



solidez
welzijn in uitvoering



Corona nieuwsbrief

nr.10 Juni

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Goed nieuws
- Communicatie met behandelaren
- Ontspanningstip: Een momentje voor jezelf
- Ontspanningstip: Mini-groentetuintje maken
- Boekentip: De gelukkige piekeraar
- Kijktip: Diergaarde Blijdorp

Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

Op dit moment bent u begonnen met het lezen van de 10^e coronanieuwsbrief en de tevens de laatste in de wekelijkse frequentie. We gaan weer terug naar onze oude frequentie van een nieuwsbrief per 3 a 4 maanden.

We leven alweer enkele maanden in een 1,5 m maatschappij. Zijn een tijd in een intelligente lockdown geweest en komen daar nu langzaam uit. Hoewel het fijn is dat de maatregelen versoepelen en we onze dierbaren weer kunnen bezoeken (of op zeer korte termijn), brengt het ook onzekerheid met zich mee over wat de gevolgen zijn van de versoepelingen. En speelt de vraag hoelang we op 1,5 m afstand van elkaar moeten blijven.

Nabijheid en presentie zijn de kernelementen van het sociaal werk, waartoe Mantelzorg Wageningen behoort. Door de coronacrisis is face to face contact minder vanzelfsprekend geworden, terwijl dit de basis is van ons werk. En waren we wel present, maar op afstand vanuit huis. Langzaamaan willen we weer terug naar de basis. Bij deze basis hoort ook de aanwezigheid in kantoor. We zullen het kantoor en de vaste lijn weer gaan bemannen en zullen dat om de beurt doen. Dat maakt ook dat we dichterbij jullie zijn voor afspraken en vanuit kantoor naar de huis/tuin bezoeken kunnen.

Hoe bepalen we of we wel of geen face to face contact hebben?

Dit vereist maatwerk, waarbij we keer op keer kijken welke ondersteuning en welk contact het beste past. We maken een inschatting van de situatie van de mantelzorger. Fysieke ontmoeting is noodzakelijk wanneer er sprake is van (ernstige) sociale problematiek, zoals onder hevige spanning staan (overbelasting), volledig uitgeput zijn door psychische spanningen, sociaal isolement of gevoelens van eenzaamheid.

Het besluit voor een face to face gesprek zullen we altijd in overleg met u nemen. Wanneer u zich niet prettig voelt bij dit face to face contact onder de huidige omstandigheden, moet u dat

zeker benoemen. De risico's en overwegingen zullen we meenemen in het besluit. Waarbij we ook de regels vanuit onze organisatie Solidez in acht nemen. En natuurlijk checken we altijd of het mogelijk is om 1,5 meter afstand te houden van elkaar en of beide partijen geen verschijnselen vertonen. Tijdens de zomermaanden zijn wandelgesprekken, gesprekken in de tuin of op het balkon ook mogelijk. Afhankelijk van wat er besproken wordt, zullen we een inschatting maken of dit passend is

Najaarsagenda

Ondanks dat het onzeker blijft of de versoepeling van de maatregelen blijven en hoe het verloop is van het virus, zijn we begonnen met de najaarsplanning te maken. We zijn volop bezig met het regelen van diverse activiteiten. Waarbij we natuurlijk rekening houden met de maatregelen. Dit maakt dat activiteiten misschien op een andere locatie gehouden worden dan u van ons gewend bent. Dat het aantal deelnemers voor activiteiten lager is dan gebruikelijk. Ook zal er telkens een check zijn of er sprake is van klachten. Deze agenda ontvangt u zo spoedig mogelijk.

Coronahulp Wageningen

Intussen is bekend gemaakt dat de hulplijn van Coronahulp Wageningen ten minste nog tot 1 september bereikbaar blijft voor inwoners van Wageningen die hulp zoeken of willen helpen. Heeft u een hulpvraag bijvoorbeeld behoefte aan een luisterend oor of hulp nodig bij het doen van de boodschappen. U kunt een beroep doen op de vrijwilligers van Coronahulp Wageningen. U kunt contact met ze opnemen via 0317 – 41 30 88 of coronahulp@welsaam.nl

Monitor

Binnenkort zult u een monitor ontvangen die gaat over de belactie en de nieuwsbrieven. Ons verzoek om deze in te vullen. Dit is belangrijk om ondersteuning te blijven bieden en ook om activiteiten te kunnen organiseren voor jullie.

