



april 2020, digitale uitgave
de Mantelzorgcentraal
Zoetermeer



Beste mantelzorgers,

We leven in een compleet andere tijd sinds de coronamaatregelen ook in ons land van kracht zijn geworden. Dat heeft verregaande gevolgen voor iedereen. Zo ook voor de uitgave van ons magazine **de Mantelzorgcentraal**.

Veel van de artikelen in het blad gaan over bijeenkomsten, workshops en mantelzorgcafés. Allemaal zaken die zijn geannuleerd vanwege corona. Daarmee kwam het grootste deel van de inhoud van blad te vervallen en hebben we moeten besluiten om eenmalig een digitale versie van **de Mantelzorgcentraal** te maken in plaats van een gedrukt magazine.

We willen jullie het indringende verhaal van Alie van Dijk uit Waddinxveen echter niet onthouden. Mantelzorgen is veel meer dan zorgen alleen. Je bent ook allerlei zaken aan het regelen, soms moet je ook een mentor zijn of manager van een heel team, zoals in het geval van Alie. Met het regelen moet je vaak ook verder vooruit kijken. We moeten 'zorgen voor morgen'. Want wat gebeurt er bijvoorbeeld met je naaste als jij als mantelzorger plotseling in het ziekenhuis terecht komt, of erger nog als jij er niet meer bent?

Dit thema zullen we dit jaar vaker belichten. Het is een onderwerp waar velen van jullie, net als Alie, mee worstelen. Het is goed om dit niet weg te stoppen. Denk er nu vast over na en bereid je voor. Dat geeft rust!

Verder hebben we in deze digitale uitgave geprobeerd om jullie op weg te helpen en te wijzen op de diverse coronahulp-initiatieven in je eigen regio. Let goed op jezelf en op je naaste (wat je altijd al doet). Maar probeer af en toe toch ook even je aandacht weg te nemen van het zorgen en datgene te doen waardoor jij je hoofd vrij kan maken. Juist in deze uitzonderlijke periode.

In deze digitale Mantelzorgcentraal belichten we één van de manieren waarop dit kan, met luisterboeken. De stem en het verhaal kunnen je even een meenemen naar een andere plek.

Wat geeft jou rust en ontspanning? Gebruik je een app, of ga je kleuren of wandelen wellicht? Wellicht heb jij goeie tips voor andere mantelzorgers? We ontvangen ze graag! Je kunt ons mailen op info@mantelzorgcentraal.nl.

Veel leesplezier gewenst en blijf gezond.

De redactie van de Mantelzorgcentraal



Om dingen te regelen moet je vaak zakelijk zijn. Maar ik ben en blijf ook Mama.

Interview: Alie van Dijk

Alie van Dijk komt uit Waddinxveen en zorgt voor haar dochter Sandra. Door meervoudige beperkingen inclusief verschillende psychische componenten heeft ze heel veel zorg nodig. Zoveel zelfs dat Alie dit niet alleen op zich kan nemen. En instanties die haar de zorg kunnen geven die ze nodig heeft zijn er niet. Daarom heeft Alie een eigen team om Sandra heen gevormd dat haar 24-uur gecombineerde zorg geeft. Naast moeder en mantelzorger is Alie ook de manager van dit team.

VERSCHILLENDE ROLLEN

Behalve manager is ze bovendien bewindvoerder, mentor en belangenbehartiger voor haar dochter. Veel verschillende rollen die Alie gelukkig goed gescheiden heeft leren te houden. Soms moet je het zakelijk aanpakken en andere keren moet je je moederhart volgen en gewoon Mama zijn. Sandra is inmiddels een volwassen vrouw van 48 jaar. Als kind waren er, achteraf gezien, al psychische stoomissen die, toen ze 20 was enorm escaleerden. Dit resulteerde uiteindelijk in een ernstig ongeval waardoor Sandra zwaar beperkt raakte en er voor Alie een lang en moeizaam traject begon om de juiste zorg voor Sandra te regelen.

