



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Hoe hulpmiddelen het leven iets makkelijker kunnen maken.

Hulpmiddelen in de zorg, dat is een breed begrip. Dat gaat van rollators tot kousenaantrekkers en van bordranden tot medido's. De laatste jaren wordt er veel geïnvesteerd in die hulpmiddelen. Vooral de technologie biedt hierin een breed scala aan ondersteuningsmogelijkheden. Neem nou die medido. Dit apparaat zorgt ervoor dat op het juiste tijdstip de medicijnen worden aangeboden. En dan is er nog de zogenaamde Doff n Donner. Een aan- en uittrekhulp voor elastische kousen. Een eenvoudig hulpmiddel waarvan het gebruik zo geleerd is. We willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en vooral onze zelfstandigheid niet verliezen. Met hulpmiddelen zijn mensen voor bepaalde hulp niet meer afhankelijk van anderen. Daarmee is voor de patiënt en vaak ook voor hun mantelzorger de vrijheid enigszins herwonnen.

Ook voor mensen met onbegrepen gedrag (en dan denken we bijvoorbeeld aan de ziekte van Alzheimer) zijn er hulpmiddelen die waarschuwen wanneer iemand 's nachts uit bed stapt en op een

speciaal elektronisch matje stapt. Laatst vertelde een mantelzorger dat hij weer durfde te slapen omdat hij een seintje krijgt wanneer zijn moeder, die beneden in een eigen appartementje slaapt, uit bed stapt. Voorheen bracht hij de halve nacht wakend door, bang dat hij haar niet zou horen.

Al met al fantastische hulpmiddelen die het leven iets lichter maken. Ze zijn wel aanvullend op de persoonlijke aandacht die mensen hoe dan ook nodig hebben. Het luisterend oor, de arm die als ondersteuning wordt aangeboden en de buurvrouw die de boodschappen meebrengt voor de buurman die dat zelf niet meer kan blijven van belang. Zeker, je kunt de boodschappen ook digitaal bestellen en thuis laten bezorgen maar dat kopje koffie met die oprechte aandacht maakt toch dat je liever de buurvrouw vraagt. Veel leesplezier.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's bijeenkomsten	3
Tips bij het kiezen van een hulpmiddel	4
Hulpmiddelen	5
Uitleen en recept	6
In memoriam Maria Huber	7
Tips om vallen te voorkomen	8
Activiteiten	9
Wist u dat...	10
Tips voor een betere nachtrust	11
Interview	12

Contactgegevens

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar.

Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving.

Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u bent een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze bijeenkomsten?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hiernaast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's. Het nummer onder de datum komt overeen met het nummer van het thema.

Gewijzigde datums worden weergegeven met een *.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	April	Mei	Juni	Juli
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	30 (2)	28 (1)	25	30
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	24 (1)	29 (2)	26	31
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	12 (2)	3* (1)	14	12
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	12 (2)	17* (1)	14	12
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpop zaal Sweelinckplein 1	9* (1)	7 (2)	4	2
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	18 (2)	16 (1)	20* (3)	18
Onderbanken				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	5 (1)	3 (2)	7	5
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	11 (2)	9 (1)	13	11
Schinnen				
Derde woensdag in de oneven maanden van 10.00-12.00 uur Hoeskamer Schinnen Bruist, Burg.Pijlstraat 1 E	X	16 (2)	X	18
Schinnen (Amstenrade)				
Derde maandag in de even maanden van 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, Gyselaar 55	16 (1)	X	18	X

Thema's komende maanden

April en mei:

Ergotherapie (1)

Ergotherapie helpt u om met uw beperkingen, maar vooral uw mogelijkheden weer zo zelfstandig mogelijk te functioneren. Hierbij staan uw dagelijkse handelingen centraal. Denk daarbij b.v. aan opstaan of aankleden, (huishoudelijk) werk of hobby's. Als dit beperkingen voor u oplevert, zal naar een zo praktisch mogelijke oplossing gezocht worden.

April en mei:

Innovatie in de zorg (2)

Innovatie in de zorg is gericht op een doelmatige ondersteuning van klanten bij hun zelfredzaamheid door middel van sociale en technologische innovatie. Dit betekent een herordering van zorg en ondersteuningsprocessen bijv. door zorg op afstand. Het combineert welzijn en eigen regie bij klanten.

Juni in alle gemeentes behalve Nuth:

In voor mantelzorg

In voor mantelzorg is een project waarbij de gelijkwaardige samenwerking tussen mantelzorgers en (zorg) medewerkers centraal staat. Om dit te bereiken zijn vier thema's van belang die samen het SOFA model vormen: Samenwerken, met mantelzorgers als partners in de zorg Ondersteunen, van mantelzorgers die ook zelf vragen en behoefte aan hulp hebben. Faciliteren, van de persoonlijke relatie die mantelzorgers hebben met hun naaste Afstemmen, met mantelzorgers vanwege hun kennis en expertise door het (jarenlang) zorgen voor hun naaste. Tijdens de inloop gaan we het 'In voor mantelzorg' spel spelen. Tijdens dit spel wordt het samenspel duidelijk en gaan we bekijken hoe je dit vorm kunt geven.

