

NIEUWSBRIEF

3^e kwartaal 2018

AGENDA in het kort:

27 aug 10.30 – 11.30 uur
'In balans'
Dorpskamer, Den Hoorn

Don. 20 sept. 19.30 uur
'Veranderend gedrag'
Zaal Singelhof, Maasland

Don. 18 okt 10.30 -11.30 uur
'Medicatie bij dementie'
Singelhof, Maasland

Zat. 10 nov:
'Dag van de Mantelzorg'
Informatie volgt later

Bereikbaarheid:

Mantelzorg MD is telefonisch bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag.

Indien niet wordt opgenomen, kunt u een bericht inspreken en u wordt dan teruggebeld.

U kunt ook een e-mail sturen.



Contactgegevens:

Susanne Janssen
Adviseur Mantelzorg
Telefoon 06 – 1037 9080
E-mail s.janssen@swmd.nl
Twitter @Mantelzorg_MD

www.mantelzorgmiddendelfland.nl

Stichting Welzijn Midden-Delfland
www.swmd.nl
Twitter: @Welzijn_MD
Facebook: Welzijn Midden-Delfland

Mantelzorg



Deze nieuwsbrief wordt gemaakt door Mantelzorg Midden-Delfland en verschijnt een aantal keer per jaar. De nieuwsbrief is gericht aan mantelzorgers en geeft informatie over mantelzorg, ondersteuningsmogelijkheden en activiteiten voor mantelzorgers in onze regio.

Wilt u zelf een bijdrage leveren aan deze nieuwsbrief, bijvoorbeeld omdat u een ervaring wilt delen of tips heeft, neemt u dan contact op met ons. Wilt u meer weten over de dienstverlening van Mantelzorg Midden-Delfland, neem dan gerust contact op met adviseur Susanne Janssen. Zij maakt dan een afspraak bij u thuis, of op een locatie in Den Hoorn, Maasland of Schipluiden.

Bent u geen mantelzorger (meer) en/of wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan horen wij het graag.



Klanttevredenheidsonderzoek - Respijtzorg

Eind vorig jaar is er een klanttevredenheidsonderzoek gehouden, onder de mantelzorgers die op dat moment bij ons bekend waren.

Er kwamen veel positieve punten uit naar voren, waar wij uiteraard erg blij mee zijn!

Er kwam ook uit, dat er meer behoefte is aan praktische hulp. We proberen u altijd zo goed mogelijk te informeren over wat er mogelijk is. Waar u gebruik van maakt, is uiteraard geheel aan u: wat past bij uw situatie en u als persoon? In deze nieuwsbrief zijn allerlei manieren van praktische ondersteuning op een rijtje gezet, wat voor u de zorg zou kunnen verlichten, vormen van **“respijtzorg”**.

Mocht u er vragen over hebben, laat het ons weten!?

ONDERSTEUNING THUIS

Er zijn diverse manieren van hulp in de thuissituatie, waar door de zorg wat verlicht zou kunnen worden. Hieronder leest u enkele voorbeelden:

Huishoudelijke hulp

Niet iedereen vindt het prettig om een 'vreemde' in huis te halen, het zijn uiteindelijk uw spullen, het is uw plekje. Toch is het best zonde van de energie en misschien zelfs van uw eigen gezondheid (bijv belasting van uw rug) .. Al zou iemand alleen al maar het sanitair voor u aanpakken, zou dat al veel schelen? Langdurige inzet van huishoudelijke hulp kan aangevraagd worden bij het Wmo loket van de gemeente (tel. 015-3804111). Maar voor mantelzorgers die bij ons staan ingeschreven, is er een mooie regeling in Midden-Delfland: u kunt voor 5,- euro per uur maximaal 40 uur huishoudelijke hulp inzetten. Dit kan bij degene voor wie u zorgt maar ook bij uzelf thuis. In overleg met de aanbieder bepaalt u zelf hoeveel uur per week en wanneer.

Op de website van de gemeente leest u meer informatie. Enkele van de aanbieders zijn: Tzorg (tel.0413-285111), Axxicom(tel.0900-9252), Pieter van Foreest(tel015-5155000) en Hoek Helpt (tel.070-2190810); u kunt zelf een van hen benaderen.

