

Nieuwsbrief Mantelzorg



Ik vraag hulp!

Mantelzorgers zullen in de toekomst steeds vaker een beroep (moeten) doen op de omgeving, om de zorg aan hun naaste te kunnen blijven geven. Maar hoe vraag je hulp aan familie, vrienden, kennissen of buren?

Wie kan mij helpen?

Het komt er eerst op aan te erkennen en te accepteren dat je het alleen niet meer rooit. Niemand wil anderen tot last zijn en we zijn soms bang onze privacy te verliezen. Maar hulp vragen is geen teken van zwakte! Het laat juist zien dat je goed voor jezelf kan zorgen en verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven. En dat getuigt juist van kracht!

Het is fijn om geholpen te worden door mensen die je goed kent en bij wie je jezelf kunt zijn. Denk na over wie je om hulp zou willen vragen. Het kan zijn dat je het vervelend vindt dat jij altijd degene bent die bepaalde zaken moet regelen en dat andere familieleden dat nooit doen. Vraag dan gewoon of iemand anders de klus een keer wil doen in plaats van te mopperen dat jij alles doet. Over het algemeen helpen mensen graag als je erom vraagt, iemand helpt minder graag als hij op z'n tekortkomingen wordt gewezen.

Tips

- Onthoud dat hulp vragen geen teken is van zwakte.
- Wees duidelijk in wat je nodig hebt, bijvoorbeeld: kun jij de vuilniszakken buiten zetten op vrijdag?
- Neem het niet persoonlijk op als iemand niet kan, benader iemand anders en denk daar vooraf over na.
- Wat voor hulp je ook krijgt, zorg altijd voor open communicatie.
- Begin met het vragen van kleine dingen zodat je ermee vertrouwd raakt.

Respijtzorg: tijd voor ontspanning

Een middag voor jezelf. Een weekend weg. De verantwoordelijkheid, de zorgen, de drukte loslaten om tijd te nemen voor ontspanning en iets leuks te doen. Dat is waar deze nieuwsbrief over gaat.

Respijtzorg is voor veel mensen een nog onbekend begrip. Taalkundig gezien komt ons woord 'respijt' van het franse 'repite', wat in het woordenboek omschreven wordt als: "het onderbreken van een moeilijke situatie om op adem te komen". Hiermee wordt direct duidelijk waarom het begrip 'respijt' zo belangrijk is voor mantelzorgers; vooral voor hen die dagelijks en intensief zorgen voor hun partner, kind, vader, moeder of andere dierbare naaste. Met het inzetten van respijtzorg wordt de zorg tijdelijk overgenomen door anderen, waardoor je even tijd krijgt voor jezelf.

Vormen van Respijtzorg

Respijtzorg kan geleverd worden door iemand uit je naaste omgeving, zoals vrienden of familie. Daarnaast zijn er verschillende mogelijkheden om de zorg (voor een deel) tijdelijk of voor langere tijd over te laten nemen.

Voor respijtzorg die vanuit de AWBZ gefinancierd wordt, heb je een indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) en je betaalt een eigen bijdrage. Ook is het mogelijk deze geïndiceerde zorg in te kopen met een Persoonsgebonden Budget (PGB). Verder zijn er steeds meer zorgverzekeraars (ZV) die een vergoeding bieden voor mantelzorgarrangementen en vervangende mantelzorg.

In dit artikel zetten we verschillende respijtvormen op een rij met daarbij vermeld de financiering. >> pagina 3



“Ik laat me niet met een kluitje in het riet sturen”

Petra van Wijk (45) zorgt al 11 jaar voor haar echtgenoot met een spierziekte. Hij kan niet meer werken en woont thuis met zijn vrouw en twee kinderen.

Binnenkort hoopt Petra elke twee maanden een week voor zichzelf en de kinderen te hebben. Haar man heeft een logeerindicatie gekregen voor één dag per week; die dagen spaart ze op zodat hij eens per twee maanden een volle week logeeropvang heeft.