Juni in Nuth: (3)

De inloop in Nuth krijgt deze maand de vorm van een interactieve voorstelling. Deze voorstelling, "Familiefabels", gaat over samenwerking met mantelzorgers in de zorg en wordt aangeboden door de gemeente Nuth.

Wanneer?

20 juni van 12 - 14 uur (inloop om 11.30 uur).

Locatie: Trefcentrum Nuth

20 juni van 18 - 20 uur (inloop om 17.30 uur).

Locatie: Nieuw gemeenschapshuis Schimmert.

Meer informatie over deze voorstelling ontvangt u als mantelzorger (wonend in de gemeente Nuth, Onderbanken en Schinnen) binnenkort per brief.

Aanmelden bij: Hans Fredrix Beleidsuitvoerder Ruimte & Samenleving van gemeente Nuth 045 - 565 92 07, of mail naar hans.fredrix@nuth.nl

Juli:

Samen creatief bezig zijn

In het kader van ontspanning willen we deze inloop anders vorm geven. We gaan creatief met spreuken aan de slag. Laat u verrassen.



Wijzigen uw gegevens? Geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet het vooral niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld vooral uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de consulent/wijkcoördinator en de vrijwilliger bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgzl.nl

- via de website www.meandergroep.com

- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



Tips bij het kiezen van een hulpmiddel **15 aandachtspunten**

De aanschaf van een hulpmiddel begint altijd met de signalering van een probleem.

1 Beschrijf het probleem, hoe vaak komt dit voor en waar? Is het een tijdelijk probleem of treedt er geen verbetering meer op.

2 Onderzoek of het probleem opgelost kan worden door training of door het aanleren van een andere werkwijze. Zo is bijvoorbeeld het veters strikken met één hand mogelijk als u de veters op een speciale wijze rijgt.

3 Zoek na of er een hulpmiddel bestaat dat het geschetste probleem oplost.

4 Waarvoor wordt het hulpmiddel gebruikt? Wordt het alleen gebruikt voor het oplossen van het eerder gesignaleerde probleem of moet het hulpmiddel breder inzetbaar zijn? Zo kan een rollator een oplossing zijn als iemand slecht ter been is, maar kan hij ook gebruikt worden als extra steuntje bij het bukken of om even op uit te rusten.

5 Wat zijn de beperkingen, maar zeker ook de mogelijkheden? Compenseer de beperkingen en benut de mogelijkheden. Is er bijvoorbeeld sprake van een slecht zicht, zonder motorische of cognitieve problemen, denk dan aan een insulinepen met vergrootglas in plaats van de zorg (te laten) overnemen.

6 Waar het hulpmiddel gebruikt wordt en hoe ziet de omgeving er uit? In een kleine woning waar alleen een tilactie van bed naar rolstoel is, zal u eerder kiezen voor een plafondlift dan in een ruime woning, waar de gebruiker ook nog graag op de zitbank of op de ligstoel van het terras wil liggen.

7 Hoe is de houding van de gebruiker ten opzichte van het hulpmiddel? Wil en kan iemand nieuwe vaardigheden leren of houdt hij vast aan het bekende? Kies in dat laatste geval eerder voor eenvoudige oplossingen. Is het uiterlijk van het hulpmiddel belangrijk of staat functionaliteit voorop?

8 Wat mag het hulpmiddel kosten en wie betaalt? Zoek na of er vergoedingsmogelijkheden zijn en wat de financiële mogelijkheden van de cliënt zijn? Schaf het hulpmiddel niet zelf aan voor een eventuele vergoeding toegekend is. In de meeste gevallen wordt een hulpmiddel niet achteraf vergoed.

9 Probeer het hulpmiddel altijd uit voordat het aangevraagd of aangeschaft wordt. Bij hulpmiddelen die op maat gemaakt worden is dit moeilijk, maar een tussenpassing en/of afleverpassing kan veel problemen voorkomen.

10 Kies voor een deskundige leverancier en let hierbij niet alleen op de prijs, maar vooral op service. Belangrijk is of de leverancier aandacht heeft voor uw specifiek probleem. Repareert de leverancier zelf en krijg je een vervangend product ter beschikking? Heeft u recht op pechhulp? Hoe zit het met garantie? Firevaned is een branchevereniging voor hulpmiddelenfirma's.

11 Laat, bij aflevering, het hulpmiddel goed instellen door de leverancier.

12 Sluit een verzekering af, indien van toepassing. Dit geldt in elk geval voor scootmobielen en elektrische rolstoelen.

13 Vraag gebruiksinstructies aan de leverancier en let er op dat er een Nederlandstalige gebruiksaanwijzing bijgevoegd is.

14 Evalueer het hulpmiddel na een half jaar en vervolgens jaarlijks. Is het probleem opgelost door het gebruik van het hulpmiddel en functioneert het hulpmiddel naar behoren. Onderneem zo nodig actie. Laat de hulpmiddelen regelmatig onderhouden. Mobiliteitshulpmiddelen moeten jaarlijks onderhouden worden!

15 Een ergotherapeut kan adviseren bij de keuze van een hulpmiddel en ondersteunen bij het aanvragen van vergoedingen. Bron: www.hulpmiddelenwijzer.nl



Hulpmiddelen

Er zijn honderden artikelen die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken. De Vilans hulpmiddelenwijzer helpt om een bewuste keuze te maken. Hulpmiddelen die kunnen helpen bij een ziekte of een beperking.

