

## Nieuwsbrief

# Mantelzorg



## Nieuwe cursus voor mantelzorgers

**Heeft jouw naaste hulp nodig van verpleegkundigen of verzorgenden en wil je als mantelzorger sommige handelingen ook zelf goed aanleren?**

De Medewerker organiseert dit najaar samen met Buurtzorg een nieuwe cursus. Deze bestaat uit zes bijeenkomsten. Verpleegkundigen zullen ingaan op onderwerpen als bedverpleging en medicijngebruik en toediening. Een fysiotherapeut en een ergotherapeut geven informatie over houdingsaspecten, tiltechnieken en het gebruik van hulpmiddelen.

Ook andere onderwerpen zullen in deze cursus aan de orde komen, zo zal een diëtiste allerlei aspecten die met voeding te maken hebben, behandelen. Mantelzorgconsulenten van de Medewerker gaan uitgebreid in op de psychosociale aspecten en belasting: hoe houd je met alle taken, ruimte en tijd over om te ontspannen en welke mogelijkheden voor hulp zijn er binnen de gemeente Ede. Tenslotte is er aandacht voor de wet- en regelgeving en de recente veranderingen daarin.

De cursus vindt plaats in het najaar op 6 avonden, te weten op 22 en 29 september, 6, 13 en 27 oktober en 3 november van 19.30 tot 21.30 uur.

De cursus wordt gehouden op twee locaties: Fysiopraktijk Lijf en Leven, Klaphekweg 40 in Ede en De Medewerker, Stationsweg 109 in Ede. De kosten bedragen € 12,50.

Voor meer informatie en voor aanmelding, neem contact op met De Medewerker.

## Weekendje weg voor mantelzorgers

**Ben je als mantelzorger toe aan ontspanning? Misschien wil je even afstand nemen van je dagelijkse zorgtaken en nieuwe energie opdoen? Geef je dan nu op voor het Respijtweekend 2015!**

*Wanneer*

Vrijdag 2 t/m zondag 4 oktober 2015

*Waar*

Hotel Blooming in Bergen, 5 kilometer van zee

De Medewerker organiseert samen met de Steunpunten Wageningen en Renkum een weekend speciaal voor mantelzorgers, onder deskundige begeleiding van mantelzorgconsulenten. Er is een gedeeld programma en daarnaast is er alle ruimte om heerlijk te wandelen, een terrasje te pakken of gewoon te genieten van strand en zee.

De kosten per deelnemer variëren van € 0 tot € 375, afhankelijk van je zorgverzekering. Voor aanmelding en meer informatie over het weekend, de eigen bijdrage of de vergoeding door je zorgverzekering kun je contact opnemen met De Medewerker.

*Je kunt je tot uiterlijk 6 september aanmelden.*



## Vakantiemogelijkheden voor mantelzorgers en zorgvragers

**De zomerperiode is voor veel mensen een tijd van 'er op uit gaan'. In dit artikel vind je meer informatie over vakanties in aangepaste vorm of met opties voor zorg.**

### Het Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert vakanties met aandacht voor diverse doelgroepen die extra zorg nodig hebben – ouderen, dementerenden, mensen met diverse beperkingen – en hun partners. Nieuw in het programma is een vakantieweek voor mantelzorgers met hun partner (jonger dan 65 jaar). De vakanties zijn in diverse aangepaste accommodaties in Nederland. Voor meer informatie: tel. 0318 48 66 10 of kijk op [www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl).

>> pagina 4



# Een mantelzorgcoach voor een sterk netwerk

In deze nieuwsbrief lees je op pagina 3 over een nieuw aanbod van De Medewerker, namelijk de vrijwillige coach voor mantelzorgers. In Wageningen is reeds zo'n project van start gegaan. Reden voor ons om daar een kijkje te nemen en mantelzorgster Marianne Kwakkel (67) te vragen naar haar ervaringen met de vrijwillige coach.

Marianne zorgt sinds enkele jaren intensief voor haar dementerende man. In 2009 ging het geheugen van Marianne's man achteruit en het jaar daarna kreeg hij de diagnose Milde Cognitieve Achteruitgang. Zijn zelfredzaamheid werd langzaam minder. Via de casemanager dementie kon haar man terecht bij de dagopvang van verpleeghuis Pieter Pauw. "Inmiddels gaat mijn man vier dagdelen naar een dagopvanggroep voor hoger opgeleiden. Het is fijn dat hij daar op zijn plek zit", zegt Marianne.