Batterij opladen

“Ik ben voortdurend moe. De combinatie van gezin, parttime baan en zorg voor mijn man is zwaar,” vertelt Petra. De huisarts kwam met het voorstel voor het logeren. Zij zei: “Wil je het volhouden, dan moet je af en toe de batterij opladen.”

“Mijn man ziet wel op tegen het logeren. Hij is het liefste thuis, maar begrijpt ook dat dit gewoon nodig is. Ik weet niet of ik me straks schuldig zal voelen. We praten er wel samen over. Het logeren moet voorkomen dat ik letterlijk en figuurlijk instort en hij voorgoed naar een verpleeghuis zou moeten.”

Even helemaal vrij

Sinds enkele maanden gaat Petra's echtgenoot twee dagen per week naar de dagactivering. “Dan lijkt het of je zo'n dag voor jezelf hebt, maar die is zo voorbij. Eén van die dagen werk ik en de andere vrije dag gaat voor een deel op aan dingen die ik moet regelen om alles goed te laten



Een weekend weg naar Amsterdam.

verlopen. Echt helemaal ontsnappen aan de zorg is het dus niet. Bovendien valt er vaak een dag uit omdat mijn man regelmatig te moe is om naar de dagactivering te gaan. In de logeerweek kan ik dan ook een keer vrij nemen van het werk en iets met de kinderen ondernemen. Ik heb een zusje in Amsterdam, daar wil ik graag eens een weekend naartoe.”

Logeerindicatie

Sinds Petra de logeerindicatie heeft besproken met de huisarts en de aanvraag heeft ingediend is er een half jaar verstreken. Eerst moest ze wachten op toestemming van het verpleeghuis om de logeerdagen op te sparen tot een week. Daarna ontstonden er problemen over de vraag bij wie het

verpleeghuis de rekening zou indienen. Toen bleek dat Petra de volledige rekening krijgt, moest ze uitbreiding van haar pgb aanvragen. Het geld is nu onderweg, zo heeft het zorgkantoor haar verzekerd. Zowel de logeeropvang als de dagactivering zijn AWBZ-zorg waarvoor het echtpaar wel zelf de inkomensafhankelijke eigen bijdrage moet betalen.

Soms moet je echt aandringen bij instanties, weet Petra. “Ik laat me niet met een kluitje in het riet sturen. Ik vraag wel eens: is het jullie wel duidelijk waarom ik een beroep op je doe? Maar goed, uiteindelijk is het gelukt. De eerste logeerweek is gepland. Ik kijk er naar uit, al blijft het gevoel een beetje dubbel, maar ik weet dat het gewoon nodig is.”

Gezien/Gelezen

Zorgen met zin

Hoe mantelzorg je raakt

Zorgen voor een ander raakt je. Mantelzorg kan een zingevende ervaring zijn, maar soms is het moeilijk om een diepere betekenis te zien in iemands ziekte- en stervensproces en is het lastig om de zorg vol te blijven houden. ‘Zorgen met zin’ biedt mantelzorgers ondersteuning bij hun eigen zingevingsvragen en die van de zorgvrager.

Hoe ga je als mantelzorger om met je eigen gevoelens van zinloosheid, tekortschieten of eenzaamheid en waar liggen je grenzen?

Dit praktische en toegankelijke boek bespreekt hoe mantelzorgers in balans blijven – geeft inzicht in kansen en valkuilen – en bevat veel adviezen aan mantelzorgers en zorgvragers.



Auteur: Gerrie Ham | 176 pagina's | Paperback | ISBN: 9789023927679

Weetjes

Checklist overname zorg

Als je de zorg tijdelijk laat overnemen is het fijn te weten dat de persoon die de zorg gaat overnemen goed geïnstrueerd is. Op www.mezzo.nl/webwinkel/checklist_tijdelijk_overdragen_van_zorg/5078 vind

je een checklist 'Overname Zorg' waar je alle informatie op kwijt kunt die nodig is voor een goede overdracht. Dit is vooral voor jezelf prettig. Je hoeft dan niet alles zelf te bedenken.



