



**Nieuwsbrief Solidez Mantelzorg**

nr.1 februari 2021

- Nieuws vanuit Solidez Mantelzorg
- Nieuws vanuit Mantelzorg NL
- E-learning aan- en uitkleden
- Mantelzorgportret: Jurgen Rayman
- Mantelzorgcafé: Zelfcompassie
- Workshop: Waardevol contact op afstand
- Centrum voor levensvragen Vallei
- Probeer gratis het Saamraam
- Tips:
  - Hulp bij administratie
  - Boekentip
  - Breinlijn
  - Podcast over ziekte van ParkinsonZing als vanzelf

**Nieuws vanuit Solidez Mantelzorg:**

Het is nu echt hartje winter, sneeuw en ijs brengen ons plezier, ijsvrij, een sneeuwballengevecht, soms ook herinneringen aan barre winters. Een welkome afleiding van het dagelijkse nieuws over vaccinatie, aantal besmettingen en de avondklok.

In deze nieuwsbrief leest en ziet u een mix van tips, informatie en ontspanning, Hebt u vragen over een activiteit of wilt u hulp bij deelname aan digitale activiteiten belt u ons gerust.

Namens team mantelzorg wens ik u veel leesplezier, *Marjoke van Gelder*.



Uitzicht vanaf de Rijnbanddijk op 11-2-2021

## Nieuws vanuit Mantelzorg NL:

### Wiz Special

"Thuis zorgen voor een volwassene" naaste is een special over de wet langdurige zorg in de thuissituatie. Want er kan een moment komen dat er thuis meer professionele ondersteuning nodig is. We vertellen wat de WLZ-zorg is, voor wie deze is bedoeld en hoe je de zorg thuis zo goed mogelijk kunt regelen.

Te bestellen via: <https://www.mantelzorg.nl/publicaties/special-wet-langdurige-zorg/>



### Vaccineren en mantelzorg

Bij de Mantelzorglijn krijgen we veel vragen over het vaccineren van mantelzorgers. Begrijpelijk, want als mantelzorger wilt u graag zo snel mogelijk gevaccineerd worden. Om u hierover goed te informeren, hebben we op een rijtje gezet wat de stand van zaken is. Lees het hier:

[https://www.mantelzorg.nl/nieuws/de-stand-van-zaken-vaccineren-en-mantelzorg/?utm\\_source=Mailing+Lijst&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Actueel+2021+02+MantelKRACHT](https://www.mantelzorg.nl/nieuws/de-stand-van-zaken-vaccineren-en-mantelzorg/?utm_source=Mailing+Lijst&utm_medium=email&utm_campaign=Actueel+2021+02+MantelKRACHT)

### Wegwijzer "Ik zoek vervangende zorg"

Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je die zorg kunt combineren met andere dingen in uw leven: werk, gezin, vrienden, studie en ontspanning. Daarvoor bestaat vervangende zorg.

Helaas zijn niet alle mogelijkheden van vervangende zorg bekend bij Mantelzorgers. Met de 'Wegwijzer Ik zoek vervangende zorg' vindt u de hulp die bij u past.



[https://www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg/?utm\\_source=Mailing+Lijst&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Actueel+2021+02+MantelKRACHT](https://www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg/?utm_source=Mailing+Lijst&utm_medium=email&utm_campaign=Actueel+2021+02+MantelKRACHT)

## E-learning over aan- en uitkleden

Zorgverleners en mantelzorgers helpen cliënten dagelijks bij het aan- en uitkleden. In deze Free Learning-module leer je meer over het handig, ergonomisch en met zo min mogelijk (huid)belasting voor de cliënt aan- en uitkleden.

De module bestaat uit 18 vragen. Naast vragen over ergonomisch aan- en uitkleden leer je ook meer over zorg specifieke kleding en handige hulpmiddelen zoals de glijmouw, glijhandschoenen en de glijbroek. Daarnaast is er ook speciale aandacht voor het omgaan met spasmes.

