



Zonder zorgen Mantelzorgen voor Ouderen

Voorwoord.

Zij geven zorg aan naasten met wie zij een persoonlijke band hebben, de **mantelzorgers**. In Nederland verlenen ruim één miljoen mensen meer dan acht uur in de week en langer dan drie maanden mantelzorg. Vaak naast hun eigen privéleven: gezin, werk, opleiding. Het verlenen van mantelzorg biedt veel positiefs, zoals waardering, zelfvoldoening, nauwere band met de cliënt etc. Daarnaast is het verlenen van mantelzorg erg intensief. Deze taak vraagt van mantelzorgers vaak ondersteuning op verschillende vlakken, zoals huishoudelijke, administratieve of sociale zaken.¹

In dit boek staat verschillende informatie die je als mantelzorger kunt gebruiken. Zo kun je lezen over zorgaanbieders, ervaringsverhalen van andere mantelzorgers en tips in over onder andere het voorkomen van overbelasting en wat te doen als je mantelzorger wordt. We hebben in ons boek de focus gelegd op het verlenen van mantelzorg aan ouderen. De dagelijkse verzorging van ouderen kan voor hun mantelzorger al intensief zijn. We vinden het belangrijk om speciaal voor mantelzorgers van ouderen alle informatie en tips op één plek te hebben.

Wij zijn studenten van Avans Hogeschool en nemen deel aan een leergemeenschap. Dit is een vorm van praktijkleren waarbij wij als studenten op een gelijkwaardige manier met docenten en professionals samenwerken aan het voorkomen of verbeteren van een sociaal maatschappelijk probleem. Het doel van deze leergemeenschap is maatschappelijke meerwaarde creëren. De doelgroep waar wij ons op richten is: kwetsbare ouderen. Wij besloten deze doelgroep te helpen door ons te richten op de mantelzorgers van deze ouderen.

Nederland is in de afgelopen jaren verandert in een participatiestaat. Dat wilt zeggen dat er vanuit de burgers veel meer initiatief verwacht wordt. De overheid heeft besloten om sommige verpleeghuizen te sluiten. Dit draagt bij aan de overvolle verpleeghuizen. Hierdoor moeten ouderen vaak langer thuis blijven wonen. Hierdoor is de verwachting dat de druk op mantelzorgers de komende jaren nog meer zal toenemen.

Ons doel met dit boek is alle informatie voor mantelzorgers te bundelen. Uit onderzoek is gebleken dat mantelzorgers vaak informatie missen rondom het mantelzorgen. Ook is het voor hen onduidelijk waar ze informatie en ondersteuning kunnen verkrijgen.² Vanuit dit probleem willen wij meer duidelijkheid scheppen door het overzichtelijk in één boek te beschrijven. Op deze wijze willen wij het werk van de mantelzorg verlichten.

¹ <https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/Advieskaart%20Erkenning%20en%20waardering.pdf>

² <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2019/11/08/digitaal-magazine-mantelzorg>

Inhoudsopgave

Voorwoord	01
Inhoudsopgave	02
1. Help! Ik word mantelzorger!	03
1.1 Basiskennis: handig om te hebben	04
1.2 Taken mantelzorger	06
1.3 Wat zijn je rechten als mantelzorger?	08
1.4 Tips langer thuis wonen	10
1.5 Digitalisering	11
2. Waar kun je op letten als mantelzorger?	14
2.1 Mentale zwaktepunten en hoe er mee om te gaan	14
2.2 Fysieke zwaktepunten en hoe er mee om te gaan	16
2.3 Gedragsproblemen	18
2.4 Hulpvraag en aanbod, hoe laat je ze hulp accepteren?	18
3. Voorkomen van overbelasting	20
3.1 Probleemanalyse	20
3.2 Voorkomen van overbelasting	21
3.3 Tips en valkuilen	23
4. Informatie zorgaanbieders	25
4.1 Gemeenten	25
4.2 Zorgaanbieders Langer Thuis Kompas	31
4.3 Overige zorgaanbieders	38
5. Wat als de mantelzorger er niet meer is?	47
5.1 Wegvallen van mantelzorger	47
5.2 Wegvallen persoon voor wie je zorgt	49
6. Verwijzingen specifieke ziektebeelden	51
7. Ervaringsverhalen	54
8. Literatuurverwijzingen	62
8.1 Boeken	62
8.2 Contact met lotgenoten	69
8.3 Documentaire & Films	63
8.4 YouTube	64
Nawoord	66
Bijlage 1: Meetinstrument Overbelasting	67
Bijlage 2: Overzicht Respijtzorg	68

Help!

Ik word mantelzorger!



Om te beginnen is er een hoofdstuk dat alle voorkennis bevat die je maar zou willen hebben. In dit hoofdstuk lees je over wat basiskennis dat van pas komt, verschillende taken als mantelzorger, je rechten als een mantelzorger bijvoorbeeld als je in loondienst bent, tips voor het helpen van je geliefde als mantelzorger en een stuk informatie over de digitalisering.

1.1 Basiskennis: handig om te hebben

Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, mensen met een beperking of mensen die de hulp tijdelijk nodig hebben door naasten. Met naasten worden familieleden, vrienden, kennissen en burens bedoeld. Kenmerkend aan mantelzorg is dat er een persoonlijke band is tussen de mantelzorger en degene die verzorgd wordt. Het werk als mantelzorger is onbetaald. Als mantelzorger is het belangrijk om te weten dat je elke dag mantelzorger bent. Het is meer dan de alledaagse zorg voor elkaar. Dankzij hulp van de mantelzorger is er minder of geen thuiszorg nodig. Mantelzorger word je niet bewust. Je ouder, partner of kind kan plotseling ziek worden. Mantelzorg is niet verplicht, je hebt zelf de keuze om je naaste te verzorgen luidt het. Toch is het vaak zo dat mantelzorg geen keuze is, maar relatiegebonden.

Mantelzorger zijn kan zwaar en intensief zijn voor je. Het is daarom ook goed dat je weet dat hier ondersteuning voor aangeboden wordt. Zo kun je terecht bij steunpunt Mantelzorg.³ Ook is het niet altijd makkelijk om werk en mantelzorg te combineren. Daarom zijn er verschillende verlofregelingen waar je gebruik van kunt maken. Deze informatie kun je uitgebreid vinden in de paragraaf 'Waar heb je recht op?'. Dit staat in paragraaf 3 van hoofdstuk 1.

Stress is één van de meest voorkomende problemen bij een mantelzorger. Daarom is het goed dat je het kennen en kunnen hebt om die stress niet te laten escaleren tot overbelasting.

Hier zijn een aantal tips die helpen:

- Herken op tijd de stress signalen
- Plan ook tijd voor jezelf in je agenda
- Let goed op je ademhaling
- Denk aan een goede nachtrust
- Luister muziek
- Let op je voeding
- Blijf bewegen

Je staat er als mantelzorger niet alleen voor. Er is een mogelijkheid tot samenwerking met andere organisaties. Denk hierbij aan samenwerken met de huisarts of met de arts in het ziekenhuis. Zij kunnen je voorzien van advies en wellicht ook tips geven. Handig om te weten is dat jij als mantelzorger samen met de huisarts een noodplan kunt opstellen. Een noodplan is een plan waarin staat hoe de dagelijkse zorg geregeld is. Ook staat hierin wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. De Landelijke Huisartsenvereniging heeft met het Expertisecentrum Mantelzorg en MantelzorgNL dit noodplan ontwikkeld. Een noodplan heeft als doel dat de mantelzorger wat meer rust krijgt.

³ <https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/mantelzorgondersteuning>

Hoe kun je een bijdrage leveren?

Er zijn eenvoudige taken die in veel gevallen het verschil uitmaken. Misschien zie jij je partner, die mantelzorger is voor iemand, te hard werken. In dat geval kun jij diegene helpen door bijvoorbeeld te gaan wandelen, even buiten te zitten, een verhaaltje voorlezen, spelletjes doen, samen iets opruimen, muziek luisteren, eendjes voeren, iets tekenen of schilderen of oude fotoboeken bekijken. Dit is allemaal tijdverdrijf voor degene waar je voor zorgt. Hiermee maak je het voor de mantelzorger ook een stukje prettiger.⁴

Als je verdere basiskennis wilt als mantelzorger, kun je onder andere online het programma 'Zorgen voor 2' volgen. Het online oefenprogramma Zorgen voor 2 ondersteunt mantelzorgers met informatie en praktische tips om het mantelzorgen makkelijker te maken.⁵

1.2 Taken mantelzorger

De mantelzorg omvat verschillende taken. De hoeveelheid zorg is afhankelijk van de behoefte vanuit de naasten. Het gaat om de niet-verpleegkundige taken. Over het algemeen zijn het taken als:

- Huishoudelijke zorg, (boodschappen doen, de was doen, maaltijden bereiden, opruimen en schoonmaken).
- Persoonlijke verzorging, (wassen, aan- en uitkleden, verplaatsen).
- Psychosociale ondersteuning, (fysieke aanwezigheid, met iemand meegaan, financiën en ondersteuning op emotioneel vlak).
- Toezicht en gezelschap houden.

Taken waar wel verpleegkundigen voor nodig zijn is het inbrengen van een infuus, sonde of een katheter. De begeleiding in de omgang met ziekte en aanleren van zelfredzaamheid hoort bij de verpleegkundige en hoeft niet gedaan te worden door een mantelzorger.

Omdat de mantelzorger deel uitmaakt van het zorgproces, kunnen de verantwoordelijkheden en bevoegdheden in het zorgdossier worden vastgelegd. Zo weet elke partij die bij de zorgverlening betrokken is, wat er van hen verwacht wordt. De mantelzorger geeft aan welke taken wel en niet van hem/haar verwacht mogen worden. Een zorgdossier wordt gebruikt wanneer er extra zorg wordt verleend, naast de mantelzorger.⁶

Deze uitwerking geeft een combinatie weer van de mogelijke taken van een mantelzorger; een zogenaamd 'takenpakket':

Gezelschap bieden

- Samen breien
- Wandeling maken
- Samen tv kijken
- Kletsen

Troost bieden

- Knuffel geven
- Geruststellen

Contact met de buitenwereld maken

- Naar de bingoclub
- Naar de breiclub
- Naar familie of vrienden

Hulp rondom het huis

- Tuin (voor en achtertuin)



⁴ <https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/documents/thema/mantelzorg/activiteiten-mantelzorgers.pdf>

⁵ https://oefenen.nl/programma/zorgen_voor_2

⁶ <https://www.zorgzaak.nl/mantelzorgers>

Een luisterend oor bieden

- Luisteren naar de verhalen van vroeger
- Hulp geven wanneer diegene dat zelf ook wil

Verzorging

- Douchen/wassen
- Aankleden/uitkleden
- Verschonen
- Katheter legen

Structuur en zo nodig toezicht geven

- Zelfde tijden eten als diegene gewend is
- Volgorde aanhouden, zoals: eerst tandenpoetsen dan pyjama aan

Vervoer en begeleiding

- Naar het ziekenhuis of de dokter
- De tandarts

Sociale activiteiten

- Verjaardagen
- Bezoekjes
- Uitstapjes
- Wandelen

Administratie, geldzaken

Aanvragen en regelen van hulp- of zorgvoorzieningen

- Rolstoel
- Rollator
- Personenalarmering
- Maatwerk stoel
- Beweging matjes (dit leg je voor het bed en alarmeren als diegene uit bed stapt)

Hulp in het huishouden

- Stofzuigen en dweilen
- Slaapkamer poetsen
- Ramen wassen
- Boodschappen
- Koken en opruimen
- De was in de wasmachine of droger
- Opruimen na het eten koken

Klussen in en rondom het huis

- Lamp maken
- Schilderij ophangen

Eten en drinken bereiden, ook aanbieden en helpen met eten

Verpleging

- Medicatie geven/toedienen
- Injecteren
- Wonden verzorgen
- Bloeddruk meten

Het 'waken' bij een stervende, zodat diegene niet alleen is

Eventueel samenwerken met thuiszorgmedewerkers en wijkverpleegkundigen

Emotionele steun bieden

- Liefde
- Betrokkenheid
- Vertrouwen
- Acceptatie
- Aanmoediging

Informatieve ondersteuning

- Bieden van advies
- Sturing^{7 8}

Het 'takenpakket' van een mantelzorger varieert. Sommige mantelzorgers doen alleen wat huishoudelijke taken en anderen helpen ook bij persoonlijke verzorging en administratie. Het specifieke aantal uur dat een mantelzorger verleent, kan variëren van één uur per week tot 168 uur per week.⁹

1.3 Wat zijn je rechten als mantelzorger?

Mantelzorg is op vrijwillige basis. Doordat een mantelzorger zijn privéleven moet combineren met dat van een zorgvrager, kan dit een druk schema opleveren.

Als mantelzorger heb je het recht om een vrijwilliger of professionele zorgverlener in te schakelen. Dit wordt respijtzorg genoemd. In de tweede bijlage zit een overzicht van de respijtzorg voor aanvullende informatie. Een aantal voorbeelden van respijtzorg zijn:

- Opvang buitenshuis (denk aan dagopvang, verblijf in een logeerhuis)
- Hulp thuis van een vrijwilliger of beroepskracht
- Tijdelijke zorg (bijvoorbeeld een keer per week of tijdens vakantie)¹⁰

Zorgverlof in loondienst

Ook kun je als mantelzorger aanspraak maken op zorgverlof. Verlof geldt voor mensen die naast mantelzorg een (vast) loondienst verband hebben. Er zijn twee vormen van zorgverlof: kortdurend en langdurend zorgverlof. Kortdurend verlof kan worden aangevraagd wanneer je een zieke in jouw naaste omgeving wilt verzorgen.

Er zijn wel voorwaarden aan verbonden:

- Het verzorgen van kinderen, partners, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen
- Je bent de enige persoon die zorg kan geven

Als mantelzorger heb je altijd recht op kortdurend verlof, mits je onterecht verlof aanvraagt. De werkgever mag het verlof alleen weigeren als het bedrijf in ernstige problemen komt door jouw afwezigheid. Tijdens dit kortdurend verlof heb je recht op 70% van jouw salaris. Het kortdurend verlof is maximaal tweemaal de uren die je contractueel bent overeengekomen met jouw werkgever. Bijvoorbeeld: een contract van 40 uur per week, betekent maximaal 80 uur verlof (per jaar).

Langdurig verlof kan worden aangevraagd wanneer je iemand uit jouw omgeving wilt verzorgen die levensbedreigend ziek is, als iemand langdurig ziek is of als iemand hulpbehoevend is.

Er zijn wel voorwaarden aan verbonden:

- De verzorging is noodzakelijk
- Je bent de enige persoon die zorg kan geven

⁷ <https://www.stib-breda.nl/veelgestelde-vragen/mantelzorg/wat-zijn-mantelzorgtaken/>

⁸ Voormalig mantelzorger, Jolanda

⁹ <http://www.mantelluisteren.be/index.php/zorgverleners/wat-is-mantelzorg/het-takenpakket-van-de-mantelzorger>

¹⁰ <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg/vraag-en-antwoord/hoe-kan-ik-als-mantelzorger-hulp-bij-de-zorg-krijgen>

Vergoedingen

Mantelzorger zijn is onbetaald. Ondanks dit bestaan er wel verschillende vergoedingen waar je als mantelzorger recht op hebt. Er zijn drie vormen van vergoedingen:

1. Mantelzorgcompliment

Gemeentes waarderen de inzet van mantelzorgers en laten dat jaarlijks blijken via de mantelzorgwaardering (ook wel mantelzorgcompliment genoemd). Gemeentes krijgen hiervoor budget, dat zij naar eigen inzicht mogen inzetten. De invulling daarvan verschilt per gemeente. De mantelzorgwaardering kan bijvoorbeeld bestaan uit een geldbedrag, kortingsbonnen of een bijeenkomst voor mantelzorgers. Je kunt zelf de mantelzorgwaardering aanvragen in de gemeente waar degene, voor wie je zorgt, woont. Vaak regelt het Steunpunt Mantelzorg of een andere welzijnsorganisatie namens de gemeente de aanmelding en uitreiking van de waardering.¹¹

2. Aanvullende zorgverzekering

Dit is vaak bedoeld voor vervangende mantelzorg. Als je zelf ziek bent of er even tussenuit wilt. In bepaalde gevallen vergoedt de verzekering ook cursussen voor mantelzorgers of een mantelzorgmakelaar (iemand die regeltaken van je overneemt, zodat je minder wordt belast).

3. Betaling uit een persoonsgebonden budget (pgb)

Een pgb is een bedrag waarmee iemand die zorg nodig heeft, zelf hulp kan inkopen. Als degene waar je voor zorgt, pgb krijgt, mag dat bedrag ook gebruikt worden om jou als mantelzorger te betalen. Hier zijn echter wel voorwaarden aan verbonden. Je moet een specifieke mantelzorg doen waar pgb voor is bedoeld en er worden afspraken vastgelegd in een zorgovereenkomst.¹²

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar is iemand die regeltaken van je overneemt, zodat je minder belast wordt. Dit is handig als je taken lastig vindt of als je er geen tijd voor hebt. Mantelzorgmakelaars werken zelfstandig of zijn in dienst van een Steunpunt Mantelzorg.

Een aantal zorgverzekeraars bieden in hun aanvullende verzekering een vergoeding voor vervangende zorg voor mantelzorgers. Ook kan er een mogelijkheid zijn dat de diensten van een mantelzorgmakelaar vergoedt.

Wat doet een mantelzorgmakelaar?

- Het aanvragen en regelen van zorg.¹³
 - Luistert naar jouw hulpvraag
 - Indicatie of doorverwijzing
 - Kiest leveringsvorm (op welke manier je zorg wilt ontvangen)
 - Kiest je zorgaanbieder
 - Maakt afspraken (een zorgplan helpt)
 - Evalueert de gemaakte afspraken en de zorg die dan loopt
- Het bemiddelen tussen jou en jouw werkgever over de afstemming werk en zorg.
- Informatie over verzekeringen.
- Het zoeken naar een passend zorgaanbod voor jou en degene voor wie je zorgt.
- Het onderhouden van contact met uitkerende instanties zoals het CAK of het UWV.^{15 16}
- Het aanvragen van indicaties bij het CIZ, jouw zorgverzekering of jouw gemeente via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo).^{17 18}

¹¹ <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/geldzaken/mantelzorgwaardering>

¹² <https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/vergoedingen-voor-mantelzorgers>

¹³ <http://www.mantelluisteren.be/index.php/zorgverleners/wat-is-mantelzorg/het-takenpakket-van-de-mantelzorger>

¹⁴ <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/toegang-tot-zorg>

¹⁵ <https://www.hetcak.nl/>

¹⁶ <https://www.uwv.nl/particulieren/>

¹⁷ <https://www.ciz.nl/>

¹⁸ <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo>

Wat doet een mantelzorgmakelaar? (vervolg)

- Het aanvragen van een persoonsgebonden budget (pgb).¹⁹
- Het organiseren van (onder meer) persoonlijke hulp op maat, opvang en woningaanpassing.
- Informatie over wetten, regels en voorzieningen.
- Het opstellen van een bezwaarschrift of klacht.²⁰
- Het invullen van formulieren.
- Het op orde krijgen van de administratie.

Tegemoetkoming voor extra zorgkosten

Je kunt om een tegemoetkoming van extra zorgkosten vragen bij je gemeente. Hier wordt bekeken welke mogelijkheden er zijn per situatie. Elke gemeente bepaalt zelf welke regelingen zij daarvoor inzet en welke criteria zij hanteert. Maak een afspraak bij jouw eigen gemeente om te kijken wat er mogelijk is. Denk bij extra zorgkosten aan het vervangen van kapotte apparaten die belangrijk zijn in het huishouden of geld dat nodig is om iets leuks te doen met je naaste.

Individuele bijzondere bijstand

De individuele bijzondere bijstand is een tegemoetkoming voor noodzakelijke kosten die je zelf niet kunt betalen en die je niet met een andere regeling vergoed krijgt. Dit is dus per situatie anders. Een voorbeeld hiervan is veel reiskosten.

De aanvraag voor de bijzondere bijstand kun je schriftelijk doen bij je gemeente.²¹

Om in aanmerking te komen met bijzondere bijstand moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen.

Deze zijn als volgt:

- Je woont en verblijft in Nederland.
- Je bent 18 jaar of ouder.
- Je hebt niet genoeg inkomen en vermogen om de kosten zelf te betalen.
- De kosten moeten onvoorzien, aantoonbaar en noodzakelijk zijn.
- Je hebt kosten door dringende en/of bijzondere omstandigheden.
- Op geen enkel andere manier kunnen de kosten worden vergoed.

De bijzondere bijstand kan een gift of een lening zijn, dit beoordeelt de gemeente.²²

Vrijstelling sollicitatieplicht

Als je sollicitatieplicht hebt, kun je als mantelzorger in bepaalde gevallen ontheffing krijgen. Er zijn wel voorwaarden aan verbonden. Op uwv.nl kun je meer lezen over een ontheffing bij mantelzorg. Heb je een uitkering van UWV? Bespreek het dan met jouw werkcoach of re-integratiebegeleider. Ontvang je een bijstandsuitkering? Informeer dan bij je eigen gemeente, want de regels verschillen per gemeente.

Combineren van werk en zorg

In sommige cao's zijn aanvullende afspraken gemaakt. Je kunt dit navragen bij jouw vakbond, als je daar lid van bent. Er kunnen extra regelingen gelden bij het bedrijf waar je werkt. Vraag ernaar bij de afdeling personeelszaken. Je zou met je werkgever kunnen praten over een oplossing om je werklast (tijdelijk) te verlichten. Lees meer hierover op de website van de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg: mezzo.nl. Op de site van Menzis vind je ook veel handige informatie.²³

1.4 Tips voor gesprekken met ouderen

Als mantelzorger kan het lastig zijn om een gesprek aan te gaan of gaande te houden met degene waarvoor je zorgt. Op de volgende pagina staan een aantal tips waar je gebruik van kunt maken.

¹⁹ <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/persoonsgebonden-budget-pgb>

²⁰ <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/klacht-of-bezwaar-indienen>

²¹ <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/geldzaken/vergoedingen>

²² <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand/vraag-en-antwoord/wanneer-heb-ik-recht-op-bijzondere-bijstand>

²³ <https://perspectief.uwv.nl/artikelen/rechten-van-de-mantelzorger>

Stel open vragen

Open vragen beginnen met hoe, wat, waar, waarom, wie of welk. Het kunnen ook vragen zijn als: 'Kun je daar meer over vertellen?'. Open vragen zijn belangrijk, omdat ze uitnodigend zijn en bij de ander het denken in werking zet.

Stel eenvoudige vragen

Eenvoud is van belang voor een goed gesprek. Luister naar de ander en probeer korte, directe en eenvoudige vragen te stellen. Laat het bij die eenvoudige vraag, stel hem zonder uitleg eromheen en wacht op het antwoord van de ander.

Vraag om verheldering

Om de ander beter te begrijpen is het goed om verhelderingsvragen te stellen. Vraag of diegene begrijpt wat je zegt, vraag wat diegene precies bedoelt of wat hij/zij verstaat onder een bepaalde term.

Vraag naar een gedachte, ervaring of gevoel

Specifiek vragen naar iemands gevoelens en gedachten brengt je dichter bij waar het om gaat voor diegene. Vraag naar de emoties die de persoon voelde bij een bepaalde gebeurtenis.

Vraag naar een oordeel

Als je vraagt naar wat diegene ergens van vindt en vraagt waarom hij/zij dat vindt, geeft dat vaak een verdieping in het gesprek. Je kunt zo achter de waarden of principes van diegene komen.

Stel hypothetische vragen

Het kan leuk of verhelderend zijn om eens een hypothetische vraag te stellen of een gedachten experiment te doen: 'Stel nou dat we... hoe zou jij dan...?'. Dit brengt mensen in een andere situatie en laat ze buiten hun vaste denkkaders denken. Geef wel duidelijk aan wanneer het weer om een werkelijke situatie gaat. Let op, sommige mensen raken door deze vragen in de war. Laat ze dan weg. In het geval dat je praat met iemand die aan het dementeren is, is het in sommige gevallen niet eens mogelijk om deze vragen te stellen. Laat ze in dat geval ook weg. Gebruik hierin je eigen oordeel.

En... durf te wachten

Durf te wachten op een antwoord, soms komt het antwoord niet direct wanneer je iemand een vraag hebt gesteld. De verleiding is dan groot om de persoon te 'helpen', door zelf een antwoord te suggereren of in te vullen wat je denkt dat de ander wil zeggen. Vaak is het goed om even te wachten en het is dan ook niet erg om een stilte te laten vallen.²⁴

Tips beter leren luisteren

Zoals hierboven genoemd, wordt er vaak gepraat over luisteren, maar hoe kan je nou goed luisteren?

