



solidez
welzijn in uitvoering



Corona nieuwsbrief

nr.2 april

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: 'Behandel mantelzorg in deze crisis als collega'
- Tips Mantelzorg en het coronavirus: Het uitvallen van de mantelzorg
- Mantelzorgcompliment
- Waarom rust nemen belangrijk is – júíst in drukke tijden
- 8x effectief herstellen
- Individuele dagbesteding via Mantelaar
- Zelfhulp cursus 'Werk en mantelzorg'
- Beweegtip: Nederland in beweging
- Ontspanningstip: Sjoelen
- Kijktip:

Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

Meegestuurd met deze nieuwsbrief informatie gebaseerd op de special van MantelzorgNL over de aftrek kosten voor mantelzorgers m.b.t. de aangifte van de inkomstenbelasting.

De coronacrisis duurt langer en daardoor kun je op het punt zijn aangekomen dat je hulp en ondersteuning nodig hebt van derden.

Zoals bekend kan je met al je vragen of voor een gesprek contact opnemen met Mantelzorg Wageningen (06- 30 67 43 09) of mantelzorgwageningen@solidez.nl. We zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur.

Landelijk komt er meer aandacht voor mantelzorgers. Er zijn twee landelijke telefonische hulplijnen speciaal voor mantelzorgers. Mantelzorgelijk heeft een hulplijn voor mantelzorgers tel 088-5054331, dagelijks van 08:30 tot 22:30 uur

MantelzorgNL heeft de mantelzorglijn tel 030-7606055 bereikbaar op werkdagen van 09:00 – 18:00 uur.

Met vriendelijke groeten,

Team Mantelzorg

Jaco te Morsche, Casper Hoefsloot, Ina van den Wollenberg, Janneke Bronk, Elisa Koops en Madelon Siep

mantelzorg
solidez
welzijn in uitvoering

Nieuws vanuit MantelzorgNL: 'Behandel mantelzorg in deze crisis als collega'

Liesbeth Hoogendijk, bestuurder MantelzorgNL



Door corona is er minder thuiszorg, soms zelfs helemaal niet. Dat brengt de mantelzorg in een moeilijke positie: geen professionele hulp en beschermingsmiddelen. Dat moet anders, stelt Liesbeth Hoogendijk vandaag in een ingezonden brief in het AD.

Wat kun je met een overheidsadvies als 'afstand houden' en 'ga niet op bezoek bij kwetsbare ouderen' als je zelfstandig wonende moeder op leeftijd afhankelijk is van de oogdruppels die jij haar toedient. Of als je vader niet meer gewassen wordt als jij daar niet bij helpt? Mensen willen zich graag aan de RIVM-richtlijnen houden, maar hoe doe je dit als je lijfgebonden zorg moet overnemen van de thuiszorg die minder vaak of niet meer komt? De angst dat juist jij als mantelzorg het virus mee naar binnen neemt. Het is een duivelse dilemma waar een deel van de 4 miljoen mantelzorgers op dit moment dagelijks mee te maken heeft.

Leunen op de mantelzorg

Samen met patiënten- en cliëntenclubs hebben wij onder de aandacht gebracht dat wij signalen krijgen dat er eenzijdig en zonder goed overleg zorg wordt afgeschaald. Dit legt de positie van de mantelzorg pijnlijk bloot. Een professional kan - bij voldoende beschikbaarheid - met beschermingsmateriaal zijn werk doen en terugvallen op een leidinggevende bij koorts. Terwijl het juist die professional is die - heel begrijpelijk - nu op de mantelzorg leunt. Die belt met de mantelzorg dat de hulp bij huishouden, de steunkousen en de medicijnen stopt. Alle indicaties voor professionele zorg en ondersteuning ten spijt. Terwijl die indicatie niet zomaar is afgegeven, die geeft al aan dat je het zelf niet (meer) kunt.

Collega's onder elkaar

Als je in crisistijd het werk overneemt van iemand die daarvoor is opgeleid, mag je dan als mantelzorg verwachten dat je als een collega wordt aangezien? Met een duidelijke overdracht, een gedegen instructie én toegang tot beschermingsmateriaal zoals dat voor de professionals geregeld is. Of zeg ik nou iets gekks? Als mantelzorg heb je soms weinig te willen. Er zijn nu eenmaal onvoldoende beschermingsmiddelen en wat als de overdracht te wensen overlaat? Laat je je naaste dan zonder hulp zitten? Nee dus.

Afvoerputje

En dan bekruipt me toch het gevoel dat de mantelzorg het afvoerputje dreigt te worden van de coronacrisis; onzichtbaar en met de opdracht om de borden in de lucht te houden, in het belang van die kwetsbare naaste. Alle begrip voor de uitzonderlijke omstandigheden waar moeilijke keuzes gemaakt moeten worden, maar maakt dat het oké? De mantelzorg heeft een lastige positie; hij is geen cliënt en hij is geen professional, maar wel de pijler waar altijd, en nu zeker zwaar op wordt geleund.