Noot redactie: Aangezien er te veel hulpmiddelen zijn om hieronder te vermelden, vermelden we alleen de categorieën waarin hulpmiddelen te verkrijgen zijn. Voor meer informatie over hulpmiddelen verwijzen we u naar de site www.hulpmiddelenwijzer.nl.

Hulpmiddelen zijn er op de volgende gebieden:

Communicatie; eten en drinken; huishouden; in beweging; ontspanning; persoonlijke verzorging; werken en studeren; wonen; zorgen en verzorgen.

Speciaal bij:

ADHD of ADD. Beroerte (CVA). Blind of slechtziend. Continente. COPD. Dementie. Dwarvlaesie. Epilepsie. Hartklachten. Huidziekten. Obesitas. Parkinson. Reuma en artritis. Slechthorend of doof. Spierziekten. Verstandelijke beperking.

Speciaal voor Mantelzorgers:

Badliften, uitneembaar, opblaasbaar.

Met een opblaasbare badlift kunt u vanuit zithouding in en uit bad gaan. Opblaasbare badliften kunnen een oplossing bieden als het voor u lastig is om in en uit bad te stappen of als u dat niet op een veilige manier kunt doen.

Badliften, zitband.

Bij een badlift met een afrolbare zitband zakt de band langzaam dieper in het bad of komt langzaam uit het bad omhoog. Afdrogen kan als de zitband op de hoogste stand staat.

Beademingsapparatuur thuis.

Beademingsapparatuur ondersteunt of vervangt het zelfstandig ademen als de ademhaling en/of zuurstof- en koolstofdioxide-uitwisseling in de longen niet goed functioneert.

Bekers.

Aangepaste bekere maken zelfstandig drinken of het toedienen van vocht en vloeibaar eten mogelijk, zie voor meer informatie onderdeel uitvoeringen.

Bekers, dosering

Met doseerbekers kunt u afmeten hoeveel vocht u heeft geconsumeerd of toegediend. De hoeveelheid vocht per slok is ook in te stellen, zodat u zich niet verslijkt.

Deuropeners.

Deuropeners maken het mogelijk zonder kracht de deur te openen of sluiten. Tevens kan de deur worden bediend vanuit een rolstoel. Voor een mantelzorger of zorgverlener is het ook eenvoudiger om de deur te bedienen.

Douchebrancards.

Een douchebrancard maakt liggend douchen mogelijk als langdurig staan of zitten problemen oplevert, of de wandeling van en naar de doucheruimte niet meer goed lukt.

Douchekrukken.

Douchekrukken maken zittend douchen op een eenvoudige manier mogelijk.

Douchestoelen, duwwagen.

Een doucheroelstoel voor duwen en zittend douchen helpt als zelfstandig de doucheruimte bereiken niet of nauwelijks meer gaat. En als langer staan problemen oplevert en het zelf voortbewegen van een rolstoel niet mogelijk is. Het grote voordeel van een douche-toiletstoel is dat u niet een extra keer moet 'overstappen', u kunt direct van bed naar douche en hoeft dan niet eerst uit een rolstoel en dan op een douchestoel.

Douchestoelen, zelfbeweger.

Doucheroelstoelen voor rijden en zittend douchen helpen als lang staan of zelfstandig de doucheruimte bereiken niet meer lukt. Voorwaarde voor gebruik is het zelf met de hand kunnen aandrijven van de doucheroelstoel.

Douchezitjes.

Douchezitjes maken zittend douchen mogelijk. De rugleuning biedt steun in de rug. Heeft het douchezitje armsteunen dan voorkomt dit zijwaarts wegglijden.

Draaischijven.

Draaischijven maken het mogelijk om iemand makkelijker van de ene naar de andere positie te brengen, zonder daarbij de mantelzorger of zorgverlener te veel te belasten. De persoon die wordt verplaatst, ondervindt ook minder belasting en/of pijn.

Driewiel fietsen.

Driewiel fietsen zorgen voor extra stabiliteit. Bij evenwichtsproblemen of bijvoorbeeld ongecontroleerde bewegingen valt u daardoor minder snel.

Driewiel fietsen, elektrisch.

Elektrische driewiel fietsen zorgen voor extra stabiliteit. Bij evenwichtsproblemen of bijvoorbeeld ongecontroleerde bewegingen valt u daardoor minder snel. Door de elektrische ondersteuning kunnen mensen met een beperkte(e) uithoudingsvermogen of spierkracht langere afstanden fietsen. Meer informatie over bovengenoemde hulpmiddelen of andere hulpmiddelen vindt u op de site www.hulpmiddelenwijzer.nl. De hulpmiddelen wijzer is een onafhankelijk overzicht samengesteld door Vilans in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

bron: www.hulpmiddelenwijzer.nl

Meander uitleen/winkel

Soms is praktische ondersteuning thuis welkom. Goede hulpmiddelen en verpleegartikelen kunnen het leven een stuk aangenamer maken. De Meander Winkel heeft, met meer dan 100 verschillende verpleegartikelen en hulpmiddelen, een groot assortiment artikelen voor gezondheid en welzijn. Van babyartikelen tot bloeddrukmeters, hometrainers, sta-op-stoelen, krukken, rolstoelen en looprekken tot een elektrisch hoog-laag bed.

