de trap afloop voel ik jouw hand
Als jij steunt dan steun je me ook
Soms als jij je hand vouwt om mijn elleboog
En zegt: pas op dan struikel je niet
Dan ben ik verrast en voel me veilig
Want jij past op me zoals ik op jou pas
Zo treed jij uit jou en ben ik toch dicht bij je.*

Vragen over mantelzorg en corona op www.mantelzorg.nl over:

Zorg voor je naaste thuis of in een zorginstelling, financiën, landelijke informatie, vervoer en diversen. Meer vragen? De Mantelzorglijn zit voor je klaar. **Bel 030 - 760 60 55.**

Leids respijtzorg- nu jaarnaal

13-20 nov. vertonen de websites van 15 zorg/welzijns organisaties (wo. de LVvM), infofilmjes over Respijtzorg, even overnemen van mantelzorg, en hoe ervan gebruik maken. Bv. activiteiten in buurtcentra, dagactiviteiten bij zorginstellingen, logeermogelijkheden. **Even vrij zijn van mantelzorg!** Zie onze website lvvm.nl

Mantelzorg en het nieuwe normaal

Hoe laat je je niet van de wijs brengen, schiet je niet in de stress en houd je de adem laag. Van die gedachtewisseling is veel terug te vinden in het volgende verhaal.

Mantelzorg in Corona-tijden

Mantelzorg is een zware taak. Nu, in tijden van Corona, hebben mantelzorgers het dubbel zwaar. Daarover praatten de aanwezigen op de bijeenkomst georganiseerd door de LVvM en EVA op 22 september.

Eenzaamheid, onmacht, onzekerheid, verwarring, angst... Deze gevoelens beheersen het leven van veel mensen tijdens de pandemie. Bijna iedereen is bang om besmet te worden en dit betreft zeker de mantelzorgers. Iedereen begrijpt waarom. Maar dit is niet het enige probleem. Overbelasting van mantelzorgers neemt toe en steun van anderen neemt af. Huisartsen hadden ook vroeger weinig aandacht voor de familie van de patiënt en nu kan je daar helemaal niet op rekenen. Ook is het moeilijk om een luisterend oor te vinden: mensen hebben daar geen energie voor, ze worstelen vaak met hun eigen moeilijkheden... De pandemie brengt mensen bij elkaar maar drijft ze ook uit elkaar... De kloof tussen de generaties wordt zichtbaar groter. Een mantelzorger is bijv. enorm boos op jonge mensen, die de corona-maatregelen negeren en daardoor anderen in gevaar brengen.

Mantelzorgers van verpleeghuisbewoners moeten er niet aan denken hun dierbaren weer niet te kunnen bezoeken. "Het was een verschrikkelijke tijd", zei een vrouw. Mijn moeder was net voor de uitbraak van de eerste golf opgenomen en kon op de nieuwe plek moeilijk aarden. En vervolgens zag ze geen van haar kinderen. Het digitale contact lukte niet en als ik haar opbelde was ze alleen maar aan het huilen. Nu zien wij elkaar gelukkig wel, maar blijft het zo?

Hoe lang zal corona nog ons leven beheersen? Dit kan niemand zeggen terwijl wij zo gewend zijn alles lang tevoren te plannen. Het gaat niet alleen om vakanties of feesten maar ook bijv. om medische behandelingen.

Zo vrezen mensen dat hun staaroperatie (weer) uitgesteld wordt of dat ze geen nieuw hoorapparaat krijgen. Of dat een belangrijk onderzoek niet doorgaat. Een simpele verkoudheid is al een boosdoener: dan moet je je laten testen. Door stress en spanning worden mantelzorgers snel moe, maar door mindere weerstand ook soms echt ziek.

Een aanwezige was echter optimistisch: "Iedere ochtend denk ik: het gaat goed met mij, mijn familie en vrienden. Ik geniet gewoon van de dag." Dit is een goed voorbeeld maar helaas niet voor iedereen haalbaar. Wij zijn niet altijd de baas van onze gedachten en gevoelens.

De mantelzorgers kregen adviezen:

- Sta eens stil bij jezelf en de situatie: hoe reageer je, wat doet het met je, wat heb je nu nodig? En bedenk: wat hield je op de been in andere lastige omstandigheden? Misschien helpt dat nu ook. Besef dat iedereen anders reageert en andere behoeftes heeft; er is geen goed of fout. En verder:
- Breng structuur aan in je dag, met een paar vaste momenten waarop je wél met de situatie bezig bent. De rest van de dag richt je je op andere zaken.
- Bepaal je eigen grenzen en probeer je daaraan te houden. Dat geldt voor de aandacht die je aan anderen geeft, maar ook voor volgen van het corona nieuws.
- Doe dingen die je energie geven en afleiding bieden, zoals hobby's, muziek, kunst, een spannend boek of film.
- Blijf in contact met de mensen die je nu kunnen steunen, al is het op afstand.
- Denk aan je eigen conditie: eet gezond, probeer genoeg te slapen, blijf in beweging.

Makkelijker gezegd dan gedaan... Toch kunnen mantelzorgers proberen sterk en positief te blijven. In alle tijden. En met name nu tijdens de pandemie.

Tegeltjes wijsheid

⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

"Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan"
of: *waarbij ik mij rustig voel.*

⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