### Doe de Free Learning

In totaal bent u ongeveer 30 minuten met de module bezig. Als u meer dan 80 procent van de vragen goed hebt beantwoord kunt u een certificaat met uw naam downloaden.

*De door AllYouCanLearn gefinancierde module 'Aan- en uitkleden' is gemaakt door experts van Visiek, Locomotion en het Belgische Attractive2Wear*

## Mantelzorgportret Jörgen Rayman



Jörgen is niet alleen een bekende cabaretier en presentator, hij is ook mantelzorgger. Hij zorgt al 10 jaar voor zijn vrouw Sheila. Zij kampt met fibromyalgie, een vorm van spierreuma. Sheila heeft al tien jaar chronisch pijn waar ook Jörgen geen oplossing voor heeft. Dat doet hem veel. Kijk naar zijn verhaal:

<https://www.youtube.com/watch?v=TjLmpCKIDhY&feature=youtu.be>

## Mantelzorgcafé: Zelfcompassie

*Op 10 maart is het zover, het allereerste digitale mantelzorg café van Wageningen. Frida Huigen geeft dan een workshop waarin u leert hoe u met behulp van Mindful Zelfcompassie beter voor uzelf kunt zorgen.*

### **Mindful Zelfcompassie voor mantelzorgers**

Als mantelzorgger heb je een belangrijke maar vaak ook een zware rol. Je hebt te maken met menselijk lijden en je moet regelmatig en snel schakelen van de ene moeilijke situatie naar de andere. Je staat vaak in de 'geef' stand. Dat doet een beroep op je emotionele draagkracht. Daarbij heb ook nog eigen situaties en relaties die om aandacht vragen. Veel mantelzorgers voelen zich overbelast. Dit kan zich uiten door bijvoorbeeld meer prikkelbaarheid, fysieke en emotionele vermoeidheid en gevoelens van irritatie, boosheid en onmacht. Ook terwijl je zorgt voor iemand die je zeer nabij is. Dit verschijnsel heeft zelfs een naam gekregen: zorgverlenersmoetheid.

Hoe hou je het emotioneel belastende aspect van het mantelzorgen vol?

Als situaties lastig zijn hebben de meeste mensen de neiging om streng en hard te worden naar zichzelf. Dit lijkt in eerste instantie te helpen om het vol te houden, maar uiteindelijk vermindert het je draagkracht en je persoonlijk welbevinden. Mindful Zelfcompassie is een bewust vriendelijke en begripvolle houding naar jezelf, juist als je het lastig hebt. Het is een krachtig middel om op een gezonde en veerkrachtige manier om te kunnen gaan met jouw rol als mantelzorgger. Zodat je met meer gemak en innerlijke rust voor anderen kan zorgen.

Ben jij een mantelzorgger en:

- Ben je wel eens hard of kritisch naar jezelf?
- Zorg je vaak beter voor anderen dan voor jezelf?
- Vind je het lastig om nee te zeggen of om een fout te maken?
- Voel je je wel eens tekortschieten?
- Voel je je regelmatig onrustig of gestrest?

Maak in deze workshop kennis met de kracht van Mindful Zelfcompassie en leer je direct een paar praktische vaardigheden die je kunnen helpen om je veerkracht te vergroten.

Op 10 maart is het zover, het allereerste digitale mantelzorg café van Wageningen. Frida Huigen geeft dan een workshop waarin u leert hoe u met behulp van Mindful Zelfcompassie beter voor uzelf kunt zorgen. Mindful Zelfcompassie is een bewust vriendelijke en begripvolle houding naar jezelf. Het is een krachtig middel om op een gezonde en veerkrachtige manier te kunnen omgaan met uw rol als mantelzorger. Zodat u met meer gemak en innerlijke rust voor anderen kan zorgen.