- **Maak luisteren belangrijk**
Er wordt gedacht dat luisteren een automatisch proces is, waar we geen aandacht aan hoeven te besteden, volgens luisterexpert Andrew Wolvin.
- **Houd je aandacht erbij**
We hebben genoeg hersencapaciteit om tijdens het luisteren ook andere dingen te doen, daardoor is het belangrijk om de aandacht actief bij het gesprek te houden. Stel vragen, let op lichaamstaal en zorg voor zo min mogelijk afleiding.
- **Zet je mening tijdelijk opzij**
Probeer eerst te begrijpen wat de ander precies verteld, voordat je je eigen mening of gedachte geeft. Wees bewust van de neiging om te onderbreken, ongeduldig zijn of zinnen af te maken. Wanneer je vanuit eigen normen en waarden reageert, kun je een oordeel vormen over wat de ander zegt en daardoor niet meer luisteren naar wat iemand te zeggen heeft.

²⁴ <https://www.zorgwelzijn.nl/65-tips-voor-een-goed-gesprek-met-ouderen-1754299w/>

- **Wees terughoudend met eigen ervaringen**

Probeer het gevoel om eigen ervaringen te onderdrukken, ook als iemand zijn of haar problemen deelt. Door bijvoorbeeld: 'je bent niet de enige' te zeggen, kan je de indruk wekken dat je niet aan het luisteren bent en het verhaal van de ander niet interessant is. Je zou wel kunnen vragen of diegene jouw ervaring wil horen, wanneer het gesprek klaar is.²⁵

1.5 Tips langer thuis wonen

Alzheimer Nederland heeft een onderzoek gedaan naar onveilige situaties thuis en buitenshuis. Uit dit onderzoek blijkt dat één op de drie mantelzorgers zich veel of dagelijks zorgen maken over de veiligheid van hun naaste. 76% van de mantelzorgers geeft aan dat er thuis wel eens onveilige situaties hebben voorgedaan. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om vallen, vergeten elektrische apparaten uit te schakelen, een pan op het vuur laten staan, verkeerde of geen inname van medicijnen, vreemden binnen laten en buitenshuis verdwalen.

Aanpassingen in huis kunnen helpen om het zelfstandig wonen voor een persoon gemakkelijker te maken. Het gaat dan om een veilige woning die herkenbaar is, vertrouwd voelt, waarin de bewoner zich gemakkelijk kan oriënteren en vrij kan bewegen. Aan de ene kant zijn deze aspecten van belang voor het behoud van de zelfredzaamheid en autonomie bij de persoon met dementie. Aan de andere kant helpen aanpassingen bij het voorkomen van overbelasting van de mantelzorgers: diens netwerk. Als mensen in staat zijn om zelf spullen te vinden en de omgeving te herkennen, vermindert dit de zorg en stress van hun mantelzorgers.²⁶

Zoals hierboven beschreven zijn er veel redenen die ervoor zorgen dat ouderen moeite hebben met alleen thuis wonen. Dit geldt ook voor mensen met dementie. Hieronder staan nog een paar tips die de stress van de mantelzorger kunnen verlichten.

Berg gevaarlijke materialen op

Berg potentieel gevaarlijke voorwerpen, zoals scherpe messen, op in een afsluitbare kast. Dit geldt ook voor medicijnen, schoonmaakmiddelen en andere gevaarlijke vloeistoffen.

Kies apparaten die zelf uitschakelen

Iemand met dementie zal zich vaak niet herinneren om elektrische apparaten na gebruik uit te schakelen. Een tijdschakelaar op de verlichting of een waterkoker die automatisch uitgaat, kan dan uitkomst bieden. Let wel op dat apparaten herkenbaar blijven! Een voorbeeld hierbij is het vervangen van een koffieapparaat. Een Senseo apparaat heeft meer dan 20 handelingen nodig voor een kopje koffie. Dit leert iemand met dementie niet meer aan.

Installeer goede rook- en brandmelders

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Maar door goede rook- en brandmelders in huis te plaatsen, word je bij calamiteiten in ieder geval snel gewaarschuwd.

Houd de inrichting hetzelfde

Als meubilair en huisraad altijd een vaste plek hebben, geeft dit jouw naaste met dementie rust. Hij/zij weet waar iets ligt en kan een vaste looproute volgen. Dit laatste voorkomt bovendien dat diegene tegen meubels aan stoot en zich bezeert.

Speciale hulpmiddelen

Geheugenwinkels, hulpmiddelencentra en zorgverleners verkopen veel hulpmiddelen speciaal voor mensen met dementie. Denk bijvoorbeeld aan apparaatjes die de persoon met dementie helpen herinneren om het fornuis uit te zetten of medicijnen te nemen. Ook alarmsystemen die je in het huis kunt installeren, worden bij deze winkels verkocht.²⁷

²⁵ <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/beter-leren-luisteren-in-4-stappen/>

²⁶ <https://leidraadlangerzelfstandigwonen.nl/themas/passend-wonen/langer-thuis-met-dementie/>

²⁷ <https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/veilig-thuis-wonen>

1.6 Digitalisering

De digitalisering van de ouderenzorg gaat steeds sneller, door nieuwe technologieën is er meer mogelijk om mensen zo goed mogelijk te ondersteunen bij het ouder worden. Met de inzet van technologie kan het verzorgend of verplegend personeel en mantelzorgers 20% meer tijdswinst behalen.²⁸

Clientportalen

Een voordeel van de digitalisering zijn de cliëntportalen. Binnen een cliëntportaal hebben cliënten en hun naasten direct inzicht in het zorgdossier, kunnen ze alle rapportages van verschillende zorginstellingen lezen en berichten sturen met verzorgenden. Dankzij een cliëntportaal kan ook de mantelzorger op de hoogte blijven van de situatie, zonder dat ze het zelf moeten informeren bij de verpleging. Er is alleen sprake van een cliëntportaal als er zorg van buitenaf is. De zorginstelling en de mantelzorger kunnen het cliëntenportaal inzien. Een cliëntportaal wordt ingezet bij zowel thuiszorg, als zorg waarbij de oudere in een tehuis zit.²⁹

Communicatiepatronen

De cliëntportalen zijn een onderdeel van een communicatieplatform. Een communicatieplatform zorgt voor digitale communicatie tussen zorgverleners, cliënten en hun netwerk. Deze digitale platforms kunnen dienen voor communicatie op zowel formele als informele wijze. Formeel gezien kan het gebruikt worden vanuit zorginstellingen, door middel van de cliëntportalen. Het kan ook dienen voor afspraken te maken en op elk tijdstip vragen kunnen stellen wanneer je als mantelzorger ergens tegen aanloopt. De communicatieplatforms kunnen ook dienen voor mensen die geen zorg ontvangen, maar minder mobiel zijn om hun sociale contacten te onderhouden met bijvoorbeeld foto's, berichten, filmpjes en documenten.³⁰

De senioren tablet

Een mooi initiatief in de digitalisering om te vermelden is de speciale senioren tablet. Hierbij is gelet op dat de tablet niet te complex zou zijn voor mensen met weinig digitale vaardigheden. De tablet is een extra communicatiemogelijkheid, speciaal gebaseerd op het gebruik door ouderen. Dit maakt het voor mantelzorgers makkelijker om contact te hebben, waardoor ze niet langs hoeven te komen. De seniorentablet is dus ontwikkeld voor de ouderen die nog thuis wonen.³¹

Valsensor

Ook steeds meer ICT-toepassingen maken het mogelijk om de kwaliteit van leven en wonen te verbeteren, hiermee kunnen ouderen langer zelfstandig thuis blijven wonen.³² Een voorbeeld hiervan is de valsensor. Dat is een draagsysteem dat automatisch een alarm stuurt naar een centrale alarmunit met 24/7 respons wanneer de drager valt, het is een tool bedoeld voor ouderen die nog thuis wonen. Op dit systeem zit een SOS-knop waarbij de drager zelf om hulp kan vragen wanneer nodig. Dit systeem geeft ook een waarschuwing aan de centrale wanneer het een bepaalde tijd geen beweging heeft geregistreerd. Ook dit systeem kan het voor de mantelzorger wat makkelijker maken, zodat de mantelzorger niet constant langs hoeft te komen om te kijken of alles wel goed gaat.³³

Beeldbellen

Onder beeldbellen verstaan we whatsapp bellen met camera of Facetime. Jullie kunnen elkaar zien en horen. Dit is handig als je bijvoorbeeld moet laten zien hoe je een schroefje in de deur draait. Dit is een klein iets, daarvoor hoeft je dus niet naar je naaste toe om het te laten zien. Dit kan tijd besparen. Beeldbellen kan gebruikt worden door zowel ouderen die nog thuis wonen, als ouderen die in een verzorgingstehuis zitten en contact willen behouden.

²⁸ <https://www.icthealth.nl/nieuws/digitalisering-betekent-verandering-uitdaging-en-hulp-voor-ouderenzorg/>

²⁹ <https://www.mijncaress.nl/de-ouderenzorg-digitaliseert/>

³⁰ <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/digitale-communicatie>

³¹ <https://www.zonmw.nl/nl/actueel/nieuws/detail/item/speciale-seniorentablet-help-om-contact-te-houden-met-vrienden-en-familie/>

³³ <https://www.tunstall.nl/producten/vibby-valsensor/>

Gps-tracking

Een GPS tracker is een volgsysteem voor ouderen die thuis wonen. Degene die de GPS Tracker bij zich houdt, maakt constant verbinding met de GPS-satellieten. Als mantelzorger kun je ervoor kiezen om een GPS tracker aan je naaste te geven. Als hij/zij deze meeneemt als ze naar buiten gaat, weet de mantelzorger waar diegene zich bevindt. Zo weet de mantelzorger direct waar diegene is, wanneer de naaste belt voor hulp.

Automatische medicijn dispenser

Hoe werkt een elektronische medicijn dispenser? Wanneer een naaste een dosis moet innemen, zorgt de dispenser automatisch voor een herinnering en waarborgt het systeem dat het juiste middel op het juiste tijdstip wordt ingenomen. De medicatie is verpakt in afzonderlijke zakjes (een medicatierol of baxterrol) die in de dispenser worden geplaatst. Wanneer het tijd is voor de medicatie, wordt het juiste zakje geopend. De dispenser houdt het medicijngebruik bij en waarschuwt, via een online koppeling, verplegend personeel of de mantelzorger als de medicatie niet wordt ingenomen. Dit is een handige tool voor ouderen die thuis wonen en zelf hun medicijnen innemen.

Naast de voordelen van de digitalisering zitten er ook 'nadelen' aan verbonden. Deze 'nadelen' hebben vaak invloed op de veiligheid van de ouderen.

Spam, virussen en hackers

Het internet zit vol met mensen die aan de gegevens van andere mensen proberen te komen, bijvoorbeeld via cookies en advertenties. Ouderen zijn daar kwetsbaarder voor. Ouderen geven vaker privéinformatie weg met de gedachten dat het onschuldig is. Als gevolg hiervan kan de naaste vervelende telefoontjes of spam op de mail ontvangen. Hier kan de oudere erg onrustig en angstig van worden.

Ook kan het zijn dat de oudere een antivirusprogramma downloadt, wat juist een virus blijkt te zijn. In dat geval worden de privégegevens gestolen door het programma.³⁴

De meeste hackers die op iemands gegevens uit zijn, doen dit met een virus die via de mail wordt verspreid. Ouderen kunnen deze spammails minder snel herkennen. Dit automatische programma zal allerlei spam mails sturen naar bestaande contacten. Deze contacten hebben vaak persoonlijke banden met de oudere, daardoor kunnen ze minder snel bedenken dat het een virus is.³⁵

Het voorkomen van de nadelen van digitalisering

Er zijn voor ouderen en mantelzorgers een aantal tips om te voorkomen dat zij getroffen worden door de digitalisering, door bijvoorbeeld het weggeven van privégegevens of het betalen van een nep betaalverzoek.

- **Gebruik een sterk wachtwoord.**

Bij het maken van een sterk wachtwoord kun je denken aan: het gebruiken van minimaal 12 karakters, hierbij kun je zowel kleine als grote letters, cijfers, en/of speciale tekens gebruiken. Ook is het verstandig niet overal hetzelfde wachtwoord te gebruiken. Wanneer iemand je gegevens heeft, kan diegene alleen daarbij.

- **Leen je inloggegevens nooit uit.**

Wanneer je iemand je inloggegevens uitleent, heeft diegene toegang tot jouw persoonlijke informatie. Ook is het verstandig om je inloggegevens nergens op te schrijven, zodat alleen jij de gegevens kent.

- **Negeer verdachte mails.**

Verdachte mails kun je herkennen door na te denken over:

Is de mail onverwacht, heb je niks gekocht?

Ken je de afzender?

Bevat de mail veel spelfouten?

Vind je de vraag of de mededeling in de mail vreemd?

Naar waar leidt de link waar je moet op klikken?

³⁴ <https://www.solcon.nl/over-ons/samenleving/veilig-en-schoon-internet/5-mogelijke-gevaren-op-het-internet/>

³⁵ <https://www.vtmgroep.nl/kennisdossiers/ict-security/gevaren-op-het-internet>

- **Voeg alleen mensen toe die je echt kent.**
- **Vraag toestemming om iets te plaatsen online.**
Ben je ervan bewust dat wat je op social media plaatst, voor langere tijd blijft staan. Vraag daarom toestemming vóór je foto's of andere informatie over iemand op social media plaatst.
- **Zet geen foto's of berichten over je vakantie online.**
Door het plaatsen van berichten over je vakantie weten inbrekers ook dat je niet thuis bent en bestaat er een groter risico op inbraak. Laat ook niet online weten dat je alleen thuis bent, zodat daar geen misbruik van gemaakt kan worden.
- **Kijk altijd de bron na, voordat je op een link klikt.**
Reclame kan heel uitnodigend zijn, maar vaak is dit te mooi om waar te zijn. Klik daarom niet zomaar en meteen op een link, maar kijk eerst of de gebruiker die het bericht geplaatst heeft, bekend en betrouwbaar is.
- **Vul zo min mogelijk persoonlijke gegevens in.**
Plaats bijvoorbeeld niet je volledige adres of telefoonnummer op sociale media.
- **Alert Online**
Als mantelzorger kun je ook je naaste helpen met online veiligheid. Alert Online is een campagne en is gericht om zorgverleners online alert te zijn. Zij kunnen het goede voorbeeld geven en anderen, zoals hun naaste, hierbij helpen. Het gaat bijvoorbeeld om valse s-mails te leren herkennen.

Doe een test om te kijken hoe alert jij online bent via:

- <https://www.alertonline.nl/cyberskillstest#/>
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/bescherming-persoonsgegevens>

Bankgegevens

Tegenwoordig wordt ook geprobeerd om het online betalen gemakkelijker te maken. Door een code in te voeren op je telefoon kun je binnen een paar seconden een aankoop doen. Sommige ouderen weten niet altijd waar ze op moeten drukken om alles op hun mobiel goed te laten verlopen. Hierdoor ontstaat een kans dat diegene per ongeluk aankopen doet op hun telefoon. Daarnaast kunnen online criminelen nep-betaalverzoeken sturen, die echt lijken en dus betaald worden. Hiervoor kunnen onder andere voorlichting worden gegeven door de mantelzorger of andere partijen.

Ingewikkeldheid

Tegenwoordig zijn er ook functies die niet meer zonder digitalisering kunnen zoals internetbankieren, communicatie en informatie zoeken. Al deze dingen zijn vrij nieuw en dat kan voor sommige ouderen ingewikkeld zijn. Deze ouderen kunnen dan moeite hebben met het aanleren van de nieuwe technologie. De mantelzorger kan hier veel vragen over krijgen, waardoor hij/zij er dagelijks mee bezig kan zijn. Er zijn ook zeker ouderen die geen moeite mee hebben met de digitalisering.³⁷

Bijna alle dienstverlenende instanties bieden tegenwoordig veel van hun aanbod digitaal aan. Voor sommige ouderen betekent dit dat de zorg bijvoorbeeld moeilijker vindbaar is. Ook veel communicatie verloopt hedendaags digitaal. Juist dat is iets wat ouderen kan storen. Er zijn ongeveer 1,2 miljoen ouderen die niet online zijn. Vaak levert digitale communicatie juist vragen op dan antwoorden. Voor die ouderen is het belangrijk om informatie te vinden in de plaatselijke bibliotheken. Hier kunnen zij zelf heen of vergezeld door de mantelzorger.^{38 39}

³⁶ <https://www.solcon.nl/over-ons/samenleving/veilig-en-schoon-internet/5-mogelijke-gevaren-op-het-internet/>

³⁷ <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/overgang-naar-digitaal-gaat-voor-veel-ouderen-te-snel/>

³⁸ <https://www.ouderenwegwijs.nl/senioren-raken-grip-kwijt-door-digitalisering/>

³⁹ <https://getoud.nl/75-plussers-en-internet/>

Waar kun je op letten als mantelzorger?



Als mantelzorger zijn er bepaalde dingen waar je rekening mee kunt houden bij je naaste. Zo kan hij/zij fysiek of mentaal wat zwakker zijn dan de gemiddelde persoon. In dit hoofdstuk worden al die dingen besproken.

2.1 Mentale zwaktepunten en ga je er mee om

Mentale aandoeningen ouderen

Het grootste deel van de ouderen gaat mentaal nauwelijks, of pas op hele hoge leeftijd, achteruit. Wanneer de geest vitaal blijft, ondervinden ouderen meer geluk. Er zijn veel manieren om als mantelzorger de geest van een oudere scherp te houden. Als een oudere gelukkig is en scherp blijft, verlicht dit tegelijk de werkdruk op de mantelzorger. Daarom hebben ouderen niet echt een mentaal zwaktepunt, tenzij er een mentale aandoening ontstaat zoals dementie of er makkelijk te verholpen gevoelens zijn zoals eenzaamheid. Mentale aandoeningen en het ontstaan van eenzaamheid zijn beide grotendeels te voorkomen door het onderhouden van een scherpe geest.

Een paar suggesties om de mentaliteit te onderhouden:

- Het wegnemen van (eigen) stigma's over ouder worden. Stigma's laten ouderen zelf geloven dat ze niet veel meer kunnen. Dit is vaak niet waar en neemt een groot deel van hun zelfstandigheid weg.
- Het helpen formuleren van een nieuw levensdoel of missie voor de nieuwe levensfase, en het verruimen van de mogelijkheden om daar aan te werken, bijvoorbeeld in eigen bedrijven, binnen bestaande bedrijven of als vrijwilliger.
- Het (laten) ervaren van de voordelen om over meer tijd te beschikken en meer te kunnen genieten van reizen, kunst en andere plezierige zaken.
- Het bevorderen van een gezonde leefstijl waaronder sociaal zijn, dagelijkse beweging en een gezond voedingspatroon.
- Blijvend leren, cognitieve training, en zoeken naar cognitieve uitdagingen.



Psychische aandoeningen

Er is wel een risico op psychische aandoeningen. Het is belangrijk dat deze herkend kunnen worden, en niet automatisch toegeschreven worden aan ouderdom. Er zijn veel ouderen die in meer of mindere mate te maken hebben met psychische problemen. Deze klachten kunnen verschillen per persoon. De klachten kunnen ook heel verschillende oorzaken hebben. Het is ontzettend belangrijk om psychische problemen bij ouderen op tijd te herkennen. Het kunnen namelijk symptomen zijn van een onderliggende ziekte of stoornis, maar de klachten zelf kunnen juist ook weer andere klachten tot gevolg hebben. Problemen met het geheugen of de concentratie kunnen bijvoorbeeld tot veel frustratie en daardoor zelfs depressie leiden.

Hieronder staan enkele voorbeelden van psychische problemen bij ouderen:

- Somberheid
- Onrust
- Angst
- Eenzaamheid
- Irritatie of frustratie
- Problemen met geheugen
- Problemen met concentratie
- Vermoeidheid
- Verwarring
- Minder sociaal (terugtrekken uit sociale leven)
- Minder interesse in dingen die eerder wel leuk waren

Tips eenzaamheid voorkomen of oplossen

1. Begin het gesprek vanuit de oudere zelf:

Blijf dicht bij de belevingswereld van ouderen. Zie de mens in zijn geheel, niet als een probleem. Gebruik geen standaard vragen- en scorelijsten, die sluiten niet aan bij wat bij ouderen leeft. Gebruik narratieve gesprekstechnieken. Dat raakt mensen meer dan veel activiteiten aan te bieden. Want dat kan mensen juist het gevoel geven dat er (te) veel van hen verwacht wordt.

2. Zoek samen met de oudere naar de oorzaken en aanleiding van de eenzaamheid:

Neem daarvoor veel tijd, want de behoeften zijn vaak erg complex, ook voor de ouderen zelf. Pas als dat goed in beeld is, bedenk je samen wat er aan te doen is. Sluit aan op onderwerpen die de oudere belangrijk vindt (op het gebied van welzijn, wonen, participatie, leefomstandigheden, psychische problemen, eenzaamheid). Bespreek samen verwachtingen, zet kleine stapjes, sluit aan bij het tempo van de oudere, evalueer geregeld en stel zo nodig bij.

3. Laat oudere eigen kracht en regie (her)ontdekken:

Laat mensen hun eigen kracht opnieuw ontdekken en geef hen de ruimte om zelf de regie te behouden, maar verplicht hen er niet toe. Stel geen open vraag als 'Wat zou u willen?'. Hoe goed bedoeld ook, mensen weten het soms zelf niet goed en voelen zich onbekwaam.

4. Begin klein:

Nodig iemand bijvoorbeeld uit voor een kopje koffie of biedt praktische ondersteuning. De gevraagde hulp moet op het juiste moment en op de juiste plaats (nabij) beschikbaar zijn.

5. Neem mensen mee:

Zowel letterlijk als figuurlijk. Laat een ervaringsdeskundige contact leggen met de eenzame oudere, iemand die zich kan inleven in situaties die voor beiden herkenbaar zijn.

6. Bied continuïteit:

Het helpt weinig om mensen incidenteel iets aan te bieden. Dit kan juist het gevoel van eenzaamheid versterken. Continuïteit van activiteiten is belangrijk. Zo kunnen mensen ook ergens naar toe leven.

7. Zorg voor een vast contact:

Dit is vooral belangrijk als mensen zich emotioneel eenzaam voelen. Maar geef de ruimte om afstand te houden als iemand dat wenst. Iemand kan meer individualistisch ingesteld zijn of gewend geraakt zijn aan de eenzaamheid.

8. Help mensen zo nodig hun verwachtingen bij te stellen:

Niet alle eenzaamheid is op te lossen. Wat is haalbaar en hoe leer je met gevoelens van eenzaamheid om te gaan zonder weg te zinken in depressie of gezondheidsklachten?

9. Ga jaarlijks op huisbezoek:

Vroege opsporing is alleen zinvol als er jaarlijks een huisbezoek plaats vindt. Steek het gesprek breed in, informeer hoe het gaat.

10. Neem mensen serieus:

Tot slot: neem mensen serieus. Behandel ze niet als onmondig of onwillig. Heus, het gebeurt nog!

Wat levert mentaal vermogen op?

Voor individuele ouderen:

- Zich goed voelen, goed kunnen functioneren en een kleinere kans op psychische klachten en stoornissen.
- Zingeving, een verhoogde zelfwaarde en empowerment ervaren.
- Optimaal genieten van activiteiten en sociale relaties.

Voor de maatschappij:

- Mentaal vitale ouderen zijn zelfstandig en kunnen informele zorg verlenen aan familie en leeftijdgenoten. Zo kunnen zij onder meer een belangrijke rol vervullen bij de zorg voor (klein) kinderen.

2.2 Fysieke zwaktepunten en hoe ga je er mee om

Naar mate iemand ouder wordt, komen er ook een aantal fysieke zwaktepunten kijken ^{40 41}. Dit kan relatief klein zijn, of een serieuzer mankement.

Voorbeelden van fysieke zwaktepunten zijn:

- Slechter horen of zien
- Minder uithoudingsvermogen
- Spier- en gewrichtsklachten
- Hartkloppingen
- Evenwichtsproblemen
- Duizeligheid
- Sneller vallen
- Problemen met lopen
- Gewichtsverlies
- Incontinentie
- Functionele achteruitgang

Afname spierkracht

Bij ouderen nemen de spierkracht en de lichamelijke conditie af. Dit kan zorgen voor een licht gevoel in het hoofd wat vooral voorkomt bij ouderen met diabetes. Ook kan de angst om te vallen duizeligheid veroorzaken of kan een verminderd gezichtsvermogen ervoor zorgen dat ze sneller vallen. Ten slotte kunnen ook medicijnen duizeligheid veroorzaken.

⁴⁰ <https://ggzdrenthe.nl/psychische-problemen/lichamelijke-klachten-ouderen>

⁴¹ <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal/161844-lichamelijke-problemen-bij-ouderen-de-ouderdom.html>

Reumatische aandoeningen

Reumatische aandoeningen in heupen en knieën komen bij ouderen veel voor. Dit zorgt voor pijn, stijfheid bij het opstaan en afname van kracht en beweeglijkheid van de gewrichten, waardoor lopen moeilijk wordt en de oudere vaker valt.