In de Meander Winkel kunt u artikelen kopen of huren op het gebied van zorg en welzijn of gewoon binnenlopen voor advies en informatie en voor het afhalen van uitleenartikelen. Wanneer u artikelen wilt lenen, denk dan aan uw identiteitsbewijs en uw zorgverzekeringsspas. Als u voor iemand anders uitleenartikelen wilt bestellen of ophalen, dan dient u ook uw eigen identiteitsbewijs mee te nemen.

De Meander Winkel heeft twee vestigingen: Meander Winkel Brunssum is gevestigd aan Prins Hendriklaan 376 6443 AE Brunssum Geopend op werkdagen van 9.00 tot 17.30 uur en op zaterdag van 10.00 uur tot 13.00 uur.

Meander Winkel Kerkrade is gevestigd aan Kapellaan 11a 6461 EH Kerkrade Geopend op werkdagen van 9.00 tot 17.30 uur en op zaterdag van 10.00 uur tot 16.00 uur.

Voor meer informatie belt u met de Klantenservice van Vegro: 0800 288 77 66 (gratis). Mailen kan ook:

verkoop@vegroverpleegartikelen.nl

Meander Personenalarmering U woont zelfstandig maar wilt toch de zekerheid van directe hulp in een noodsituatie? Door een abonnement op personenalarmering kunt u 24 uur per dag hulp invoeren. In noodsituaties drukt u op de hals drager of de rode knop van het toestel van de personenalarmering. U krijgt dan direct contact met een medewerker van de meldkamer. Wij streven ernaar om bij hulpvragen, ongeacht het tijdstip, binnen twintig minuten na de zorgoproep in uw woning aanwezig te zijn om de noodzakelijke zorg te verlenen. Een gerust gevoel.

Kosten en algemene voorwaarden De maandelijkse huurprijs van de apparatuur en mogelijke andere kosten zijn afhankelijk van het abonnement dat u kiest

Meer informatie? Voor aanvullende informatie over tarieven en voor het aanvragen van een informatiepakket kunt u contact opnemen met de Klantenservice van MeanderGroep, op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur via telefoonnummer 0900 699 0 699 of mailen naar Meander Klantenservice

Slimme medicijndispenser (Medido) voor thuiszorg medicijndispenser ouderen

Ouderen die een slim apparaatje gebruiken dat hen herinnert wanneer ze hun medicijnen moeten innemen, nemen veel beter op tijd hun medicijnen in. 96% van de ouderen die gebruik maken van de Medido medicijndispenser nam op tijd hun medicijnen in, terwijl het gemiddelde bij chronisch zieken slechts 50% is. Dit slimme apparaatje, de Medido van Philips, is vooral geschikt voor ouderen die thuis wonen, verschillende medicijnen moeten innemen, en dit af en toe vergeten.

Medido is één van de slimme producten waar de MeanderGroep Zuid-Limburg mee werkt. Voor meer informatie hierover kunt u bellen met de klantenservice van MeanderGroep: 0900 699 0 699.

Bron: www.meandergroep.com



Recept

Lenterecept: Quiche van zalm en asperges

Proef de lente met dit heerlijke recept voor quiche met gerookte zalm en asperges. Gerookte zalm en groene asperges zijn een gouden combi, vooral in deze heerlijke en snelle quiche!

Ingrediënten

- 5 vellen hartige taartdeeg
- 100 gr gerookte zalm
- 6 groene asperges
- 1 ui
- 3 eieren
- 150 ml kookroom
- Een handje geraspte kaas
- Een handje paneermeel
- Een snuf peterselie
- Een snuf peper
- Een snuf zout

Benodigheden

Quichevorm (ca. 30 x 10 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de vellen deeg voor hartige taart ontdooien. Beleg daarna de quichevorm met de vellen. Zorg dat de vellen elkaar steeds ongeveer 1 cm overlappen. Druk de randen goed aan. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en bestrooi met een klein beetje paneermeel. Breng water aan de kook en kook de asperges 5 minuten. Laat daarna afkoelen. Snipper het uitje. Meng de eieren en kookroom in een kom en voeg de ui, peterselie, peper en zout toe.

Beleg de bodem van de quichevorm met de gerookte zalm en de asperges. Giet daarna het ei-kookroom mengsel eroverheen. Strooi er daarna wat geraspte kaas over.

Zet 25 minuten in de oven en laat goed afkoelen. Controleer met een satéprikker of de quiche gaar is. Laat de quiche anders nog een paar minuten langer in de oven staan.



In memoriam Maria Huber

Na de eindejaar viering voor de vrijwilligers in hotel van der Valk in Heerlen op 11 december jl. ontvingen wij het droevige bericht dat onze vrijwilligster Maria Huber op 5 december jl. is overleden.

We wisten allemaal dat ze ernstig ziek was, maar door 'die rotziekte', zoals ze het zelf noemde, werd de kwaliteit van haar leven dusdanig slecht door pijn en niet meer kunnen eten, dat ze besloot om de reeds afgesproken euthanasie door te zetten. Haar crematie had ze de week ervoor helemaal zelf gepland, samen met haar kinderen en de begrafenisondernemer. Het moest in besloten kring plaats vinden, hetgeen ook gebeurde op maandag 11 december. Aangezien ze zelf graag wilde dat het 'klein' bleef, waren maar een paar mensen aanwezig vanuit Ruggesteun.