Daarom moeten we nu de mantelzorg zien als een gelijkwaardige partner in het oplossen van deze crisis. Dat betekent alleen in overleg met de mantelzorg zorg afschalen, een duidelijke overdracht als afschalen kan, een vast aanspreekpunt voor cliënt of mantelzorg en minimaal 1 contactmoment per week tussen professional en cliënt en/of mantelzorg. Dit alles op een veilige en verantwoorde manier dus met voldoende beschermingsmiddelen, ook voor de mantelzorg. De oproep is dat wij samen Corona verslaan. De mantelzorg draagt daar meer dan wij zien, een steentje aan bij. Mijn oproep; laat zien dat samen ook als samen voelt.

Tips Mantelzorg en het coronavirus: Het uitvallen van de mantelzorger

Het is uiteraard niet te hopen dat het u overkomt, maar wat te doen als u uitvalt om welke reden dan ook? Het kan ook u zo maar overkomen, want het komt altijd onverwacht.

De eerste tip is er zorg voor te dragen dat u alle belangrijke informatie over medicijnen, allergieën, belangrijke telefoonnummers en instructies over hoe de zorg gaat van uw zorgvrager op papier staan.

Een soort van overdracht dus.

Bij MantelzorgNL kunt u de 'Checklist bij het tijdelijk overdragen van zorg' bestellen waarin allerlei vragen voorgedrukt staan. Om te bestellen zie: <https://mantelzorg.nl/producten/244>

Denk ook na wie uw zorg over kan nemen, eventueel in samenspraak met de thuiszorg of een casemanager dementie als die in beeld is. En als u iemand in gedachten heeft, maak dan afspraken met degene zodat hij of zij de zorg zo over kan nemen.

En misschien kan die persoon dan ook een keer de zorg voor 1 dag overnemen, zodat u een dagje niet hoeft te zorgen.

Mantelzorgcompliment

De gemeente Wageningen waardeert de mantelzorgers met een bedrag van €100,-. Als u het mantelzorgcompliment vorig jaar ontvangen heeft, krijgt u het automatisch op uw rekening gestort.

Nog niet eerder een compliment ontvangen?

Bent u mantelzorger en heeft u het compliment nog niet eerder aangevraagd? U kunt meer informatie vinden op: [de website van het Startpunt - Mantelzorgcompliment](#)

U kunt ook contact met ons opnemen, dan sturen wij u het aanvraagformulier toe.

Tel: 06- 30 67 43 09

Email: mantelzorgwageningen@solidez.nl

Waarom rust nemen belangrijk is – júíst in drukke tijden

Druk-druk-druk, door-door-door; uitrusten doen we wel als we klaar zijn. Maar klaar zijn we natuurlijk nooit. Ondertussen blijkt uit onderzoek dat wie wél rust neemt, mentaal en fysiek gezonder blijft en zelfs productiever en creatiever wordt. Pauze!

PSYCHOLOGIE
MAGAZINE

Midden in de Tweede Wereldoorlog, terwijl er bommen op Londen vielen en D-day tot in detail moest worden voorbereid, zat de Amerikaanse generaal Dwight Eisenhower zo vaak als hij kon op het Engelse platteland. Daar speelde hij golf en bridge, las cowboyromannetjes, maakte lange wandelingen en dacht vooral niet aan zijn werk.

Dat klinkt nogal nonchalant en onverstandig: banale cowboyverhalen gaan zitten lezen terwijl de halve wereld in oorlog is en op jou rekent. Maar het was het beste wat hij had kunnen doen.

Toen Eisenhower in 1942 in Londen aankwam, als vers benoemde generaal die zich nog moest bewijzen, wachtten hem een chaos en een berg taken. Al snel maakte hij dagen van vijftien tot achttien uur. 's Nachts kon hij moeilijk in slaap komen omdat alles maar door zijn hoofd bleef malen. En in het hotel waar hij logeerde verbleven ook Britse ministers en hoge militairen, waardoor hij nergens aan zijn werk kon ontsnappen.

Toen deed hij iets moedigs. Hij trok zich terug in een kleine cottage aan de bosrand en durfde daar zomaar rust te gaan zitten nemen. En juist door regelmatig afstand te nemen wist hij het hoofd koel te houden en verstandige beslissingen te nemen in die grote oorlog die om hem heen woedde. Eisenhower werd beroemd vanwege zijn goede inzicht en planning, en schopte het later zelfs tot president van de Verenigde Staten.