Gemaksdiensten

“Mijn kinderen wonen wat verder weg en mijn buurvrouw heeft een drukke baan. Gelukkig helpt Mariëtte ons met de boodschappen en doet Bert de tuin”

Een gemaksdienst biedt ondersteuning op maat zodat je zelfstandig kunt blijven wonen. Er wordt tegen betaling iemand bij je thuis ingezet die bijvoorbeeld de tuin doet, oppast, verzorging geeft of andere ondersteunende klussen doet.

Kijk op de website van De Medewerker voor een overzicht van de verschillende gemaksdiensten of bel ons voor meer informatie. Voor adresgegevens, zie achterzijde nieuwsbrief.

» van pagina 1

Thuis

Vrijwillige Hulpdiensten

Vrijwilligers nemen de zorg tijdelijk over, houden de verzorgde gezelschap en ondernemen activiteiten als wandelen, een spelletje doen etc. In sommige gevallen helpen ze bij het eten of toiletbezoek. Deze hulp is gratis.

Thuiszorg

Een thuiszorgmedewerker neemt de zorg tijdelijk over of biedt begeleiding bij bezigheden en activiteiten. Ook hulp in de huishouding (via WMO) en persoonlijke verzorging en verpleging wordt geboden door thuiszorgorganisaties (indicatie van het CIZ nodig).

Handen in Huis

Voor vervanging (bijv. bij vakantie) van de mantelzorger kun je terecht bij Handen in Huis. Hier is geen indicatie voor nodig, maar informeer wel eerst naar de prijzen (eventueel via ZV, kijk bij de polisvoorwaarden).

Een gemaksdienst is een betaalde dienst, o.a. voor klussen, regeltaken, boodschappen doen of oppas.

Buitenshuis

Dagverzorging, dagactiviteiten en dagbesteding

Dit zijn voorzieningen die opvang bieden aan mensen die zorg of begeleiding nodig hebben bij hun dagelijkse activiteiten

(CIZ-indicatie nodig, behalve voor de huiskamerprojecten).

Tijdelijk verblijf

Om mantelzorgers de mogelijkheid te bieden even op adem te komen is het mogelijk dat de verzorgde tijdelijk in een verpleeg- of verzorgingshuis wordt opgenomen. Ook bij tijdelijke afwezigheid van de mantelzorger wegens vakantie of ziekte is een tijdelijke opname mogelijk (indicatie CIZ noodzakelijk).

Logeervoorzieningen

Deze voorzieningen zijn vaak gevestigd op een aparte locatie en niet op een terrein van een zorgcentrum. Er zijn bijvoorbeeld logeerhuizen voor dementerenden, voor mensen met een verstandelijke beperking of kinderen met een psychiatrische aandoening (indicatie CIZ noodzakelijk).

Zorgboerderij

Een zorgboerderij is een land- of tuinbouwbedrijf waar mensen die zorg nodig hebben een passende dagbesteding vinden (indicatie CIZ noodzakelijk).



Zorghotel

Zorghotels bieden - zoals hun naam doet vermoeden - verblijf, ondersteuning en zorg op maat, aan mensen die zorg nodig hebben (indicatie CIZ noodzakelijk).

Opvang voor kinderen

Je kunt hierbij denken aan de mogelijkheid van een kinderdagcentrum (indicatie CIZ nodig) of een gastgezin.



Naast respijtzorg (mensen die zorg van je overnemen) zijn er speciale arrangementen voor mantelzorgers die er op uit willen, de zogenaamde **respijtarangementen**. Met andere mantelzorgers ga je een verzorgd weekend weg. Onder deskundige begeleiding kan je je ontspannen en werken aan het versterken van je eigen kracht (eventueel via ZV, kijk bij de polisvoorwaarden).

Agenda

Alzheimer Café Ede

Datum: Donderdag 18 september

Thema: Thuis wonen met dementie.

Technische hulpmiddelen voor in huis kunnen heel ondersteunend zijn.

Spreker: Dhr. Fred te Riet

Datum: Donderdag 16 oktober

Thema: Muziektherapie inzetten bij Dementie

Spreker: Mevr. Monique de Lagen

Het Alzheimercafé vindt plaats op iedere 3e donderdag van de maand, behalve in juli, augustus en december. Het café wordt gehouden in Serviceflat Belvédère, Dennenlaan 100 in Ede. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur. De toegang is gratis.