Gewichtsverlies

Bij het ouder worden neemt de behoefte aan voedsel af. Dit is normaal want oudere mensen verbruiken minder energie dan vroeger. Op bepaalde momenten kost het de oudere ook te veel moeite om zelf een maaltijd te bereiden.⁴²

Maatregelen om ouderen fit en mobiel te laten blijven

Om ouderdomsproblemen zo lang mogelijk uit te stellen en de veiligheid van de oudere te vergroten is het belangrijk om:

- Sociale contacten te bevorderen
- Voldoende te bewegen
- Goede voeding te gebruiken

Sociale contacten en beweging

Sociale contacten kunnen worden gestimuleerd met buurtbewoners en mede-ouderen of door het bezoeken van activiteiten in het plaatselijke buurthuis. Ook bieden de zwembaden speciale uren voor 65-plussers aan waar zij samen met andere ouderen ongestoord baantjes kunnen trekken.

Gezond en gevarieerd eten

Ouderen hebben meestal weinig eetlust, doordat ze lichamelijk minder actief zijn dan vroeger en hun stofwisseling ook wat langzamer is geworden. Meestal kunnen ze ook minder goed ruiken en proeven. Maar net als iedereen hebben oudere mensen een volwaardige voeding nodig om gezond en actief te blijven. Als de oudere waar je voor zorgt zelf niet langer in staat is om te koken kan er gebruik worden gemaakt van een maaltijdservice voor ouderen. Dan wordt er gezond en gevarieerd gegeten en is er ook de mogelijkheid om met een dieet rekening te houden.⁴²

Verband psychische en lichamelijke klachten

Psychische en lichamelijke klachten hangen nauw met elkaar samen. Veel zorgen hebben over hartproblemen bijvoorbeeld, kan angst tot gevolg hebben. Als het door lichamelijke klachten moeilijker is om naar buiten of naar andere mensen toe te gaan, kan iemand daar eenzaam of zelfs depressief van worden. Dit kan ook als iemand te maken krijgt met een ernstige lichamelijke ziekte of overlijden van een dierbare. Het kan ook andersom gebeuren, dus lichamelijke klachten krijgen van psychische klachten. Zoals hoofdpijn hebben of misselijk zijn door nervositeit of een hoge bloeddruk door stress. Als je (veel) medicijnen slikt, dan kunnen lichamelijke klachten ook een bijwerking zijn. Het kan zijn dat er meer aan de hand is. Er zijn lichamelijke ziektes waarbij je ook psychische klachten kunt krijgen, zoals bij een schildklierziekte. Vertel het jouw behandelaar daarom als je ook lichamelijke klachten heeft.⁴³



⁴² <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal/161844-lichamelijke-problemen-bij-ouderen-de-ouderdom.html>

⁴³ <https://ggzdrenthe.nl/psychische-problemen/lichamelijke-klachten-ouderen>

2.3 Gedragsproblemen

Wat is probleemgedrag bij ouderen en hoe ga je ermee om?

Er zijn twee soorten probleemgedrag bij ouderen: excessief gedrag en gedragstekorten. Bij excessief gedrag wordt een probleem ervaren doordat het gedrag te vaak, te langdurig of te hevig optreedt, zoals bijvoorbeeld geagiteerd gedrag. Bij gedragstekorten is juist de afwezigheid van gedrag het probleem. Vaak wordt bij probleemgedrag al snel gedacht aan fysieke of verbale agressie.

Andere voorbeelden zijn:

- Weglopen of dwalen
- Steeds schreeuwen of roepen
- Teruggetrokken gedrag vertonen
- Angst
- Onrust
- Beschuldigen
- Seksuele ongeremdheid

Je moet jezelf afvragen: waar komt dit gedrag vandaan? Wat is er aan de hand? Een oudere kan pijn hebben, maar niet in staat zijn dat aan te geven. Of een oudere verveelt zich enorm zonder dat iemand dat doorheeft. Er kan ook sprake zijn van een psychiatrische stoornis, enzovoort. De aanpak van probleemgedrag moet dus gericht zijn op het onderliggende probleem en dat verschilt per oudere. Tijdens de diensten van de ouderenzorg is er vaak veel stress bij de hulpverleners, omdat ze een strak schema hebben waar ze zich aan moeten houden. Daarentegen is het tijdens het werken met ouderen belangrijk dat je rustig overkomt.^{44 45}

Tips om de rust te bewaren tijdens de ouderenzorg

Het kan voorkomen dat een oudere erg onrustig wordt van uw aanwezigheid. Dit maakt vaak deel uit van de zwakke punten die hij of zij in de loop van de tijd ontwikkelt.⁴⁶

- Op tijd komen. Door op tijd te komen loop je op schema en maak je een goede indruk.
- Concentreer je op 1 taak tegelijk, zodat je niet te druk overkomt op de ouderen.
- Zorg ervoor dat je blij overkomt, gebruik humor en maak contact met de ouderen.
- Gebruik je telefoon alleen als het noodzakelijk is.
- Stop op tijd en ga weg wanneer je moet.
- Vraag waar nodig hulp aan familie bij overdrukke dagen.
- Werk vanuit je hart, dan weet je waar je het voor doet. Hierdoor krijg je weer meer plezier in je werk.
- Neem pauzes en herpak je rust door een moment voor jezelf te nemen tussen de diensten door.

2.4 Hulpvraag en aanbod, hoe laat je ze hulp accepteren?

5 beste tips voor senioren die geen hulp willen accepteren

Een derde van de mantelzorgers die contact opneemt met Senior Service zit in een situatie waarbij een naaste geen hulp wil accepteren. De partner wil de zorg niet uit handen geven of iemand komt niet meer buiten na het overlijden van de partner. Elke situatie is weer anders en persoonlijk, maar wat kan een mantelzorger of naaste hieraan doen?

Het is en blijft een lastige kwestie die vaak veel tijd nodig heeft. Wees er in ieder geval bewust van dat, naarmate we ouder worden, we niet gauw geloven dat onze kinderen de lichamelijke en emotionele problemen van het ouder worden goed begrijpen. Wanneer je hier rekening mee houdt in de omgang met de oudere waar je voor zorgt, zal hij of zij wellicht sneller toenadering bij je zoeken.

⁴⁴ <https://www.ntvg.nl/artikelen/oorzaken-en-gevolgen-van-cognitieve-achteruitgang-op-hoge-leeftijd-de-leiden-85-plus/volledig>

⁴⁵ <https://www.zorgvoorbeter.nl/probleemgedrag-ouderen/wat-is-onbegrepen-gedrag>

⁴⁶ <https://www.zorgvoorbeter.nl/tijd-zorg/tips>

Lees hieronder onze 5 beste tips.

1. Kijk vooruit

De meeste mantelzorgers die wij spreken zitten in een noodsituatie, waarbij vandaag nog iemand nodig is om ondersteuning te bieden. Gelukkig kunnen wij dit in 9 van de 10 gevallen snel regelen, maar ideaal is het voor een familie allerm minst. Daarom is het verstandig om vroegtijdig al een keer te praten over eventuele extra hulp in de toekomst. Zo heeft de oudere waar je voor zorgt tijd om aan het idee te wennen.

2. Schakel een expert in

Binnen de (mantel)zorg zijn er ontzettend veel regels, maar ook mogelijkheden. Je doet er dan goed aan om een expert in te schakelen die je goed op weg kunt helpen. Er is vaak sprake van meerdere beslissers in een familie en een onafhankelijk persoon met verstand van zaken in de zorg geeft dan rust. De familie krijgt te horen waar het familielid aan toe is en of de oudere in de mogelijkheid is, zijn of haar wensen aan te geven aan iemand die direct een oplossing kan bieden en voelt zich hierdoor vaak beter begrepen. Doordat een oudere zich beter begrepen voelt, komt vaak ook naar boven wat nu echt de oorzaak is waarom men (nog) geen hulp wil accepteren.

3. Geef meerdere opties

De een heeft meer baat bij een paar keer per week naar de dagbesteding. Een ander wil liever een vaste thuishulp die wekelijks helpt met boodschappen doen en koken. Is het nog niet structureel nodig? Dan kun je ook kijken of er vrijwilligersorganisaties in de buurt zijn. En zo zijn er nog tientallen andere situaties waarbij er geholpen kan worden. Door verschillende mogelijkheden aan te dragen en te bespreken zit er wellicht een optie bij waar jouw vader of moeder voor openstaat.

4. Wees geduldig!

Is er nood aan de man? Neem dan het voortouw en probeer snel hulp in te schakelen. Als we het te erg laten afhangen van de persoon zelf, kan dit ook tot ongewenste situaties leiden. In de meeste situaties komt het uiteindelijk wel goed, maar dit heeft tijd nodig. Hiermee gaan we dan voorzichtig aan de slag, bijvoorbeeld eens per maand een kopje koffie drinken en een boodschapje doen.

5. Maak van de nood een deugd

Is het probleem al actueel en accepteert vader of moeder nog steeds geen hulp? De vakantieperiode is een goed moment om het onderwerp nogmaals aan te kaarten. Mantelzorgers willen ook op vakantie, maar dit kan alleen een ontspanning zijn als het thuis goed geregeld is. Doordat een vakantie (helaas) van tijdelijke aard is, is het voor vader of moeder misschien wat makkelijker om hulp te accepteren. Bevalt het na twee weken niet? Dan is er in ieder geval iemand geweest die heeft kunnen helpen en kan er achteraf besproken worden wat er wel en niet goed ging in afwezigheid van de mantelzorgers. Een stap naar structurele ondersteuning is nu dichterbij.⁴⁶

⁴⁶ <https://www.seniorsservice.nl/thuishulp/5-beste-tips-senioren-geen-hulp-willen-accepteren/>

Het voorkomen van overbelasting



Het werk als mantelzorger kan fysiek en mentaal veel eisen van iemand. Deze eisen kunnen te veel worden en leiden tot overbelasting. In dit hoofdstuk wordt advies gegeven om dit te voorkomen. Ook zal er informatie voorbij komen over personen die je kunnen helpen als je overbelast bent.

3.1 Probleemanalyse

Het leven is niet altijd even rooskleurig. Er kunnen problemen zijn, er kan iets vervelends gebeurd zijn of je krijgt niet voldoende steun uit je omgeving. Als alles bij elkaar meer van je vraagt dan je aankunt, kun je overbelast raken. Je bent gestrest, hebt geen overzicht meer en je weet niet meer wat je moet doen. Wanneer je je psychisch niet lekker voelt, kun je dat ook merken aan je lichaam. Je kunt last krijgen van klachten, waardoor je jouw dagelijkse bezigheden niet meer goed kunt doen. Dit heet overspanning. Wanneer de klachten langer dan een halfjaar aanhouden en je vooral moe en uitgeput bent, wordt het overbelasting genoemd.

Bij overbelasting kun je al een half jaar last hebben van deze klachten:

- Je hebt drie of meer spanningsklachten zoals:
- Lichamelijke vermoeidheid: een uitgeput gevoel;
- Geestelijke vermoeidheid: concentratie- en geheugenproblemen;
- Onrustig slapen;
- Last van prikkelbaar zijn;
- Niet tegen drukte of lawaai kunnen;
- Gemakkelijk huilen;
- Piekeren;
- Een gejaagd gevoel.
- Het gevoel alsof je alle problemen in het leven niet meer aankunt. Je voelt je machteloos, alsof je de controle over het leven verliest.
- Het lukt niet meer om de dagelijkse bezigheden goed te doen.

Als reactie daarop, kunnen er lichamelijke klachten ontstaan zoals: hoofdpijn, duizeligheid, pijn op de borst, hartkloppingen, maagklachten of buikpijn. Je kunt overbelast raken na een te lange tijd te veel spanning of stress te hebben gehad. Een beetje spanning of stress is gezond en hoort erbij.⁴⁷

Toch kun je je onprettig gaan voelen als er te veel spanning is en het te lang aanhoudt, bijvoorbeeld:

- Je wilt te veel tegelijkertijd;
- Er wordt al te lange tijd te veel van je gevraagd;
- Je omstandigheden zitten je tegen: bijvoorbeeld geldschulden of relatieproblemen;
- Je ervaart te weinig steun uit je omgeving.

⁴⁷ <https://www.thuisarts.nl/overspannen/ik-heb-burn-out#wat-is-een-burn-out>

Als mensen denken aan overbelasting, denken ze meestal aan een overspanning op het werk. Toch is dat niet de enige plek waar je overspannen kunt raken. Een mantelzorger krijgt naast de verantwoordelijkheden van het eigen leven, ook nog een heleboel extra verantwoordelijkheid erbij. Niet iedere mantelzorger heeft hier zelf voor gekozen. Sommige mensen worden noodgedwongen mantelzorger van een naaste, omdat er bijvoorbeeld niemand anders is die de juiste of voldoende zorg kan verlenen. In Nederland heeft één op de drie mensen dit soort verantwoordelijkheden.

Mensen die zorgen en klaarstaan voor een ander zijn vaak betrokken mensen. Deze eigenschap kan de kans op overbelasting groter maken. Ze zijn druk bezig met het zorgen voor een ander, waardoor ze zichzelf nog wel eens kunnen vergeten. Doordat ze iemands ander belang boven dat van zichzelf stellen, kunnen ze over hun eigen grenzen heen gaan. Het kan ook voorkomen dat de mantelzorger niemand anders heeft om de zorg mee te delen. De mantelzorger moet dan kiezen: of oververmoeid raken of minder zorg voor zijn of haar naaste. Dit kan een zware strijd zijn en kan voor stressklachten zorgen die uiteindelijk kunnen resulteren in overbelasting.

De discipline en het doorzettingsvermogen van mantelzorgers is veelal positief. Het zijn goede eigenschappen, maar wanneer mantelzorgers niet goed hun eigen grens bewaken, kunnen deze eigenschappen negatief uitpakken voor henzelf.⁴⁸

3.2 Voorkomen van overbelasting

Wees autonoom en maak concrete doelen

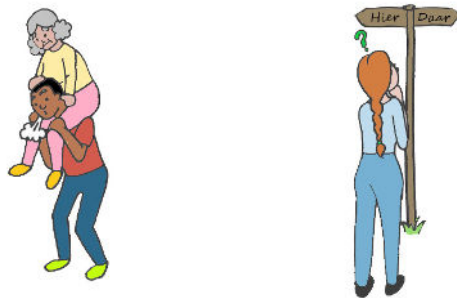
Dit betekent dat je goed kan inschatten hoeveel hulp je kunt verlenen zonder dat je overwerkt raakt. Dat betekent grenzen stellen voor jezelf en jezelf op de eerste plaats zetten. Sommige mantelzorgers vinden dit egoïstisch van zichzelf, maar dat is niet waar. Als je last krijgt van overbelasting, kan je niet meer voor anderen zorgen. Stel grenzen. Dit geldt voor zowel werk als privé. Het is niet erg om eens “nee” te zeggen.⁴⁸

Maak concrete doelen

Als je mantelzorg verleent aan je naaste, wil je diegene ondersteunen, eventueel helpen met lijden te verlichten of ervoor zorgen dat diegene langer zelfstandig thuis kan blijven wonen. Om dit streven voor jezelf handelbaar en overzichtelijk te maken, is het goed om je mantelzorg te vertalen in concrete acties en doelen. Welke acties je ook onderneemt, maak ze zo concreet mogelijk. Hou het realistisch en haalbaar, bewaak je grenzen.⁴⁹

Wees niet bang om hulp te vragen

Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar. Benoem waar jij als mantelzorger behoefte aan hebt en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.⁵⁰ Durf hulp te vragen. Dit kun je van zowel professionals als van je familie of vrienden vragen. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen. Je zult merken dat anderen vaak bereid zijn een handje te helpen en dit vaak fijn vinden. Het zorgt ook voor een eventuele back-up als er onverwachts iets misgaat.



⁴⁸ <https://ruudmeulenberg.nl/burnout/burnout-bij-mantelzorgers/>

⁴⁹ <https://laportavitale.nl/2017/08/16/7-tips-voor-mantelzorgers-om-overbelasting-te-voorkomen-een-bonustip/>

⁵⁰ <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/werkende-mantelzorgers-valkuilen-en-tips>

Zoek eventueel digitale hulp. De app Fello is een gezamenlijke (familie)agenda, die je in één oogopslag laat zien wie, wat en wanneer gaat doen. Verzamel alle betrokkenen in de app, zodat iedereen altijd meteen op de hoogte is. Je kunt via de app ook taken verdelen. Zo komt niet alles op jou neer en ben je niet onnodig veel tijd kwijt aan de communicatie met alle betrokkenen.⁵¹

Denk aan jezelf

Neem tijd voor jezelf. De zorg voor een naaste is mooi en een teken van liefde, maar het kan ook confronterend en vermoeiend zijn. Het is iets dat je naast de zorg voor jezelf, je gezin of je werk doet. Daarom is het belangrijk om je eigen energieniveau op peil te houden. Neem tijd voor jezelf, zoek ontspanning en voel je er niet schuldig over. Doe de dingen die jij leuk vindt en waar je energie van krijgt. Dat is beter voor jouw welzijn en indirect ook beter voor het welzijn van de persoon voor wie je zorgt.⁵²

Blijf het contact met familie en vrienden onderhouden. Probeer familieleden en vrienden te betrekken in de zorg voor je naaste. Dat zorgt voor meer begrip voor de situatie en voorkomt dat je vereenzaamt. Iedereen heeft behoefte aan een sociaal netwerk met vrienden, kennissen en familieleden. We krijgen plezier, gezelligheid en energie van ons netwerk. We kunnen er stoom in afblazen. Maar ons netwerk is van groot belang om ons alledaags leven te bespreken, zin en betekenis te verlenen aan wat we meemaken. Zodra je merkt dat je te vaak een afspraak met een vriendin of vriend afzegt vanwege je mantelzorgtaken, trek dan even aan de bel bij jezelf.⁵³ Wees open en praat met je omgeving over de situatie. Het is belangrijk om over je gevoelens niet op te kroppen want dan stapelt het zich op en vormt het een nog groter probleem. Met anderen erover praten zorgt voor een uitlaatklep voor je gevoelens. Die ander hoeft niet met oplossingen te komen, een luisterend oor is meer dan genoeg. Jij keert vervolgens met een opgelucht gevoel weer huiswaarts.⁵⁴

Ben positief

Lach veel met elkaar, je zult zien dat het aanstekelijk werkt. Een lach verlicht ook gevoelens van verdriet en onmacht. Kijk naar wat nog wél kan. Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is beter je te richten op wat je naaste nog wél kan en maak daar gebruik van. Soms kunnen activiteiten samen nog wel, of in een andere vorm. Zing voor je plezier. Maak je eigen opera of muziek. Zing weg wat je voelt en wat je ziet. Rijmen hoeft niet, vals zingen mag. Er kan dan spontaan een aanvulling met rijmwoorden volgen.

Geef complimenten. Beweeg zo veel mogelijk mee met je naaste, vanuit zijn of haar gevoel. Ga niet in discussie en probeer aan te sluiten bij zijn of haar beleavingswereld. Bedenk drie dankjes van de dag. Bedenk vóór het slapen gaan drie dingen waar je dankbaar voor bent en noem deze. Dan val je met positieve gedachten in slaap. In het begin kan dit vreemd voelen, maar gaandeweg bedenk je zelf, samen met je naaste, overdag al een dankje voor de dag.⁵⁵

Praktische tips

Wees je bewust van overbelasting. Het ligt zo voor de hand, maar wellicht is dat wel een van de redenen dat overbelasting nogal eens wordt onderschat of vergeten. Een andere reden is dat we het hier over een sluipend proces hebben. Je merkt pas dat je overbelast bent, als de overbelasting al veel te lang aan de gang is. Vervolgens kun je voorzorgsmaatregelen nemen om overbelasting te voorkomen.⁵² Hou het meetinstrument erbij. Zo kun je zelf als mantelzorger, wanneer je wilt, de lijst invullen. Zo kun je jouw gezondheid wat meer in de gaten houden en aan de bel trekken wanneer dat nodig is. Het 'gespreksmodel mantelzorgondersteuning' van het Integraal Kankercentrum Nederland (IKCNL) is een vragenlijst om de belasting van een mantelzorger in beeld te brengen. Zo ontstaat inzicht op welke gebieden een mantelzorger extra hulp kan gebruiken.⁵⁶

⁵¹ <https://getfello.com/4-tips-om-overbelasting-als-mantelzorger-te-voorkomen/>

⁵² <https://laportavitale.nl/2017/08/16/7-tips-voor-mantelzorgers-om-overbelasting-te-voorkomen-een-bonustip/>

⁵³ https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx

⁵⁴ <https://getfello.com/4-tips-om-overbelasting-als-mantelzorger-te-voorkomen/>

⁵⁵ <https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-mantelzorgondersteuning?gclid=EAlaIqObChMlwbf6n8uU5wIVis13Ch3Y7AJEAAYBCAAE>

⁵⁶ <https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/gespreksmodel-tegen-overbelasting-mantelzorger>

Heb vertrouwen in anderen. Om oudere mensen met een grote zorgbehoefte een zo prettig en zelfstandig mogelijk leven te laten leiden, zijn vele verschillende handen nodig. Mantelzorgers en professionele zorgverleners werken daarbij vaak samen, ieder op hun eigen terrein. Om dit zorgnetwerk goed te laten functioneren is wederzijds vertrouwen belangrijk. Vertrouw daarom op de expertise en kunde van de ander, of het nu een mede-mantelzorgen of een professional is. Daar heeft de zorgontvanger het meest aan.⁵²

Door het overzichtelijk op een rijtje zetten van je mantelzorgtaken, kun je ook beter bepalen (eventueel in samenspraak met je partner of je gezin) of ze haalbaar zijn en passen binnen je eigen leven. Het gebrek aan overzicht kan zorgen voor chaos in je hoofd, waardoor je de taken als één grote berg ziet. Voorkom dit en hou bijvoorbeeld een schriftje bij voor je mantelzorgtaken. Het maakt het overzichtelijk, je kunt terugkijken, plannen en te doen-lijstjes maken. Je zult merken dat het afvinken van taken op een lijstje op zichzelf al veel voldoening geeft.⁵²

Overbelasting kun je herkennen aan de volgende signalen:⁵⁷

Lichamelijke signalen

- Vermoeidheid;
- Slapeloosheid;
- Hoofdpijn;
- Rugpijn.

Praktische signalen

- Tekort aan tijd;
- Dingen vergeten;
- Onhandig zijn.

Psychische signalen

- Huilen;
- Boos en geïrriteerd;
- Overal tegenop zien;
- (Bijna) geen plezier meer hebben.



3.3 Tips en valkuilen

Er zijn kunnen een aantal valkuilen zijn als je mantelzorg verleent. Maak je geen zorgen want daar horen ook tips bij.

Valkuilen

1. “Ik houd werk en privé liever gescheiden”

Dit is goed mogelijk, maar wat als je privésituatie (negatieve) invloed heeft op je werk? Wanneer je omgeving meer weet over wat er aan de hand is, is er vaak meer begrip en flexibiliteit.

2. “Mijn collega’s staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten”

Wanneer je in een team zit doe je samen het werk en sta je voor elkaar klaar. Uit onderzoek van Werk&Mantelzorg blijkt dat 39% van de mantelzorgers denkt dat collega’s werk niet kunnen of willen overnemen. Daar staat tegenover dat 92% van de collega’s zegt dit wel te kunnen en te willen. Probeer dus niet te veel in te vullen voor anderen, maar vraag het gewoon.

3. “Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen”

Naast al je dagelijkse activiteiten zoals je werk, gezin, vrienden en hobby’s, heb je ook nog mantelzorgtaken. Voor je het weet heb je nauwelijks tijd over voor jezelf. En natuurlijk kan het erg lastig zijn om “nee” te zeggen of je eigen grenzen te bepalen. Toch is dit erg belangrijk om te zorgen dat je jouw zorgtaken kunt blijven volhouden.

⁵⁷ <https://www.stib-breda.nl/veelgestelde-vragen/werk-en-mantelzorg/wanneer-ben-ik-overbelast-en-hoe-voorkom-ik-overbelasting/>

4. “Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aankan”

Dit is de grootste valkuil van mantelzorgers. Als je wacht tot je zwaarbelast of overbelast bent, duurt de hersteltijd ook langer. Wanneer je te laat bent, is de stap van overbelast naar een burn-out erg klein. Je omgeving, zowel je familie, je collega's en leidinggevende, zien je liever fit op de werkvloer, dan ziek thuis.

5. “Als ze weten dat ik mantelzorger ben, heeft dat negatieve gevolgen”

In tijden van economische onzekerheid is dit zeker een begrijpelijke angst. Toch waarderen werkgevers en leidinggevenden werknemers die openheid en verantwoordelijkheid tonen en belonen loyaliteit. De mantelzorg geeft je ervaring en expertise die niet iedereen heeft. Benoem en benut het voor de toekomst.

