NIEUWSBRIEF

juni 2021

UITGELICHT:

-Alzheimer medicijn?

-nuttige websites

-om hulp vragen

-met zorg leven

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.
Wil je zelf een bijdrage leveren aan deze nieuwsbrief, bijvoorbeeld om een ervaring of een tip te delen, neem dan contact op met ons. Wil je meer weten over de dienstverlening van Mantelzorg Midden-Delfland, neem dan gerust contact op met adviseur Susanne Janssen. Zij maakt dan een afspraak thuis, of op een locatie in Den Hoorn, Maasland of Schipluiden.
Ben je geen mantelzorger (meer) en/of wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan horen wij het graag.

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

Indien niet wordt opgenomen, kan een bericht worden ingesproken, er wordt dan teruggebeld.
Je 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

Geldzaken

Geld is een belangrijk onderwerp voor veel mantelzorgers. Je inkomen kan lager worden, als je minder gaat werken. Terwijl je telefoon-, reis- en zorgkosten toenemen. Ook zijn er regelingen waar je rekening mee kan houden, die in je voordeel óf in je nadeel kunnen werken. De belangrijkste financiële regelingen en vergoedingen zijn op een rij gezet op https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken/
Hier staat o.a. tips hoe je reiskosten kan besparen, regelingen bij WW- en bijstandsuitkering, over verzekeringen en informatie over eigen bijdrage bij wmo diensten en verblijf in verpleeghuis.

Hoop

"*Hoop doet leven*". Als je te maken hebt met een ongeneeslijke ziekte, dan krijgt dit gezegde een hele andere lading. Hoop is dan niet meer gericht op het genezen van de ziekte, maar op hele andere zaken .. zoals zo lang mogelijk leven zonder grote klachten, nog eens contact met een familielid, geboorte van een kleinkind meemaken.. waardoor de kracht van hoop heel sterk kan zijn!

Wil je je eens verdiepen in gesprekken over dergelijke onderwerpen, kijk dan eens op de website van palliatieve zorg:

https://palliatievezorg.nl/levenseinde/levenseindegesprekken/hoop/

NB Het woord 'palliatief' betekent ongeneeslijk ziek, maar iemand kan daarmee nog lang leven. De laatste levensfase voor het sterven, noemen we 'terminaal' .

Om hulp vragen …

"Om hulp vragen".. een paar simpele woorden voor iets wat zó moeilijk is. Want het is niet wat je wilt, hulp nodig hebben. Je wilt het zelf kunnen doen, zoals je altijd deed. Of hoe anderen zich kunnen redden. Je zelfredzaamheid, je eigenwaarde.. je wilt dit niet.

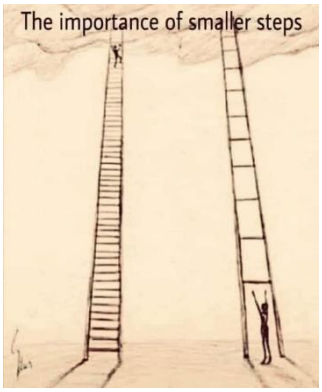
En toch zeggen wijze mensen (encyclopedie.medicinfo.nl) hierover:

Hulp vragen betekent dat je zelfkennis en daadkracht hebt. Het is geen teken van hulpeloosheid. Integendeel: het bewijst dat je in staat bent verantwoordelijkheid te nemen voor je leven, welzijn of werk. Door geen hulp te vragen als het nodig is, doe je jezelf tekort. Het kan ook enorm opluchten als iemand anders meedenkt met het probleem. Dat maakt de last die je met je meedraagt direct al een stuk lichter.

En ook onderschatten we vaak hoe graag anderen ons willen helpen! Je doet hen als het ware een gunst door hen mee te laten denken of je te steunen…

Kleine stapjes ..

Er zijn veel momenten in een mensenleven die om aanpassing vragen. Deze afbeelding laat treffend zien waarom kleine stapjes aan te raden zijn:



Voor **grote stappen** heb je veel meer kracht en energie nodig en is er groter risico op (terug)vallen.

Met **kleine stapjes** sta je stabieler, neem je de volgende stap als je sterk genoeg daarvoor bent. Soms blijf je wat langer staan, voordat je de volgende stap neemt. Misschien doe je eens een stap terug, maar dan beheerst en je staat steviger … uiteindelijk kun je met minder krachtsinspanning verder komen.

Met zorg leven

Mantelzorg komt voor in 'alle soorten en maten' : of het gaat om een van je ouders, je partner, je kind, vriendin of buurman: je zorgt langdurig voor de ander, je leeft met zorg.
Het gaat niet alleen om de medische kant, het beïnvloedt je dagelijks leven.
De website 'Met zorg leven' gaat over leven met een (ernstige) ziekte en omgaan met zorg. Over al die psychische, sociale, communicatie-onderwerpen waar je dagelijks mee te maken hebt.
Het is een mooie website met hele zinvolle onderwerpen, zoals omgaan met angst, tips bij veel piekeren, adviezen om met pijn om te gaan. https://metzorgleven.nl/

Nieuws over Alzheimer medicijn?