Tijdens de crematie werd van alle kanten duidelijk dat Maria herinnerd zal blijven als de gangmaker, de 'vrolijke noot' in elk gezelschap. Ze wilde nu ook 'geen theater'. Vooraf had ze al meerdere malen aangegeven dat ze 'daarboven voor wat highlife ging zorgen', maar er ook een korte tussenstop van maakte, aangezien ze door wilde vliegen naar Schotland, waar ze altijd heel graag kwam. Daar wilde ze wel opnieuw geboren worden. 'Dus als je ooit in Schotland komt, kun je me daar weer tegen komen'.

Het laatste liedje was 'Gute Nacht Freunde' van Reinhard Mey. Een tekst waarmee ze zelf afscheid nam van iedereen op haar eigen unieke wijze.

We gaan haar vreselijk missen.

Verhaal

Dan opeens komt het besef er rest je slechts een korte tijd maanden, misschien weken of dagen. Wat wou je graag nog naar dat land gaan. Of dat concert bezoeken, of gewoon even op een terrasje met vrienden iets drinken. Of die wandeling die je zo uitgesteld hebt omdat je geen tijd "had". Nu ben je bezig om je einde voor te bereiden, de uitvaart. Je laatste wensen, de muziek, wie je kat gaat verzorgen. En af en toe ben je boos omdat je niet meer tijd kreeg, al die gedachten, dat familielid waar je niet mee praat. Oh had ik maar..... Je lichaam doet zeer, de pijnstillers werken niet meer. De nachten zijn lang, waarom, oh had ik maar. Langzaam komt de berusting, de rust, het loslaten. Dan op een dag ben je er slechts in onze herinnering. Ik zwaai naar boven en hoop dat je mijn gebaar ziet en dat je terugzwaait.

Michel Bothmer, vrijwilliger Ruggesteun Simpelveld-Bocholtz en VPTZ



Tips om vallen te voorkomen

Vallen is een groot probleem onder veel van onze senioren. Steeds meer mensen sterven zelfs na een val. Ik hoop dit in de toekomst niet meer voorkomt. Daarom schrijf ik dit blog om u thuis enige tips te geven hoe u een val zoveel mogelijk kan voorkomen.

Waarom vallen we?

Naarmate we ouder worden, neemt de kans op vallen toe door veroudering van het lichaam. Relatief veel senioren is dit al overkomen. Anderen zijn bang dat het ook hen een keer gebeurt. Mijn beide oma's zijn meerdere keren gevallen en dit zorgde elke keer voor veel problemen. Ook schrok mijn familie hier steeds van. Door een vertraagd reactievermogen en minder stabiele benen, gebeurt vallen eerder dan voorheen. Mijn oma's zijn niet de enigen die hier last van hebben. Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren boven de 70 jaar, gemiddeld één keer per jaar valt en 15 % twee keer of meer. Deze cijfers zijn zorgwekkend hoog en in veel van deze gevallen (50%) valt men in de slaapkamer. Dit zijn de meest voorkomende situaties:

- In en uit het bed gaan.
- Nog geen goede loop schoenen/sloffes aan hebben.
- Nog geen bril of lenzen in hebben.
- Spieren zwakker zijn in de ochtend.
- Geestelijke oorzaken.
- Slaap medicatie.

Wat zijn de gevolgen hiervan?

Door botverkalking en weinig tot geen kraakbeen neemt de kans op ernstige gevolgen van vallen meer toe. Zo kunt u gemakkelijk uw heup of schouder breken. Volgens een recent onderzoek overlijdt maar liefst één op de vier senioren binnen één jaar na het vallen. In 2016 waren dit maar liefst 3300. Dit komt mede doordat het lichaam op leeftijd sneller achteruitgaat door minder te bewegen en door een zwakkere conditie neemt de weerstand tegen ziektes ook af. Het CBS heeft aangegeven dat vallen de achtste belangrijkste oorzaak is voor overlijden in Nederland na dementie, hartfalen en longkanker.

Hoe zijn de gevolgen te voorkomen?

Er zijn genoeg mogelijkheden om ervoor te zorgen dat de kans op vallen kleiner wordt. Gezondheid & Co heeft hier onderzoek naar gedaan. Dit liep in dezelfde periode toen het onderzoek van JAMA gepubliceerd werd. Uit beide onderzoeken kwamen drie aanbevelingen duidelijk naar voren: lichaamsbeweging, gezichtsvermogen en leefomgeving. •Lichaamsbeweging: Lichaamsbeweging zorgt voor meer vertrouwen in uw eigen lichaam en meer stabiliteit terwijl u loopt.

•Gezichtsvermogen: Door slecht objecten te kunnen waarnemen neemt de kans op vallen toe.

•Leefomgeving: Senioren blijven vaak te lang in een niet aangepaste leefomgeving wonen. Hierdoor neemt de kans op vallen toe.

Hoe kan ik vallen voorkomen?