Marianne nam de eerste jaren volledig op zich, zonder hulp. "Ik dacht dat ik de enige was die goed voor hem kon zorgen. Mijn zus die in de buurt woont bood haar hulp aan, maar ik wilde haar niet teveel belasten en daarnaast wil ik juist ook een leuk contact met haar houden. Er waren ook anderen die hulp aanboden, maar ik vond het moeilijk om hulp te vragen. Ik wilde andere mensen ook niet belasten."

## Netwerk uitbreiden

Marianne meldde zich aan voor een vrijwillige coach speciaal voor mantelzorgers.

Ze werd gekoppeld aan Elske. Dat klikte meteen. "Het was zo fijn om mijn verhaal kwijt te kunnen en met Elske te praten over mijn sociale netwerk. Ik werd me bewust dat ik best een groot netwerk heb en dat ik deze mensen kan inschakelen voor ondersteuning. Zij geven zelf hun grenzen aan, dus ik kan er op vertrouwen dat ik ze niet belast. Elske maakte me ook bewust wat ik belangrijk vind in de ondersteuning voor mijzelf en voor mijn man." De vrijwillige coach werkt volgens een gestructureerd programma. Door middel van werkbladen en persoonlijke gesprekken krijgt de mantelzorgster inzicht in het eigen netwerk, de eigen behoeften en de verschillende mogelijkheden. Marianne: "Het sloot naadloos aan. Mijn coach luisterde goed naar mij, ze dacht mee en bracht me nieuwe inzichten. Inmiddels heb ik een aantal burens waar ik op terug kan vallen en doe ik eerder een beroep op familie en een aantal vriendinnen die mij emotioneel ondersteunen. Ook heb ik me aangesloten bij een leesclub en probeer ik wekelijks te sporten."



## De zorg delen

Marianne raadt andere mantelzorgers van harte aan om de zorg voor een partner, kind of ander familielid vooral niet alleen te doen. "Om de zorg vol te houden is het juist belangrijk om andere dingen te ondernemen en contact te hebben met andere mensen. Je staat dan weer even in het 'gewone' leven en dat levert energie op. Ik zie dat het ook voor mijn man goed is om af en toe iemand anders om zich heen te hebben. Laatst kwam er een vrijwilliger van de Bezoek- en Opvangservice die een ontzettend leuk gesprek met hem had. Hij bloeide daardoor helemaal op. De zorg delen prikkelt en stimuleert hem en geeft mij weer nieuwe energie!"

## Gezien/Gelezen



## Tip van een Mantelzorgster: kleurboek 'Mijn geheime tuin', kleur- en zoekboek voor volwassenen

"Er is niets zo effectief om te ontspannen als kleuren". Mantelzorgster Lianne spreekt uit eigen ervaring. "Wat een pareltje! Er staan zoveel mooie platen in, dat je er zeker een jaar mee bezig bent om het allemaal mooi te kleuren. Veel pagina's hebben ook een opdracht. Je kunt plaatjes zoeken. Of je moet iets afmaken. Erbij tekenen. Je ontdekt steeds weer iets nieuws. Sommige mensen vinden het heerlijk om te kleuren, ze komen er

helemaal van tot rust. Ik zelf ook. Kleuren vind ik fijn. Even verstand op nul. Kopje thee erbij, muziekje op. Al is het maar een half uurtje. Er is niets zo effectief om te ontspannen als kleuren."

Kleurboeken voor volwassenen zijn op dit moment heel populair. Ook bij de Action en de boekhandel zijn momenteel kleurboeken voor volwassenen te verkrijgen.