**Datum:** Woensdag 10 maart 2021

**Tijd:** 19.30-21.30 uur

**Kosten:** deelname is gratis

**Locatie:** Via Zoom (je hoeft geen account te hebben)

**Trainer:** Frida Huigen, is een ervaren trainer en coach die ook online een warme en prettige leeromgeving biedt. Sinds 2014 is zij zelf mantelzorgster voor haar vader.

**Anmelden** kan via [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl) of door te bellen naar 0317-468818.

\*Wanneer u zich aanmeldt voor deze workshop geeft u toestemming dat wij uw emailadres delen met Frida, zodat zij de workshop kan geven via haar Zoom account. Dit is geheel veilig wat betreft AVG. Na afloop van de workshop zal zij deze email gegevens verwijderen.

## Opgave voor 3 maart!

## Workshop waardevol contact op afstand



Heeft u als vrijwilliger of mantelzorger contact met een ander op afstand? Vindt u het lastig in deze Corona tijd om het contact op afstand vorm te geven? Margreet en Gerda van Zingespreek geven u inspiratie om een waardevol gesprek op afstand te voeren.

Aan bod komen:

- Hoe zorgt voor een waardevol gesprek?
- Op welke manieren kunt u dat doen?
- Hoe houdt u het gesprek op gang?
- Hoe gaat u om met stiltes?
- Waar vraagt u op door?

Ook is er ruimte om te bespreken waar u tegenaan loopt.

### Praktische info

**Datum:** Dinsdag 9 én 23 maart 2021

**Tijd:** 19:30 tot 21:00 uur

**Deskundigen:** Margreet Bruens en Gerda Grave van Zingespreek Wageningen

<https://zingesprekwageningen.nl/>

**Locatie:** Online via Zoom via je smartphone, tablet, laptop of pc. U ontvangt heldere instructie bij de bevestiging.

**Aanmelden**

Schrijft u in bij het [Vrijwilligers Centrum Wageningen](#). Doe dit uiterlijk 2 maart. Voor vragen kunt u bellen of mailen met Astrid Zeilstra van het Vrijwilligers Centrum Wageningen 06 12 11 71 90 of [astrid@vcwageningen.nl](mailto:astrid@vcwageningen.nl)

## Centrum Levensvragen in de Vallei

*Even voorstellen...*

Sinds twee jaar kunt u voor een gesprek of advies terecht bij het Centrum Levensvragen in de Vallei. Dit is een samenwerkingsverband van geestelijk verzorgers die op afspraak bij u thuis komen, onder andere in Wageningen.



Misschien heeft u tijdens een opname in het ziekenhuis of verpleeghuis weleens gesproken met een geestelijk verzorger of herinnert u zich de geestelijke verzorger uit uw diensttijd bij defensie nog? Met een geestelijk verzorger kunt u praten over wat u bezighoudt, over grote levensvragen maar ook over de alledaagse. Vragen die opkomen als het vanzelfsprekende opeens niet meer zo vanzelfsprekend is. Als mantelzorger komt er veel op u af en kan het fijn zijn om even op adem te komen en gedachten op een rijtje te zetten met behulp van een luisterend oor. Weer weten waarom u het allemaal doet en wat voor u belangrijk is.

Ook bij belangrijke vragen over leven en dood zoals wel of niet behandelen, euthanasie of niet, wat (nog) te regelen voor het levenseinde kan een geestelijk verzorger u en uw naasten ondersteunen.

Naast individuele ondersteuning biedt Centrum Levensvragen in de Vallei gespreksgroepen over zingeving, rouwgroepen en lotgenotengroepen waaronder ook mantelzorggroepen. In Wageningen wordt er in 2021 in samenwerking met Solidez een gespreksgroep Zingeving en Ontmoeting aangeboden. Daarnaast start zo gauw dit mogelijk is een maandelijks 'Eten met Zin' bijeenkomst: een voedzame maaltijd en een goed gesprek van 17.30 tot 19.30 uur (data nog niet bekend). Voor meer informatie kunt u bellen met de geestelijk verzorgers van Zingesprek Wageningen tel. 06 57042728. Zij zijn aangesloten bij Centrum Levensvragen in de Vallei.