Lichaamsbeweging:

- Elke dag buiten een rondje lopen.
- Elke werkdag om 09:15 het programma 'Nederland in beweging' met Olga volgen op NP01.
- Regelmatig een stukje lopen met de kleinkinderen.
- Een bewegingsprogramma aanvragen.

Gezichtsvermogen:

- Laat regelmatig uw ogen nakijken of u niet een andere sterkte nodig heeft.
- Gebruik maken van opvallende kleuren in huis.
- Een reserve bril is geen overbodige luxe.

Leefomgeving:

- Vraag om de mening van uw (klein)kinderen/vrienden/kennissen of zij het nog verstandig om in uw huidige onaangepaste omgeving te blijven wonen.
- Verlicht het huis goed, zodat alles te zien is.
- Een veilige trap met antislip materiaal.
- Handgrepen plaatsen in huis.
- Altijd stevige schoenen dragen.
- Draag een heupairbag.
- Voor meer hulpmiddelen, lees hier verder.

Door: David Bron: www.seniorservice.nl

Activiteiten april t/m juli

Themabijeenkomst Geestelijke Gezondheidszorg

Datum: dinsdag 10 april 2018

Tijd: 10.00-12.00 uur

Plaats: Meandergroep, Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Ruimte: Auditorium

Mensen met psychische problemen worden behandeld door de geestelijke gezondheidszorg. Verschillende organisaties zijn uitgenodigd om uitleg te geven over hun activiteiten en werkzaamheden. Met welke problemen kun je waar terecht, welke beelden leven er rondom psychische problemen en op welke manier kun je daarmee om gaan. De volgende organisaties zijn aanwezig: Levantogroep vrijwilligers (voorheen Horizon), Mental Health First Aid (eerste hulp bij psychische klachten), LSFVP (landelijke stichting familievertrouwenspersonen), Commissie psychiatrie MeanderGroep, LET team (ervaringsdeskundige), Preventie afdeling Mondriaan, Sensor (telefonische hulpdienst, dag en nacht een luisterend oor).

Deze ochtend wordt d.m.v. een carrousel vorm gegeven.

Roulerend kun je kennis maken met iedere organisatie.

Deelnemers: vrijwilligers en mantelzorgers, tevens ook de achterban van de genodigde organisaties.

Aanmelden voor 3 april bij meanderleren@mgz.nl of via 045-5656640

Cursus assertiviteit voor vrijwilligers en mantelzorgers

Assertiviteit betekent : opkomen voor jezelf, een betere afstemming vinden tussen je eigen wensen en behoeftes van anderen en minder gespannen zijn in het contact met andere mensen.

Tijdens de cursus wordt ingegaan op patronen in het gedrag en hoe je die kunt veranderen.

Leren nee zeggen, het omgaan met kritiek, het aangeven van grenzen, het leren uiten van gevoelens, zijn onderwerpen die aan de orde komen tijdens de bijeenkomsten. Een goede balans tussen draagkracht en draaglast is belangrijk.

Deze cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van twee uur.

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

9 april, 23 april, 14 mei, 28 mei van 13.30 tot 15.30 uur.

Aanmelden voor 2 april

Bijeenkomsten voor vrijwilligers

30 mei, 6 juni, 27 juni, 4 juli van 13.30 tot 15.30 uur.

Aanmelden voor 23 mei.



Bijeenkomst ziekenverzorging thuis en til en transfertechnieken.

De cursus bestaat uit 2 dagdelen

Datum: dinsdag 1 mei 2018 en dinsdag 8 mei

Tijdstip: 13.30-16.30 uur

Plaats: Meander Hoofdkantoor, Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Voor mantelzorgers en vrijwilligers die betrokken zijn bij de zorg van ernstig zieken en hulp verlenen aan partners of cliënten die rolstoel gebonden zijn. Alle aspecten die bij de verzorging en of hulp nodig zijn komen aan bod. Denk hierbij aan het verzorgen van iemand die geheel bedlegerig en/of rolstoelafhankelijk is. "hoe kun je iemand van uit de rolstoel op het toilet helpen". "hoe verschoon je het bed als iemand niet meer uit bed kan". Deze cursus kan bijdragen aan een verantwoorde verzorging en hulp aan uw partner of cliënt, waarbij we u tips geven en de mogelijkheid bieden om met elkaar te oefenen.

Monoloog: "Mijn demente moeder en ik"

Datum en tijd: donderdag 5 juli, 19.30u. - 21.30u.

Locatie: Eyckhagencollege Landgraaf, Eijkhagenlaan 31, 6371 XA Landgraaf

Geschreven door Monique Selij. Opgevoerd door Kevin Renierkens

De monoloog vertelt het verhaal van mij zoals ik keek naar de dementie van mijn moeder. Ik hoop hiermee te delen wat de beleving kan zijn van familieleden, kennissen of vrienden van demente mensen. Ik besef mij terdege dat ieder mens dit anders beleeft.

Aanmeldingsstrookje voor activiteiten vrijwilligers/mantelzorgers

Naam: _____ Tel: _____

Adres: _____ Email: _____

Postcode + Woonplaats: _____

Themabijeenkomst Geestelijke Gezondheidszorg

Dinsdag 10 april 2018.