ZELFSTANDIG MET EEN ZORGTEAM

Tegenwoordig woont Sandra zelfstandig met een zorgteam om haar heen. Ze valt onder de Wet langdurige zorg (Wlz) en het team wordt betaald uit het Persoons Gebonden Budget. Moeder Alie heeft dit allemaal geregeld. Gelukkig wist ze vanuit haar eigen werk in de psychiatrie en vastberadenheid haar weg te vinden. Vroeger bood de echtgenoot van Alie en de vader van Sandra ook veel praktische hulp, maar door zijn dementie lukt dit eigenlijk niet meer. Ondanks dat Alie en haar man heel wat voor hun kiezen krijgen en het lang niet altijd makkelijk is blijven ze strijdbaar en kunnen ze ook genieten van leuke dingen. Ze hebben geleerd om de zorgen aan de kant te zetten. En dat moet ook, anders is het gewoonweg niet vol te houden.

[Lees het hele interview >>](#)

NUTTIGE INFORMATIE EN LINKS

Kwetsbare mensen blijven nu noodgedwongen

thuis, omdat door de coronacrisis activiteiten en dagbesteding zijn afgelast en bepaalde hulp tijdelijk is opgeschort. Het vaste gezicht dat wekelijks over de vloer kwam is opeens weg, de dagelijkse structuur vervalt.

Als mantelzorger is het daarom extra zwaar om alle ballen in de lucht te houden nu je niet meer kan 'rekenen' op vaste factoren. Als je zorgt voor je partner, ouder of kind blijft het de kunst om een balans te vinden tussen ontspanning en de (mentale) belasting en te voorkomen dat je overbelast raakt.

Juist nu is het contact met de buurt van belang. En gelukkig zijn er in elke gemeente mooie buurtinitiatieven. Daarnaast zijn er talloze tips om het thuis ook fijn te hebben.

Hieronder een aantal links naar pagina's met activiteiten en tips:

DEMENTIE

Voor mensen met dementie is het belangrijk om samen met hen activiteiten uit te zoeken die passen bij wat zij kunnen en willen doen. Zo kan het leven zin en zijn kleur behouden, ook in deze vreemde Corona-tijd.

- [Activiteiten voor mensen met dementie](#)
- [Instructie om mensen met dementie te leren beeldbellen](#)

Vanuit Alzheimer Nederland wordt er geregeld een update met verwijzingen naar nuttige informatie gedeeld. [Bekijk de pagina hier](#).

Ook op het forum van Alzheimer Nederland wordt volop gesproken over het coronavirus. Vragen die voorbij komen zijn: 'Hoe kan ik contact houden als bezoek niet mag?' en 'Moet ik mijn naaste vertellen wat er aan de hand is?' [Op het forum](#) kunt u uw eigen tips en ervaringen delen, maar ook vragen stellen aan anderen.

GGZ

Voor mensen met een GGZ achtergrond, maar ook voor hun mantelzorgers vind je op de website van GGZ Nederland actueel nieuws rondom het coronavirus. Via [deze link](#) vind je ook handige informatie over activiteiten die je ook vanuit de thuissituatie kunt aanbieden.

[Naastenthuis](#) is het YouTubekanaal van Arkin waar de vragen van naastbetrokkenen worden beantwoord. [Thuisbuis](#) is Arkins YouTube kanaal waar elke dag verschillende soorten activiteiten voor cliënten wordt aangeboden.



(VERSTANDELIJKE) BEPERKING

Belangenvereniging Kansplus heeft veel voorkomende vragen met antwoorden op [hun website](#). De meest actuele informatie vind je [hier](#).

Andere actuele informatie vind je op de site van de [Koepelorganisatie Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland](#) en het [Kennislein gehandicaptensector](#).

Ook zijn er online activiteiten die je thuis kan aanbieden:

[Activiteiten Kennislein gehandicaptensector Digidagbesteding](#)

SOCIALE CONTACTEN

Er zijn vele mogelijkheden om in contact te komen met je naasten via bijvoorbeeld Beeldbellen. Onderstaande linken zijn handige tools om in te zetten.