Meer weten?

Wil je meer weten over de mogelijkheden voor opvang- of logeermogelijkheden in onze gemeente of wil je tips hoe je het beste iemand uit je eigen netwerk kunt inzetten voor respijtzorg? Neem dan contact met ons op zodat we samen met jou kunnen kijken wat in jouw situatie het beste is. De contactgegevens vind je rechts onderaan pagina 4.

Uitbreiding huiskamers voor dagbesteding



In de gemeente Ede is er de laatste tijd een aantal huiskamerprojecten bijgekomen. Deze projecten zijn toegankelijk voor alle mensen van 70 jaar en ouder die zelfstandig wonen. De huiskamers zijn bedoeld voor ontmoeting en gezelligheid en worden begeleid door vrijwilligers of een coördinator. Over het algemeen wordt er gezamenlijk begonnen met een kopje koffie of thee. Daarna worden er activiteiten georganiseerd die gericht zijn op actief blijven en ontspanning. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd van € 2,00 à € 2,50 per dagdeel per persoon

en er is geen indicatie nodig. Na aanmelding vindt een persoonlijk gesprek plaats met de coördinator van het huiskamerproject. Als je liever eerst een keer langs wilt komen om de sfeer te proeven kan dat natuurlijk ook!

Een overzicht van de huiskamerprojecten per woonplaats.

Bennekom

Huiskamer van Opella in het nieuwe gezondheidscentrum Commandeursweg 8 in Bennekom. Openingstijden: dinsdag en donderdag van 10.00-12.00 uur.

Lunteren

- Huiskamer van Ana Upu, vd Duyn van Maasdamstraat 16 in Lunteren. Voor de Molukse gemeenschap. Openingstijden: dinsdag van 9.30-13.30 uur.
- Na de zomer wordt er een huiskamerproject gekoppeld aan Buurtcentrum De Schakel, Schaepmanstraat 58 in Lunteren. Openingstijden: op dinsdag van 9.30-12.00 uur

Ede

- Huiskamer van SWO en Bethanië, Platteelhof 3 in Ede. Openingstijden: maandag en donderdag van 9.30-12.00 uur.
- SWO, steunpunt de Ericahorst, Proosdijerveldweg 55 in Ede. Start binnenkort met een huiskamer op woensdag en vrijdag van 9.30-16.00 uur.
- SWO, Steunpunt Havezate, Stationsweg 116 in Ede. De openingstijden zijn uitgebreid: maandag t/m vrijdag en zondag van 9.30-16.00 uur.
- Vilente, De Pleinen, Pollenstein 174 in Ede. Huiskamer voor migranten. Openingstijden vanaf 1 september: woensdag van 13.00-15.00 uur voor Marokkaanse vrouwen en vrijdag van 8.30-12.00 uur voor Turkse vrouwen.

Harskamp

Huiskamer van SWO en Opella in gebouw De Stolpe, Tepelenburgweg 3 in Harskamp. De huiskamer is nieuw. Openingstijden: is nu geopend op donderdag van 9.30-12.00 uur. De tijden zijn nog in overleg.

Geïnteresseerd?

Voor meer informatie of het aanvragen van een aanmeldingsgesprek kun je contact opnemen met:

SWO Ede, Jolanda Aalbers, tel. 0318-672220

Bethanië, Arjanne Janssen, tel. 0318-689999

Opella Gezondheidscentrum Bennekom, Heidi Spans, tel. 0318-752222

Vilente, De Pleinen, Elly Zandman, tel. 0318-659222



Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is een uitgave van het Steun- en informatiepunt Mantelzorg van De Medewerker.

Stationsweg 109, 6711 PN Ede
(0318) 46 34 38
mantelzorg@demedewerker.nl
www.demedewerker.nl

Redactie: Ria Baas, Janny van Heumen en Jan Jong

Verschijnt 3 x per jaar
Oplage: 1500 exemplaren

Aan de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen geen rechten worden ontleend