Auteur Johanna Basford | 96 pagina's | € 10,90 bij bol.com | ISBN 9068686291

# Nieuw project: Vrijwillige coaches voor mantelzorgers

**Mantelzorgers kunnen bij De Medewerker terecht voor diverse vormen van ondersteuning. De Medewerker breidt dit aanbod uit met een nieuw project: de vrijwillige coaches.**

Mantelzorgers die er te vaak alleen voor staan of dreigen vast te lopen, geven we graag gericht een steun in de rug. Deze mantelzorger kan gekoppeld worden aan een vrijwillige coach die gedurende maximaal 6 maanden om de week anderhalf uur tijd vrijmaakt voor een goed gesprek. Een vrijwillige coach luistert naar de mantelzorger en denkt mee over waar hulp of steun bij nodig is. En waar de



mantelzorger dan kan aankloppen: bij de juiste instanties of organisaties, of bij mensen binnen zijn of haar eigen netwerk. Het versterken van het sociale netwerk neemt een grote plaats in bij de gesprekken. De juiste hulp kunnen en durven vragen helpt bij het volhouden van mantelzorg. Maar ook tijd om zelf te kunnen ontspannen is belangrijk: wekelijks naar je vertrouwde club of sport, een kopje koffie drinken met een vriend, of wat jij nodig hebt. Door het verstevigen van de sociale contacten komt er meer balans in wat je aan zorgtaken hebt en wat je aankunt. De vrijwillige coaches krijgen eerst een training. In het najaar zullen de eerste koppelingen tussen mantelzorgers en coaches gemaakt worden. Heb je belangstelling voor deze vorm van ondersteuning? Meld je dan aan bij De Medewerker.



## Even voorstellen

Olga van der Zanden is de nieuwe medewerker voor het project Vrijwillige coaches. Zij werkt sinds 21 mei bij De Medewerker. Zij stelt zich graag aan je voor:

Ik ben Olga van der Zanden, 53 jaar, en ik woon sinds 1984 in Ede. Ik ben getrouwd en heb 2 volwassen kinderen. Ik heb diverse managementfuncties vervuld in verschillende organisaties, als laatste bij de Hogeschool Arnhem en Nijmegen. Sinds een aantal jaren ben ik ook zelfstandig coach. Het is dan ook erg fijn om nu bij De Medewerker het project Vrijwillige coaches voor mantelzorgers op te mogen zetten. Met mijn collega's die al veel ervaring hebben met de ondersteuning van mantelzorgers hopen we op deze manier een extra steuntje in de rug te kunnen geven aan mensen die zorg verlenen aan hun naasten.

## Extra huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

**Sinds eind februari 2015 kunnen mantelzorgers – onder voorwaarden – voor zichzelf 2 uur gratis hulp in het huishouden vragen. Dit helpt hen om de zorg voor hun naaste vol te houden.**

Jan Jong is consulent bij De Medewerker en voert de indicatiegesprekken. Hij vertelt over zijn ervaringen. "Tot nu toe heb ik 43 gesprekken met mantelzorgers gevoerd. Wat mij opvalt is dat ze – zonder uitzondering – veel druk ervaren, de zorg houden ze al lang vol en ze zijn erg terughoudend met vragen om steun. Van deze 43 aanvragen hebben we er 41 kunnen honoreren. Dat geeft dus wel aan dat mensen terecht om hulp vragen.

De groep aanvragers is heel divers: jonge moeders met één of soms ook meerdere kinderen met autisme. 40-Plusers met een baan en een gezin waarvan een

kind met beperking, of ouders waarvoor ze mantelzorger zijn. En uiteraard ook mensen met een partner met bijvoorbeeld dementie.

### Mantelzorger

**"Hulp krijgen voelt heel bijzonder en ik ben blij dat ik de stap heb genomen. Ik geniet ervan dat mijn huis weer een goede beurt heeft gehad, waar ik zelf telkens niet aan toe kwam. Als ik nu ga zitten kan ik ook echt tot rust komen."**

Het mooie van deze huishoudelijke hulp is dat mantelzorgers heel concreet worden geholpen. Mensen die ik spreek zijn zo opgelucht dat er weer een klein beetje ruimte komt: soms om even wat extra's met het gezin te doen of te kunnen ontspannen.

Ik zou mantelzorgers op het hart willen drukken: kom eerder met een hulpvraag, vóórdat je vastloopt. Je hoeft het niet alleen te doen, er is ondersteuning beschikbaar."

Voor meer informatie: Informeer bij De Medewerker naar de mogelijkheden of kijk op de website van de gemeente en zoek op 'huishoudelijke hulp toelage'.