Even een tandje erbij

Lang en hard doorbuffelen: het lijkt het recept om veel te bereiken. Wie doorbijt, die komt pas ergens. In drukke tijden zetten we nog een extra tandje bij. We maken lange dagen op ons werk om meer af te krijgen. Thuis racen we van het ene klusje naar het andere om zoveel mogelijk te kunnen afvinken, van de kinderopvang naar de stad, de mail, de administratie, de garage, de supermarkt, de was. We gaan later naar bed zodat we nog meer in onze dag kunnen proppen. En soms werken we zelfs tot diep in de nacht door om dat ene project, die verbouwing of die 28 kindertraktaties af te maken.

Uitrusten is vooral iets wat we 'verdienen' als het werk klaar is, een luxe die we uitstellen voor als de tijden wat minder druk zijn. Probleem is dat het werk eigenlijk nooit klaar is. En dat die drukke tijden zich vaak aaneenrijgen en chronisch worden.

Juist betere prestaties

Steeds meer onderzoek bewijst het: regelmatig en op tijd een adempauze nemen is niet alleen prettiger voor onszelf, maar maakt ook dat we juist meer voor elkaar krijgen. Rust in alle soorten en maten, van 5-minuten-pauzes tot lange sabbaticals, heeft grote invloed op onze productiviteit en gezondheid. Het herstelt onze aandacht en motivatie, verbetert onze prestaties, bevordert de creativiteit, maakt ons efficiënter, is goed voor ons geheugen, houdt ons emotioneel stabiel, vermindert burn-out, verlaagt de bloeddruk en hartslag, en maakt ons gelukkiger.

'We onderschatten hoe goed serieuze rust voor ons kan zijn. En we onderschatten ook hoeveel we kunnen doen als we rust serieus nemen,' zegt de Amerikaanse wetenschapsauteur Alex Soojung-Kim Pang in zijn boek *Rust in uitvoering*, waarin hij het voorbeeld van Eisenhower noemt. 'We zien rust als het andere uiterste van werken en productief zijn. Erger nog, we zien het als de afwezigheid van werk, niet als iets dat op zichzelf staat en zijn eigen kwaliteiten heeft.'

Maar rust en werk zijn geen tegengestelden, zegt Pang. Het zijn partners, die elkaar aanvullen om zo tot de beste prestaties te komen. 'De beste musici, olympisch kampioenen, schrijvers, ontwerpers, en andere gevestigde en creatieve mensen wisselen dagelijks periodes van intens werk en concentratie af met lange pauzes.'

Platte fietsbanden

Want rust is helemaal niet zo inactief als we denken. Terwijl we voor ons gevoel maar een beetje zitten te lummelen, gebeuren er allerlei nuttige dingen in ons brein en ons lichaam. In de eerste plaats vullen we onze reserves aan. Onze voorraad energie, motivatie en concentratie, waarmee we er met een fris hoofd tegenaan kunnen, is niet onuitputtelijk. Het is een soort batterij, die regelmatig moet worden opgeladen. Als we te lang achter elkaar druk bezig zijn, putten we die reserves uit. Dan gaan we fouten maken en gaat alles steeds langzamer. En dan kost het steeds meer wilskracht en extra energie om dat vermoeide, duffe

hoofd nog ergens toe te dwingen. Alsof we stug blijven doorfietsen op platte banden. Terwijl we alleen maar even hoeven te stoppen om die banden op te pompen, zodat het fietsen weer een stuk makkelijker gaat.

Bibliotheek open

Maar er gebeurt meer. Lang werd gedacht dat ons brein in de standby-stand staat als we rust nemen. Pas in de jaren negentig van de vorige eeuw ontdekten onderzoekers bij toeval dat een aantal hersengebieden juist flink aan de slag gaat zodra we even niks, en weer uitfloopt als we onze hersenen aan het werk zetten. Het default mode network wordt deze verzameling hersengebieden genoemd, wat zoveel betekent als standaard- of terugvalnetwerk. Het blijkt vooral betrokken bij het verwerken van nieuwe gebeurtenissen, en bij spontaan opkomende gedachten en associaties – ‘Goh, hoe zou het toch met Maarten gaan?’

‘Het lijkt op een team van miljoenen intensief samenwerkende bibliothecarissen en archivarissen,’ zegt neuropsychiater Theo Compennolle, die dat netwerk ons ‘archiverende brein’ noemt. ‘Zij bekijken alle nieuwe informatie, sorteren, schonen op, slaan op en brengen het in verband met wat er al is. Ze doorzoeken bovendien steeds het archief om te zien of er oudere informatie is die op dit moment belangrijk zou kunnen zijn. Daarbij zijn ze ook creatief en komen ze met nieuwe, verrassende associaties.’

Dat merken we goed als we maar niet op een bepaalde naam kunnen komen, of ons hoofd breken over een lastig probleem. Juist als we het denkwerk opgeven en gedachteloos onder de douche staan of een wandeling maken, krijgen de archivarissen eindelijk de ruimte om het archief te doorzoeken. En dan schiet de oplossing ons vaak zomaar te binnen.