Tips

1. Wacht niet tot de combinatie van werk en zorg teveel wordt. Maak het op tijd bekend en bespreekbaar, zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen of verlichtingen.
2. Maak je problemen bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.
3. Wees niet bang om hulp te vragen en zorg ervoor dat iemand af en toe wat taken van je over kan nemen. Zorg dat je dingen blijft doen die je leuk vindt en waar je energie van krijgt. Dat is uiteindelijk beter voor jou en voor de persoon waarvoor je zorgt.
4. Zorg dat je op tijd aan de bel trekt.
5. Kom zelf met ideeën en laat zien dat je betrokken bent en je inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.⁵⁸

Tips en valkuilen van mantelzorgers zelf

- Vertel de omgeving van je naaste wat er aan de hand is. Zo wordt het bijvoorbeeld voor de burens duidelijk waarom je naaste altijd binnen zit.
- Zorg dat je op de hoogte bent van alle beschikbare hulp, wat dat dan ook mag zijn. Vraag naar mogelijke hulp of verlichting en wees niet bang om er gebruik van te maken.
- Vraag naar een zorgprojectleider. Deze persoon kan jou met veel verschillende informatie verder helpen. Om te beginnen kan een zorgprojectleider je helpen met informatie waar je bijv. recht op hebt als mantelzorger, maar deze persoon kan je ook helpen doordat je je verhaal kwijt kan.
- Onderschat de mantelzorg niet, weet waar je aan begint.
- Als je bewijs hebt dat het niet meer veilig is om alleen thuis te wonen, laat dit bewijs zien in een verpleeghuis. Het is vaak lastig om opgenomen te worden in een verpleeghuis, maar als je naaste niet meer veilig en alleen thuis kan zijn is het vaak toch het beste. Als je als mantelzorger elke dag bij iemand bent en hierom iemand niet naar een verpleeghuis kan/moet, vergeet je tijd in jezelf te steken hoe goed je het ook voor de ander wil doen.



⁵⁸ <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/werkende-mantelzorgers-valkuilen-en-tips>

Informatie zorgaanbieders



In dit hoofdstuk geven wij informatie over zorgaanbieders in allerlei gemeenten. Deze gemeenten zijn allemaal in de omgeving van Eindhoven.

4.1 Gemeenten

Gemeente Veldhoven

Binnen de gemeente Veldhoven werkt de organisatie SWOVE actief aan het welzijn van kwetsbare burgers uit de gemeente Veldhoven en dan met name gericht op ouderen, mensen met beperkingen en hun mantelzorgers. Zij richten zich op preventie, signalering, informeren, cliënt- ondersteuning en het versterken van het sociale netwerk. Binnen SWOVE is dan het Steunpunt Mantelzorg gevestigd. Het Steunpunt Mantelzorg Veldhoven is er voor 'alle' mantelzorgers (jong en oud) uit Veldhoven en voor degene die langdurig voor iemand zorgen die in Veldhoven woont. Het Steunpunt ondersteunt de mantelzorger, door het geven van informatie en advies. Maar ondersteunt ook bij het organiseren van zorg en hulpverlening, voor diegene waarvoor zij zorgen. Daarnaast denken zij ook mee hoe de mantelzorger zijn eigen grenzen kan bewaken en zijn of haar eigen leven kan combineren, zonder zichzelf voorbij te lopen.

Steunpunt Mantelzorg verzorgt de mantelzorgwaardering. Mantelzorgers die redelijk wat mantelzorgtaken hebben, krijgen een waardering die bestaat uit cadeaubonnen ter waarde van € 125,-. Mantelzorgers met een beperkt aantal taken krijgen een waardering bestaande uit cadeaubonnen ter waarde van € 25,-. Jongeren (tussen 8 en 21 jaar) die in hun thuissituatie regelmatig zorgtaken hebben krijgen een waardering bestaande uit cadeaubonnen ter waarde van € 25,-.

Daarnaast heeft de gemeente Veldhoven "De morgen-gezond-weer-op-kaart" voor ouderen en hun mantelzorgers. Het doel van de kaart is om inzicht te geven in het informeel netwerk van een oudere, om zo de inzet van preventieve voorzieningen te stimuleren. Hierdoor wordt er tijd bespaard voor de professional en voorkomt het de inzet van duurdere zorg. Omdat je altijd mantelzorger bent, biedt Steunpunt Mantelzorg, vanaf 2020, de extra verwenactiviteiten verspreid over het hele jaar. En dit wordt Mooie Mantelzorg Momenten genoemd.

Respijtzorg is de vervangende mantelzorg en zorgt voor een tijdelijke of volledige overname van de taken van een mantelzorger met het doel hem/haar een beetje vrijetijd te geven. Naast het wegwijs maken in de wereld van de respijtzorg biedt SWOVE ook lokale respijtzorg-activiteiten zoals het Eetproject 'Samen eten, even alles vergeten'.

Gemeente Bergeijk

In gemeente Bergeijk worden er inloopbijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd.⁵⁹ Dit is georganiseerd, zodat de mantelzorgers even iets anders kunnen doen en hun eigen verhaal met anderen kunnen delen. De bijeenkomst wordt ook ondersteund door ervaringsdeskundigen. Er is echt aandacht voor de mantelzorgers en de mogelijkheid om andere mantelzorgers te ontmoeten. Ook worden er regelmatig gastsprekers uitgenodigd.

⁵⁹ <https://welzijndekempens.nl/inloopbijeenkomsten-mantelzorg/#1535892639749-8aa25515-a3c4>

Speciaal voor jonge mantelzorgers (tot 24 jaar) organiseert Welzijn de Kempen in verschillende gemeenten, waaronder Bergeijk, maandelijkse activiteiten waar ontspanning en lotgenotencontact centraal staan. Deze worden begeleid door een beroepskracht en vrijwilligers.⁶⁰

Om mantelzorgers te ondersteunen heeft Welzijn de Kempen het Steunpunt Mantelzorg ingericht (Gemeente Bergeijk, Gemeente Bladel, Gemeente Eersel).

Welzijn de Kempen doet het volgende:

- Als de zorgvraag langdurig en intensief is, ondersteunt Welzijn de Kempen mantelzorgers en gezinnen zodat zij hun zorg op een goede manier kunnen blijven leveren.
- Welzijn de Kempen informeert professionals over de positie van mantelzorgers, hoe zij mantelzorgers kunnen herkennen en naar wie zij mantelzorgers kunnen doorverwijzen voor specifieke informatie en advies.
- Welzijn de Kempen versterkt de ketensamenwerking waardoor het hulpverleningsaanbod aansluit bij de behoefte van mantelzorgers.
- Welzijn de Kempen ontwikkelt nieuwe activiteiten die aansluiten bij de behoefte van mantelzorgers.
- Welzijn de Kempen maakt de belangen van mantelzorgers bespreekbaar zodat gemeenten passend beleid kunnen ontwikkelen.
- Welzijn de Kempen informeert mantelzorgers over zaken met betrekking op wonen, welzijn, zorg en wet- en regelgeving.
- Welzijn de Kempen licht professionals structureel voor in voorlichtingsbijeenkomsten of in teamvergaderingen van zorgaanbieders.⁶¹

Gemeente Waalre

Gemeente Waalre heeft een Steunpunt Mantelzorg, sinds 1 januari 2020, ondergebracht bij afdeling Goed voor mekaar Waalre (GvmW). Je kan bij het Steunpunt terecht voor informatie en advies, voor aanvraag van een vrijwillig maatje en een overzicht van bijvoorbeeld dagactiviteiten en welke vrijwilligersdiensten er worden aangeboden. Dit is ook om de overbelasting van de mantelzorgers te voorkomen. Verder worden er zo nu en dan thema bijeenkomsten gehouden of een cursus/workshop.

Mantelzorgers van mensen met dementie worden gewezen op het Alzheimer café of verwezen naar de maandelijkse bijeenkomst van Waalre in Beweging. Dit is een contactgroep voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ook is er een vorm van indicatievrije dagbesteding, waardoor mantelzorgers even de gelegenheid krijgen om een paar uurtjes vrijgesteld te zijn van zorg.

Gemeente Waalre zorgt ook voor een blijk van waardering. Per jaar wordt beslist in welke vorm dit uitgevoerd wordt. Al een aantal jaren hebben mantelzorgers een cadeaubon gekregen, die te besteden is bij lokale ondernemers. Voor 2020 is nog niet bekend in welke vorm de mantelzorgwaardering geregeld wordt.

GvmW is dagelijks bereikbaar van 09.30-12.00 uur tijdens het spreekuur in het Huis van Waalre (gemeentehuis).

Gemeente Eersel

In de regio bestaan veel ondersteuningsmogelijkheden, die erg divers zijn, zoals: ondersteunende gesprekken met lotgenoten en deskundige. Dit kan dan bij het Alzheimer Café en bijeenkomsten van Parkinsonvereniging de Kempen. Ook worden er voorlichtingen en informatie gegeven over mantelzorg. Daarnaast is er praktische hulp en ondersteuning door bijvoorbeeld de vrijwilligers.⁶²

⁶⁰ <https://welzijndekempen.nl/ondersteuning-jonge-mantelzorgers/>

⁶¹ <https://welzijndekempen.nl/steunpunt-mantelzorg/#1535913883875-152d9183-dcb8>

⁶² <https://www.eerselvoorelkaar.nl/mantelzorg>

Gemeente Eersel, Welzijn de Kempen en ZuidZorg-Extra organiseert het Zondags Uitje. Dit is specifiek voor mensen met dementie en hun naasten (o.a. mantelzorgers). Iedere laatste zondag van de maand wordt er een bijzondere activiteit georganiseerd. Bij deze activiteit kunnen deelnemers ervaringen delen en hun hart luchten.⁶³

Voor jonge mantelzorgers organiseert Gemeente Eersel, naast gemeentes Bergeijk en Bladel, een maandelijkse activiteit om jonge mantelzorgers te laten ontspannen en ruimte te geven om hun verhaal te vertellen. Ook doet Gemeente Eersel mee aan Steunpunt Mantelzorg (Zie gemeente Bergeijk).

Gemeente Reusel-De Mierden

Mantelzorgers die een ondersteuningsvraag hebben, op welk vlak dan ook, kunnen terecht bij het Loket van A tot Z. Dit is geregeld via de gemeente Reusel-De Mierden. Het is een 'breed' loket, waar de inwoners met alle vragen op gebied van zorg terecht kunnen.

De consulenten zijn er voor alles dat binnen de Wmo valt en verwijzen door naar voorliggende voorzieningen. Zoals: vervoers- en klussendienst en maaltijdservice. Wanneer het nodig is geeft de consulent aan bij welke hulpverlener de hulpvrager terecht kan.

Daarnaast zijn er mantelzorgers die geen specifieke ondersteuningsvraag hebben maar hun verhaal kwijt willen en/of informatieve vragen hebben. Hiervoor heeft gemeente Reusel-De Mierden de mantelzorglijn. De telefoontjes komen binnen bij het Loket van A tot Z. Zij behandelen de vraag zelf of verwijzen door naar een van de werkgroepen: zorg en welzijn of een mantelzorgmakelaar. De werkgroep zorg en welzijn wil en kan zo nodig emotionele ondersteuning bieden en/of op zoek gaan naar mogelijkheden, om de mantelzorger te ondersteunen. Ook is er een werkgroep mantelzorg die zich vooral richt op waardering en bekendheid van mantelzorgondersteuning. Er worden voorlichtingsavonden georganiseerd die voor iedereen gratis toegankelijk zijn. Jaarlijks wordt er een mantelzorgdag georganiseerd door de gemeente Reusel- De Mierden. Ook worden er mantelzorgcheques uitgegeven door de consulenten van het Loket van A tot Z.

De Gemeenten Reusel zegt dat het moeilijk is om mantelzorgers in beeld te krijgen. Zij ervaren dat mantelzorgers vaak niet of te laat aan de bel trekken bij overbelasting. Ook herkennen mantelzorgers zich niet altijd in de term mantelzorger en vinden vooral dat ze het zelf moeten doen. Het is van belang om dit beter in beeld te krijgen, waardoor de gemeente gericht op de behoeften kan inspelen.

Gemeente Bladel

In het gemeentehuis van Bladel is het Zorgloket gevestigd. Als er vragen zijn over zorg en ondersteuning, waaronder voor mantelzorgers, kan diegene terecht bij het Zorgloket. Het bieden van deze ondersteuning aan mantelzorgers, heeft als doel het risico van overbelasting te verkleinen en een burn-out te voorkomen.

Deze mantelzorgondersteuning wordt onderverdeeld in de volgende groepen:

- Voorlichting en informatie: nieuwsbrief, informatiegids, themabijeenkomsten, informatie- en adviesgesprek.
- Individuele begeleiding: mantelzorgconsulent, opvoedkundige ondersteuning, psychosociale begeleiding.
- Lotgenotencontact: inloopbijeenkomsten, huiskamerbijeenkomsten, familieavonden.
- Ondersteuningsgroepen: bijvoorbeeld ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers van ouderen met dementie, mensen met een verstandelijke beperking, mensen met autisme, mensen met Parkinson. Ook is er een ondersteuningsgroep voor jonge mantelzorgers.
- Cursussen en trainingen: verschillende cursussen voor bijvoorbeeld mantelzorgers van mensen met een borderline stoornis, met schizofrenie, een kind met een verstandelijke beperking.
- Respijtzorg en praktische hulp: dagopvang en -verzorging voor ouderen, vrijwillige thuiszorg, buitenschoolse opvang voor kinderen met een verstandelijke beperking.⁶⁴

⁶³ <https://www.eerselvoorelkaar.nl/activiteiten-dementievriendelijke-gemeente>

⁶⁴ https://www.bladel.nl/inwoner/zorgloket_42920/

Naast deze ondersteuning biedt de gemeente Bladel, net als verschillende gemeenten in de regio, ook maandelijks activiteiten voor jonge mantelzorgers.

Gemeente Bladel valt ook binnen de gemeentes die Steunpunt Mantelzorg 'De Kempen' ingericht hebben (zie Gemeente Bergeijk). Onder gemeente Bladel valt ook Hoogeloon, Casteren, Hapert en Netersel, dus zij kunnen ook bij gemeente Bladel terecht

Gemeente Eindhoven

Mantelzorgers die minimaal acht uur in de week activiteiten voor ouderen uitvoeren, in de gemeente Eindhoven, zijn automatisch verzekerd bij Centraal Beheer.⁶⁵

Gemeente Eindhoven biedt bepaalde subsidieregelingen aan voor vrijwilligersorganisaties die hulp bieden aan mantelzorgers. De vrijwilligersorganisaties kunnen subsidie krijgen om jaarlijkse ontmoetingsbijeenkomsten, inloopspreekuren en lotgenotencontact te organiseren voor mantelzorgers uit de gemeente Eindhoven.⁶⁶

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht geeft ondersteuning aan mantelzorgers in Eindhoven. Hierbij horen ook mantelzorgers die zelf buiten Eindhoven wonen en een inwoner van Eindhoven ondersteunen.

Bij het steunpunt kan een mantelzorger terecht voor:

- Informatie over ondersteuningsmogelijkheden
- Emotionele ondersteuning
- Ondersteuning bij het zoeken naar vervangende zorg
- Advies over wonen en regelingen
- Uit handen geven van regeltaken
- Bemiddeling met andere organisaties
- Luisterend oor, voor het vertellen van je eigen ervaringen en belevingen

Ook kan er gebruik gemaakt worden van het inloopspreekuur in het GGD gebouw te Eindhoven Clausplein 10. Openingstijden: maandag 13.00-15.00 uur en vrijdag 10.00- 12.00 uur.

Verder biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht verschillende activiteiten aan. Hierdoor kunnen mantelzorgers in contact komen met elkaar en/of leren over de zorg. Een mantelzorger kan met het Steunpunt overleggen voor opvangmogelijkheden, zodat de mantelzorger er even tussenuit kan. Soms worden er ook activiteiten geboden die de mantelzorger samen met de zorgvrager kan doen. Op de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht staat een vragenlijst die de mantelzorger kan invullen. Er wordt advies gegeven over de meest passende vorm van respijtzorg, zodat er zorg op maat gevonden kan worden. Ook is er een meetinstrument EDIZ geplaatst. Dit is een vragenlijst die een mantelzorger kan invullen. Wanneer deze is ingevuld, komt er advies over wat de mantelzorger kan doen om overbelasting te verhelpen en/of voorkomen.

Het Mantelzorgcompliment van gemeente Eindhoven wordt ook door Steunpunt Mantelzorg Verlichting geregeld. Als een mantelzorger zich inschrijft hiervoor, kan diegene in aanmerking komen voor het Mantelzorgcadeau.

Het Mantelzorgcadeau houdt in:

- Een mantelzorgpas die aangeeft dat je een mantelzorger bent
- Een mantelzorgkoffertje met informatie over verschillende organisaties die hulp bieden aan mantelzorgers
- Een passe-partout om voordeliger te kunnen zwemmen
- De nieuwsbrief
- Verzekering Centraal Beheer

⁶⁵ <https://www.eindhoven.nl/inkomen-zorg-en-onderwijs/inkomen/verzekering-voor-vrijwilligers-en-mantelzorgers?search=mantelzorg>

⁶⁶ <https://www.eindhoven.nl/inkomen-zorg-en-onderwijs/zorg/subsidie-informele-zorg?search=mantelzorg>

Op 10 november, de jaarlijkse dag van de Mantelzorg, worden er verschillende activiteiten georganiseerd vanuit de gemeente Eindhoven.⁶⁷

Naast het Steunpunt Mantelzorg Verlicht, kunnen mantelzorgers in Eindhoven ook terecht bij 'WijEindhoven' voor (tijdelijke) ondersteuning bij een bepaalde hulpvraag.

Gemeente Nuenen

In de gemeente Nuenen is er een Steunpunt Mantelzorg dat onderdeel is van de LEVgroep.

Een mantelzorger kan bij dit steunpunt terecht voor:

- Emotionele steun, individueel of in groepsverband
- Cursusaanbod en themabijeenkomsten
- Praktische ondersteuning
- Activiteiten voor jonge mantelzorgers
- Activiteiten op de Dag van de Mantelzorg
- Mantelzorg café (inloop)
- Nieuwsbrief

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 08.30-12.30 uur.

Naast dit Steunpunt is er ook een 'Centrum Maatschappelijke Deelname'. Zij ondersteunen op het gebied van verschillende hulpvragen of begeleiden in het zoeken naar professionele hulp. Het mantelzorgcompliment wordt door gemeente Nuenen gegeven in de vorm van een waardebon.⁶⁸

Ook geeft de gemeente Nuenen verschillende maatwerkoplossingen. Hierbij kan het gaan om meer flexibele werktijden, thuiswerken of het aanpassen van het takenpakket.⁶⁹

Op de website www.nuenenhelpt.nl staat veel informatie over de hulp voor mantelzorgers die in Nuenen geboden wordt. Zij verwijzen mantelzorgers door naar de plekken waar ze heen moeten als ze iets nodig hebben. Hierdoor wordt het overzichtelijker om dingen te regelen.

Gemeente Best

In gemeente Best is een Steunpunt Mantelzorg aanwezig, vanuit de Stichting Welzijn Best Oirschot (WBO). Dit steunpunt biedt zowel een luisterend oor als informatie, advies en begeleiding. Ook organiseren zij voorlichtingen en lotgenotencontact.

Naast het Steunpunt Mantelzorg WBO is er in de gemeente Best ook een 'Ondersteuningsteam Bestwijzer', hier kan een mantelzorger terecht met allerlei hulpvragen. Ook is er een mantelzorgwaardering in de gemeente Best aanwezig. En zijn mantelzorgers verzekerd voor ongevallen en persoonlijke eigendommen.

Wat indirect ook meewerkt is dat mensen die initiatieven bieden, ter ondersteuning van mantelzorgers, mogelijkheid hebben tot een subsidie vanuit de gemeente Best. Hierdoor kan het mensen aansporen om mantelzorgers te gaan helpen, waardoor de mantelzorgers ondersteund worden.⁷⁰

Gemeente Asten

In de gemeente Asten is een mantelzorger automatisch verzekerd voor de collectieve vrijwilligersverzekering. Er is een mantelzorgwaardering in de gemeente Asten, waar een financiële bijdrage bij hoort van 100 euro.⁷¹

⁶⁷ <https://www.mantelzorgverlicht.nl/>

⁶⁸ <https://www.nuenen.nl/>

⁶⁹ <https://www.werkenmantelzorg.nl/organisatie/gemeente-nuenen/>

⁷⁰ <https://www.gemeentebest.nl/>

⁷¹ <https://www.asten.nl/inwoners.html>

Vanuit Onis Welzijn werd in Asten het Steunpunt Mantelzorg georganiseerd, dit is stopgezet vanwege bezuinigingen. Mantelzorgers in Asten worden doorverwezen naar Sociaal Team Asten voor vragen. Het Sociaal Team Asten is er ter ondersteuning bij het zoeken naar de juiste hulp bij de hulpvraag. De mantelzorgers blijven wel de nieuwsbrief ontvangen, maar het is niet zeker dat zij nog (gratis) deel kunnen nemen aan cursussen en bijeenkomsten.^{72 73}

Gemeente Son en Breugel

Het Steunpunt Mantelzorg, in gemeente Son en Breugel, is onderdeel van de LEVgroep en biedt:

- Emotionele steun, individueel en groepsgewijs (lotgenoten groepen)
- Cursusaanbod en themabijeenkomsten
- Praktische ondersteuning
- Activiteiten voor jonge mantelzorgers
- Activiteiten op de Dag van de Mantelzorg
- Mantelzorg café (inloop)
- Nieuwsbrief

Het Centrum Maatschappelijke deelname biedt spreekuren voor Mantelzorgers. Deze spreekuren vinden plaats op maandag en woensdag van 13.00-15.00 uur. Gemeente Son en Breugel biedt ook de mogelijkheid tot hulp bij het realiseren van een zogenaamde 'mantelzorgwoning'. Dit is een woning speciaal verbouwd om makkelijker mantelzorg te kunnen ontvangen of verlenen, mocht dit echt noodzakelijk zijn.⁷⁴

Gemeente Oirschot

Vanuit gemeente Oirschot biedt organisatie 'Wijzer' ondersteuning aan mantelzorgers door middel van het Steunpunt Mantelzorg. Het steunpunt biedt:

- Informatie, advies en begeleiding
- Emotionele en praktische ondersteuning
- Cursusaanbod en themabijeenkomsten
- Activiteiten voor mantelzorgers
- Respijtzorg

Ook biedt Wijzer hulp bij het regelen van een mantelzorgmakelaar vanuit de LEVgroep. Een mantelzorgmakelaar ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken. Ze werken ook samen met de LEVgroep als het gaat om het aanbieden van workshops.⁷⁵

Gemeente Oirschot biedt ook de mogelijkheid voor mantelzorgwoningen. De mantelzorgwaardering bestaat vanaf 2020 uit een bijeenkomst en een geschenk. Het soort geschenk wordt jaarlijks bepaald door de gemeente in samenwerking met Wijzer en zal een waarde hebben tussen de 10 en 50 euro.⁷⁶

Onder gemeente Oirschot valt ook Oost- West en Middelbeers, dus bewoners van Oost- West en Middelbeers kunnen terecht bij gemeente Oirschot.

Gemeente Oisterwijk

De gemeente Oisterwijk verwijst voor hulp en ondersteuning bij mantelzorg naar de organisaties 'Contourde Twern' en 'expertisecentrum Familiezorg', beiden gevestigd in Tilburg. Het mantelzorgcompliment van gemeente Oisterwijk bestaat uit een tegoedbon die bij lokale ondernemers te besteden is en die je kan aanvragen via Contourde Twern. In 2019 waren dit vier lokale cadeaubonnen met elk een waarde van 12,50 euro.⁷⁷

⁷² <https://www.oniswelzijn.nl/index.php/steunpunt-mantelzorg>

⁷³ <https://www.sociaalteam-asten.nl/>

⁷⁴ <https://www.sonenbreugel.nl/>

⁷⁵ <https://www.wijzer-oirschot.nl/>

⁷⁶ <https://www.oirschot.nl/>

⁷⁷ <https://oisterwijk.nl/>

Bij Contourde Twern kun je als mantelzorger terecht voor:⁷⁸

- Informatie, advies en begeleiding
- Je verhaal vertellen
- Praktische hulp en zorg indelen
- Lotgenotencontact

Expertisecentrum Familiezorg biedt zowel telefonisch als persoonlijk hulp en ondersteuning voor mantelzorgers. Zij bieden zowel emotionele als praktische ondersteuning, informatie en advies. De gesprekken zijn vooral bedoeld om te kijken wat er nodig is en welke organisaties daarbij betrokken kunnen worden. Ook biedt het Expertisecentrum Familiezorg bijeenkomsten en cursussen.⁷⁹

Gemeente Hilvarenbeek

De gemeente Hilvarenbeek biedt ondersteuning aan mantelzorgers door middel van een mantelzorgconsulent. Deze consulent komt bij je thuis en zij biedt een luisterend oor en denkt mee in oplossingen. De gemeente Hilvarenbeek benadrukt om op tijd een gesprek met de consulent aan te vragen, zodat er op tijd een oplossing of preventie kan worden ingezet voor het probleem waar je tegen aanloopt. Ook gemeente Hilvarenbeek heeft een mantelzorgwaardering. Deze waardering wordt vormgegeven in een tegoedbon van 40 euro. Je kan hiervoor in aanmerking komen via Contourde Twern in Hilvarenbeek.⁸⁰

Gemeente Valkenswaard

Gemeente Valkenswaard biedt ondersteuning aan mantelzorgers via 'Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard'. Je kunt hierbij telefonisch contact opnemen voor vragen of er komt een mantelzorgconsulent bij je thuis. Vanuit dit steunpunt worden ook verschillende bijeenkomsten en activiteiten georganiseerd voor mantelzorgers. Verder bieden zij informatie en advies, emotionele steun en praktische hulp. Ook kun je voor vragen over de ondersteuning vanuit de gemeente Valkenswaard terecht bij het Sociaal Team.⁸¹

Het mantelzorgcompliment in gemeente Valkenswaard bestaat uit een jaarlijkse bijeenkomst in de vorm van een theatervoorstelling of diner. Ook biedt de gemeente Valkenswaard de mogelijkheid voor het bouwen van een mantelzorgwoning, waar wel bepaalde regels en voorwaarden aanzitten. Om dat uit te zoeken biedt de gemeente daar ondersteuning bij via het omgevingsloket.