## Agenda

### Alzheimer Café Ede

#### Wanneer

Donderdag 17 september 2015

#### Thema

'Veranderingen in regelgeving rond WMO en de Wet Langdurige Zorg (WLZ)'

#### Spreker

Nog niet bekend

#### Wanneer

Donderdag 15 oktober 2015

#### Thema

'Wanneer opname in zicht komt'

#### Spreker

Mw. Corrie Seldenrijk, casemanager dementie Gelderse Vallei

**Let Op!** Het Alzheimercafé gaat m.i.v. september verhuizen naar Woon, zorg- en Dienstencentrum Bethanië, Platteelhof 3 in Ede.

Het café vindt plaats op de 1<sup>e</sup> verdieping in het restaurant. Inloop vanaf 19.00 uur. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur. *De toegang is gratis.*

### Cursus Niet Aangeboren Hersenletsel

In het najaar zal in Ede een cursus worden aangeboden voor mantelzorgers van mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Onderwerpen die aan de orde komen zijn onder andere: 'Neurologische gevolgen van NAH', 'Onzichtbare gevolgen van NAH', 'Hersenletsel heb je niet alleen', 'Mogelijkheden voor ondersteuning' en 'Hoe zorg ik goed voor mijzelf'. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten. Data en locatie zijn nog niet bekend, maar als je meer wilt weten of interesse hebt om de cursus te volgen, kun je contact opnemen met De Medewerker.

### Parkinsoncafé

In het najaar wordt in Ede gestart met een Parkinsoncafé. Voor informatie kun je mailen naar [hetparkinsoncafe@gmail.com](mailto:hetparkinsoncafe@gmail.com). Er is ook een Facebookpagina: ParkinsonCafé Ede-Bennekom.



» van pagina 1

#### De Blauwe Gids met vakantiemogelijkheden voor zorgvragers en hun mantelzorgers

De Blauwe Gids is een initiatief van De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakantie (NBAV). Dit is een vereniging van reisorganisaties die zich richten op aangepaste vakanties – in binnen- en buitenland – voor mensen met een functiebeperking. Je kunt de gids voor € 4,95 bestellen via [info@nbav.nl](mailto:info@nbav.nl). Voor blinden en slechtzienden is de tekst op cd verkrijgbaar. Voor meer informatie: tel. 088 33 55 700 of kijk op [www.deblauwegids.nl](http://www.deblauwegids.nl).

#### Bed & Breakfast zonder drempels

Dit is een ANWB-vakantiegids voor mensen die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten. De auteur van de gids zit zelf in een rolstoel en heeft de overnachtingsadressen uitgebreid getest. Ook geeft zij tips voor toegankelijke uitjes en eetadressen. De gids is verkrijgbaar bij de ANWB-winkel.

#### Nuttige websites voor aangepaste vakanties

[www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

24-uursvervangende van de mantelzorgers voor thuisblijvende zorgvragers.

[www.buitengewoonreizen.nl](http://www.buitengewoonreizen.nl)

Je kunt zoeken op aanpassingen/hulpmiddelen die nodig zijn.

[www.meevakantiewijzer.nl](http://www.meevakantiewijzer.nl)

Digitale vakantiegids voor mensen met beperking, chronische ziekte.

[www.allegoedsvakanties.nl](http://www.allegoedsvakanties.nl)

Voor ouderen, mantelzorgers en verzorgden, lichamelijk gehandicapte ouderen en begin dementerenden.

[www.seniorvakantieplan.nl](http://www.seniorvakantieplan.nl)

Ook voor deelnemers op hogere leeftijd en/of die wat minder vitaal zijn.

[www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)

Vakanties voor bijzondere gasten die extra zorg en aandacht nodig hebben.



Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is een uitgave van De Medewerker.

Stationsweg 109, 6711 PN Ede  
(0318) 651 312  
[info@demedewerker.nl](mailto:info@demedewerker.nl)  
[www.demedewerker.nl](http://www.demedewerker.nl)

Redactie: Ria Baas, Janny van Heumen en Jan Jong

Verschijnt 3 x per jaar  
Oplage: 2.500 exemplaren

Aan de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen geen rechten ontleend worden.

Maak samen het verschil.