Dat maakt meteen duidelijk hoe belangrijk deze hersengebieden zijn voor onze creativiteit en voor het leggen van verbanden waar we met ‘gewoon’ denkwerk niet op komen. Tijdens het werk vullen we ons brein met informatie, en wanneer we rust nemen wordt die informatie verder verwerkt, opgeslagen en ingebed.

Compennolle legt dit ook uit in zijn boek *Ontketen je brein*. Hij licht toe: ‘Geregeld nietsdoen in de zin van denkpauzes, ontspanning, vrij zijn van taken en nergens mee bezig zijn, is van levensbelang voor je intellectuele productiviteit en creativiteit. Daarom is wat de meesten van ons als “verloren tijd” beschouwen in feite ideale werktijd voor je archiverende brein; en is onafgebroken aan je scherm gepje gekluisterd zitten een ramp voor je productiviteit en vooral je creativiteit.’

Chronische stress

Een derde reden om adempauzes in te lassen: naarmate onze mentale reserves opraken, zijn we steeds minder goed in staat om onze primitieve reflexen onder de duim te houden. Onze lager in het brein gelegen, primitieve hersengebieden waren ooit van levensbelang voor onze verre voorouders, die bliksemsnel moesten reageren op gevaar en andere belangrijke zaken. Een hard geluid? Vluchten! Nieuwe informatie? Interessant, eropaf! Ons primitieve brein is onbewust, associatief, trekt snelle conclusies, stuurt onze emoties, en is snel afgeleid door nieuwe prikkels.

Hoe vermoeider we raken, hoe meer die primitieve reflexen met ons aan de haal gaan. We raken afgeleid door geluiden, kunnen de verleiding niet weerstaan om binnenkomende mail te checken, raken gestrest door alles wat we te doen hebben, springen van taak naar taak en verliezen het overzicht. Waardoor we steeds minder voor elkaar krijgen. Rust maakt dat we weer zien wat écht belangrijk is, en ons daartoe kunnen zetten.

En wat we tot slot niet moeten vergeten, is dat rust heel belangrijk is voor ons stressmanagement, zegt Compennolle. 'Er is niks mis met stress, zolang het maar "intervalstress" is, dus afgewisseld met herstelperiodes. Anders wordt het chronisch, en dat is echt ziekmakend.'

Juist wanneer het gillend druk is, hebben we dus extra veel oplaadtijd nodig om scherp te blijven, prioriteiten te stellen en creatief te zijn. Hoe meer tijd we in de prestatie stand staan, hoe meer tijd we ook in de ruststand moeten doorbrengen.

Spijbelgevoel

Toch zijn we juist geneigd om alle verlopen in te trekken wanneer we veel te doen hebben. Ja hallo, zeggen we, daar heb ik nu echt geen tijd voor, zo raak ik nog meer achterop. Er wachten klanten op me, de kinderen hebben me nodig, ik heb duizend dingen te doen, ik moet deze berg werk afkrijgen! Het laatste waar we aan denken in een overvolle dag, is om alles in de steek te laten en doodleuk een dutje te doen of een boswandeling te maken. Dat voelt als spijbelen, weglopen voor je verantwoordelijkheid, luiheid.

Halfslachtig doorgaan terwijl we moe zijn neemt dat schuldgevoel weg, en het staat bovendien beter voor de buitenwereld. Lekker niksen naast een berg rommel of werk roept op zijn minst opgetrokken wenkbrauwen op. Terwijl we heel betrokken lijken als we onafgebroken druk doen, zowel op ons werk als thuis. Maar ondertussen glippen de uren door onze vingers zonder dat we echt iets bereiken. Alles gaat steeds langzamer, onze gedachten dwalen af, we onthouden minder en verliezen het overzicht. En aan het einde van de dag is er dubbel verlies: we hebben én minder bereikt dan we wilden, én we hebben onze reserves niet opgeladen.

Overwerk voegt niets toe, weet Compennolle. 'Er is een interessante grafiek waarbij de gemiddelde werkweek van verschillende landen is afgezet tegen de productiviteit van de inwoners per uur. Daarin zie je duidelijk dat hoe meer uren mensen maken in bepaalde landen, hoe minder hun productie per uur, uitgedrukt in het bruto binnenlands product.'

Het beste recept voor goede prestaties blijkt dan ook om periodes van intens werk af te wisselen met periodes waarin we volledig ontspannen en weer opladen. Dus óf rusten, óf werken, maar niet het grijze middengebied waarin we steeds meer op ons tandvlees lopen. Zoals sportpsychologen Tony Schwartz en Jim Loehr het zeggen in hun boek *The power of full engagement*: leef als een sprinter, niet als een marathonloper.