Afscheid nemen

Vanaf oktober 2019 heeft Jaco Te Morsche ons team ondersteunt als ziektevervanger. Eind van deze maand nemen we afscheid van hem. En kan hij zich volledig focussen op zijn werk als mantelzorgconsulent in Tiel. We hebben een fijne tijd van samenwerken gehad en zullen elkaar zeker nog wel blijven spreken over het uitvoerend werk als mantelzorgconsulent. Daarnaast heeft Elisa Koops ons team ondersteund vanaf begin dit jaar. Zij heeft werkervaring bij ons opgedaan, nadat ze haar afstudeeronderzoek had afgerond binnen Solidez. We zijn dankbaar voor de hulp die Elisa heeft geboden tijdens de belactie, ze heeft veel telefoongesprekken gedaan. En kan deze ervaring nu volop gaan inzetten in haar nieuwe baan bij de GGD.

Bereikbaarheid Mantelzorg Wageningen

Vanaf 22 juni zijn we van maandag t/m donderdag tussen 9-12 telefonisch bereikbaar op 0317-468 818.

Wanneer u in de middag belt kan het zijn dat u de voicemail in moet spreken omdat we dan afspraken hebben. We bellen u dan zo snel mogelijk terug. U kunt natuurlijk ook altijd uw vragen stellen via mantelzorgwageningen@solidez.nl

Team Mantelzorg

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

Nieuws vanuit MantelzorgNL: Goed nieuws

Goed nieuws: Eerste Kamer stemt tegen wet die zorgen voor een naaste ontmoedigt

De Eerste Kamer stemde dinsdag tegen wijziging in de participatiewet. Een belangrijke uitkomst want hierdoor kunnen mensen met een bijstandsuitkering - die samenwonen met degene voor wie ze zorgen - financieel tóch niet gekort gaan worden. Dat zou namelijk wel gebeuren als de wet aangenomen was. MantelzorgNL is blij dat samenwonen met je broer, zus, opa of oma nu niet financieel verder wordt belemmerd.

MantelzorgNL keerde zich samen met een groot aantal andere belangenorganisaties [tegen deze wetswijziging](#). We zijn dus ook blij dat deze wet nu van de baan is.

De Tweede Kamer had de wet in 2019 al aangenomen, maar de Eerste Kamer wilde gisteren niet akkoord gaan met een wetsvoorstel dat mantelzorgen ontmoedigt, omdat dit in hun ogen juist gestimuleerd zou moeten worden door de regering. Dat is iets waar MantelzorgNL zich ook al heel lang voor inzet. Door de wetswijziging weg te stemmen hebben de Eerste Kamerleden laten zien dat ze dat van groot belang vinden.

Mantelzorgboete

Regels als deze kostendelersnorm – die ook wel mantelzorgboete wordt genoemd- maken het mantelzorgers moeilijker om voor een ander te zorgen.

Helaas is het niet zo dat de hele kostendelersnorm nu van tafel is. Eerstegraadsfamilieleden die zorgen voor iemand met een bijstandsuitkering en ook bij andere uitkeringen zoals de ANW hebben helaas niks aan deze uitkomst.

MantelzorgNL vindt dat ook voor deze groepen de kostendelersnorm van tafel moet zodat mantelzorgers de ruimte krijgen om te zorgen op een manier die bij hun leven past.

Communicatie met behandelaren

Het contact met artsen en zorgverleners is de laatste jaren behoorlijk veranderd. We weten meer (door de komst van het internet) en zijn mondiger geworden. Tegelijk durven we niet altijd te zeggen dat we uitleg vol onbegrijpelijke vaktermen nauwelijks kunnen volgen. Vaak zit er nog veel ruis op de lijn, ontstaan misverstanden, wordt te veel of te weinig gezegd en verloopt het contact te omfloerst of juist te direct. Wat kunt u doen om de communicatie te verbeteren?

Tip 1: Schrijf op wat u wilt zeggen

Maak een lijstje met vragen, onderwerpen en eventuele klachten. Om niets te vergeten kunt u tijdens het gesprek afstrepen wat aan de orde is geweest. Het kan helpen uw lijstje op het bureau van de arts te leggen, zodat hij of zij ziet wat uw wilt weten.

Op www.nvn.nl vindt u de brochure Als uw nieren niet goed meer werken. Daarin staat een handige checklist.

Tip 2: Tweede paar oren

Hoe onthoud je wat de dokter gezegd heeft? Zeker bij slecht nieuws loopt u de kans dat een groot deel van wat de arts vertelt helemaal niet tot u doordringt. De oplossing? Neem iemand mee die u vertrouwt: twee horen meer dan een.

Deze andere persoon kan ook aantekeningen maken. Daarnaast kan het fijn zijn om na te praten over het gesprek.