Ingezonden door ergotherapeut van Pieter van Foreest

Ergotherapie gaat over het handelen. En dan wel in de breedste zin van het woord. Juist die dagelijkse handelingen kunnen op een gegeven moment lastig worden. Dat kan allerlei oorzaken hebben, zowel lichamelijk als ook op mentaal gebied.

Bijvoorbeeld aankleden na een schouderoperatie, of de trap oplopen na een heupoperatie. Je eten klaar maken wanneer je niet meer lang kunt staan, of geen goed gevoel meer in je handen hebt, hoe smeer je dan een boterham, of hoe kleeft je je aan? Soms kunnen problemen met het geheugen de oorzaak zijn, van u of van uw partner.

Dit zijn momenten waarin de ergotherapeut kan helpen. We komen bij u langs en gaan in gesprek over de zaken die belangrijk voor u zijn en waar u moeilijkheden in ervaart. Dan gaan we aan het werk! Samen kijken we wat de mogelijkheden zijn en op welke manier die bereikt kunnen worden, wat daarvoor nodig is bijvoorbeeld een handig hulpmiddel.

De ergotherapeut denkt graag met u mee.

Ergotherapie zit in het basispakket, 10 uur per jaar wordt vergoed. U kunt ons vinden via Pieter's Behandel Praktijk, telefoonnummer 015-5155500. Ook kunt u ons per mail bereiken behandelpraktijk@pietervanforeest.nl

Thuiszorg, verpleging of verzorging



U redt zich misschien nog prima, met douchen en verzorging. Fijn! Denkt u wel aan uw eigen grenzen? Zodat u het volhoudt..

Thuiszorg medewerkers van Careyn, Pieter van Foreest, Buurtzorg, zij zijn geschoold én ik wil altijd graag denken dat ze wel een goed hart moeten hebben –anders zouden ze dit werk niet doen! Maakt u vrijblijvend eens kennis met de wijkverpleging. Dan kunnen ze met u samen kijken wat zij misschien (in de toekomst) voor u kunnen doen, bijvoorbeeld om af en toe een dagje de verzorging over te nemen.

Een vrijwilliger

Het liefst bent u met degene voor wie u zorgt. Als diegene meer zorg nodig heeft, of niet meer alleen kan zijn, betekent dit veel voor uw eigen tijd. Het kan heerlijk zijn als er een vrijwilliger een poosje bij hem/haar blijft, terwijl u rustig naar de kapper gaat, gaat tennissen, rondje wandelen, winkelen.. En erna bent u er weer hélemaal voor de ander! Laat u het ons weten, dan gaan we voor u op zoek naar die vriendelijke vrijwilliger die tijd voor u wilt maken. Voor mensen met dementie is er de 'Alzheimer bezoekdienst', Mirona van der Linde (06-45712149, bezoekdienst.delft@gmail.com) bemiddelt tussen (getrainde) vrijwilligers en mensen die gezelschap vragen.

Palliatieve thuiszorg

Voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn, is het mogelijk een beroep te doen op de palliatieve thuiszorg. Deze getrainde vrijwilligers kunnen u helpen, door gezelschap te bieden maar ook met levensvragen. Voor zowel degene die ziek is als de mantelzorger kan een stukje begeleiding in deze levensfase erg prettig zijn. Zij ondersteunen u thuis, zodat de mantelzorger(s) de zorg langer aankunnen. Het kan zijn dat iemand eens een uurtje per week komt, soms wel een half jaar voor werkelijk overlijden. En naar gelang het wenselijk is, kan dit opgebouwd worden, er wordt altijd met u gekeken wat er nodig is. Voor vrijblijvende informatie: Beukenrode palliatieve zorg: www.beukenrode.org, 0174-621357

ONDERSTEUNING BUITENSHUIS

Enkele voorbeelden hoe u buitenshuis de zorg zou kunnen verlichten:

Was & Koffie

In Den Hoorn in de Kickerthoek, zit Was & Koffie, van Doel Delft. U kunt uw was laten doen en als u wilt ook een kopje koffie drinken en een praatje maken. Uw was kan eventueel ook opgehaald en thuisgebracht worden. Voor meer informatie: 06-23360885

Koffie ochtend, even eruit

Een voorbeeld van 'even eruit' is de koffie ochtend op dinsdag in de Dorpshoeve in Schipluiden. Ook de locaties van SWMD bieden koffie ochtenden, waarbij u mensen kunt ontmoeten, bijpraten, even eruit. Vaak bieden de kerken ook dergelijke contactmomenten. We denken graag met u mee wat voor u handig en passend zou kunnen zijn.