Rust die werkelijk werkt

Behalve het feit dat we rust moeten nemen, is minstens zo belangrijk hoe we rusten. Stoppen met werken betekent niet automatisch dat we ook opladen. De Duitse sociologe Sabine Sonnentag houdt zich al twintig jaar bezig met de vraag hoe we het beste opknappen van vrije weekenden, pauzes en vakanties. Zij ontdekte *vier grote factoren die bijdragen aan ons herstel*: mentale afstand, een gevoel van controle, mastery experiences (merken dat je iets onder de knie krijgt) en ontspanning.

Mentale afstand nemen betekent dat we ons even helemaal niet bezighouden met alles wat we 'moeten' wanneer we rusten. Geen werkmail, geen werktelefoontjes, geen gedachten over werk. Hoe meer dat werknemers lukt in hun vrije uren, hoe tevredener ze met hun leven zijn en hoe minder symptomen van psychologische overbelasting ze hebben. Maar het geldt bijvoorbeeld ook voor klusjes thuis: een huisvrouw heeft pas echt vakantie als ze ook vrij heeft van de

boodschappen, het eten en de was. En iemand met jonge kinderen komt pas echt tot rust door even helemaal weg te zijn van de luiers, de fruithapjes en het gehuil.

Controle verwijst naar het gevoel dat we zelf invloed hebben op ons leven. Hoe meer we zelf kunnen kiezen hoe we onze tijd, energie en aandacht besteden in onze vrije uren, hoe meer we ervan opknappen. Hoe heerlijk is het om een lege dag voor ons te hebben, die we helemaal kunnen besteden zoals we zelf willen, zonder dat onze plannen steeds doorkruist worden door werkkwesties of kinderbehoeftes.

Mastery experiences zijn uitdagende activiteiten waarbij we iets nieuws leren, bijvoorbeeld een taal leren, een berg beklimmen, of aan een nieuwe hobby beginnen. Ze leiden ons af van onze dagelijkse beslommeringen en geven ons het fijne gevoel dat we iets kunnen.

Ontspannend zijn activiteiten die prettig én eenvoudig zijn. Dat betekent niet dat we passief hoeven te zijn, we kunnen ook een eind gaan rennen, zolang het maar niet voelt als 'moeten'. Recent onderzoek bevestigt dat laatste. De Amerikaanse onderzoekers Emily Hunter en Cindy Wu keken vijf dagen lang hoe werknemers hun pauzes invulden en hoezeer ze ervan opknaptten.

Twee kenmerken bleken het belangrijkste voor het herstel. Het eerste is dat we *iets doen waaraan we echt plezier beleven*. Dus geen nuttige klusjes afvinken bij wijze van rustpauze, maar iets doen waarvan we echt blij worden. Kletsen en lachen met een leuk iemand, een terrasje pakken, een wandeling maken in een mooie omgeving.

Het tweede kenmerk was verrassend: *een pauze heeft vooral effect als we haar vroeger op de dag nemen*, dus midden in de ochtend in plaats van na 12 uur. Hoe meer uren verstreken waren sinds het begin van de werkdag, hoe minder werknemers aan hun pauze hadden.

Dat betekent dat we vroeger pauze moeten nemen dan we zelf denken, misschien wel voordat we écht moe zijn. En dat we goed moeten letten op de eerste tekenen van vermoeidheid. Compennolle: 'We moeten absoluut beter luisteren naar ons lichaam.'

Denk aan Eisenhower

Eisenhower luisterde in elk geval op tijd naar wat hij nodig had. Zijn tijd in Telegraph Cottage voldeed precies aan de voorwaarden voor rust, zegt wetenschapsauteur Pang. Afgezien van de bomkraters op de golfbaan was het er zo vredig dat je niet zou denken dat er een oorlog aan de gang was. De locatie was geheim en werk was een verboden onderwerp, zodat Eisenhower genoeg afstand had om bij te komen. Hij kon bovendien zijn eigen tijd indelen, ervoer dat hij bedreven raakte in bridge en golf, en ontspande bij het lezen van simpele cowboyromannetjes.

Ook wij zitten geregeld vast in onze eigen, persoonlijke strijd tegen de klok en onze to-do-lijst, terwijl we gebombardeerd worden door kleine en grote taken, eisen, prikkels, e-mails en appjes. Steeds als we onszelf daarin dreigen te verliezen, zouden we aan Eisenhower moeten denken. De man die in het midden van een echte oorlog rust durfde te nemen.

Bronnen o.a.: E. Hunter en C. Wu, Give me a better break: choosing workday break activities to maximize resource recovery, *Journal of Applied Psychology*, 2016 / S. Sonnentag, Psychological detachment from work during leisure time: the benefits of mentally disengaging from work, *Current Directions in Psychological Science*, 2012

Bron: <https://www.psychologiemagazine.nl/>

8x effectief herstellen

Altijd maar door-door-door? Zo lukt rust nemen wél

Laat de loze momenten loos zijn

Weersta de verleiding om nog snel een berichtje te schrijven of je mail te checken in de trein, de wachtkamer of tussen twee vergaderingen door. 'Loze momenten zijn perfecte breinpauses voor herstel en ontspanning,' zegt neuropsychiater Theo Compernelle. 'Ook maken ze je los van het voortdurende, lage stressniveau dat door e-mail wordt veroorzaakt.'

