



Spotlight op mantelzorg

Wintereditie 2020

Contact

Schoutstraat 5

2981 EZ Ridderkerk

☎ 0180 - 763 717

✉ info@karaatmantelzorg.nl

Meer in deze editie!

Week van de Mantelzorg | Afscheid en rouw | Slaap | Toolkit voor paramedici

Voorwoord

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar 2020. En wat een moeilijk jaar hebben we met elkaar achter de rug.

Als mantelzorgconsulenten hebben we ons best gedaan om u zo goed mogelijk te blijven ondersteunen. Ook voor ons was het best een uitdaging om op afstand de aandacht te geven die u zo verdient. Wij zijn geraakt door de ervaringen die mantelzorgers door Corona hebben meegemaakt. Maar zoals we gewend zijn in ons werk was het ook heel uiteenlopend. Voor sommige mantelzorgers was het makkelijker en rustiger vanwege het thuis zijn met elkaar. Zo waren er bijvoorbeeld kinderen met autisme die het thuis leren veel prettiger vonden dan in de drukke schoolomgeving. Maar het overgrote deel van de mantelzorgers heeft door Corona wel meer druk op de schouders gehad. Eigenlijk vooral emotioneel. Het zorgen maken, het steeds maar blijven uitleggen waarom de maatregelen nodig zijn, het omgaan met oplopende spanningen in huis en helaas ook het omgaan met Corona in eigen kring.

Wij willen alle mantelzorgers die een moeilijke tijd hebben (of hebben gehad) alle kracht toewensen om vol te blijven houden. Wij staan graag voor u klaar met een luisterend oor en om te helpen om de weg begaanbaarder te maken. U staat er niet alleen voor!



Toolkit voor paramedici

Met trots melden wij u dat we eind november de nieuwe 'Toolkit voor paramedici' hebben gelanceerd. We sturen deze aan alle fysiotherapeuten, ergotherapeuten en logopedisten in Ridderkerk. De toolkit bestaat uit onder andere een brochure met uitleg over mantelzorg en waarin de kracht van de samenwerking tussen mantelzorg en paramedici wordt benadrukt. Het is handig en praktisch met lokale tips. Wij hopen dat de paramedicus ook oog voor u heeft en met u samenwerkt voor de beste zorg voor uw naaste. U kent als geen ander de gebruiksaanwijzing en de valkuilen van degene voor wie u zorgt. Dit is hele fijne informatie voor bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Ook vragen wij hen om u tips en handvatten te geven voor thuis. Gelukkig gaat dit bij veel paramedici al goed. Maar hiermee zetten wij u weer even bij hen in beeld.



Ik wens je een wereld vol bloemen
Ik wens je een wereld vol licht
Ik wens je van alles het beste
Een glimlach op je gezicht
Ik wens je een leven vol liefde
Geen tranen, geen zorgen, geen pijn
Dat iedere dag hier op aarde
Voor jou een cadeautje mag zijn.

Afscheid

Afscheid nemen van iemand die u lief is, is nu extra moeilijk. Niet alleen wanneer iemand overlijdt door het coronavirus, maar ook door andere aandoeningen.

Afscheidsvieringen worden momenteel verplicht in beperkte kring georganiseerd met slechts een klein aantal aanwezigen en genoeg afstand tussen iedereen. Wie mag op de dienst aanwezig zijn en wie niet? Dat geeft allerlei dilemma's voor mensen. Wij horen dat mensen daar heel verschillend op reageren.

Veel mensen geven aan het moeilijk te vinden om in een kleiner verband afscheid te nemen, maar ook om tijdens het afscheid elkaar niet te omhelzen en op afstand te blijven. Theo: "Mijn moeder was een warm en betrokken iemand die vol in het leven stond. Bij mijn vader, die vorig jaar overleed, was het zo anders. Er waren veel mensen, we hebben herinneringen opgehaald en zelfs gelachen. En nu was het allemaal zo stil en klein. Mijn moeder verdiende dit niet."

Een andere mantelzorger: "Mijn man had dementie. Er waren al weinig mensen overgebleven en we hebben nu alleen met de kinderen en kleinkinderen afscheid genomen van hem. Het was mooi en heel intiem. Anders zouden we dit niet gehad hebben."

Omdat rouwen is nu nog moeilijker dan anders, geeft Manu Keirse, psycholoog en rouwexpert, een paar belangrijke tips voor wat we wel kunnen doen:

- Als u niet op de uitvaart kunt zijn, kunt u toch 'aanwezig' zijn door een brief te schrijven naar de familie in rouw of - voor de digitale generatie - een attente boodschap te posten op sociale media. Schrijf over uw herinneringen aan de persoon, hoe ze u geraakt hebben.
- Probeer niet op te beuren of raad te geven, maar laat gebeuren wat er gebeurt. Door mensen in verdriet te willen richten op het positieve geeft u de boodschap dat u hun pijn niet erkent.