Iets wat ook handig is, is dat de gemeente Valkenswaard een mantelzorgparkeervergunning aanbiedt. Dit is een parkeervergunning zodat je als mantelzorger gratis kan parkeren in de straat van degene aan wie je zorg verleent.⁸²

Onder gemeente Valkenswaard valt ook Dommelen, dus bewoners van Dommelen kunnen terecht bij gemeente Valkenswaard.

Gemeente Heeze-Leende

In Heeze-Leende wordt het Steunpunt Mantelzorg door Cordaad Welzijn georganiseerd. Je kunt bij het steunpunt terecht voor bijvoorbeeld informatie en advies, lotgenotencontact, een luisterend oor, cursussen, bijeenkomsten of respijtzorg. Qua respijtzorg heeft het Steunpunt een zogenaamde 'Respijtwijzer' gecreëerd waar je alle mogelijkheden kan vinden voor vervangende zorg. Er zijn ook professionele mantelzorgcoaches of -makelaars die ondersteuning kunnen bieden.

Je bent ook in gemeente Heeze-Leende automatisch verzekerd van de collectieve vrijwilligersverzekering onder de Vrijwilligerspolis van VrijwilligersNet Nederland. Er is ook sprake van mogelijkheid tot een mantelzorgwoning, welke geregeld kan worden via het omgevingsloket van de gemeente.

⁷⁸ <https://www.contourdetwern.nl/dit-doen-we/diensten-a-z/mantelzorgondersteuning/16482/mantelzorgondersteuning-oisterwijk.html>

⁷⁹ <https://expertisecentrumfamiliezorg.nl/>

⁸⁰ <https://www.hilvarenbeek.nl/voor-bewoners>

⁸¹ <https://www.mantelzorg-valkenswaard.nl/>

⁸² <https://www.valkenswaard.nl/home>

In gemeente Heeze-Leende wordt de mantelzorgwaardering uitgereikt in de vorm van een Mantelzorg Verwen Menu, deze wordt samengesteld door Steunpunt Mantelzorg en u als mantelzorger mag hierbij een keuze maken tussen verschillende kleine cadeautjes.⁸³

Via 't Cursushuys worden verschillende cursussen aangeboden voor mantelzorgers, om hun werk toch wat gemakkelijker proberen te maken.⁸⁴

Gemeente Geldrop

De gemeente Geldrop geeft via hun website al wat tips en verwijzingen voor als je tegen bepaalde problemen aanloopt in de mantelzorg. De mantelzorgondersteuning vanuit de gemeente zelf gaat via het Centrum Maatschappelijke Deelname. Als je je daar meldt gaat er een klantadviseur van het CMD met je in gesprek om te kijken naar jouw hulpvraag en wat de gemeente daarbij als ondersteuning kan bieden. Met deze klantadviseur wordt er een plan van aanpak gemaakt. Wanneer hier bepaalde voorzieningen bij komen kijken kun je deze aanvragen bij de gemeente.

Via het CMD worden er ook andere soorten ondersteuning geboden voor mantelzorgers. Namelijk verschillende activiteiten, mantelzorgsprekken en contact momenten tussen mantelzorgers. Ook in gemeente Geldrop is er voor mantelzorgers de mogelijkheid om je te verzekeren via de collectieve Vrijwilligersverzekering.⁸⁵

Als mantelzorgwaardering krijgt elke mantelzorger die zich aanmeldt bij het CMD een welkomstpakket met handige informatie. Ook krijgen zij een mantelzorgcompliment in de vorm van een winkeliersbon van 50 euro die te besteden is bij de lokale winkeliers.⁸⁶

4.2 Zorgaanbieders Langer Thuis Kompas

Zorg in Oktober

Gemeenten waar Oktober locaties heeft zijn: Oirschot, Reusel- De Mierden, Bladel, Eersel, Veldhoven, Waalre, Bergeijk, Valkenswaard en Heeze-Leende.⁸⁷

Wanneer iemand thuiszorg nodig heeft, is er een indicatie nodig. Hiervoor kan iemand contact opnemen met de Servicedesk: 0597-331763. De wijkverpleegkundige komt dan bij diegene thuis langs, bespreekt welke zorg diegene nodig heeft en verzorgt de indicatie. De kosten voor thuiszorg worden vergoed vanuit de basisverzekering.⁸⁷

Oktober biedt tijdelijke of langdurige thuiszorg, afgestemd op persoonlijke zorgbehoeften. Door goede zorg thuis helpt Oktober om iemand zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Zij bieden persoonlijke verzorging voor wanneer iemand ondersteuning nodig heeft bij dagelijkse handelingen zoals opstaan, aan- en uitkleden, wassen en/of douchen, uit bed gaan en/of naar bed gaan. Ook bieden zij verpleging voor onder andere wondverzorging, pijnbestrijding en het verwisselen van een katheter.⁸⁸

De terminale zorg die Oktober biedt is bedoeld voor mensen die ernstig ziek zijn en hun laatste levensfase in hun eigen vertrouwde willen omgeving blijven om daar te kunnen sterven. Wanneer iemand zijn laatste levensfase niet thuis wil/kan doorbrengen heeft Oktober een hospice, dat is gericht op het verminderen van lijden en het bieden van de best mogelijke kwaliteit van leven in de laatste levensfase. Je kan in een hospice verblijven als je een geschatte levensverwachting van minder dan drie maanden hebt.⁸⁹

⁸³ <https://www.heeze-leende.nl/>

⁸⁴ <https://www.cursushuys.nl/agenda/mantelzorg/>

⁸⁵ <https://www.geldrop-mierlo.nl/>

⁸⁶ <https://www.ed.nl/geldrop-mierlo-nuenen/waar-zijn-de-mantelzorgers-in-geldrop-mierlo-a0b06a43/>

⁸⁷ https://www.zorginoktober.nl/wp-content/uploads/2019/09/RSZK_Thuiszorg_2018.pdf

⁸⁸ <https://www.zorginoktober.nl/thuis/zorg-welzijn-behandeling/thuis-thuiszorg/>

⁸⁹ <https://www.zorginoktober.nl/specialisatie/specialisaties/terminale-zorg-hospice/>

Als iemands gezondheidssituatie acuut verslechterd kan diegene bij Oktober terecht voor crisiszorg/spoedopvang.⁹⁰

Wanneer er een indicatie voor verblijf op locatie van Oktober is aangevraagd of afgegeven en er op dat moment geen plek/passend zorgaanbod is, dan kan iemand overbruggingszorg ontvangen, voor meer informatie hierover kun je contact opnemen met de Servicedesk.⁹¹

Oktober biedt verschillende behandelingen en therapieën aan voor zowel thuiswonende of in het huis van Oktober wonende ouderen, als hun mantelzorgers ⁹²:

- Ergotherapie
- Fysiotherapie
- Logopedie
- Diëtiëk
- Psychologie
- Specialist Ouderengeneeskunde
- Zorgtrajectbegeleider
- Geestelijk verzorger

Oktober wil dat ouderen een zinvolle dag ervaren. Met als uitgangspunt: het verhaal van de oudere. Zodat ze samen kunnen werken aan een fijn thuis. De zinvolle dag bereikt Oktober door vernieuwend aanbod te blijven creëren en vraaggericht te werken. Oktober zorgt ervoor dat collega's en vrijwilligers hun oudere op een goede manier kunnen helpen bij het creëren en aanbieden van een zinvolle dag. Het aanbod van activiteiten, georganiseerd door Welzijn bij Oktober, is erg gevarieerd, waardoor er altijd wel iets tussen zit.⁹³

Vanuit Oktober worden er ook bepaalde services geboden, zoals huishoudelijke hulp, klussendienst voor kleine klusjes in en om het huis, hulpmiddelen uitleen en maaltijdservice. Maar ook personenalarmering met een alarmeringstoestel en een hals- of polszender. In een noodsituatie komt iemand met één druk op de knop van de hals-of polszender en alarmeringstoestel direct middels een spreek-luisterverbinding in contact met de meldcentrale. Professionele en deskundige mensen staan diegene te woord en helpen verder. Indien nodig wordt professionele hulp van thuiszorg Oktober of eigencontactpersoon ingeschakeld.⁹⁴

Vitalis

Vitalis heeft verschillende locaties in Eindhoven en Heerlen. Deze locaties bestaan ieder verschillend uit: het wonen met zorg en behandeling, revalidatiezorg, huurappartementen met wijkzorg, huurappartementen met zorg/ondersteuning op maat, dagbesteding, hospice, kleinschalige verpleging, ankerpunt voor de wijk en wonen met dementie, Parkinson of andere psychische problematieken.⁹⁵

Wanneer het door de gezondheidstoestand niet meer mogelijk is om zelfstandig thuis te wonen, biedt Vitalis een uitgebreid zorgaanbod wonen met zorg en/of behandeling in verschillende woonvormen aan. Vitalis werkt met kleine teams, zodat iedereen elkaar goed leert kennen. In continue dialoog met diegene en de mantelzorgers stemt Vitalis gezamenlijk de wensen en mogelijkheden af. Vitalis maakt zich sterk om ouderen te ondersteunen bij het behoud of verbeteren van de kwaliteit en de veiligheid van het dagelijks leven. Of het nu gaat om hulp bij wonen, bij ontmoeten en welbevinden of om zorg en behandeling.⁹⁵

Vitalis biedt intensieve zorg die bestaat uit: verpleegd of verzorgd wonen, dementie of Parkinsonzorg, hospice, gerontopsychiatrie en crisisopvang. Deze intensieve zorg wordt afgestemd voor kortere of langere duur.⁹⁶

⁹⁰ <https://www.zorginoktober.nl/specialisatie/specialisaties/crisiszorg/>

⁹¹ <https://www.zorginoktober.nl/wonen/informatie/zorg-op-maat/>

⁹² <https://www.zorginoktober.nl/thuis/zorg-welzijn-behandeling/behandeling-therapie/>

⁹³ <https://www.zorginoktober.nl/thuis/zorg-welzijn-behandeling/welzijn/>

⁹⁴ <https://www.zorginoktober.nl/thuis/services>

⁹⁵ <https://www.vitalisgroep.nl/vitalis-woonzorg-groep/vitalis/onzelocaties>

⁹⁶ <https://www.vitalisgroep.nl/intensieve-zorg/ons-concept/zorgaanbod>

Vitalis wijkzorg levert thuiszorg en een breed scala aan welzijnsactiviteiten.⁹⁷

De wijkzorg die wordt geboden door Vitalis:

- Advies en voorlichting
- Dagbesteding (in wijk of dagcentrum)
- Hulp bij het huishouden/ hulp in huishouding
- Persoonlijke verzorging of verpleging
- Volledig pakket thuis
- Therapie/behandeling
- Zorgtrajectbegeleiding bij dementie
- Mantelzorgondersteuning
- Personenalarmering

Residentieel wonen bij Vitalis biedt luxe ouderenzorg met een hoog comfortniveau. Er kan gebruik gemaakt worden van een uitgebreid pakket aan services. Van huishoudelijke hulp tot aan 24-uurs zorg met behandelingen. Er wordt zelf bepaald waar gebruik van wordt gemaakt. Excellent leven in de residenties betekent ook actief leven, nieuwe werelden ontdekken, tot nieuwe inzichten komen en vooral blijven leren en ontdekken. Buiten roept de natuur voor een wandeling of fietstocht, binnen wordt er een uitgebreid kunst- en cultuurprogramma aangeboden.⁹⁸

Vitalis is gespecialiseerd in de revalidatie voor ouderen. Bij deze geriatrische revalidatie zijn het tempo en de intensiteit van de revalidatie aangepast. Samen wordt gewerkt aan een goed herstel door middel van individuele therapie, groepstherapie en het uitvoeren van dagelijkse handelingen.

Binnen 24 uur na opname in het revalidatiecentrum heeft diegene alle informatie ontvangen over hoe het behandelplan eruit ziet en hoe lang de revalidatie naar verwachting gaat duren. Uiteraard is familie en/of de mantelzorger van harte uitgenodigd bij de intake. Dit doet Vitalis, omdat bewezen is dat participatie van de familie en/of mantelzorger in het revalidatieproces bijdraagt aan een prettig en snel herstel. De casemanager is het hele traject het aanspreekpunt.⁹⁹

Archipel

Archipel heeft locaties in Eindhoven, Nuenen, Best, Son en Breugel en Veldhoven.¹⁰⁰

Archipel heeft een brede dienstverlening in zorg, welzijn en wonen. Gaat het om een prettige woonomgeving, meer sociale contacten of om zorg: bij iedere vraag zoekt Archipel samen naar een oplossing. Archipel werkt samen met huisartsen en andere organisaties in Eindhoven en omgeving. Hierdoor kunnen ze de zorg en service bieden die het beste bij diegene past. Archipel verleent zowel diensten op hun locaties als bij mensen thuis.¹⁰¹

Archipel heeft verschillende behandelingsspecialisaties.

Archipel beschikt over een eigen expertteam dat zich richt op cliënten met CVA, hun naasten en mantelzorgers. Daarbij is er een (halfjaarlijkse) controle op symptomen en een behandeling en/of begeleiding bij gevolgen van een beroerte.¹⁰²

Archipel beschikt over een eigen expertteam dat zich richt op cliënten met Huntington, hun naasten en mantelzorgers. Zij bieden advies op maat over aanpassingen in huis, begeleiding in het omgaan met gevolgen en doen controle op symptomen.¹⁰³

⁹⁷ <https://www.vitalisgroep.nl/wijkzorg>

⁹⁸ <https://www.vitalisgroep.nl/residenties>

⁹⁹ <https://www.vitalisgroep.nl/revalidatie/ons-concept/sneller-revalideren>

¹⁰⁰ <https://www.archipelzorggroep.nl/wonen-en-locaties/locaties>

¹⁰¹ <https://www.archipelzorggroep.nl/over-ons>

¹⁰² <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandelspecialisaties/cva-1>

¹⁰³ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandelspecialisaties/huntington>

Voor Korsakov past Archipel empathisch-directieve benadering en leertheoretische principes toe binnen de kaders van de verschillende leefmilieus. Zij hebben een eigen zorgprogramma voor mensen met Korsakov en zorgen voor afstemming en samenhang tussen andere behandelaars, verpleging en verzorging.¹⁰⁴

Bij MS biedt Archipel begeleiding en behandeling in het omgaan met de (emotionele) gevolgen van de ziekte, controle op symptomen, behandeling en advies op maat, zorg en behandeling aan huis via Archipel Polikliniek, dagbehandeling en tijdelijke opname (incl. revalidatie) en wonen in het verpleeghuis.¹⁰⁵

Voor niet- aangeboren hersenletsel (NAH) biedt Archipel een (halfjaarlijkse) controle op symptomen en behandeling en begeleiding bij de gevolgen van NAH.¹⁰⁶

Voor Parkinson biedt Archipel begeleiding bij het omgaan met de gevolgen van de ziekte, ondersteuning van een fysiotherapeut, behandeling van complicaties ten gevolge van Parkinson en dagbehandeling.¹⁰⁷

Behandelingen die Archipel biedt zijn: ergotherapie, fysiotherapie, logopedie, psychologie, diëtiëk, medische zorg, muziektherapie en een kopgroep voor het kennismaken met lotgenoten.¹⁰⁸

Archipel biedt zowel zorg met verblijf als zorg zonder verblijf.

De zorg zonder verblijf bestaat uit dagbehandeling. Met oefeningen en behandelingen helpt Archipel diegene om mogelijkheden en zelfstandigheid te herstellen of te behouden, zodat iemand thuis kan blijven wonen. Elke cliënt krijgt hierbij een vast aanspreekpunt en een behandelplan.¹⁰⁹

De zorg met verblijf kan verschillend zijn. Bij kortdurend verblijf is de zorg gericht op terugkeer, dit wordt vormgegeven door middel van de crisisopvang, weekendopvang en nachtopvang. Dit kan ook zorg bij het levenseinde zijn. Speciaal voor ouderen met dementie wordt de zorg met verblijf vormgegeven door een veilige woon- en zorgomgeving waarbij zij liefdevol verzorgd worden door professionals. Ook is er de geriatrische revalidatie. Deze is kortdurend en intensief of regulier en wordt uitgevoerd door zorgmedewerkers en specialisten in de ouderengeneeskunde. Bij lichamelijke beperkingen wordt er 24-uurs zorg verleend door professionals, waarbij iedere cliënt een eigen dagbestedingsprogramma op maat heeft. De palliatieve zorg is gespecialiseerde zorg rondom het levenseinde. De medische en geestelijke zorg hierbij worden geboden op een manier die aansluit bij de persoonlijke wensen en manier van in het leven staan. Als laatste biedt Archipel gespecialiseerde zorg die helpt met genezing of om de vervelende gevolgen van de 'handicap' zoveel mogelijk te beperken. Er wordt samen ontdekt wat iemand nog wél kan.¹¹⁰

Amaliazorg

Amaliazorg heeft vijf woonzorgcentra in Mariaheide, Asten, Oirschot en Oisterwijk. Het zorg- en dienstenaanbod van Amaliazorg is met name gericht op ouderen en personen met dementie. Het doel van Amaliazorg is hen de nodige ondersteuning bieden om hen zoveel mogelijk het eigen leven te laten leiden dat zij gewend zijn. Amaliazorg is ervan overtuigd dat een waardevolle dag voor elke bewoner mogelijk is. Dit doen zij door samen kleur te geven aan het leven van de bewoners door belevingsgericht te werken. Dit houdt in dat welzijn, zorg en wonen voor elke bewoner uniek is en afgestemd is op de persoonlijke levensgeschiedenis, behoeften en gewoonten.¹¹¹

Op de verschillende locaties biedt Amaliazorg een wisselend activiteitenprogramma. De bewoners van de verzorgingstehuizen kunnen hier aan meedoen, maar ook mensen uit het dorp en de omgeving van de bewoner zijn welkom.

¹⁰⁴ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandelspecialisaties/korsakov>

¹⁰⁵ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandelspecialisaties/ms>

¹⁰⁶ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandelspecialisaties/nah>

¹⁰⁷ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandelspecialisaties/parkinson>

¹⁰⁸ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/behandeling>

¹⁰⁹ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/zorg-zonder-verblijf/dagbehandeling>

¹¹⁰ <https://www.archipelzorggroep.nl/zorg-en-behandeling/zorg-met-verblijf>

¹¹¹ <https://www.amaliazorg.nl/>

Voorbeelden van activiteiten die Amaliazorg op de verschillende locaties biedt zijn yoga, kerkdiensten, wandelclubs, breicafés, digitaal cafés, koffie uurtjes en bewegingsactiviteiten. Voor thuiswonende ouderen worden er dagactiviteiten geregeld door Amaliazorg, deze ouderen vinden het namelijk vaak lastig om hun dag op een goede manier in te vullen. Voor mantelzorgers is dit ook een manier om even ontlast te zijn van de zorg. De invulling van deze dag gaat van creativiteit tot lichamelijke conditie tot geheugentraining en gewoon koffie drinken en kletsen.¹¹²

Binnen Amaliazorg wonen voornamelijk ouderen met dementie. Het uitgangspunt is daarom ook belevingsgericht groepswonen. Er is sprake van een gezamenlijke huishouding. Belangrijk is dat herkenbare aspecten van het wonen, zaken die herkenbaar zijn voor de bewoner en passen bij hun levenswijze, terugkomen in het dagelijks leven in het verpleeghuis. Familie en mantelzorgers vervullen een belangrijke rol binnen het belevingsgericht groepswonen van Amaliazorg. Familie en vrienden zijn voor de bewoners een rustpunt. Daarnaast zijn zij ook een bron van informatie en inspiratie voor medewerkers van Amaliazorg.¹¹³

Ook is er de mogelijkheid om in een appartement in een verzorgingshuis te gaan wonen. Het verzorgingshuis heeft een vast team van verpleegkundigen, verzorgenden en helpenden die in samenspraak met de oudere de gewenste zorg en dienstverlening bieden. De zorg is 24 uur per dag oproepbaar en beschikbaar.¹¹⁴

Joris Zorg

Joris Zorg is een kleine zorgorganisatie in de regio Oirschot en Eersel. Vanaf het moment dat je hulp nodig hebt, kan Joris Zorg je deze hulp bieden en je daarin ondersteunen. Joris Zorg heeft verschillende diensten waarmee zij je kan ondersteunen: Joris Zorg, Joris Kookt, Joris Welzijn, Joris Thuis en Joris Advies.¹¹⁵

Vanuit Joris Zorg worden er samen met de oudere afspraken gemaakt die worden vastgelegd in het 'zorgleefplan'. Hierdoor is de oudere er zeker van dat zijn of haar wensen door iedereen worden nageleefd. Joris Zorg werkt samen met specialisten zoals de ergotherapeut, fysiotherapeut, diëtist en psycholoog. Hierdoor krijg je de juiste zorg die je nodig hebt. Bij Joris Zorg kun je zelfstandig en onafhankelijk leven. Joris Zorg beschikt over aanleunwoningen. Aanleunwoningen zijn woningen die zijn aangepast zodat ouderen langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Deze woningen "leunen" aan een zorgcentrum, zodat er indien hulp nodig is er zorg in de buurt is.

De mogelijkheid tot tijdelijk verblijf is er, bijvoorbeeld als er sprake is van revalidatie of als overbrugging bij het wachten op plek in een zorgcentrum. De zorgcentra van Joris Zorg bieden een beschermende woonomgeving voor ouderen, in de zorgcentra is er zeven dagen per week, 24 uur per dag, professionele zorg beschikbaar.

Joris Zorg heeft ook bepaalde verpleeghuiszorg, bedoeld voor mensen die de regie over hun leven hebben verloren of psychogeriatrische zorg nodig hebben. Er is daarbij sprake van extra medische zorg. Speciaal voor ouderen met dementie heeft Joris Zorg ook een woonzorgboerderij. De bewoners verzorgen hier zelf hun leefomgeving en de dieren.¹¹⁶

Joris Kookt bereidt dagelijks een verse maaltijd voor de oudere. Vanuit Joris Kookt zijn er restaurants waar je terecht kunt voor ontbijt, lunch, diner of gewoon een kop koffie. Het restaurant is ook beschikbaar voor mensen die niet in het zorgcentrum wonen. Om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, is het als oudere prettig om warme maaltijden thuisbezorgd te krijgen. Ook dit biedt Joris Kookt.¹¹⁷

Joris Welzijn draagt bij met gezelligheid.

¹¹² <https://www.amaliazorg.nl/dagactiviteiten>

¹¹³ <https://www.amaliazorg.nl/over-amaliazorg/wonen-bij/verpleeghuis>

¹¹⁴ <https://www.amaliazorg.nl/over-amaliazorg/wonen-bij/verzorgingshuis>

¹¹⁵ <https://joriszorg.nl/over-joris-zorg/brochure-joris-zorg>

¹¹⁶ <https://joriszorg.nl/zorg/aanleunwoning>

¹¹⁷ <https://joriszorg.nl/kookt/maaltijdservice>

Deze gezelligheid voel je onder andere op de leefpleinen bij locaties van Joris Zorg, daar zijn ook allerlei faciliteiten zoals een kapper, pedicure, fysiotherapeut, een winkel en een inpandige kapel.

Ook verenigingen zorgen voor gezelligheid met andere mensen. Bovendien bevorderen en stimuleren de verenigingen een sportieve en zinvolle vrijetijdsbesteding. Mensen uit het zorgcentrum, maar ook bewoners uit de wijk kunnen deelnemen en zijn welkom. Er worden samen met andere ouderen activiteiten ondernomen. Er zijn in de omgeving veel verschillende verenigingen die activiteiten aanbieden op het vlak van creativiteit, sport, spel of natuur.