Neem vaker pauze

Dat kan kort: micropauzes zoals even een frisse neus halen of dagdromen geven al minder vermoeidheid en meer vitaliteit aan het einde van de dag, blijkt uit onderzoek.

De meeste mensen hebben na 45 minuten werken een korte pauze nodig van 5 tot 10 minuten, zegt Compernelle. Plus een lunchpauze van 20 tot 25 minuten, waarin ze even helemaal weg zijn van het scherm.

Weer ander onderzoek wijst uit: hoe minder pauzes iemand neemt, hoe langer ze zouden moeten zijn.

Lever niet in op slaap

Als iets funest is voor de productiviteit, dan is het wel slaapgebrek. Het hakt vooral in op onze aandacht, concentratie en emotionele stabiliteit (geduld, gevoel voor nuancering, goed kunnen omgaan met tegenslag).

Maak een vroege start

Een vroege start geeft ons ruimte in de dag om te rusten. Omdat we al iets hebben bereikt, voelen we ons meer gerechtigd om pauze te nemen. De meeste mensen presteren het beste in de ochtend.

Onderzoeker Robert Taylor ontdekte dat onze toptijd tussen de 10.00 en 13.00 uur ligt: dan voelen we ons het meest energiek en het minst gespannen. Voor echte ochtendmensen – die ook vroeg naar bed gaan – ligt de toptijd nog vroeger, vult Compernelle aan.

Maak rusttijd extra leuk

Dus geen extra klusjes afvinken in de pauze, het weekend of de vakantie, maar iets doen waar je echt blij van wordt. Zo knap je er meer van op, en is de kans groter dat je die pauze echt neemt, omdat je je erop verheugt.

Zet rusttijd in je agenda

Plan in drukke tijden bewust rusttijd in. Hoe harder je werkt, hoe meer pauze je nodig hebt. Zet een kruis in je agenda of spreek met mensen af om samen iets ontspannends te doen, zodat het moeilijk af te zeggen is.

Zet de wekker twee keer

Eén keer om op tijd op te staan, en één keer om op tijd te gaan slapen.

Luister naar je lichaam (in plaats van er extra koffie in te gooien)

Sta regelmatig even stil bij signalen van vermoeidheid. Compernelle: 'Het probleem is dat we die

signalen vaak dempen door de hele dag door koffie te drinken. Door cafeïne voelen we ons minder slaperig, maar het voegt niets toe aan ons breinwerk.'

Bron: www.psychologiemagazine.nl

Dagbesteding via Mantelaar

De dagbesteding is dicht. Zorgvragers zitten op het moment thuis. De druk op mantelzorgers wordt steeds groter en zij kunnen niet altijd geven wat de zorgvrager nodig heeft. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de inzet van Mantelaar voor individuele dagbesteding. Mantelaar neemt de richtlijnen van het RIVM in acht en heeft aanvullende haar eigen geformuleerd.



Richtlijnen Mantelaar



Houd je sociale kring klein

Neem "the social distancing" regels in acht



Geen bezoeken bij deze klachten

- Niezen / loopneus / verkoudheidsklachten
- Keelpijn / hoesten
- Verhoging (vanaf 38 graden)



Meet je temperatuur

Meet twee uur voor aanvang van de dienst jouw temperatuur. Bij verhoging (38 graden) ga je niet op bezoek.



Hygiënebeleid

- Geen handen schudden
- Was je handen vaak en minstens 20 sec.
- Hoest en nies in je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze weg

Wij vragen mantelzorgers en zorgstudenten hun verantwoordelijkheid te nemen en onze richtlijnen zorgvuldig te volgen. Voor vragen zijn wij bereikbaar op 085 0643030

Wat is dagbesteding en voor wie is het?

Als u thuis kunt blijven wonen, maar wel wat extra hulp nodig heeft voor activiteit en een vaste structuur, kan gedacht worden aan dagbesteding. U komt hiervoor in aanmerking als u vanwege een ziekte, beperking of hoge leeftijd professionele dagbesteding nodig heeft. Bijvoorbeeld als u vergeetachtig bent, geheugenproblemen heeft of om uw mantelzorger te ontlasten. Het is ook mogelijk om naar de dagbesteding te gaan als overbrugging voor opname in het verpleeghuis.

Zorgverzekering

Bij het toekennen van de respijtzorgregeling wordt altijd een toets gedaan op het voorliggend veld (dagbesteding) vanuit de gemeente. Wanneer deze er is dan gaat de regeling niet op (aan de kant van de zorgvrager). Coöperatie VGZ heeft besloten deze restrictie tijdelijk op te heffen en Mantelaar als alternatief voor de dagbesteding te vergoeden vanuit de respijtzorg regeling. Er moet in dit geval aan een aantal voorwaarden worden voldaan.