- Het delen van een agenda, foto's en beeldbellen, allemaal op afstand te regelen en speciaal ontwikkeld voor hulpbehoevende ouderen: [mymemorylane.com](#)
- Op [Plusonline](#) staan verschillende manieren om te beeldbellen, zoals Facetime, Skype en Whatsapp. Je kunt hier ook doorlinken naar een pagina voor uitleg hoe te installeren.

KUNST, CULTUUR EN SPORT

Kunst

Op [Kunstencultuur.nl](#) staat al het online kunst- en culturaanbod van Nederland. Van live tours door het rijksmuseum tot stoelyoga via facebook. Ook zijn er veel links om dans- en theatervoorstellingen terug te kijken. Voor de kinderen staan hier tips en activiteiten op die je samen of alleen kan ondernemen.

Sport

Het is voor iedereen belangrijk om in beweging te blijven, zeker nu we zo veel thuis zitten. Natuurlijk is dagelijks om 9.15 u op NPO2 het programma Nederland in Beweging te zien. Deze ochtendgymnastiek is voor alle leeftijden. Ben je lid van een sportschool, kijk dan eens of zij online lessen of workouts aanbieden voor in de woonkamer. Of bekijk anders een bij onderstaande links of er iets voor jou bij zit.

Mensen die zelf met GGZ problematiek te maken hebben kunnen op [de site van Mind](#) de juiste informatie vinden. Mind organiseert elke werkdag tussen 11:00 en 16:00 uur een [livestream](#) waarin vragen worden beantwoord en gesprekken gevoerd met ervaringsdeskundigen en experts. Vanuit een huiskamersetting wordt gesproken met, door en voor mensen met psychische problemen, er worden tips gegeven en mensen kunnen inbellen. Dit alles om mensen het gevoel te geven dat ze niet alleen zijn.

Kids kunnen een workout volgen via [Zapp.nl](#). Daarnaast vind je bij Sport met Decathlon ook [online workouts en livestreams](#). Maak zoek vooral ook eens op YouTube, daar zijn veel instructievideo's te vinden.

Voor ouderen of mensen die beperkt zijn is er elke maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag om 10.00 uur een les stoelyoga te volgen op de [ANBO Facebook-pagina](#).

Luistertips

Stress hebben we allemaal wel eens, zeker als je mantelzorg bent. Ontspannen is dan ook het devies. Met yoga, lezen, handwerken of wandelen bijvoorbeeld. Eigenlijk alles wat even je aandacht wegneemt van de zgn. stressbron helpt je om te ontspannen. Door te ontspannen verlaagt je bloeddruk en daalt je hartslag een beetje. Luisteren is een fijne manier om te ontspannen en even weg te dromen.



LUISTERBIEB-APP

Ook wanneer je geen lid bent van de Bibliotheek heb je gratis toegang tot de app [Luisterbieb](#). In deze app kun je luisterboeken downloaden. Heerlijk als je even wilt ontspannen. Het aanbod van luisterboeken is ruim, de app is makkelijk te bedienen en ook de snelheid van het voorlezen is o.a. aan te passen. In de zomer kun je de gratis vakantiebieb downloaden met een beperkt aanbod. Handig om eens te kijken hoe het bevalt.

STORYTEL

[Storytel](#) heeft een app in abonnementsvorm. Zij biedt onbeperkt boeken voor een vast bedrag per maand. Er zijn verschillende abonnementen beschikbaar en is ook makkelijk opzegbaar. Vaak is er een gratis proeftijd beschikbaar. Het aanbod is breed. Van de nieuwste bestsellers tot de bekendste klassieker. De app is goed te bedienen en de leesnelheid is instelbaar. Er zit o.a. ook een sleeptimer op, dus je kunt er lekker op in slaap vallen.



Links en hulpinitiatieven in de regio

Boodschappen

De Boodschappendienst van de UWV is bereikbaar van 09.00 tot 16:00 uur. T. 079 2040809

Maaltijden

Maaltijdservice van Palet Welzijn gaat gewoon door. Ook worden door de wijkrestaurants maaltijden bezorgd. Voor meer informatie neemt u contact op met Palet Welzijn T. 0800 935 945 6

- [Mantelzorg en het Coronavirus](#)

- www.zoetermeervoorelkaar.nl/coronahulp-kom-in-actie
- [Filmpje Rijksoverheid maatregelen Corona](#)
- [RIVM vragen en antwoorden Coronavirus](#)

Palet Welzijn is alle dagen bereikbaar op van 09.00-17.00 uur via T. 0800-9359456 of via E. info@paletwelzijn.nl, dit wordt gehele dag door gelezen. Ook via onze website en facebookpagina houden we u op de hoogte en vindt u nieuws, tips en adviezen die kunnen helpen.