Cursus assertiviteit voor mantelzorgers

Aanmelden via meanderleren@mgz.nl of 045-5656640

Cursus assertiviteit voor vrijwilligers

Maandag 9 en 23 april, 14 en 28 mei 2018 (4 dagdelen)

Bijeenkomst ziekenverzorging thuis en til en transfertechnieken

Woensdag 30 mei, 6 en 27 juni, 4 juli 2018 (4 dagdelen)

Monoloog "Mijn demente moeder en ik"

Dinsdag 1 en 8 mei (2 dagdelen)

Donderdag 5 juli 2018



Wist u dat...

... onze website is vernieuwd? Vanaf eind januari is onze nieuwe website (www.mantelzorgparkstad.nl) in gebruik genomen. De website is eenvoudiger en toegankelijker gemaakt. Naast algemene informatie over onze diensten, is ook het overzicht van de inloopbijeenkomsten te zien en kunt u zich via de website aanmelden voor ons deskundigheidsaanbod. We stellen het zeer op prijs als u onze pagina wilt bezoeken en horen graag wat u ervan vindt. Veel leesplezier!

... er in Nuth een campagne loopt om vrijwilligers te werven? Deze campagne richt zich op het vinden van 'respijtvrijwilligers' (vrijwilligers ter ondersteuning van de mantelzorgers), maar natuurlijk zijn alle helpende handjes welkom. De campagne is een initiatief van de gemeente Nuth en het Sociaal Domein Nuth. Wie regelmatig op onze Facebookpagina kijkt, heeft de campagne al herhaaldelijk zien voorbijkomen. Samen gaan we ervoor! Woon je niet in Nuth, maar wil je toch vrijwilligerswerk doen... ook in de andere gemeenten van Parkstad zijn we op zoek naar helpende handen.

... het thema voor het volgende Ruggesteuntje is de kracht van het communiceren. We communiceren heel wat met elkaar, maar hoe ga je nu een goed gesprek aan. En wat als je iets moet vertellen wat je niet zo gemakkelijk vindt. In het volgende Ruggesteuntje gaan we op deze en andere vragen in rondom communicatie. Een bijdrage over communicatie van jullie kant wordt natuurlijk erg gewaardeerd. Graag ontvangen we uw bijdrage voor 02 mei via info@ruggesteun.nl of per post.

... Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad gaan starten met een klanttevredenheidsmeting. We willen graag van onze mantelzorgers, hulpvragers en vrijwilligers weten hoe ze denken over onze dienstverlening. Daarom kunt u in de maanden maart of april een email verwachten met een vragenlijst en het vriendelijke verzoek deze online in te vullen. U zou ons zeer helpen wanneer u vijf minuten hieraan zou willen besteden. Op die manier kunnen wij leren van uw feedback om onze ondersteuning nog beter te organiseren. Alvast bedankt voor uw medewerking.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij 7 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Maria Atzori, groep Heerlen
Vera Ernst, groep Heerlen
Janny Flecken, groep Landgraaf
Jaap Hage, groep Landgraaf
Jan Lohuis, groep Kerkrade
Tiny Moonen, groep Voerendaal
Desiree Veenhof, groep Parkstad

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van 2 vrijwilligers, namelijk:

Huib Beckers, groep Heerlen
Ans v.d. Berg, groep Heerlen

Hartelijk dank voor jullie inzet!

Het ingevulde aanmeldingsstrookje voor de activiteiten in een gesloten envelop zonder postzegel, opsturen naar:

RUGGESTEUN / STEUNPUNT VOOR MANTELZORGERS
ANTWOORDNUMMER 4034
6400 VC HEERLEN

U kunt zich ook aanmelden via:

- www.mantelzorgparkstad.nl (agenda)
- E-mail: info@mantelzorgparkstad.nl
- Tel. 045-2114000



10 Tips voor een betere nachtrust

Een goede nachtrust is erg belangrijk, alleen voor veel mensen is dit niet altijd weggelegd. Ik heb hier zelf ook veel last van en doe er meestal lang over om in slaap te komen. Het zit bij mij in de familie, aangezien mijn moeder ook vaak vroeg wakker is en dan niet meer in slaap valt. Om hier verandering in te brengen, ben ik op zoek gegaan naar wat slapen precies is en hoe ik mijn nachtrust kan verbeteren.

Wat is slaap eigenlijk?

Slaap heeft iedereen nodig, we kunnen niet zonder. In je slaap herstelt het lichaam en geest zich van de dingen die je die dag hebt gedaan. Zo zijn de spieren in je slaap ontspannen en indrukken van die dag worden in je hersenen verwerkt. Tijdens het slapen maakt het lichaam meer nieuwe cellen en afweerstoffen aan dan als je wakker bent. Slapen is dus ontzettend belangrijk, maar wanneer kun je zeggen dat je een goede nacht hebt gehad?

Wat betekent een goede nachtrust eigenlijk? Slapen is voor de één makkelijker dan voor de ander. Toch doorloopt iedereen dezelfde fases tijdens het slapen. We onderscheiden vier fases: de sluimerfase, lichte slaap, diepe slaap en droomslaap. Iedere fase duurt tussen de 90 tot 120 minuten. Als je niet alle fases afmaakt, betekent dit dat je niet genoeg rust hebt gehad. Om wel aan de richtlijn te voldoen moet je minimaal zes uur per nacht slapen. Acht uur is nog beter. Hieronder een korte toelichting bij elke fase:

Sluimer fase:

Tijdens deze fase neemt je hersenactiviteit af en val je uiteindelijk in slaap.