Tip 3: Durf (door) te vragen

Is iets onduidelijk of begrijpt u een medische term niet? Vertel dit tegen uw zorgverlener. Voel u niet bezwaard om te vragen of u nog een keer uitleg kunt krijgen. Herhaal anders in uw eigen woorden wat u gehoord hebt. Dan kunnen de zorgverlener en u controleren of u het goed begrepen heeft. Zeg bijvoorbeeld: Dus als ik het goed begrijp... Zo ontdekt u wat nog niet duidelijk is. Misschien krijgt u nieuwe vragen als u weer thuis bent. Schrijf deze op en neem ze mee naar de volgende afspraak.

Je kunt aangeven dat het liefst een directe, heldere boodschap wilt horen. Of juist niet.

Tip 4: Hoe wilt u het horen?

Wat koel en onpersoonlijk voelt voor de een, is juist helder en tot het point voor de ander. Dat komt onder meer doordat niet iedereen dezelfde verwachtingen en behoeften heeft. Sommigen willen graag meteen horen waar het op staat, terwijl anderen zich beter voelen bij een meer empathische stijl van communiceren. Vandaar dat eenzelfde gesprek een andere impact kan hebben. Van een dokter die u misschien maar af en toe ziet, kunt u moeilijk verwachten dat hij vanzelf aanvoelt welke aanspraak u het meest aanspreekt. Daar kunt u op anticiperen door aan te geven dat u bijvoorbeeld het liefst een directe, heldere boodschap wilt horen. Of juist niet.

Tip 5: Neem het op

Het kan prettig zijn om het gesprek met de arts op te nemen. U mag hier geluidsopnamen voor u zelf van maken. Vertel het altijd als u een gesprek gaat opnemen. Dat draagt bij aan wederzijds vertrouwen.

Tip 6: Neem actuele medische informatie mee

Verzamel voor elke afspraak uw medische informatie en bijzonderheden. Welke medicijnen neemt u (ook eventueel zonder recept)? Gebruikt u voedingssupplementen? Welke aandoeningen en behandelingen hebt u eerder gehad? Zitten er erfelijke ziekten in de familie? Voor welke stoffen bent u allergisch? Bent u onlangs in de tropen geweest of hebt u medische klachten gehad? Zijn uw huisgenoten ziek geweest?

Tip 7: Wees eerlijk

De meeste artsen stellen het op prijs dat u eerlijk bent over uw klachten en over wat u er eventueel al zelf aan hebt gedaan. Vertel het als u bijvoorbeeld een voorgeschreven medicijn of niet meer gebruikt. En waarom. Of meld dat u de waarde van een medicijn of behandeling niet ziet. Of als u ergens hulp bij nodig hebt. Of als u alternatieve behandelingen krijgt. Uw arts kan alleen goed adviseren en helpen als u eerlijk bent over alle aspecten van uw behandeling.

Tip 8: Beslis mee over uw behandeling

De tijd dat de arts in zijn eentje beslissingen neemt en u lijdzaam adviezen volgt, zou verleden tijd moeten zijn. Tegenwoordig kunt u in samenspraak met uw dokter keuzes maken over medicatie, behandelingen, ingrepen en meer. Uw arts heeft de meeste kennis over mogelijke behandelingen, maar u bent de ervaringsdeskundige en weet wat voor u haalbaar is. Door de beide invalshoeken op elkaar af te stemmen is de kans op een succesvolle behandeling veel groter. Medisch gezien zijn er vaak verschillende behandelingen mogelijk. Wat past het best bij u? Dat hangt meer af van uw beroep, leefstijl, woonomstandigheden, eerdere ervaringen en wensen. In een gesprek met uw arts kunt u dit allemaal op een rij zetten. Wat goed helpt om tot gedeelde beslissingen te komen, zijn deze 3 vragen:

1. Wat zijn mijn verschillende behandelopties?
2. Wat zijn de voor- en nadelen van elke optie?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Bron: Wisselwerking, uitgave van de Nierpatiënten Vereniging Nederland nr.2 – april 2020

Ontspanningstip: Een momentje voor jezelf

In deze coronatijd, waarin de druk op jou als mantelzorgger extra hoog is, zet je jezelf al gauw op de tweede of derde plek. Maar juist in deze tijden is het belangrijk om je eigen IK zo nu en dan op de voorgrond te zetten, al is het maar even. En omdat dit nu niet buitenshuis kan, zoeken we ontspanning thuis op.

Wellness in je eigen badkamer

Laat het bad vollopen en verwen je lichaam met een geurige badolie. Of stap onder de douche en geef je huid een stralende glans met een verfrissende scrub. Een teiltje, warm water en een paar voetbruistabletten zorgen ervoor dat je voeten de wereld weer aan kunnen. Een momentje voor jezelf.

Ontspan je hoofd

Je hoofd en nek zijn plekken waar spanning makkelijk vast gaat zitten. De volgende oefening helpt wat verlichting brengen.