Centrum Levensvragen In de Vallei kan mede door financiering vanuit de overheid kosteloos ondersteuning aanbieden aan alle 50-plussers die steun zoeken bij het omgaan met zin- en levensvragen en mensen in de palliatieve fase en hun naasten.

Wanneer u niet tot een van deze doelgroepen behoort, kan de geestelijk verzorger samen met u naar de mogelijkheden kijken.

Voor meer informatie:

[www.levensvragenindevallei.nl](http://www.levensvragenindevallei.nl)

tel. 06-58885781 (maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur)

[info@levensvragenindevallei.nl](mailto:info@levensvragenindevallei.nl)

## Probeer het Saamraam



Preventie en quarantaine zijn noodzakelijk om verspreiding van Covid 19 te beperken. Veel mensen vinden het moeilijk dit vol te houden, o.a. door het gemis aan fysiek contact. Dwars heeft hiervoor het preventiescherm SAAMRAAM bedacht. Dit geeft de mogelijkheid om elkaar aan te raken. Het is eenvoudig te bevestigen in deur- of raamopening. Het SAAMRAAM is geschikt voor mantelzorgers in de thuish situatie en in zorginstellingen

Het SAAMRAAM draagt bij aan het beperken van gevoelens van eenzaamheid en huidhonger. En is geschikt om geliefden of huisgenoten in quarantaine even vast te houden of zelfs een spelletje mee te spelen. SAAMRAAM is tot stand gekomen in samenwerking met Fablab Wageningen en Kunststofshop.nl.

### Hoe werkt het?

De handen kunnen door de openingen in het scherm gestoken worden in de daaraan bevestigde handschoenen. Voor extra veiligheid wordt het SAAMRAAM gebruikt met lange wegwerphandschoenen.

Wilt u een van de eerste zijn om SAAMRAAM uit te proberen? Dat kan!

Solidez Mantelzorg heeft van bureau DWARS een SAAMRAAM ontvangen.

Meld u aan door te bellen naar 0317 – 468 818 (tussen 09.00-12.00 uur op maandag t/m donderdag)

[mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



## Tips:

### **Praktische hulp bij uw administratie en geldzaken**

In Wageningen zijn er verschillende vrijwilligersorganisaties die inwoners helpen met hun administratie en financiën. Hieronder leest u welke organisaties dat zijn.

#### **Humanitas: Thuisadministratie**

Heeft u tijdelijk ondersteuning nodig bij uw administratie of financiën? Bijvoorbeeld vanwege ziekte of een andere reden waarom het tijdelijk niet lukt? U kunt dan voor maximaal 1 jaar terecht bij: Meer informatie klik hier <https://www.humanitas.nl/afdeling/nederrijn/activiteiten/humanitas-thuisadministratie-wageningen/>

#### **Solidez: Langdurige Thuisadministratie**

Heeft u langdurig hulp nodig voor uw administratie, u kunt dan denken aan terugkerende administratie zoals hulp bij rekeningen overmaken, een formulier invullen, etc. Voor langdurige hulp bij de Thuisadministratie kunt u contact opnemen met Lotte van de Peppel.

[l.vandepeppel@solidez.nl](mailto:l.vandepeppel@solidez.nl) of [langdurigethuisadministratie@solidez.nl](mailto:langdurigethuisadministratie@solidez.nl)

## SchuldHulpMaatje Wageningen (van stichting ISOFA-Wageningen)

Hulp voor een langere periode:

Telefoon: 06 -372 89 131

E-mail: [coordinator@isofa-wageningen.nl](mailto:coordinator@isofa-wageningen.nl)

Internet: [www.isofa-wageningen.nl](http://www.isofa-wageningen.nl).