Namelijk het gevaar op uitval van de mantelzorger óf de gevolgen van het sluiten van de dagbesteding op de gezondheid van de zorgvrager zijn groter dan de impact op de gezondheid van de mantelzorger of zorgvrager bij een corona-besmetting. De beoordeling hiervan ligt bij de huisarts of de wijkverpleegkundige.

Welke zorgverzekeraars vergoeden Mantelaar?

Als klant met een aanvullende verzekering bij Coöperatie VGZ (VGZ, Univé, IZA, UMC, IZZ) kunt u gebruik maken van vervangende mantelzorg, oftewel respijtzorg, of de mantelzorgmakelaar.

Voor mantelzorgers zonder een aanvullende verzekering of zonder gemeentepolis is het mogelijk om vanuit het PGB-wmo-wlz-zvw een afspraak te maken over de inzet van een zorgstudent. Tevens is het mogelijk om ons particulier in te huren.

Wanneer u vragen heeft of mogelijkheden ziet voor uw partners gezien deze ontwikkeling neem dan contact ons hoofdkantoor op via 085 0643030 of mail naar info@mantelaar.nl



Overige verzekeringen

Ook andere verzekeringen werken met respijtzorg, zoals Zilveren Kruis en Avéro Achmea. Als klant met een aanvullende verzekering bij Zilveren Kruis kunt u gebruikmaken van een mantelzorgvergoeding. Het bedrag van deze vergoeding verschilt van maximaal € 750,- tot €1.250,- per jaar, afhankelijk van het aanvullende pakket.

Als klant met een aanvullende verzekering bij Avéro Achmea kunt u in sommige situaties gebruikmaken van een mantelzorgvergoeding. Het bedrag van deze vergoeding verschilt van maximaal € 750,- tot €1.250,- per jaar, afhankelijk van het aanvullende pakket. Neem contact op met uw verzekeraar om de mogelijkheden te bespreken.

Bron: www.mantelaar.nl

Zelfhulpcursus: 'Werk en Mantelzorg'

Als u het lastig vindt om mantelzorg te combineren met werk en vrije tijd, dan is de zelfhulpcursus wellicht iets voor jou!

Vind je het mantelzorgen voor de ander soms lastig? Wil je graag tips en trucs voor het doen van mantelzorg? Gaat het op je werk en in jou sociale leven even wat minder goed omdat je mantelzorg verleent? Wil je leren hoe je werk en een sociaal leven beter kunt combineren met mantelzorg? Heb je stress door jouw rol als mantelzorger en wil je dit graag verminderen? Dan kan deze gratis zelfhulpcursus daarin helpen.

De zelfhulpcursus:

- De zelfhulpcursus is gratis te downloaden en te gebruiken (via uw eigen pc).
- Deze cursus probeert te helpen met een invulling geven aan de rol van verzorger én het combineren van zorg met werk en sociaal leven, waardoor stress rondom mantelzorg kan verminderen;
- De cursus is wetenschappelijk onderzocht in het AMC (Coronel Instituut van Arbeid en Gezondheid): de zelfhulpcursus kan stress rond mantelzorg verminderen;
- Bevat oefeningen, ondersteunende teksten, en tips en trucs: u kunt zelf kiezen welke cursusonderdelen u handig lijken voor uw situatie;
- Sommige cursusonderdelen zijn ook relevant voor niet-werkende mantelzorgers.

De cursus is te downloaden via [Zelfhulpcursus Werk en Mantelzorg](#)

Beweegtip: Nederland in Beweging

Heel Nederland thuis in beweging met Olga Commandeur en Duco Bauwens.

Enthousiast stimuleren zij de kijkers om mee te doen aan de oefeningen. Het doel van het programma is stimulering van de lichaamsbeweging en dat kunnen we wel gebruiken nu we aan huis gekluisterd zijn en er veelal alleen even uitgaan voor de boodschappen of een wandeling.

Door mee te doen heb je al de helft van de dagelijkse norm van 30 minuten gezond bewegen behaalt. Het programma richt zich vooral op mensen van boven de 50. De oefeningen worden uitgelegd en voorgedaan. En er wordt ook laten zien hoe je de oefeningen vanaf de stoel mee kunt doen of als je houvast nodig hebt.

Het programma Nederland in beweging is dagelijks op tv. Het is om 09.15 uur te zien op NPO 1 en om 13.15 uur op NPO 2.



Ontspanningstip: Sjoelen

Sjoelen kan een fijne bezigheid zijn om even je zinnen te verzetten en zorgt voor ontspanning. Maar biedt ook een optie als dag invulling wanneer dagbesteding weggevallen is.