- Leg je ene hand in je nek, tegen de onderkant van de schedel
- Leg je andere hand op je voorhoofd
- Gebruik beide handen om je hoofd van je hals te tillen en zo de druk van je nekspieren te nemen. Ontspan je armen. Wordt bewust van je buikademhaling, adem rustig in en uit.
- En doe dit zo'n 5 minuten.

Meer ontspanningsoefeningen en tips vind je op www.wijzijnmind.nl

Bron: www.mantelzorg.nl

Ontspanningstip: Mini-groentetuintje maken



Met groente-kontjes van wortels, bieten, prei, bleekselderij, andijvie, sla, bosuitjes en uien gaan groeien als je ze in de grond stopt. De één gaat blaadjes en bloemen maken. En van uien, sla, bosuitjes en knoflook kun je de blaadjes weer eten. Vul een bakje met potgrond. Zet wortels en bieten met hun kontje omhoog in de grond. De andere groenten juist met hun kontje naar beneden. Zet je bakje op een zonnig plekje in je vensterbank of op je balkon. Geef af en toe een

beetje water. Ze gaan vanzelf groeien! Meer ideeën voor een mini-groentetuintje vindt u in het boek: *Mini moestuin, originele ideeën om gewassen samen te telen en samen te bereiden*. Met deze inspirerende recepten kunt u in één enkele pot alle ingrediënten telen die nodig zijn voor één gerecht. Dit boek biedt 25 zorgvuldig samengestelde recepten om planten samen in een pot te telen die u vervolgens samen in een gerecht kunt verwerken. Met recepten voor heerlijke gerechten, van soep en salade tot pizza's en smoothies. Te bestellen via:

<https://www.bol.com/nl/f/de-minimoestuin/9200000052047608/>

Boekentip: De gelukkige piekeraar

Als dit boek één ding duidelijk maakt, dan is het dat piekeren heel natuurlijk is. Het is een gezonde reactie op waargenomen gevaar, waarbij je stresssysteem aanslaat: je wordt je bewust van iets dreigends.

Piekeren wordt pas schadelijk als het zo overheersend is dat het je dagelijks leven verstoort. Daar kun je wat tegen doen. Ten eerste: beperk je piekertijd en onderneem gerichte actie, dat geeft rust. Pieker je bijvoorbeeld over het halen van een deadline? Zet dan in je agenda wanneer je wat gaat doen. Andere tip: visualiseer, als je piekert, het ergste wat je kan gebeuren. Ervaar wat het met je doet. Vraag je dan af: hoe erg is het? Door je bloot te stellen aan de ergste emotie hoef je die niet te vermijden met de schijncontrole van piekergedachten.



In *De gelukkige piekeraar* legt onderzoeker en psycholoog Bart Verkuil uit waar piekergedachten vandaan komen, wat we er evolutionair aan hebben gehad en hoe we er anno 2020 ons voordeel mee kunnen doen. Want ja, hoe vervelend een doorwaakte nacht ook kan zijn, een stevige piekerbui bij tijd en wijle blijkt voor een mens best nuttig. Piekeren leert je waar je prioriteiten liggen in het leven en welke waarden belangrijk voor je zijn. Gewapend met dat idee is het veel makkelijker om je gepieker en jezelf te begrijpen.

De gelukkige piekeraar van Bart Verkuil is een fascinerende biografie van de piekerende mens en een praktische gids ineen. Een nachtje wakker liggen zal nadat je dit boek hebt gelezen een stuk zorgelozer zijn.

Bart Verkuil, *De gelukkige piekeraar. Waarom ieder mens weleens een nachtje wakker ligt (en waarom dat helemaal niet erg is)*, Ambo|Anthos, € 18,99



DIERGAARDE
BLIIDORP
ROTTERDAM ZOO

Kijktip: Diergaarde Blijdorp

Durf je er nog niet op uit te gaan of lukt dat misschien niet meer?

Via de [website](#) “ondertussen in Blijdorp” worden beelden uitgezonden over het wel en wee van de dieren in de dierentuin Blijdorp in Rotterdam. Snuffel in de dierendossiers, gluur via webcams bij de verschillende dieren in de dierentuin, zoals de gieren, de okapi's, olifanten en neushoorn. Volg de belangrijkste dierennieuwtjes via social media of maak een virtuele wandeling door de dierentuin met Google Street View.

Via het YouTube kanaal van Diergaarde Blijdorp kunt u filmpjes kijken die gemaakt zijn toen de dierentuin nog gesloten was. Bekijk de filmpjes via:

<https://www.youtube.com/user/diergaardeblijdorp> Zo bent u toch een beetje een dagje uit.



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/>