Lichte fase:

Begin van je slaap. Je wordt niet meer wakker van elk geluid, maar je bent wel makkelijk wakker te maken.

Diepe fase:

Zorgt voor lichamelijk herstel. Je ademhaling en hartritme wordt verlaagd. Als je wakker wordt gemaakt in deze fase, voel je je gedesoriënteerd (tussen de 4 tot 6 uur slaap).

Droomfase:

Ook wel REM-fase genoemd (Rapid Eye Movement). In deze fase werken je hersenen net zoals wanneer je wakker bent. Alleen het lichaam is nog compleet ontspannen.

Waarom is slapen zo belangrijk?

Slapen heeft veel invloed op hoe wij ons overdag voelen en op onze gezondheid. Zo zorgt goede slaap voor een betere concentratie en het leidt tot een hogere productiviteit. Ook kan een goede nachtrust de kans op hart- en vaatziekten verminderen. In je slaap maak je meer afweerstoffen aan. Dit zorgt voor een beter functioneel immuunsysteem. Slapen is dus essentieel voor een goede gezondheid.

Hoe kan ik mijn nachtrust verbeteren?

Daglicht: In Groningen is er door de Rijksuniversiteit een onderzoek gedaan over daglicht dat in verband staat met nachtrust. Twintig proefpersonen werden gedurende twee jaar (2014-2016) getest op de hoeveelheid licht die zij per dag zagen. Hierbij werd ook hun hersenactiviteit gemeten tijdens het slapen. Hieruit bleek dat mensen die veel daglicht zien een relatief betere nachtrust hebben. Je kunt bijvoorbeeld dagelijks naar buiten gaan voor een extra dosis daglicht. Tien minuten is al voldoende om het verschil te merken. Vroeg opstaan helpt je ook om vroeger in slaap te kunnen vallen.

Er zijn veel tips om de nachtrust te verbeteren:

- Zorg dat je kamer niet te warm is, zodat je lichaam gemakkelijk kan afkoelen.
- Beweeg elke dag genoeg, doe dit overdags en niet vlak voor het slapen.
- Breng het lichaam tot rust, let goed op je ademhaling.
- Probeer niet te veel na te denken.
- Dim het licht één uur voor je gaat slapen.

Hopelijk heb je net zoveel aan deze slaaptips als ik. Voor nu of straks wens ik je een goede nachtrust toe!

Door: David Bron: www.seniorenservice.nl





Liefde overwint alles

Ruim tien jaar geleden merkte meneer Jan Valkenberg bij zijn vrouw dat het lopen minder ging. Bewegingen gingen niet meer zo soepel en zelfs de blik in de ogen van zijn vrouw veranderde. Na veel onderzoeken werd Lewy body dementie vastgesteld. Een ding stond als een paal boven water, in goed overleg werd met de kinderen besproken dat zijn lieve Els altijd thuis zou blijven wonen. In het begin liep alles nog prima en deed meneer alles zelf. Langzaam maar zeker ging zijn vrouw achteruit en werd hulp van buitenaf noodzakelijk. Dat begon met twee keer per dag verpleging en verzorging, in de ochtend en in de avond. Overdag zorgde Jan voor mevrouw. Ze ondernamen nog vele uitstapjes en leuke activiteiten.

De jaren verstreken en de zorg nam toe, de fysiotherapeut kwam zelfs aan huis om te oefenen met mevrouw. Zo behield ze lange tijd nog een vorm van zelfstandigheid. Na een enorme terugslag en opname in het ziekenhuis was voor de familie duidelijk dat Els naar huis zou komen en bedlegerig zou zijn. De zorg rondom Els werd geïntensiveerd.

Jan neemt een grote verantwoordelijkheid op zich. Sondevoeding wordt aangesloten, en er komt een hoog-laagbed met Vendlet (automatisch wentelsysteem waarmee zijn vrouw gedraaid kan worden). Alles om het Els zo comfortabel mogelijk te maken.

Om zelf ook ondersteuning te krijgen, werd er contact opgenomen met het Steunpunt voor Mantelzorgers. Een consulente kwam Jan thuis bezoeken. Zijn problemen en vragen stonden nu centraal. Hij kon zijn zorgen delen. De consulente regelde hierop gesprekken rondom de zorg om de afstemming beter te laten verlopen. Dit gaf rust. Uiteindelijk werd besloten om een VPT (Volledig Pakket Thuis, MeanderGroep) en het dementieteam in te zetten. Belangrijk was dat het voor Els goed was, maar waarschijnlijk nog belangrijker dat het door de mantelzorger gedragen werd.

Jan geeft aan dat een goede samenwerking tussen professionals en mantelzorgers van immense waarde is. Dan alleen ontstaat er balans tussen draagkracht en draaglast. Niet te vergeten is blijf communiceren, de professional is expert op zijn gebied, maar de mantelzorger de ervaringsdeskundige. Door deze goede afstemming met elkaar kan de familie Els thuis blijven verzorgen.