Dus heb je thuis nog een sjoelbak staan? Tover dan gauw je sjoelbak uit de schuur en zet hem op tafel. Maak er een vast moment van in de week of per dag. Maar hoe zat het ook alweer? Hieronder vind je uitleg over de spelregels en puntentelling.

Spelregels sjoelen

Het doel van het spel is om zo veel mogelijk punten te scoren met het gooien van de stenen in de openingen aan het eind van de sjoelbak. Een speler heeft 30 stenen beschikbaar en mag deze in 3 beurten richting de poorten schuiven. Alle schijven die niet volledig in een poort verdwijnen worden ingezet in de 2e beurt, en daarna de 3e beurt.

Een aantal officiële regels die van toepassing zijn, maar waar bij recreatief sjoelen vaak van wordt afgeweken zijn:

- Schijven die terugkaatsen tot onder de dwarsbalk mogen niet meer opnieuw gebruikt worden in een volgende beurt.
- Als een steen (half) op een andere steen komt te liggen mag deze niet meer gebruikt worden.
- Schijven die buiten de bak raken mogen niet meer meespelen in een volgende ronde.

Een ander verschil tussen recreatief sjoelen is ook dat de schijven niet worden gestapeld op de dwarsbalk. Dit voorkomt met name ook dat de stenen niet per ongeluk omvallen bij een beurt. Officieel zijn deze gevallen stenen dan niet meer opnieuw te gooien.

Puntentelling bij sjoelen

Zoals al aangegeven zijn er 4 poorten, met elke een andere waarde. Aan de linkerkant buitenkant zit de poort met nummer 2, links midden nummer 3, rechts midden nummer 4, en aan de rechter buitenkant nummer 1. Deze nummers komen overeen met het aantal punten wat kan worden behaald in de betreffende poort.

De basis van de puntentelling is dat er na de 3 beurten wordt gekeken hoeveel stenen (schijven) er in elk van de vakken aanwezig zijn. Zit er in elk vak 1 steen, dan krijg je 20 punten. Bij twee stenen in elk vak ontvang je 40 punten, 3 schijven 60, et cetera. Als het aantal in de vakken niet meer compleet is (dus niet meer in elk vak een gelijk aantal stenen), dan worden de afzonderlijke punten in de bak bij de tientallen opgeteld.

Een voorbeeld:

Heb je in de 2 een aantal van 6 stenen gegooid, in de 3 een aantal van 4 stenen, en in zowel de 4 als de 1 een aantal van 5 stenen, dan telt de score als volgt: 4×20 (omdat je overal minimaal 4 stenen hebt gescoord) + 2×2 (omdat je er hier 2 extra hebt gescoord, + $1 \times 4 + 1 \times 1$ (beide 1 extra steen na de basis van 4). Totaal 89 punten.

De maximale score die te behalen is, met de 30 stenen, is een aantal van $7 \times 20 + 2$ stenen in de 4. Het totaal aantal punten komt hiermee op 148. Naast deze maximale score is er tevens nog een bonus te verdienen. Als alle stenen namelijk gescoord zijn in de eerste rondes, dan krijgt de speler 2 extra stenen om mee te scoren. Zijn alle stenen in de 2e beurt weggespeeld, dan krijgt men (maar) 1 extra steen om mee te scoren. Het maximaal aantal behaalde punten met de maximale bonusworp van komt daarmee op $148 + 2 \times 4 = 156$ punten.

Kijktip:

Elke werkdag tussen 10.00 – 16.00 uur kunt u op NPO 2 kijken naar televisieprogramma's uit het verleden. Dat varieert van een oudejaarsconference van Wim Kan uit 1976 tot een half uurtje genieten van Mien Dobbelsteen uit Zeg ns AAA en van klasgenoten met Koos Postema tot het jaaroverzicht van het NOS journaal uit een bepaald jaar. Voor ieder wel wat wils.

Ook is er dagelijks om 16.40 uur het ouderenjournaal van MAX (NPO 1), waarin de aandacht niet ligt op het coronavirus maar juist op zaken die je normaal niet voorbij ziet komen op het nieuws.

Door het coronavirus zijn momenteel ook alle musea gesloten maar u kunt nu thuis vanaf de bank via uw laptop of computer toch alle kunstwerken bekijken.

Vele musea bieden deze mogelijkheid.

Voor een duidelijke instructie verwijs ik u graag naar de site van seniorweb, die op een eenvoudige wijze uitlegt hoe u virtueel naar het museum kan gaan.

<https://www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken>

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Mantelzorg Wageningen.

Bezoekadres: Solidez Welzijn, Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.

Tel. 06- 30 67 43 09

Email: mantelzorgwageningen@solidez.nl

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij mantelzorgwageningen@solidez.nl



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



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



Volg ons ook op Instagram: [Mantelzorg Wageningen](https://www.instagram.com/MantelzorgWageningen)

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