Logeren, Strandgoed Ter Heijde, Pieter van Foreest

Degene voor wie u zorgt, kan goed verzorgd en met fijn gezelschap verblijven, terwijl u bijkomt, zelf op vakantie gaat, herstelt van een operatie, etc. Er kunnen vele redenen zijn waarom een tijdelijk verblijf handig is. Voor meer informatie: 015-5155000

Ontmoetingscentrum, Pieter van Foreest

Als het niet meer zo goed lukt om alleen thuis te zijn, kan het een uitkomst zijn, als uw naaste overdag opgevangen wordt door professionals van het Ontmoetingscentrum. Er is een OC in Maasland maar ook randje Delft; de Vermeertoren en aan de Mozartlaan, in Wateringen en in Delfgauw. Hiervoor is een indicatie nodig, vraag het uw casemanager of via ons of Pieter van Foreest (015-5155000) meer informatie.

Cafés en informatie centra

Er zijn diverse ontmoetings- en informatie mogelijkheden in onze regio, waar u meer te weten kunt komen over een specifieke aandoening en waar u anderen kunt ontmoeten. Zoals het Alzheimer Café en het Parkinson Café. Er is een regionaal informatie- en documentatie centrum rondom autisme. Vaak zijn er 'patiëntenverenigingen' voor een ziekte of aandoening, waarbij het onderling delen van ervaringen prettig kan zijn. Vraagt u het eens na bij uw specialist of wij helpen u dit nazoeken.

.. EN ONDERWEG ..

Er zijn verschillende manieren om toch ergens te komen, ook al is iemand minder mobiel. Naast het reguliere openbaar vervoer is er de Regiotaxi voor vervoer van deur tot deur, Valys voor als u wat verder gaat. Voor meer informatie en uitleg, belt u naar SWMD. Voor mensen in Den Hoorn en Schipluiden is er De Mus, de eigen gratis vervoersdienst die u in of tussen deze dorpen kan vervoeren of van/naar het ziekenhuis in Delft: 06-20778370 https://www.middendelfland.nl/voor-inwoners/vervoerproject-de-mus_43811/

AGENDA

Bijeenkomsten zijn vertrouwelijk: wat er besproken wordt, blijft onder elkaar!

Thema / ontmoetingsbijeenkomsten Mantelzorg Midden-Delfland. Deelname is gratis.

Aanmelding is niet noodzakelijk, tenzij het er specifiek bij wordt vermeld.

U vertelt over uzelf enkel datgene wat u kwijt wilt. Alleen luisteren is ook prima.

Maandag 27 augustus: 'In balans'

De zorg voor uw naaste, andere familie, uw sport, werk, eigen gezin... Hoe blijft u in balans zodat u dit alles kunt blijven doen? En wat als het niet meer zo goed lukt, hoe kun je de balans opnieuw verbeteren? Naast de tips en adviezen van ons, horen we graag wat voor u werkt – goede ervaringen zijn van harte welkom! Inclusief koffie/thee met wat lekkers .. dat is óók belangrijk.. 10.30 – 11.30 uur, Dorpskamer, Pr.W.A. Hof 2 in Den Hoorn.

Donderdag 20 september: 'Veranderend gedrag'

In het kader van Wereld Alzheimer dag wordt er een informatiebijeenkomst gehouden, rondom het thema 'Veranderend gedrag'. Maar dit speelt niet alleen bij vormen van dementie, er gebeurt sowieso nogal wat in het leven van iemand chronisch ziek is/wordt, wat invloed kan hebben op zijn/haar gedrag. U bent van harte welkom op deze avond, waardoor u wellicht meer inzicht krijgt in de situatie.

19.30 uur, zaal van de Singelhof, Hofsingel 18 in Maasland.

Donderdag 18 oktober 'Medicatie bij dementie'- i.s.m. Ontmoetingscentrum Singelhof.

Er bestaat medicatie die de gevolgen van dementie zou kunnen dempen of vertragen. Wat bestaat er precies, hoe werkt het en heeft men er werkelijk iets aan? I.s.m. Nando van Hagen, GGZ Delfland.

10.30- 11.30 uur; cursusruimte van de Singelhof, Hofsingel 56a in Maasland