Mantelzorgondersteuning

Wanneer u zich zorgen maakt over uw situatie, bij vragen of wanneer u gewoon met iemand wilt praten kunt u bij ons terecht. Coördinatoren mantelzorgondersteuning zijn telefonisch bereikbaar op 06 27 291 464 of u kunt mailen naar zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl

Aandacht voor jonge mantelzorgers

Je bent een jonge mantelzorger wanneer je opgroeit in een gezin waarin iemand ziek, verslaafd, in de war of beperkt is. Dit kan je broer of zusje zijn, maar ook een van je ouders. Jij vind dat gewoon, wij vinden dat bijzonder! Ben je of ken je een jonge mantelzorger tussen de 8 en 18 jaar in Zoetermeer? Geef hem/haar dan op voor de waardering via www.2becool.nl. De jonge mantelzorger krijgt dan een Nationale bioscoopbon voor een bioscoopbezoek voor 2 personen toegestuurd. Aanmelden kan via 2becool.nl.

Reeds geregistreerde kids hebben een What-To-Do-Book ontvangen. Daar staan spelletjes en tips hoe je de Corona crisis door komt. Nieuwsgierig? [Je vindt hem hier.](#)



Waardering van mantelzorgers vanaf 1 mei

Voorgaande jaren was de mantelzorgwaardering vanaf april aan te vragen. Gezien de huidige omstandigheden met het COVID-19 virus is de mogelijkheid om de gemeentelijke mantelzorgwaardering 2020 aan te vragen uitgesteld naar 1 mei. Via de website van Mantelzorgcentraal, ZoSamen en de facebook pagina's plaatsen we het laatste nieuws omtrent de waardering. Mantelzorgers die zich in 2019 hebben geregistreerd ontvangen hierover te zijner tijd een e-mail.

Onbezorgd op vakantie

Ben je op zoek naar een onbezorgde vakantie voor als de corona-maatregelen zijn versoepeld?



De Blauwe Gids helpt de juiste keuze te maken uit het brede aanbod! Voortaan is [de Blauwe Gids](#) digitaal. Het voordeel hiervan is dat het vakantieaanbod altijd actueel is, overal beschikbaar en je de mogelijkheid hebt om gericht te zoeken voor jouw wensen en behoeften. Alle reisorganisaties waar de Blauwe Gids mee werkt zijn lid van de NBAV (de Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties) waardoor kwaliteit is gegarandeerd.



Workshop “Beweeg en Ontspan” naar najaar 2020

Helaas kon de workshop “Beweeg en Ontspan” voor mantelzorgers dit voorjaar geen doorgang vinden vanwege het Corona-virus. Maar er wordt gezocht naar een nieuwe datum om deze unieke workshop alsnog te laten plaatsvinden.

Wil jij wel alvast meedoen met “Beweeg en Ontspan” op jouw eigen niveau? Dat kan bij Fysiotherapie Beweeg en Ontspan onder leiding van Fysiotherapeut Maaïke. Momenteel vinden er tot 1 juni alleen online lessen plaats. Eerst een filmpje bekijken van “Beweeg en Ontspan Indoor”? Bekijk hem op [hier](#).

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Fysiotherapeut Maaïke Grovenstein (maaïke@fysiobeno.nl of 0616 132 290). Of kijk op fysiotherapiebeweegenontspan.nl.

Dit is een eenmalige digitale uitgave van de Mantelzorgcentraal. Wij sturen deze per mail naar geregistreerde mantelzorgers.

Mantelzorg Centraal
info@mantelzorgcentraal.nl
Tel. 088-0234225

© Mantelzorg Centraal. Alle rechten voorbehouden.