Vijf tips voor rouw

1. **Huilen** - Krop uw gevoelens niet op en laat uw tranen de vrije loop, dat kan enorm opluchten. Huilen is voor anderen vaak een signaal dat iemand hulp en warmte nodig heeft. Hoewel u het wellicht niet zo bedoelt, zult u dus ook eerder hulp van anderen ontvangen zodra ze zien dat u verdrietig bent.
2. **Afleiding** - Probeer uw gedachten op wat anders te richten. Pak een oude hobby op of probeer juist wat nieuws. Het belangrijkste is dat u iets doet wat u echt leuk vindt.
3. **Sluit uzelf niet te veel af** - Tijd voor uzelf hebben om te rouwen is belangrijk, maar blijf in contact met vrienden en familie. Op deze manier krijgt u niet het gevoel dat u er alleen voor staat.
4. **Muziek** - Luisteren naar droevige muziek lijkt nog verdrietiger te maken, maar dit is niet altijd zo. Songteksten passen vaak goed bij uw gevoelens dat het helpt bij het verwerkingsproces en het accepteren van uw emoties. Vrolijke muziek kan helpen om juist even niet aan verdrietige dingen te denken.
5. **Wees niet bang om hulp te vragen** - Laat anderen weten hoe u zich voelt en of u ergens hulp bij nodig hebt of juist liever met rust gelaten wilt worden. Voor uw omgeving kan het moeilijk om in te schatten waar u behoefte aan hebt en hoe en wanneer.

Gezond slapen

Slapen is nodig om het lichaam en de geest te laten herstellen en tot rust te komen. Slapen geeft nieuwe energie. De behoefte aan slaap verschilt van mens tot mens. Gemiddeld slapen mensen een derde deel van hun leven, zo'n 7 tot 8 uur per nacht voor een volwassene. Sommigen hebben echter meer slaap nodig om zich weer fit en energiek te voelen.

Slaapadviezen

- Ontwikkel een vast slaapritme door 's avonds altijd rond dezelfde tijd te gaan slapen en 's ochtends op te staan op een vaste tijd (ook in het weekend).
- Gebruik zo min mogelijk producten met stimulerende middelen zoals koffie, thee chocolade, sigaretten en alcohol. Door alcohol slaapt u onrustiger.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, maar doe dit niet vlak voordat u gaat slapen.
- Zorg voor een schone en frisse slaapkamer die continu geventileerd is. Tijdens het slapen ademt u zuurstof in en komt CO2 vrij door het uitademen. Als er te weinig zuurstof in de kamer is kan benauwdheid ontstaan en kan iemand versuft, moe en met hoofdpijn wakker worden. Daarom is het goed om te zorgen voor frisse lucht in de slaapkamer.
- Lucht dekens, dekbedden en kussens regelmatig. Leg ze buiten in het zonlicht.
- Zorg dat de slaapkamer rustig is (geen geluiden), desnoods door slapen met oordopjes.
- Zorg dat de slaapkamer tijdens het slapen donker is. Te veel licht in de slaapkamer verstoort het slaapritme.
- Probeer te ontspannen voordat u naar bed gaat. Bijvoorbeeld door te lezen of een warme douche te nemen.



Minikerststukjes maken

Maak uw eigen creatie met wat oase en takjes eucalyptus of ander groen. Een klein kaarsje erbij en klaar. Ook leuk om cadeau te geven.

Deze tip komt van www.vtwonen.nl.

“Wij wensen u een rustige jaarwisseling en een heel mooi en gezond nieuwjaar!”

- Mantelzorgconsulenten van
Karaat Mantelzorg

Week van de Mantelzorg

Ieder jaar zetten we rond 10 november mantelzorgers in het zonnetje. Ook dit jaar hebben we weer een bijzondere Week van de Mantelzorg gehad. Wel heel anders dan we gewend zijn. In plaats van gezellige momenten met elkaar maakten we een winactie met vele leuke pakketten, attenties en thuisworkshops die bij mantelzorgers konden worden bezorgd. Zo hebben mantelzorgers thuis een fijn ontspannen momentje voor zichzelf kunnen creëren.

Winacties

De winacties bestonden uit leuke pakketten met lekkers gevuld door Hofstede de Paradijshoeve, een creatieve thuisworkshop schilderen, een bloementaartje maken met verse bloemen aan huis bezorgd, een mooie kerstster en leuke attenties gemaakt door leerlingen van het Farelcollege. Het was nog een hele organisatie om al deze pakketjes te regelen en te bezorgen, maar dankzij de collega's van Facet Ridderkerk en leerlingen van het Farelcollege zijn er meer dan 200 pakketjes bij mantelzorgers thuisbezorgd.

Week van de Jonge Mantelzorgers

In oktober was de Week van de Jonge Mantelzorgers. “Daar hebben we volop aandacht aan besteed, maar ook in de Week van de Mantelzorg werden jonge mantelzorgers niet vergeten. We organiseerden een winactie met een quizvraag op Instagram via @JongRidderkerk, waarbij we twee bioscoopkaartjes hebben verloot”, vertelt Angelique Bloemberg, mantelzorgconsulent Jonge Mantelzorg.