Begin juni kwam in het nieuws, dat er een medicijn tegen Alzheimer gevonden was. Helaas ligt het iets genuanceerder, het geneest niet maar kan bij sommige mensen in een vroeg stadium het proces vertragen.
Bij dergelijke informatie, vraag je eigen (huis)arts of dit op jou(w naaste) van toepassing is.
Zie hier het persbericht vanuit Alzheimer Nederland:
Aducanumab werd vandaag geregistreerd als medicijn tegen alzheimer door het Amerikaanse geneesmiddelen agentschap (FDA). Dit is een hele grote stap. Aducanumab is het eerste medicijn dat ingrijpt op de ziekteprocessen van de ziekte van Alzheimer. Het kan bij een deel van de mensen met beginnende alzheimer het ziekteproces licht vertragen.

Wij zijn blij met deze beslissing die Amerikanen met alzheimer toegang geeft tot deze medische behandeling. Het is nog afwachten of het medicijn ook op de Europese markt wordt toegelaten. Het gaat om een middel dat alleen werkzaam is in de eerste (voor)stadia van de ziekte van Alzheimer, niet tegen andere vormen van dementie. Helaas zal het medicijn voor veel patiënten die nu kampen met de ziekte te laat komen.
Het is nu afwachten of het Europese geneesmiddelenagentschap (EMA) het medicijn ook zal goedkeuren. Daarna volgt er nog een Nederlandse procedure. Het zal tot zeker 2022 duren voor het medicijn in Nederland beschikbaar komt.

Mantelzorg en wonen

Zorg je voor je naaste die niet bij je in de buurt woont, dan overweeg je misschien dichter bij elkaar te gaan wonen. Via deze link lees je over de mogelijkheden en met welke aandachtspunten, regels en gevolgen je dan rekening moet houden.
https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/

Hier staan o.a. voor- en nadelen opgenoemd van dichterbij gaan wonen, waar je aan moet denken bij inwonen bij elkaar, mogelijkheden voor woningaanpassingen en informatie over een urgentieregeling.

Gezondheidsdagboek

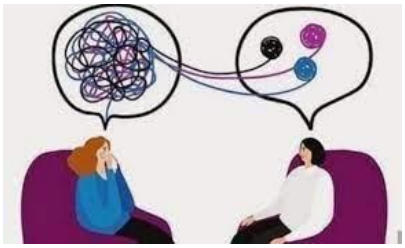
Hoe vaak heb ik eigenlijk hoofdpijn, hoeveel dagen per week slaap ik slecht, hoe lang voel ik mij al somber? Of voor je naaste: wanneer geeft hij pijn aan, hoe vaak is hij zo moe, wanneer eet hij eigenlijk goed? Om inzicht te krijgen in diverse klachten én in de samenhang ervan, heeft een verpleegkundige het Gezondheidsdagboek bedacht. Hierin kun je zaken als pijn, slaap, vermoeidheid enzovoort in noteren.

https://metzorgleven.nl/dagindaguit/dagboek-gezonder-leven/

Dit dagboek is een voorbeeld, uiteraard kun je zelf een boekje maken en daarin noteren wat voor jou van belang is. Het kan niet alleen nuttig zijn voor een gesprek met een arts, het kan voor jezelf beter inzicht geven in wat er allemaal speelt en daarmee ook je hoofd wat leger maken... en je merkt bewuster de goede dagen!

Contact tussen mantelzorgers onderling

Voorheen hielden we met regelmaat bijeenkomsten voor mantelzorgers. Om elkaar te ontmoeten, van elkaar te leren en voor kennis en informatie vanuit onze kant.
En ook gewoon voor de ontspanning: even ertussen uit, met mensen die goed weten hoe fijn het is om even op te kunnen laden. Door de corona tijd zijn de bijeenkomsten gecanceld, we hebben er goede hoop op dit na de zomer weer opnieuw te kunnen gaan organiseren!
Intussen is het wel al mogelijk om in contact te komen met anderen die ook langdurige zorg geven aan een naaste, bijvoorbeeld door af te spreken voor koffie en/of een wandeling.
Als je hier behoefte aan hebt, laat het ons weten?
Dan brengen we jullie in contact met elkaar.



Een individueel gesprek met Susanne is natuurlijk ook mogelijk.

Praten kan helpen ontwarren wat er allemaal in je hoofd om gaat..

Wandelgroep Maasland

Elke donderdag van 9.30 uur tot 10.30 uur wandelt een groepje met elkaar in Maasland, start bij Singelhof. Je hoeft je niet aan- of af te melden, je kan gewoon meelopen.
Je bent in beweging, kan een praatje maken en intussen genieten van de omgeving! En voor wie wil, is er koffie na afloop. Het tempo ligt rond de 5 km per uur.

Heb je interesse, ga een keertje mee?!
Als je eerst meer wil weten, brengen we je in contact met een van de deelnemers, via info@swmd.nl of 010 – 5918 052