Daarnaast wordt er elke week een gevarieerd amusementsprogramma aangeboden. Er is op de leefpleinen van alles te doen, dit varieert van muziek, zang en dans tot kienen, modeshows en thema markten. Ook zijn er regelmatig workshops en thema-activiteiten. Speciaal voor ouderen met dementie is er een amusementsprogramma ontwikkeld. Door begeleiding en kleinschaligheid creëren zij een sfeer van veiligheid en geborgenheid waarin zij fijn kunnen ontspannen.¹¹⁸

Joris Thuis bestaat uit drie thuiszorgteams met elk een ander werkgebied. Je wordt steeds geholpen door dezelfde groep mensen. Dit is erg prettig, omdat een vertrouwd gezicht een goed gevoel geeft. De ondersteuning kan zijn met huishoudelijke werkzaamheden, persoonlijke verzorging of verpleging wanneer je zelfstandig woont. Er wordt tijdelijke zorg aangeboden bij ziekte of herstel, maar ook langdurige zorgtrajecten. Van tevoren wordt een zorgovereenkomst afgesloten zodat je weet waar je aan toe bent.

Je kunt gebruik maken van professionele alarmering via Joris Thuis. Je kunt met één druk op de knop hulp invoeren. Wanneer je dit doet krijg je direct verbinding met een zorgverlener. De zorgverlener luistert naar je en schakelt de juiste hulp voor je in. De zorgverleners van Joris Zorg zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week oproepbaar om je van dienst te zijn.¹¹⁹

Joris Advies geeft informatie en advies. Dit kan telefonisch of je kunt een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. Joris Advies kan ook helpen bij het aanvragen van indicaties en het organiseren van de zorg. Ook bieden zij rondleidingen in de zorgcentra.¹²⁰

Valkenhof

Valkenhof beschikt over acht locaties, gelegen in Valkenswaard en omstreken. Zij bieden zorg aan bij je thuis maar ook in de zorgcentra. De medewerkers van Valkenhof staan 24 uur per dag, 7 dagen per week voor je klaar. Zij leveren 'Zorg met 'n zachte g', op een goede, een gastvrije, gemoedelijke en typisch Brabantse wijze.¹²¹

Valkenhof biedt appartementen in de vorm van verpleeghuiszorg. Bewoners wonen zelfstandig in een eigen appartement, maar hebben wel het veilige gevoel van 24-uurs zorg. Ook biedt Valkenhof woningen in een zorgcentrum speciaal voor mensen die chronische zorg en geriatrische revalidatiezorg nodig hebben. Op het gebied van tijdelijke zorg heeft Valkenhof ook een hospice en een revalidatiecentrum.¹²²

Voor behandeling en advies op het gebied van ergotherapie, fysiotherapie, logopedie, diëtik, psychologie en maatschappelijk werk is er ook een behandelcentrum. Speciaal voor de behandeling van mensen met dementie heeft Valkenhof ook een psychogeriatrisch verpleeghuis. Deze locatie is kleinschalig, zorg georganiseerd en bevindt zich in een belevingsgerichte en prettige omgeving.¹²³

Valkenhof beschikt ook over een dagcentrum. Dit dagcentrum beschikt over een recreatieruimte, een gezellige woonkamer, een keuken en een creatieve ruimte.

¹¹⁸ <https://joriszorg.nl/welzijn/faciliteiten-zorgcentra>

¹¹⁹ <https://joriszorg.nl/thuis/thuiszorg>

¹²⁰ <https://joriszorg.nl/advies/wat-doet-joris-advies>

¹²¹ <https://www.valkenhof.nl/>

¹²² <https://www.valkenhof.nl/zorg/zorg-bij-ons/>

¹²³ <https://www.valkenhof.nl/behandeling-en-therapie/>

Men kan ook buiten zitten of op het balkon of terras. Ook bij het dagcentrum worden verschillende activiteiten geboden.¹²⁴

De thuiszorg van Valkenhof levert zorg in de vorm van persoonlijke verzorging, verpleging en individuele begeleiding. De thuiszorg wordt in kleine teams georganiseerd en wordt aangepast aan de wensen van de oudere. Ook biedt Valkenhof huishoudelijke hulp wanneer je niet meer in staat bent jouw eigen huishouden te sturen en te overzien. De hulp blijft hierbij in principe hetzelfde en is ook gespecialiseerd in het werken met de ouder wordende mens.

Om toch thuis te kunnen blijven en daarbij wel een veilig gevoel te behouden biedt Valkenhof ook een personenalarmering. Daarmee kun je door middel van een knop hulp van buitenaf invoeren, dag en nacht. Wanneer je op de knop drukt krijg je contact met een gediplomeerd hulpverlener van de zorgcentrale. Als het nodig is komt er ook zo snel mogelijk iemand naar je toe.¹²⁵

Valkenhof maakt voor alle locaties samen een ruim aanbod aan activiteiten. Elk kwartaal is er een ander activiteitenprogramma. Het is een activiteitenprogramma voor iedereen, ongeacht op welke locatie zij verblijven. De activiteiten die onder andere geboden worden zijn samen zingen, een high tea, bibliotheek, nieuwsgroep, wandelgroep, kookactiviteit, nagelverzorging, een huiskameractiviteit die elke maand anders is en nog veel meer. Verschillende locaties beschikken ook over een beleeftuin en een grand café. Daarin kun je wandelen, tuinieren en spellen spelen.¹²⁶

Ananz

Ananz is onderdeel van de St. Anna Zorggroep. Het St. Anna ziekenhuis, Ananz en het medisch sportgezondheidscentrum TopSupport vormen samen de St. Anna Zorggroep. Dankzij de samenwerking tussen deze drie topmerken zijn zij in staat de beste totaaloplossing aan te bieden.¹²⁷

Ananz beschikt over vier woonzorgcentra, waarvan zich er drie in Geldrop bevinden en de vierde bevindt zich in Heeze. In Heeze beschikt Ananz ook over een paar aanleunwoningen. Alle bewoners van Ananz hebben hun eigen 'appartement' of 'ruimte' in de vier woonzorgcentra. Elk met een eigen badkamer en toilet. Bij de groepswoonings heeft iedere bewoner een eigen kamer, maar is er wel een centrale huiskamer waar gezamenlijke activiteiten plaatsvinden en waar gezamenlijk gegeten wordt. Als je van de ene op de andere dag ineens intensieve zorg nodig hebt biedt Ananz een crisisopname.

Ananz heeft een afdeling Centrum voor Herstel en Revalidatie. Ook werkt Ananz nauw samen met het St. Anna Ziekenhuis. In dit ziekenhuis zijn er ELV-bedden, dit zijn bedden voor mensen die niet in het ziekenhuis opgenomen hoeven te worden maar nog niet naar huis kunnen of niet kunnen starten met hun revalidatie.

Ananz biedt zorg aan mensen die door lichamelijke problemen veel zorg nodig hebben en niet meer thuis kunnen wonen, ook wel somatische afdelingen genoemd. Op deze afdelingen is er 24 uur per dag, zeven dagen per week zorg en begeleiding aanwezig. Daarnaast biedt Ananz ook zorg aan mensen met dementie (dit is psycho-geriatrie zorg). Dit is een afdeling voor ouderen die 24 uur per dag, zeven dagen per week bescherming, verpleging en intensieve geestelijke zorg nodig hebben. Deze twee afdelingen zijn afzonderlijk van elkaar geregeld.

Ananz biedt ook woningen in een verzorgingshuis, bedoeld voor ouderen die beperkte ondersteuning nodig hebben. Zij wonen graag nog zelfstandig, maar wel met alle hulp binnen handbereik. Voor cliënten die meer intensieve zorg nodig hebben is er de verpleeghuiszorg.

Voor ouderen die 24 uur per dag, zeven dagen per week bescherming, verpleging en intensieve geestelijke zorg nodig hebben heeft Ananz de psychogeriatrische zorg.

¹²⁴ <https://www.valkenhof.nl/welzijn/ontmoetingscentra/>

¹²⁵ <https://www.valkenhof.nl/zorg/zorg-bij-u-thuis/>

¹²⁶ <https://www.valkenhof.nl/welzijn/>

¹²⁷ <https://www.ananz.nl/>

Ananz heeft zijn eigen geriatrie expertisecentrum. In dit expertisecentrum werken psychologen, maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en diëtisten. Door dit uitgebreide team kan Ananz verschillende soorten behandeling bieden aan ouderen. Speciaal voor mensen met dementie zijn er bepaalde groepswoningen en afdelingen binnen verpleeg- en verzorgingshuizen.¹²⁸

Ook vindt Ananz het belangrijk dat mensen in beweging blijven. Hier heeft Ananz verschillende manieren voor. Zij hebben een divers aanbod aan activiteiten. Daarnaast is er in elk woonzorgcentra een restaurant waar ook familieleden mee kunnen eten.¹²⁹

Naast woonzorgcentra biedt Ananz in Geldrop Thuiszorg. De thuiszorg die Ananz biedt kan variëren van persoonlijke verzorging of verpleging tot individuele aandacht. Er is sprake van een klein, professioneel en betrokken team. De zorg wordt op maat geboden en gebaseerd op de wensen van de ouderen. Ook werkt Ananz met veel zorginstellingen samen, wat de thuiszorg makkelijker maakt.¹³⁰

Ananz organiseert tal van activiteiten voor de eigen bewoners, individuele of groepsactiviteiten als sport- en spelactiviteiten, muziekmiddagen, creatieve activiteiten en uitstapjes. Ananz heeft ook dagbesteding voor oudere mensen die nog thuis wonen en behoefte hebben aan een fijne dag. De dagbesteding van Ananz gaat uit van de mensen en mogelijkheden van de oudere. Voorbeelden van activiteiten zijn werken in de tuin, bordspellen, muziek, koken, geheugentraining, beweging en creativiteit. Er is ook dagbesteding voor mensen met dementie.¹³¹

4.3 Overige zorgaanbieders

Lunetzorg

De locaties waar Lunetzorg zich bevindt zijn: Eindhoven, Duizel, Eersel, Vessel, Valkenswaard, Bergeijk, Hapert, Bladel, Reusel, Veldhoven, Nuenen, Geldrop, Maarheeze, Budel, Heythuysen en Oirschot.¹³²

Lunetzorg ondersteunt mensen met een verstandelijke beperking. Ruim 2.700 cliënten van alle leeftijden rekenen op Lunetzorg voor wonen, werk, dagbesteding en vrije tijd, voor 24/7 intensieve zorg of beperkte en incidentele ondersteuning. Op bijna 100 locaties of in eigen/ouderlijke woning in de regio Zuidoost-Brabant.¹³³

Behandelingen die Lunetzorg aanbiedt:

Begeleiding voor mensen met autisme¹³⁴

- Ondersteuning vanuit Lunetzorg is erop gericht de sterke kanten te benutten en steun te bieden bij kwetsbaarheden. Samen wordt gezocht naar een oplossing die het beste bij hulpvrager past.
- Onderzoek naar zintuiglijke waarneming en prikkelverwerking
- Onderzoek naar communicatiemogelijkheden
- Gedragsanalyse
- (Para)Medisch onderzoek
- Behandeling en/of begeleiding bieden
- Scholing, zowel basistrainingen als op maat aanbod voor ouders en familie

Ergotherapie

- Zo zelfstandig mogelijk de dingen doen die voor anderen vaak zo normaal zijn.
- Zit- en lighouding

¹²⁸ <https://www.ananz.nl/wonen-met-zorg/>

¹²⁹ <https://www.ananz.nl/welzijn/>

¹³⁰ <https://www.ananz.nl/zorg-aan-huis/zorg-thuis/>

¹³¹ <https://www.ananz.nl/dagbesteding>

¹³² <https://www.lunetzorg.com/locaties/>

¹³³ <https://www.lunetzorg.com/>

¹³⁴ <https://www.lunetzorg.com/behandeling/autisme-en-verstandelijke-beperking/>

- Eten en drinken
- Hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen
- Zelfverzorging
- Werkplek advies dagbesteding
- Mobiliteit
- Belastbaarheid
- Dit is voor de cliënten van Lunetzorg¹³⁵

Fysiotherapie¹³⁶

- Houdings- en of bewegingsproblemen
- Totale achteruitgang (kracht, conditie)
- Begeleiding bij transfers
- Pijn vermindering
- Beweegprogramma's opstellen
- Revalidatie
- Geriatrische problemen
- Longproblemen
- Valpreventie
- PDL (Passiviteiten van het Dagelijks Leven)
- Advies/ aanvraag hulpmiddelen
- Dit is voor de ouderen van Lunetzorg, een verwijzing van de betrokken arts is vereist
- Indicatie ZZP 3 of hoger nodig met behandelindicatie

Geestelijke gezondheid¹³⁷

- Is er om iemand te ondersteunen bij het zoeken en vragen naar zin en betekenis in het leven?
- Waarom overkomt mij dit?
- Waarom heb ik een verstandelijke beperking? Hoe moet ik daar mee leven?
- Heeft mijn leven zin, heeft het een bedoeling?
- Geestelijke verzorgers trekken een stukje samen met je op, zodat je daarna zelf verder kan

Logopedist¹³⁸

- Bieden onderzoek, behandeling en advies. Dit gebeurt samen met diegene en ook altijd met betrokkenen uit de omgeving.
- Het spreken verduidelijken
- Gehoor in kaart brengen
- Kauwen, slikken, hoesten (alles rondom eten)
- Dit is beschikbaar voor ouderen die verblijven binnen Lunetzorg
- Indicatie ZZP 3 of hoger nodig, of aangemeld zijn via het cliëntbureau

Speltherapie¹³⁹

- Is een non-verbale therapievorm
- Een plaats kunnen geven aan ingrijpende gebeurtenissen
- Rouwverwerking
- Door speltherapie kan diegene geen of minder emotionele last ervaren

Dagbesteding die Lunetzorg aanbiedt:

Lunet Doet¹⁴⁰

- Belevingsgerichte dagbesteding
- Zorgt voor sfeer, regelmaat en ontspanning

¹³⁵ <https://www.lunetzorg.com/behandeling/ergotherapie/>

¹³⁶ <https://www.lunetzorg.com/behandeling/fysiotherapie/>

¹³⁷ <https://www.lunetzorg.com/behandeling/geestelijke-verzorging/>

¹³⁸ <https://www.lunetzorg.com/behandeling/logopedie/>

¹³⁹ <https://www.lunetzorg.com/behandeling/speltherapie/>

¹⁴⁰ <https://www.lunetzorg.com/dagbesteding-verstandelijke-beperking/lunet-doet/>

- Snoezelen, wandelen, zwemmen, spelletjes doen, boerderijdieren verzorgen
- Zonder enige druk in eigen tempo ontwikkelen, werken en beleven

Lunet Maakt¹⁴¹

- Creatief bezig zijn
- Leuke, lekkere en nuttige producten maken zoals: schilderijen of taarten
- Zelfstandig of onder begeleiding van een professional

Speel-o-theek¹⁴²

- Spel- en speelmateriaal lenen, ook voor privégebruik
- Aangepast spelmateriaal voor mensen met een verstandelijke beperking

Vrije tijd¹⁴³

- Zorgt voor ontspanning en recreatie
- Vrijtijdsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking
- Van knutselen tot sporten
- Van muziek maken, tot winkelen of naar de bioscoop
- Dagtochten zijn ook mogelijk, als je aangesloten of verbonden bent met Lunetzorg
- Ook in avonden en weekenden

Leercentrum¹⁴⁴

- Uiteenlopende cursussen en trainingen op verschillende niveaus
- Computergebruik
- Sociale vaardigheden
- Het vergroten van de zelfstandigheid en zelfredzaamheid
- Zijn in kleine groepjes, of zelfs één op één

Hulp bij...

- Administratie
- Boodschappen
- Omgaan met geld
- Schoonmaken
- Sociale contacten
- Weekindeling
- Praten met instanties

Bij alle hulpvragen, kan Lunetzorg ondersteunen. Lunetzorg neemt de taak niet op zich, maar helpt.¹⁴⁵

Soorten wonen dat Lunetzorg aanbiedt

- Begeleid wonen in de wijk¹⁴⁶
- Beschermd wonen woonpark
- Crisisopvang
- Logeren en kort verblijf

HSPO Zorgpunt: Holistische zorgverdeling

Bij HSPO Zorgpunt kijken ze naar de totale mens. Volgens hen is elk mens uniek en zelfstandig. Bij de totale mens gaat het namelijk om meer dan de vraag om een specifieke soort hulp. HSPO Zorgpunt kijkt naar het dagelijks leven van de persoon die hulp of begeleiding zoekt.

¹⁴¹ <https://www.lunetzorg.com/dagbesteding-verstandelijke-beperking/lunet-maakt/>

¹⁴² <https://www.lunetzorg.com/dagbesteding-verstandelijke-beperking/spel-o-theek/>

¹⁴³ <https://www.lunetzorg.com/dagbesteding-verstandelijke-beperking/vrije-tijd/>

¹⁴⁴ <https://www.lunetzorg.com/dagbesteding-verstandelijke-beperking/leercentrum/>

¹⁴⁵ <https://www.lunetzorg.com/ondersteuning-thuis/arrangementen/>

¹⁴⁶ <https://www.lunetzorg.com/wonen/begeleid-wonen-in-de-wijk/>

Hierbij wordt uitgegaan van de mogelijkheden en kracht van de mens en niet vanuit hetgeen hem of haar beperkt. Dit wordt werken vanuit de holistische visie genoemd, dit doe je ook niet zomaar. Deze zienswijze vraagt om openheid, ook van de medewerker. HSPO Zorgpunt zoekt daarom altijd naar de ideale klik tussen hulpvrager en medewerker. Dit begint bij goed luisteren naar de wens van de cliënt. De cliënt moet daarom ook zoveel mogelijk dezelfde gezichten zien, zo bouw je vertrouwen op met elkaar en krijgt de zorgverlener een nog beter beeld van de individuele behoeften van de cliënt.

Een goede en persoonlijke zorgverlening begint al bij het kennismakingsgesprek. Samen met jou en eventueel naasten erbij wordt er besproken wat je nog kan en wil. Op basis van jouw wensen wordt er een zorgplan op maat gemaakt en uitgevoerd. HSPO Zorgpunt biedt zorg in midden- en zuid Brabant.¹⁴⁷

De speerpunten van HSPO:

- Altijd dezelfde gezichten
- Zorg op vaste tijden
- Zelf kiezen wat u belangrijk vindt
- Meer tijd voor u
- Holistisch kijken naar uw vraag

Buurtzorg Nederland

Buurtzorg levert zorg aan huis, het is een thuiszorgorganisatie bestaande uit kleine teams met (wijk) verpleegkundigen en wijkziekenverzorgenden. Hierbij gaat het om persoonlijke verzorging en verpleging. De medewerkers van buurtzorg kijken samen met u welke zorg er nodig is en zoeken samen met u en uw omgeving naar oplossingen.

Zorgkaart Nederland

Zorgkaart Nederland is de grootste ervaringssite voor de Nederlandse gezondheidszorg waar mensen hun ervaringen met de zorg kunnen delen. De waarderingen van patiënten laten zien hoe mensen zorg ervaren. Zorgkaart Nederland biedt daarnaast informatie over de kwaliteit van zorgaanbieders. Ook Buurtzorg is te vinden op deze ervaringssite. Ouderen van Buurtzorg kunnen hun waardering op deze site achterlaten.

Organisatie

Buurtzorg Nederland heeft een vernieuwend concept ontwikkeld voor thuiszorg. Er wordt tijdens de zorgverlening gestreefd naar betere oplossingen voor de cliënt, op een duurzame en effectieve manier. Hierbij wordt er gewerkt in zelfsturende teams, hierdoor kan er meer rekening worden gehouden met de wensen en behoeften van de oudere.

HSPO en wijkverpleging

Bij wijkverpleging krijg je persoonlijke zorg en verpleging aan huis. Deze zorg kan van pas komen op het moment dat je ouder wordt of wanneer er iets mankeert aan uw gezondheid. Denk aan hulp met het uit bed komen, innemen van medicatie, douchen of maaltijden klaarmaken.

Op basis van een uitgebreide intake door de wijkverpleegkundige krijg je een indicatie voor de benodigde zorg. De wijkverpleegkundige stelt samen met jou een zorgplan op en maakt heldere afspraken met jou. De zorgmedewerkers verlenen de benodigde zorg bij je aan huis op basis van het zorgplan. HSPO Zorgpunt vindt het belangrijk dat er een prettige relatie opgebouwd wordt. Daarom zorgen zij ervoor dat de oudere zoveel mogelijk dezelfde gezichten ziet.¹⁴⁸

HSPO en begeleiding

Het kan voorkomen dat mensen moeite hebben om structuur in hun dag aan te brengen. Er kunnen bepaalde momenten zijn dat mensen vastlopen in het dagelijkse leven, omdat er iets is gebeurd in hun nabije omgeving. Ook kan er sprake zijn van onverwerkte rouw, waardoor het niet loopt zoals gewoonlijk. Zo zijn er verschillende situaties waarin je behoefte kunt hebben aan extra begeleiding.

¹⁴⁷ <https://www.hspozorgpunt.nl/>

¹⁴⁸ <https://www.hspozorgpunt.nl/zorgnodig/verpleging-en-verzorging/>

Juist dan kan de gemeente een indicatie ‘individuele begeleiding’ afgeven. Dan kun je rekenen op de individuele begeleiding die je nodig hebt bij allerlei dagelijkse zaken, zoals hulp bij de administratie, boodschappen doen, indeling van de dag of bij contact leggen met mensen in jouw omgeving.

HSPO geeft je hierin deskundige en warme begeleiding. De ondersteuning is erop gericht om je uiteindelijk, voor zover mogelijk, weer in staat te stellen om de eigen regie over jouw leven te voeren.¹⁴⁹

Persoonlijke zorg en aandacht

De zorgprofessionals van HSPO Zorgpunt zijn bereid een stap extra te zetten, bijvoorbeeld om ergens een frietje te halen of op een terras koffie te drinken of gewoon naar een verhaal te luisteren. Persoonlijke zorg en aandacht, dat is zorg verlenen volgens HSPO.

HSPO en 12 of 24 uren zorg

In bepaalde gevallen is het nodig dat er gedurende een langer gedeelte van de dag en/of nacht zorg verleend moet worden. Dat kan als er sprake is van palliatieve zorg (=zorg gebaseerd op verzachting en verlichting), maar soms ook in geval van dementie. Ook dan kun je een beroep op HSPO Zorgpunt doen. Zij zullen altijd bekijken of er een passende oplossing gevonden kan worden. Deze zorg valt onder uw zorgverzekering.¹⁵⁰

Zorgindicatie

Het kan voorkomen dat je verpleegkundige zorg aan huis nodig hebt. Deze zorg kan van lange of korte duur zijn. De wijkverpleegkundige van HSPO Zorgpunt geeft op basis van een uitgebreide intake met jou een indicatie voor deze zorg af.

ZuidZorg

ZuidZorg is een thuiszorgorganisatie die hoogwaardige en complexe zorg levert bij oudere thuis. ZuidZorg werkt met professionele en gekwalificeerde medewerkers die de ruimte krijgen om de zorg af te stemmen op de wensen en behoeften van de oudere.

Daarvoor werken hun medewerkers samen in kleine teams, die snel met elkaar kunnen schakelen over de zorgverlening. Voorop staat de kwaliteit en continuïteit van zorg, waarbij ernaar gestreefd wordt zoveel mogelijk ouderen telkens te voorzien van dezelfde zorgverlener.

ZuidZorg werkt nauw samen met andere zorgaanbieders, zoals huisartsen, ziekenhuizen, GGZ-instellingen, gemeentes en verzekeraars. Deze zorgaanbieders ondersteunen de ouderen bij het zo lang mogelijk zelfstandig en zelfredzaam blijven wonen in eigen huis.¹⁵¹

Missie en Visie

ZuidZorg bevordert de gezondheid en zelfstandigheid van alle mensen in de wijk.

ZuidZorg ondersteunt jong en oud thuis in hun vertrouwde omgeving op het gebied van gezondheid en zelfstandigheid. Met de wijkteams stimuleren ze iedereen om met passende oplossingen zoveel mogelijk op eigen kracht het beste uit hun leven te halen. Daarmee bevorderen ze weerbaarheid, vitaliteit en zelfredzaamheid. Om dit te bereiken maken ze gebruik van moderne technologieën en werken zij intensief samen met hun ouderen, eerste- en tweedelijns zorgpartners en mantelzorgers.