### Hulp bij het invullen van belastingpapieren

Vrijwilligers van [Platform Wageningse Ouderen](#) geven hulp bij het invullen van belastingpapieren. Wilt u meer weten over dat in zijn werk gaat? Klik op [de link hulp bij belastingaangifte](#) .



## Leestip



### Het geschenk

Toonaangevend psycholoog Edith Eva Eger – bekend als de "Ballerina van Auschwitz" – begeleidt lezers op een universele reis naar vrijheid en genezing. Wat er met ons gebeurt is uiteindelijk niet het belangrijkste. Het gaat erom wat we ermee doen

## Breinlijn

Vanaf oktober 2020 is breinlijn actief in regio Gelderland

In Nederland komen er jaarlijks tussen 130.000 tot 160.000 mensen bij met hersenletsel. Dat heeft grote gevolgen voor hun dagelijks leven. Hersenletsel brengt veel vragen met zich mee. Voor de getroffen en de naasten, maar ook voor professionals zoals huisartsen, praktijkondersteuners en wijkteamleden. Wie vragen heeft over (de gevolgen van) hersenletsel kan tot nu toe terecht bij een van de 17 hersenletselteams, die elk hun eigen telefoonnummer, contactformulier en systeem kennen. Met Breinlijn is er één landelijke toegangspoort. Mensen met hersenletsel, hun naasten en professionals kunnen daar terecht voor vragen en casuïstiek over hersenletsel. Vanaf oktober 2020 is de gratis hulpdienst actief in regio Gelderland en bereikbaar via de website [www.breinlijn.nl](http://www.breinlijn.nl) en het centrale telefoonnummer 085 – 225024



## **Podcast over ziekte van Parkinson**

Harm Geers, apotheker in Bennekom en gedreven vakman, aangesloten bij ParkinsonNet, heeft een podcast gemaakt. Voor de mensen die er niet zo bekend mee zijn: een ingesproken voordracht die online te beluisteren is voor iedereen. En dat over medicatie en behandeling bij Parkinson! U zou het kunnen luisteren als een luisterboek.



De onderwerpen van de podcasts zijn:

1. Wisselingen in medicijnen
2. Statines en spierpijn
3. Boezemfibrilleren, bloedverduunners en bètablokkers
4. Hartfalen, kortademigheid en plastabletten, wat is de link?
5. Hartfalen onderhoudsmedicatie
6. Ziekte van Parkinson en Levodopa, een recept voor problemen?
7. Ziekte van Parkinson en Dopamine Agonisten
8. Ziekte van Parkinson Versterking van Dopamine effect
9. Ziekte van Parkinson behandeling van de niet motorische symptomen

De duur van de podcasts is tussen de 15 en 28 minuten. Gebruik de zoekfunctie in uw afspeel/muziek-app of klik op de onderstaande links:

Op apple podcasts:

<https://podcasts.apple.com/nl/podcast/apothekers-podcast-met-harm-geers/id1537997518>

Op Spotify:

<https://open.spotify.com/show/2tDdFuh7SbCuF55HhpEhXu?si= AIHurvNRFey4FmUcqzZQA>

Zoek in YouTube op Harm Geers of klik op deze link:

<https://www.youtube.com/channel/UC2TQgUMAcU4YDLBDxRjN1-w>

## **Zing als vanzelf**

Online zingen op zaterdagochtend,

Bekijk hier het interview met Bert van de Wetering bij omroep Max en zing mee.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Su8-8phQB8>





**Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Solidez Mantelzorg**

Bezoekadres: Solidez Welzijn,  
Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.  
Tel. 0317-468818/ 06-23031648  
Telefonisch bereikbaar van ma/m do tussen 9-12 uur  
Email: [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief aanleveren **Voor 1 mei 2021**

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



Volg ons ook op Twitter: [Mantelzorg Wageningen \(@Mantelzorg\)](https://twitter.com/Mantelzorg)



Volg ons ook op Facebook: [Solidez](https://www.facebook.com/Solidez)

Website: <http://www.solidez.nl/mantelzorg/>