Kernwaarden

Bij ZuidZorg wordt er gewerkt in kleinschalige teams en wordt er bepaald, in afstemming met de cliënt, hoe de zorg voor de oudere wordt ingericht. Er is sprake van regelruimte en de zorgverlener neemt verantwoordelijkheid voor de resultaten in zijn werk en team.¹⁵²

¹⁴⁹ <https://www.hspozorgpunt.nl/zorgnodig/begeleiding/>

¹⁵⁰ <https://www.hspozorgpunt.nl/zorgnodig/24-uurs-zorg-en-12-uurs-zorg/>

¹⁵¹ <https://www.zuidzorg.nl/over-zuidzorg/over-ons>

¹⁵² <https://www.zuidzorg.nl/over-zuidzorg/kernwaarden>

Zorgcoöperatie Hoogeloon

Zorgcoöperatie Hoogeloon bundelt sinds 2005 samen met de bewoners in het dorp om zo de zorg in hun dorp te regelen. Het doel hiervan is om oudere mensen langer thuis te laten blijven wonen. Ook op het moment dat zij intensieve zorg nodig hebben. Inmiddels verzorgt zorgcoöperatie Hoogeloon verschillende aanvullende diensten op het gebied van zorg, wonen en welzijn. Het aanbod varieert van wekelijkse gezamenlijke maaltijden tot dagbesteding. Ook zijn er zorgvilla's beschikbaar voor mensen die kampen met dementie. Hier slagen zij in dankzij een goede samenwerking van de vele enthousiaste vrijwilligers en zorgprofessionals van Joris Zorg.¹⁵³

Activiteiten die zorgcoöperatie Hoogeloon zoal aanbiedt:

- **Eetgroep**

Iedere dinsdagmiddag kookt een enthousiast team van vrijwilligers een warme maaltijd van drie gangen voor de ouderen uit Hoogeloon. Elke week staat er iets anders op het menu en er worden altijd verse producten gebruikt. De maaltijd wordt geserveerd in de huiskamer van steunpunt d'n Bogerd. Zo zijn ouderen even van huis, kunnen ze gezellig samen eten en hoeven ze een dag niet zelf te koken. Als het nodig is is er de mogelijkheid dat ze gehaald en gebracht worden door de vrijwillige chauffeurs van het steunpunt.¹⁵⁴

- **Spreekuur WMO-loket**

Op het moment dat je vragen hebt die te maken hebben met wonen en welzijn kunt u terecht bij het WMO-loket. Denk aan vragen over het huishouden, vervoer en dagbesteding. Het WMO-loket is in overleg met gemeente Bladel in Hoogeloon gevestigd. Om een bezoek te brengen aan het spreekuur van het WMO-loket hoef je geen lid te zijn van de zorgcoöperatie. Is het niet mogelijk om langs te komen? Geen probleem, dan kun je een afspraak maken voor een huisbezoek. Ook is er de mogelijkheid om de vragen telefonisch of via de e-mail te stellen.¹⁵⁵

- **Dagbesteding**

Sinds 2006 kunnen ouderen uit Hoogeloon in eigen dorp deelnemen aan dagbesteding. Hiervoor is een mooie ruimte beschikbaar in steunpunt d'n Bogerd. Zo kunnen inwoners die te maken krijgen met lichamelijke beperkingen of geestelijke achteruitgang toch actief blijven en zitten ze niet de hele dag alleen thuis. Tijdens de dagbesteding wordt de mantelzorger even ontlast. De dagbesteding is drie dagen per week open (maandag, dinsdag en donderdag) van 10.00 tot 16.30 uur. De medewerkers kennen de deelnemers goed en houden bij de invulling van het programma rekening met hun wensen en mogelijkheden. Ieder dagdeel helpt er een andere vrijwilliger van de zorgcoöperatie mee.

Een greep uit de activiteiten¹⁵⁶:

- In de ochtend samen de krant lezen
- Gymnastiek
- Handwerken, knutselen, bloemschikken
- Een kaartje leggen
- Puzzelen, spelletjes of een quiz
- Wandelen naar het kapelletje of naar de kerk
- Samen zingen, volksdansen (kijken of meedoen)
- (Voor)lezen van streekverhalen
- In de zomer lekker buiten zitten
- Uitstapjes naar bijvoorbeeld de musical van groep 8

¹⁵³ <https://zorgcooperatie.nl/>

¹⁵⁴ <https://zorgcooperatie.nl/ons-aanbod/eetgroep/>

¹⁵⁵ <https://zorgcooperatie.nl/ons-aanbod/spreekuur-wmo-loket/>

¹⁵⁶ <https://zorgcooperatie.nl/ons-aanbod/dagbesteding/>

• **Zorghuis**

Zorgcoöperatie Hoogeloon verleent in samenwerking met Joris Zorg zorgverlening in de thuissituatie. Dit wordt gedaan onder de naam Zorghuis. Er wordt gewerkt met een klein team dat bestaat uit professionele zorgverleners. Dit heeft als gevolg dat er bekende gezichten bij de mensen thuishkomen. Samen met de cliënten wordt er gekeken in hoeverre ze aan hun wensen kunnen voldoen, zoals de tijden waarop de verzorging plaatsvindt. Dit geeft de cliënt rust en zekerheid.

Een afspraak met een wijkverpleegkundige

Als jij of iemand in uw omgeving zorg nodig heeft, kun je een afspraak maken met de wijkverpleegkundige van Hoogeloon. Zij komt dan bij jou thuis voor een vrijblijvend gesprek. Zij kijkt samen met de familie wat de cliënt zelf nog kan, wat mantelzorgers en het netwerk rond de cliënt kunnen doen en welke professionele hulp er nodig is. Op basis hiervan stelt zij een indicatie op voor de benodigde zorg.¹⁵⁷

Zorgvilla kleinschalig wonen

Ook ouderen met dementie hebben de mogelijkheid om in Hoogeloon te blijven wonen. Vanaf 2013 beschikt zorgcoöperatie Hoogeloon namelijk over twee zorgvilla's (Kleinschalig Wonen) onder één dak voor mensen met dementie.

In de villa's wonen 14 mensen met dementie, in een huiselijke en herkenbare omgeving. De bewoners worden verzorgd door professionele zorgmedewerkers van Joris Zorg. Hier wordt zoveel mogelijk geprobeerd het thuisgevoel te creëren. Partner, familie en vrienden van de bewoners zijn van harte welkom en worden actief betrokken bij de zorg voor en het welzijn van hun naaste.

Gezamenlijk eten is een belangrijk rustpunt voor de bewoners. Iedere middag wordt er samen met vrijwilligers van de zorgcoöperatie en bewoners, een warme maaltijd gemaakt van verse ingrediënten. Ook zet een team van vrijwilligers uit het dorp zich in om een huiselijke sfeer te creëren en een zinvolle dag voor de bewoners vorm te geven. Daarnaast wordt er regelmatig aangesloten bij de activiteiten van het Steunpunt, zoals de eetgroep, stoelengym en de kerkdienst.

De zorgvilla's zijn met elkaar verbonden via een gezamenlijke entree. Beide villa's hebben een huiskamer met open keuken. Aan de achterkant bevindt zich een gemeenschappelijke tuin. De bewoners hebben ruime studio's met een eigen badkamer. Daarnaast is er een extra badkamer voorzien van een bad. De zorgvilla's zijn in eerste instantie bedoeld voor inwoners van Hoogeloon met de diagnose dementie en een passende indicatie. Als er nog ruimte over is, kunnen ouderen met mantelzorgers in Hoogeloon of ouderen uit omliggende dorpen ook gebruik maken van de zorgvilla's.¹⁵⁸

Extra ondersteuning door vrijwilligers

Op het moment dat de ondersteuning van familie en zorgmedewerkers niet voldoende is, kan er een vrijwilliger ingezet worden. Vrijwilligers van zorgcoöperatie Hoogeloon maken het mogelijk dat zij aanvullende diensten leveren.¹⁵⁹

Diensten die vrijwilligers van zorgcoöperatie Hoogeloon mogelijk maken:

- Koken voor de eetgroep op dinsdagmiddag
- Vervoeren van ouderen
- Koken in de zorgvilla
- Ondersteunen bij de dagbesteding (ieder dagdeel een andere vrijwilliger)
- Wassen en strijken bij de eetgroep en in de zorgvilla
- Onderhouden van de tuin van de zorgvilla
- Ouderen bezoeken

¹⁵⁷ <https://zorgcooperatie.nl/ons-aanbod/zorghuis/>

¹⁵⁸ <https://zorgcooperatie.nl/ons-aanbod/zorgvilla/>

¹⁵⁹ <https://zorgcooperatie.nl/ons-aanbod/extra-ondersteuning-vrijwilligers/>

Behandelingen

Je komt bij GGzE terecht omdat je niet kan verklaren waar jouw klachten vandaan komen. GGzE gaat samen met jou onderzoeken waar de klachten vandaan komen. Zij helpen je daarna met een concrete aanpak die je verder kan helpen. Als de oorzaak van je klachten niet duidelijk zijn, kan nader onderzoek zinvol zijn. Dit kan bestaan uit vragenlijsten, gesprekken met een hulpverlener of (online) testen. Denk aan een analyse van je sterke en minder sterke kanten of aan een intelligentietest. In sommige gevallen kan ook lichamelijk onderzoek nodig zijn. De onderzoeksuitkomsten helpen om een diagnose vast te stellen. Op basis daarvan wordt een advies gegeven dat jou helpt om de klachten te verminderen en/of hanteerbaar te maken.¹⁶⁰

GGzE biedt verschillende vormen van hulp aan, voor jou en mensen in jouw omgeving. GGzE kan je op verschillende manieren behandelen. Zo kan dat online, via een afspraak op locatie, via een thuisafpraak of een tijdelijke opname indien nodig. Na je aanmelding wordt aan je gevraagd op welk moment uw intakegesprek kan plaatsvinden. Als jouw e-mailadres bekend is kun je al voor het intakegesprek een onlinebehandeling starten via behandelplatform 'Minddistrict' ter voorbereiding op jouw intake.

Een Verpleegkundig specialist of GZ-psycholoog bespreekt vervolgens samen met jou en eventueel je naaste welk behandelaanbod het beste aansluit bij jou. De behandelingen van GGzE bestaan veelal uit groepsbehandelingen in combinatie met online behandelmodules, aangevuld door individuele contacten met je behandelaar. Voor voorbeelden van online behandelmodules kun je kijken op www.welshop.nl. Verder werkt GGzE met behandelplatform Minddistrict. Gedurende de behandeling wordt de voortgang van de behandeling met jou en jouw naaste geëvalueerd. Tijdens deze evaluaties wordt er ook gekeken naar de voortgang van jouw gestelde doelen. Op het moment dat het gezamenlijke doel bereikt is wordt de behandeling afgesloten.¹⁶¹

Meedoen aan het dagelijks leven

Iedereen wil graag meedoen aan het dagelijks leven. Er kunnen momenten zijn waarop dat (even) niet lukt. Op het moment dat hulp uit jouw omgeving niet helpt, kan professionele hulp je verder helpen. Voor deze professionele hulp kun je terecht bij GGzE. GGzE kan op verschillende manieren helpen om weer mee te doen aan het dagelijks leven. Zo is er de mogelijkheid om samen te bekijken wat de cliënt wil, wat de cliënt zelf kan doen en wat de cliënt van GGzE nodig heeft. GGzE kan ondersteunen zolang het nodig is.¹⁶²

Cursussen voor naasten

GGzE kan je ondersteunen om met bepaalde doelgroepen om te gaan. Bijvoorbeeld iemand die kampt met psychische problemen of iemand met afwijkend gedrag.

GGzE heeft diverse cursussen en themabijeenkomsten waarmee je als familie of direct-betrokkene aan de slag kunt:

- Naasten en autisme (themabijeenkomst)
- Ouders en autisme
- Partners en autisme
- Omgaan met borderline
- Ruggensteun

GGzE heeft diverse cursussen waarmee je als ouder, verzorger of kind leert omgaan met een ouder of kind met psychische problemen:

- Cursus in evenwicht
- Cursus problemen in de thuissituatie
- Cursus baby extra voor ouders
- Cursus sterke moeders

¹⁶⁰ <https://www.ggze.nl/ons-zorgaanbod/vaststellen-wat-je-hebt>

¹⁶¹ <https://www.ggze.nl/ons-zorgaanbod/behandeling>

¹⁶² <https://www.ggze.nl/ons-zorgaanbod/meedoen-aan-het-dagelijks-leven>

Voor mensen die geïnteresseerd zijn er in de doelgroep zijn ook opleidingen beschikbaar.¹⁶³

Opleiding tot:

- Psychiater
- Verpleegkundig specialist GGZ
- Universitair geschoolde psychologen
- Hbo-verpleegkundige
- Ervaringsdeskundige
- Sociale studies
- Medewerker facilitaire dienstverlening

MantelzorgNL

MantelzorgNL is een landelijke vereniging, zij komen op voor de belangen van mantelzorgers. Zij bieden informatie, advies en steun.

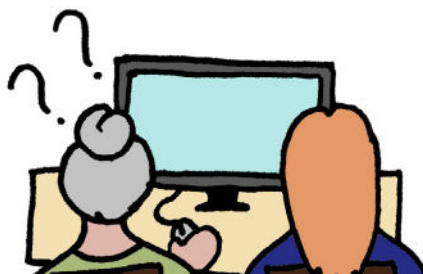
Op de website van MantelzorgNL kun je een pagina vinden met thema's en vraagstukken waar veel mantelzorgers informatie zoeken. Dit kan verschillen van vraagstukken over geldzaken en gemeentezaken tot werk combineren en respijtzorg. Ook kun je op deze pagina een link vinden naar verschillende ervaringsverhalen. Er is een optie om contact te maken met lotgenoten.

Daarnaast biedt MantelzorgNL de 'Mantelzorglijn' aan. Hier kun je naar bellen met al jouw vragen rondom mantelzorg. Ook kun je hiernaar bellen als je behoefte heeft aan een luisterend oor. Het nummer is als volgt: 030-7606055. Dit nummer kun je op werkdagen van 09:00-16:00 uur ook op whatsapp bereiken. Naast bellen kun je MantelzorgNL ook mailen. MantelzorgNL heeft juridische adviseurs die je kunnen helpen of doorverbinden met medewerkers die alles weten rondom wet- en regelgeving. Om te zorgen dat de diensten die MantelzorgNL verleent wel aansluiten bij de belangen van de mantelzorgers, hebben ze het Nationaal Mantelzorgpanel gecreëerd. Via online enquêtes kun je je mening geven over actuele onderwerpen in de mantelzorg. Zo kan MantelzorgNL een goed beeld schetsen van de problemen die er spelen en op basis daarvan passen zij hun diensten daar op aan.

MantelzorgNL werkt samen met zeker wel 400 andere organisaties. Via hun website kun je je plaatsnaam of postcode invoeren en dan krijg je een overzicht van alle organisaties bij jou in de buurt waar MantelzorgNL mee samenwerkt.¹⁶⁴

Zorgbelang Brabant-Zeeland

Zorgbelang Brabant zorgt ervoor dat mensen, ondanks bepaalde situaties, toch deel kunnen blijven nemen aan de samenleving. Zorgbelang Brabant kan gezien worden als een verbindende schakel tussen jou als hulpvrager en het aanbod van zorgaanbieders, zorgfinanciers en de overheid. Zorgbelang Brabant biedt hulp aan verschillende doelgroepen, hieronder valt ook de groep mantelzorgers. Zorgbelang Brabant biedt individuele ondersteuning vanuit het Adviespunt Zorgbelang aan. Ook verzorgen en ontwikkelen zij trainingen, workshops en themabijeenkomsten.¹⁶⁵



¹⁶³ <https://www.ggze.nl/ons-zorgaanbod/cursussen-voor-naasten>

¹⁶⁴ <https://mantelzorg.nl/>

¹⁶⁵ <https://zorgbelang-brabant.nl/>

Wat als de mantelzorger er niet meer is



Dit hoofdstuk is belangrijk voor de mantelzorger en de naaste. In dit hoofdstuk geven wij advies voor als je als mantelzorger vervanging nodig hebt. Of als jij als naaste meemaakt dat je mantelzorger overbelast raakt of je de zorg niet meer kan verlenen.

5.1 Wegvallen van de mantelzorger

Wat kun je als naaste doen als je mantelzorger wegvalt?

Wanneer je mantelzorger bewust tijdelijk stopt, kun je als naaste, mantelzorger respijtzorg aanvragen. In onderstaande afbeelding staat uitgelegd wat respijtzorg inhoudt. Als de mantelzorger tijdelijk wegvalt, is voor zorgverzekeraars en gemeenten niet meteen duidelijk wie voor een tijdelijke oplossing verantwoordelijk is. De zorg kan onder verschillende wetten vallen: de Wet langdurende zorg (Wlz), de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet of de Zorgverzekeringswet (Zvw). Dit is afhankelijk van de situatie.

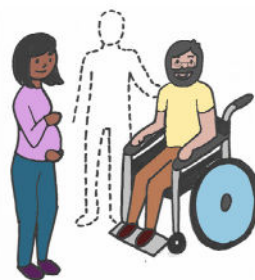
Wanneer je mantelzorger ongepland wegvalt, is er sprake van crisisopvang of spoedzorg. Hierbij moet de hulp en ondersteuning van de oudere opgevangen worden. Soms kan dit door het eigen netwerk opgevangen worden. Als dit niet het geval is, zijn er andere vormen van ondersteuning die geboden kunnen worden, bijvoorbeeld extra dagopvang.

Het aanvragen van Respijtzorg

Respijtzorg kan je aanvragen vanuit de Wmo, Wlz, Zvw, Jeugdwet of de aanvullende verzekering. Waar je dit precies doet hangt af van de wet die bij jouw soort respijtzorg past. Dat klinkt ingewikkeld, maar hoeft het niet te zijn door de onderstaande punten.

Waar moet je Respijtzorg aanvragen ^{166 167}:

- Respijtzorg vanuit de Wmo of Jeugdwet: Vraag het aan bij de gemeente.
- Respijtzorg vanuit de Wlz: Vraag het aan bij het zorgkantoor uit jouw regio.
- Respijtzorg vanuit je aanvullende verzekering: Vraag het aan bij jouw verzekering of direct bij de organisatie die respijtzorg geeft. De gemaakte kosten vraag je later terug aan je verzekeraar.
- Respijtzorg die valt onder de Zvw: Vraag het aan bij de huisarts.



¹⁶⁶ <https://www.indebuurt033.nl/wp-content/uploads/2018/09/Artikel-Wat-als-de-mantelzorger-wegvalt.pdf>

¹⁶⁷ <https://gemeenten.movisie.nl/doel/mantelzorg-versterken/actueel/mantelzorger-valt-uit-welke-wet-regelt-vervangende-zorg>

In de bijlage is een duidelijk overzicht toegevoegd van waar je bij welke hulpvraag zorg kan aanvragen.

Wat als de mantelzorger wegvalt, en de oudere is niet in staat iets te regelen?

Het kan gebeuren dat de mantelzorger onverwachts wegvalt en hierdoor geen nieuwe mantelzorger is. Wanneer dan de oudere niet in staat is iets te regelen, komt de verantwoordelijkheid op de familie of vrienden van de oudere te liggen. Zij zullen samen met de zorginstelling van de oudere een nieuwe mantelzorger moeten vinden. In dit geval kunnen naasten vervanging regelen door crisisopvang of spoedzorg.

Het kan voorkomen dat het voorliggend veld van de oudere beperkt is of de zorg niet over kan nemen. Dan zorgt de zorginstelling van de oudere voor een nieuwe verzorger. Zij zullen dan zoeken naar vrijwilligers of mantelzorgers die de zorg van de vorige mantelzorger kunnen overnemen.¹⁶⁸

Wat kun je als mantelzorger regelen als je wilt stoppen?

Als je definitief wilt stoppen zijn er verschillende manieren om de zorgtaken aan een ander over te dragen.

- **Benader je sociale netwerk**
Vaak is je sociale netwerk veel groter dan je bij voorbaat denkt. Vraag in je omgeving rond of iemand de zorg deels of zelfs helemaal over wil nemen. Wellicht is er iemand die deze hulp graag op zich neemt.
- **Regel professionele zorg in huis voor je naaste**
Als je als mantelzorger niet meer wil of kan zorgen voor je naaste heeft hij/zij recht op professionele ondersteuning. Via de zorgwet waar jouw naaste onder valt kun je ondersteuning vragen. Denk hierbij aan een mantelzorgmakelaar of thuiszorg.
- **Kies in overleg met het CIZ voor een opname in een verpleeghuis**
Wanneer je weet dat je naaste veel zorg nodig heeft en dit niet gemakkelijk overgenomen kan worden, kun je (als dit een mogelijkheid is) samen in gesprek gaan over een opname in een verpleeghuis. Of je naaste opgenomen mag worden, besluit het CIZ.¹⁶⁹

Als je tijdelijk wil stoppen kun je respijtzorg aanvragen. Dit kun je zelf als mantelzorger aanvragen als je weet dat je niet helemaal wil stoppen met de zorg voor je naaste, maar er wel even tussenuit wilt. De volledig overgenomen zorg geeft jou de ruimte om weer even op te laden, om daarna weer helemaal voor je naaste klaar te staan.¹⁷⁰

Wat te doen als je niet wilt stoppen, maar ondersteuning nodig hebt?

Het belangrijkste is: durf om hulp te vragen. In het hoofdstuk 'Informatie zorgaanbieders' staat beschreven op welke ondersteuning je recht hebt als mantelzorger en waar je deze ondersteuning kan krijgen. Denk hierbij aan ondersteuning of advies van bijvoorbeeld de gemeente. Dit kan zowel hulp zijn op gebied van ontlasting als op begeleiding betreft de mantelzorg.



¹⁶⁸ <https://www.marthazorg.nl/ouderenzorg/>

¹⁶⁹ <https://www.pggmenco.nl/thema/mantelzorg/3-manieren-om-te-stoppen-met-mantelzorg-voor-je-partner>

¹⁷⁰ <https://www.pggmenco.nl/thema/mantelzorg/3-manieren-om-te-stoppen-met-mantelzorg-voor-je-partner>

5.2 Wegvallen persoon voor wie je zorgt

Wat als de naaste ineens wegvalt en de mantelzorger ineens geen mantelzorg meer hoeft te verlenen? Door bijvoorbeeld het wegvallen van je naaste, kan het verlenen van mantelzorg opeens helemaal stoppen. Als (ex-)mantelzorger houd je veel tijd over en weet je eventueel niet waar je deze overige tijd in moet steken.

Een aantal vragen opgeschreven om over na te denken:

- Wat heb ik over mezelf geleerd in de afgelopen periode?
- Wat heeft mantelzorg voor mij betekend?
- Aan welke dingen kwam ik niet toe in de afgelopen periode? Wat heb ik gemist?
- Hoe wil ik verder gaan? Wat wil ik nog leren? Wat voor ambities heb ik?¹⁷¹

Een aantal tips voor ex-mantelzorgers ¹⁷²:

- **Rust uit**
Neem eerst ruim de tijd om te rouwen en rust uit. De afgelopen periode heeft veel van je gevraagd en het is belangrijk om de tijd te nemen om jezelf en je eigen ritme terug te vinden. Vlucht niet in te veel activiteiten waarbij je jezelf uit het oog verliest. Je hoeft niet direct door te gaan.
- **Focus op jezelf**
In het begin kan het voor je niet goed voelen om tijd aan jezelf te besteden. Maar door leuke dingen te gaan doen en ontspanning te zoeken krijg je nieuwe energie om door te gaan. Ga naar de sportclub, spreek met vrienden af en maak zeker werk van iets waar je al lang van droom.
- **Cursus voor ex-mantelzorgers**
Veel lokale organisaties voor mantelzorgondersteuning bieden bijeenkomsten aan voor ex-mantelzorgers. Onderwerpen die aan bod komen zijn lotgenotencontact, rouw- en verliesverwerking, vormgeven aan herinneringen en hoe nu verder. Zoek de ondersteuningsmogelijkheden bij jou in de buurt via www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg.
- **Rouwbegeleiding**
Er is geen regel die bepaalt wanneer je hulp nodig hebt. Luister naar je gevoel. Wil je graag met iemand praten over het gemis, dan mag dat, maar het is niet zo dat je hulp moet zoeken omdat je iedere dag huilt. Als het verdriet zo blijft overheersen dat je erin vastloopt en het je niet lukt je dagelijkse leven weer op te pakken, is het goed om hulp te zoeken.
- **Terug aan het werk**
Zaken die je geleerd hebt tijdens de mantelzorg, kunnen ook op de werkvloer hun nut bewijzen. Denk maar aan het flexibel omgaan met veranderingen, het maken van een planning en het afstemmen met professionals. Deze ervaring kun je gebruiken bij het zoeken naar werk dat bij jou past. Informeer ook eens naar Erkenning van Verworven Competenties (EVC).
- **Word Vrijwilliger**
Vrijwilligerswerk kan voldoening geven, denk eerst goed na over wat je precies wilt en hoeveel tijd je eraan wilt besteden. Ga op zoek naar iets dat bij je past. Wellicht ben je tijdens de mantelzorg in contact gekomen met een vereniging en wil je daar iets voor doen.

¹⁷¹ <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/balans/leven-na-mantelzorg>

¹⁷² https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/1812%20MantelzorgNL%20-%20Tijplijst%20-%20Leven%20na%20mantelzorg%20HR_1546941982.pdf

- **Ga eenzaamheid tegen**

Als je veel aan huis gebonden was en het je aan tijd ontbrak om contacten te onderhouden, is je netwerk waarschijnlijk kleiner geworden. Je kunt nieuwe mensen leren kennen of bestaande contacten versterken door dingen te ondernemen. Geef je eens op voor een cursus of neem deel aan een activiteit.

- **Regel praktische zaken**

Na een overlijden moet er veel geregeld worden. Het kan moeilijk zijn om aandacht vrij te maken voor administratieve zaken. Probeer daar toch snel mee te beginnen. De kosten kunnen anders hoog oplopen. Bekijk de checklist op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden

Verwijzing

specifieke ziektebeelden



In dit hoofdstuk geven wij aanvullende informatie over allerlei ziektebeelden die jij kan signaleren als mantelzorger bij jouw geliefde.

Ziekte van Pick

De ziekte van Pick is een gedragsvariant van fronto-temporale dementie. Kenmerkend zijn veranderingen in gedrag, emoties en persoonlijkheid. Iemand met de ziekte van Pick reageert vaak onvoorspelbaar, dwangmatig of ongeremd en heeft moeite met het beoordelen van situaties.¹⁷³

Korsakov

Het syndroom van Korsakov wordt veroorzaakt door een ernstig tekort aan vitamine B1. Het komt vooral voor bij mensen met alcoholproblemen. Iemand met Korsakov heeft geheugenverlies en vertelt fantasieverhalen.¹⁷⁴

Creutzfeldt-Jakob

Creutzfeldt-Jakob is een zeldzame hersenziekte, waarbij hersencellen in een snel tempo afsterven. Iemand die Creutzfeldt-Jakob heeft krijgt problemen met bewegen, spreken en het verwerken van wat diegene ziet.¹⁷⁵

Parkinson

Parkinson kenmerkt zich door problemen in het bewegen. Iemand met Parkinson krijgt bevende handen, de bewegingen worden trager en er kan stijfheid optreden. Een groot deel van de mensen met Parkinson krijgt ook dementie.¹⁷⁶

Posterieure Corticale Atrofie (PCA)

PCA is een zeldzame vorm van dementie. Deze ziekte tast als eerste het visuele vermogen aan. Iemand met PCA kan daardoor dingen niet meer zien, herkent voorwerpen niet of kan dingen niet van elkaar onderscheiden.¹⁷⁷

Mild Cognitieve Impairment (MCI)

MCI betekent: Milde cognitieve stoornis. Diegene heeft milde problemen met het geheugen of met een andere hersenfunctie. Maar kan vaak nog zo goed als normaal functioneren in het dagelijks leven.¹⁷⁸

Downsyndroom en dementie

Veel mensen met Downsyndroom krijgen de ziekte van Alzheimer. Vooral op relatief jonge leeftijd. De verstandelijke beperking maakt het moeilijker om het begin van de ziekte van Alzheimer te herkennen.¹⁷⁹

¹⁷³ <https://www.alzheimer-nederland.nl/over-dementie/soorten-dementie/ziekte-van-pick>

¹⁷⁴ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/korsakov>

¹⁷⁵ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/creutzfeldt-jakob>

¹⁷⁶ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/parkinson>

¹⁷⁷ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/posterieure-corticale-atrofie>

¹⁷⁸ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/mild-cognitive-impairment>

¹⁷⁹ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/downsyndroom>

Alzheimer

De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Iemand met Alzheimer krijgt vooral problemen met het geheugen en later in het proces ook met dagelijkse vaardigheden. In het begin zijn de verschijnselen vaak nog niet heel duidelijk aanwezig. Het gedrag en karakter van iemand met Alzheimer kan ook erg veranderen en er kunnen problemen optreden met taal.¹⁸⁰

Vasculaire dementie

Vasculaire dementie is een van de meest voorkomende vormen van dementie. Deze vorm wordt veroorzaakt door een storing in de bloedvoorziening in de hersenen. Vasculaire dementie is vaak een gevolg van hersenschade, aangericht door een tia of beroerte. Wat vaak als eerst opvalt is dat er sprake is van trager denken, spreken en handelen met lichamelijke verschijnselen zoals wankelen en langzamer lopen.¹⁸¹

Fronto-temporale dementie (FTD)

Bij frontotemporale dementie wordt met name het voorste gedeelte van de hersenen aangetast. Er zijn drie varianten waarin frontotemporale dementie zich kan uiten: gedragsvariant, niet-vloeiende progressieve afasie en semantische dementie. Deze vorm van dementie openbaart zich over het algemeen op vrij jonge leeftijd; tussen de 50 en 70 jaar.¹⁸²

Lewy body dementie

Bij iemand met Lewy Body Dementie zijn er speciale eiwitafzettingen in de zenuwcellen van de hersenen. De afwijkingen zitten hierbij voornamelijk in de hersenschors. Symptomen van Lewy Body Dementie zijn dat iemand aandachtstoornissen of visuele hallucinaties krijgt. Omdat er niet direct sprake is van geheugenproblemen of problemen met het uitvoeren van handelingen, is het moeilijker om deze vorm van dementie te herkennen.¹⁸³

Multiple sclerose (MS)

Multiple sclerose (MS) is een ziekte waarbij de bescherm- en isolatielaag rondom de zenuwen in het centrale zenuwstelsel zijn beschadigd. Zoals in de hersenen, ruggenmerg en oogzenuwen. Hierdoor kunnen onder andere problemen ontstaan met lopen, voelen en zien.¹⁸⁴

Artrose

Artrose is een vorm van reuma, waarbij het hele gewricht betrokken is. Het kraakbeen in het gewricht gaat dan achteruit. Het wordt brokkelig, dunner en zachter. Kraakbeen bevat geen zenuwen, waardoor dat de pijn niet veroorzaakt. De pijn komt waarschijnlijk door andere veranderingen rondom het gewricht.¹⁸⁵

Delier

Een delier is verwardheid die binnen enkele uren tot dagen ontstaat. Iemand die te maken heeft met een delier kan stil en teruggetrokken zijn of juist opgewonden en onrustig. Een delier kan verschillende oorzaken hebben zoals: ziekte, operatie, ongeval, medicijnen.¹⁸⁶

Diabetes

Een van de meest voorkomende ziektebeelden bij ouderen is diabetes. Iemand die diabetes heeft, werkt de suikerstofwisseling niet zoals het hoort. Iemand die diabetes heeft, heeft meer kans op hart- en vaatziekten.¹⁸⁷

¹⁸⁰ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/ziekte-van-alzheimer>

¹⁸¹ <https://dementie.nl/vasculaire-dementie/wat-is-vasculaire-dementie>

¹⁸² <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/frontotemporale-dementie-ftd/>

¹⁸³ <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/soorten-vormen/lewy-body-dementie>

¹⁸⁴ <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/multiple-sclerose-ms/>

¹⁸⁵ <https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artrose/>

¹⁸⁶ <https://www.thuisarts.nl/delier>

¹⁸⁷ <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/diabetes>

ALS

Amyotrofische Laterale Sclerose (ALS) is een ziekte van de zenuwcellen die de spieren aansturen. Deze neuromusculaire (zenuw-/spier-) aandoening leidt tot het onvoldoende functioneren van de spieren. Dit komt doordat de motorische zenuwcellen in het ruggenmerg en het onderste deel van de hersenen – de zogenaamde hersenstam – afsterven. Hierdoor komen de signalen vanuit de hersenen niet meer aan bij de spieren en kunnen de hersenen geen spierbewegingen meer op gang brengen.¹⁸⁸

Arteriitis temporalis

Arteriitis temporalis is een ontstekingsziekte van de slagader bij de slaap. Deze vorm van reuma kan aan één of beide slapen voorkomen en gaat vaak samen met spierreuma. Iemand met Arteriitis temporalis krijgt meestal hevige, bonzende hoofdpijn ter hoogte van de slaap. Verder zijn er nog veel mogelijke klachten zoals: vermoeidheid, gewichtsverlies, reumatische klachten, koorts, afnemend gezichtsvermogen en pijnlijke kaken bij het kauwen.¹⁸⁹

¹⁸⁷ <https://www.als.nl/wat-is-als/de-ziekte/>

¹⁸⁷ <https://www.thuisarts.nl/arteriitis-temporalis>

Ervaringsverhalen van mantelzorgers



Wij hebben contact gezocht met mantelzorgers en aan hen gevraagd of zij hun verhaal willen doen. Bij sommige verhalen zal er wel een naam bij staan en bij sommige niet. Dit heeft te maken met hun wens voor anonimiteit.

Emma van Utrecht

“Mevrouw Emma van Utrecht was twintig jaar geleden mantelzorger voor haar echtgenoot Adriaan van Utrecht. Adriaan had destijds vasculaire dementie, waarbij er soms nog heldere momenten opleven. Haar echtgenoot gedroeg zich dan weer als zichzelf. Ondertussen is haar echtgenoot al 17 jaar overleden, maar de tijd die ze doorbracht als mantelzorger heeft haar veel ervaringen rijker gemaakt. Een van de verhalen die ze wil meegeven gaat over het uitlaten van de honden.

Adriaan ging altijd met de honden Penny en Karel wandelen. Penny was een energieke hond en Karel was eigenwijs. Het wandelen ging altijd goed, maar zodra hij weer thuis was gekomen ging het mis. Hij deed de riemen af en Karel ging lekker in zijn mand liggen, terwijl Penny om hem heen sprong nog vol energie. Op dat moment vergat hij altijd of hij al met de honden gelopen had of dat hij op het punt stond om te gaan wandelen. Dus hij ging altijd voor de zekerheid nog maar een rondje lopen. Adriaan stopte pas als iemand hem erop wees dat hij al gelopen had. Penny genoot er wel van, maar Karel die had er vaak helemaal geen zin meer in.

Emma en haar kinderen zagen hier altijd wel de humor van in. Emma benadrukt hoe belangrijk het was om die humor te blijven zien. Die komische taferelen zijn altijd een lichtpuntje geweest in de loop van een slopende ziekte. Want Emma had het zeker zwaar. Ze vertelde dat de constante zorg een vermoeiende zaak was. Gelukkig kon ze rekenen op de steun van de kinderen en van een oppas die een keer in de week kwam. In het laatste jaar ging Adriaan twee dagen per week naar dagbehandeling. Dit gaf Emma een paar uurtjes de tijd om boodschappen te doen en even ergens op bezoek te gaan. Ze benadrukt dat het erg belangrijk is om regelmatig rust, ontspanning en steun te zoeken, het is namelijk niet makkelijk en niemand zou dit alleen moeten doen.

Emma kon ook vaak erg gefrustreerd raken. Wanneer er bezoek kwam gedroeg Adriaan zich op zijn best. Dat deed hij door te papegaaien, hij herhaalde vaak de zinnen die het bezoek vertelde alsof hij snapte wat ze bedoelden. Maar zodra het bezoek de deur uit ging, stortte hij weer in. Het bezoek zei dan ook vaak bij vertrek: ‘Nou, het lijkt mee te vallen!’. Dit was voor Emma erg frustrerend, omdat ze dacht dat weinig mensen zagen hoe zwaar het eigenlijk was. ‘Ik kon wel slaan’ vertelde ze.

Toen Adriaan na een coma van vijf dagen overleden was, kwam er een slot op een zware periode. Ze vertelt dat ze niet persé opgelucht was, maar dat ze blij was dat Adriaan uit zijn lijden was en dat er een einde aan was gekomen. Het rouwproces had de familie eigenlijk al doorlopen, omdat ze al vijf jaar lang naar het moment toe hadden geleefd. Emma vertelde wel dat ze op de begrafenis van een ander, als een gek aan het huilen was, terwijl ze bijna nooit hilde. ‘Daar schaamde ik me wel voor’ vertelt ze. Maar de alles van die vijf jaar kwam er in een keer uit op dat moment.

Nadat Adriaan overleden was, ging Emma veel doen om zichzelf bezig te houden. Ze ging het huis verven en opnieuw inrichten. Nadat haar dochter er haar op wees dat het zo niet langer kon, ging ze 2 weken logeren bij vrienden in Curaçao. Toen Emma dat had gedaan, voelde ze zich weer goed en ging verder met haar leven. Ze vertelt dan ook: 'Het hoort bij het leven en niet alles is leuk. Er gebeuren ook akelige dingen, je valt en staat weer op. Je wordt er alleen maar wijzer van.'

Anoniem (56 jaar)

Ze is een getrouwde vrouw van 56 jaar. Ze heeft drie dochters, waarvan de jongste dochter nog thuis woont. In haar vrije tijd houdt ze van: schilderen, sieraden maken, educatief lezen, wandelen, fietsen en naar kleine muziekevenementen gaan.

Ze werkt in de ouderenzorg. In 1989 heeft ze haar diploma gehaald als ziekenverzorgster (Verzorgende Zig). Naast haar werk was ze oproepkracht en PGB'er (persoonsgebonden budget bij ouderen). Ze hielp in huis en deed de verzorging en begeleiding bij oudere mensen. Dit heet nu Natura. De ouderen kopen zelf hun zorg in, zodat ze eigen regie houden. Sinds vier jaar is ze zzp'er. Ze heeft gewerkt bij de dagbesteding en op dit moment is ze oproepkracht. Als oproepkracht draait ze 12 uur diensten, 24 uur diensten en avond/nacht diensten. Dit doet ze bij mensen aan huis, een echtpaar of alleenstaand iemand.

Ze is vijf jaar mantelzorger van haar eigen moeder geweest. Haar moeder is 90 jaar geworden, dus vanaf dat ze 85 was. (December 2019 overleden). Zelf was ze 51 jaar toen de zorg voor haar moeder begon. De laatste twee jaar van de mantelzorg was heel intensief.

De hulp die in het begin geboden werd, was heel klein. Het begon met samen boodschappen doen of kleding halen voor haar moeder. Haar moeder kon zelf steeds minder waardoor ze hulpbehoevender werd. De zorg werd steeds groter, meer en onverwachts. Uiteindelijk deed ze alle zorg rondom haar moeder, naast de zorg van de Thuiszorg die er kwam. Dit was van nagels knippen tot naar de wc helpen en douchen, maar ook mee naar het ziekenhuis gaan voor medische handeling.

Door de jaren heen werd het gedrag van haar moeder ook anders. Haar moeder wilde steeds meer de controle hebben en iedereen in de gaten houden hoe diegene iets deed. Haar moeder wilde dat het precies op haar manier zou gebeuren en als het op een andere manier gebeurde, deed ze haar stem verheffen (boos worden).

Aan de hand van observatie en niet aan de hand van medisch onderzoek, werd het ziektebeeld: Frontotemporale dementie vastgesteld.

Bij dit ziektebeeld hoort, wat haar moeder ook had:

- Vergeetachtig worden
- Dwangmatig worden
- Veel eten
- Impulsieve beslissingen nemen
- Minder interesse hebben in anderen
- Huilen en boos worden. Er kwam verandering in haar gedrag.
- Evenwichtsproblemen en vallen was van het laatste jaar. Ze viel steeds vaker.
- Haar moeder was 30 jaar alleen, dus ze was wel al teruggetrokken. Maar ze wilde niet meer de deur uit, niet eens in haar eigen tuintje.

Ze was niet de enige mantelzorger voor haar moeder. Zussen en broers deden allemaal wel iets, maar daar bleef het bij. Bijvoorbeeld: een van haar zussen deed de boodschappen toen haar moeder dat niet meer kon. Ook merkte ze dat, hoe verder in het ziektebeeld van haar moeder, hoe meer familieleden afhaakten voor de mantelzorg. Familieleden zeiden dan: Ik kan er niet meer tegen, ze wil telkens wat anders. Van de eigen kinderen was zij de enige die veel informatie had van de thuiszorg. Bij de aangetrouwde kant werkt één schoonzus in de ouderenzorg, die wist er dus ook wel wat vanaf.

Ze zag positieve kanten aan de zorg voor haar moeder. Zo vond ze, in het begin, samen boodschappen doen erg gezellig. Ook tijd samen doorbrengen en herinneringen ophalen vond ze positief. In de tijd dat ze mantelzorger was, heeft ze geleerd dat als je aanwezig bent, het vaak al voldoende is. Ook zorgvragen die gepland konden worden vond ze fijn. Zo wist ze waar ze aan toe was.

Toch waren er ook mindere kanten aan de zorg voor haar moeder. Op den duur kwamen er steeds meer onverwachtse zorgvragen. En dan zorgvragen die direct gedaan moesten worden. Uiteindelijk werd de familie dan ook gedwongen om zorgmomenten over te nemen, omdat de Thuiszorg zei dat ze het niet konden bieden en het budget er niet voor was. Door het gedrag van haar moeder, duurde ook alles langer. Omdat ze zelf in de ouderenzorg zit, weet ze hoe de zorg kan gaan en hoe goed het kan verlopen. Voor haar was het dan ook extra moeilijk dat ze zag dat de zorg bij haar eigen moeder niet goed verliep. Heeft ze onregelmatige tijden als zzp'er in de zorg, die elke week anders zijn. Het was niet mogelijk om elke keer dezelfde tijd en dag bij haar moeder te zijn. Dit vond ze dan ook moeilijk. In het begin vond ze het fijn om veel tijd door te brengen met haar moeder. Daarna vond ze het minder fijn, omdat het een hoop stress opleverde. Ook werd ze zelf emotioneel, omdat ze haar moeder steeds vaker verdrietig zag en zag hoe haar moeder met het ziektebeeld worstelde.

Waar ze zelf tegenaan liep was dat als ze hulp in gaat roepen, ze vaak doorverwezen werd naar een ander en dat je overal weer hetzelfde verhaal moet doen (wat er speelt, waar je tegen aan loopt, waar je hulp/ondersteuning bij nodig hebt). Uiteindelijk kreeg ze het gevoel dat ze nog niet geholpen werd, ze kon haar verhaal alleen maar vertellen en daar bleef het bij. Van de gemeenten werd ze doorgestuurd naar de verzekering, van de verzekering naar de zorgmakelaar en van de zorgmakelaar naar de zorgtrajectbegeleidster. De zorgtrajectbegeleidster vertelde haar alles al wat ze wist, omdat ze zelf in de zorg zit. Als ze dan ergens specifiek om hulp vroeg, moest ze zelf gaan bellen of iets opzoeken. Alles werd uiteindelijk teruggelegd bij haarzelf.

Toen haar moeder in december overleed bracht het vooral rust. Ze was blij voor haar eigen moeder dat ze overleden was, zodat haar moeder geen verdriet meer had of frustraties. Op het laatst voelde ze veel onmacht. Het echte gemis, speelt nu steeds vaker op. Ze mist haar moeder zeker wel, maar ze verwacht dat het echte besef nog moet komen. Ze heeft het nog veel werk in de ouderenzorg, waardoor ze niet in een 'gat' is gevallen. Als toevoeging zegt ze nog: Het is jammer als de mantelzorger aangeeft dat ze aan haar top zit, je dan toch verplicht wordt om telkens extra taken erbij te doen. Dit onder mom van de zorgverlening dat ze te weinig geld hebben om uren in te zetten.

Linda

"Ik ben Linda. Ik werk in de gehandicaptenzorg en ben daarnaast, al zo'n tien jaar, mantelzorger van mijn oma. Dit doe ik samen met mijn moeder en tante. Mijn oma woont tegenwoordig in een gesloten afdeling van een verpleeghuis. Deze overgang van thuis wonen naar wonen in een verpleeghuis heeft voor ons als mantelzorgers ook veel veranderd. Voorheen moesten we ongeveer elke dag onze oma helpen met verschillende taken. Nu komen we twee tot drie keer in de week bij mijn oma. We merkten dat mijn oma zich erg ging vervelen als wij niet bij haar konden komen. Nu ze in een verpleeghuis woont gaat dit beter. Dat komt denk ik ook, omdat het verpleeghuis verschillende activiteiten voor ouderen met dementie biedt. Deze activiteiten zijn erg verschillend; de ene keer doen ze spelletjes en de andere keer gaan ze knutselen.

Doordat ik zelf werk en een opleiding volg, heb ik weinig tijd om me te verdiepen in de mantelzorg. Gelukkig is mijn moeder hier wel mee bezig. Stel dat ik de behoefte heb aan deze informatie kan ik altijd bij haar terecht. Zij staat geregistreerd als mantelzorger en krijgt ook één keer in het jaar een activiteit aangeboden, zoals een etentje. Mijn moeder heeft hierdoor ook meer contact met andere mantelzorgers. Doordat ze in contact is met andere mantelzorgers inspireren ze elkaar en komt mijn moeder ook meer te weten over wat voor activiteiten er allemaal aangeboden worden. Ze vond het wel lastig om met andere mantelzorgers in aanraking te komen.

Mantelzorg met je dagelijks leven combineren kan lastig zijn. Ik probeer zelf altijd een dag in de week vrij te houden. Ik heb geluk dat ik in de zorg werk en altijd om drie uur afgewerkt ben. Hierdoor kan ik op mijn werkdag ook nog naar mijn oma.

Mijn tips voor andere mantelzorgers:

- Maak problemen bespreekbaar. Vraag om hulp aan je naasten en anders aan een andere instelling.
- Oriënteer jezelf uitgebreid op het ziektebeeld van je naaste. Hierdoor begrijp je je naaste beter en kun je makkelijker omgaan met bepaalde situaties.

Uit mijn eigen ervaring:

- Als je bewijs hebt dat het niet meer veilig is om alleen thuis te wonen, laat dit bewijs dan zien aan een verpleeghuis. Het is vaak lastig om opgenomen te worden in een verpleeghuis, maar als je naaste niet meer veilig en alleen thuis kan zijn, is dit vaak toch het beste.
- Veel ouderen met dementie ervaren onrustig gedrag. Bij mijn oma heeft het geholpen om een robothond aan te schaffen. Dit heeft mijn oma veel rust gegeven en heeft tegen de verveling gewerkt.”

Theo Sommer

Mantelzorger voor zus en vooral zwager, die in Mei 2012 zijn eerste herseninfarct kreeg. Leeftijd toentertijd Loes 75 en Bert 77 jaar oud. Zelf was ik toen 57 jaar.

Na dit herseninfarct was Bert halfzijdig beperkt, waardoor er aanpassingen in woning en administratieve ondersteuning moesten komen. Bijv. leuningen aan trap, hulpmiddelen in huis en ondersteuning bij het onthouden van codes. Dit hebben we zelf aangebracht en geholpen met uitzoeken welke hulpmiddelen er nodig waren.

In Mei 2016 kreeg Bert zijn tweede herseninfarct, waardoor hij nog beperkter werd in zijn fysieke en mentale mogelijkheden. Hierna moest hij drie keer per week naar de nierdialyse die hem nog meer energie kostte, waardoor hij weinig tot niets meer zelfstandig kon doen. Hierdoor zijn Bert en Loes verhuist naar een aanleunwoning bij een verzorgingstehuis waar hij ook zorg kon inkopen. Na de verhuizing kreeg Bert drie keer per week persoonlijke verzorgingshulp. Zijn vrouw Loes is de grootste mantelzorger. Sinds maart 2020 woont Bert in een verpleegtehuis. Nu in de laatste fase van zijn leven wordt mijn taak als mantelzorger nog belangrijker in de ondersteuning.

Positieve kanten mantelzorg:

Dat je leert hoe je om kan gaan met mensen met een beperking, je krijgt meer inlevingsvermogen, waardoor je meer begrip krijgt voor hun situatie in de diverse fases van het leven. Je komt ook in contact met Bert zijn zorgprofessionals, fysio en artsen, waardoor de betrokkenheid meer groeit en je mediator bent naar zijn omgeving.

Negatieve kanten mantelzorg:

Je loopt tegen een muur van onbegrip in de omgeving en maatschappij. Dit vraagt continue uitleg van de situatie. Bij vragen over afspraken die te maken hebben met tijd, bijv. in de zorg en in het ziekenhuizen, is er weinig begrip als je vraagt om een ander schema. Onder andere omdat Bert al drie keer per week aan de dialyse is. Dat het zien van de aftakeling van het leven een machteloos proces is. Gedurende deze periode is de tijdsinvestering en belasting alleen maar toegenomen.

Wat levert het op?

Voldoening, dat je er kunt zijn voor hen en zelf hierin ook de mogelijkheid hebt om dit te doen. Onder andere doordat het werkzame leven achter de rug is. Zeker omdat Bert en Loes geen eigen kinderen hebben. De wetenschap dat je zelf ouder wordt en je door ervaring in de mantelzorg je de eigen wegen en mogelijkheden beter leert bewandelen. Meer ervaringsdeskundigheid op gebied van ouder worden en mediator zijn voor Bert zijn omgeving. Omdat zijn vrouw ook meer belast is door haar leeftijd in opname van informatie en fysieke achteruitgang.

Waar heb je moeite mee?

De onmacht om toe te kijken dat je sommige situaties niet positief kunt beïnvloeden. Het zien dat na 60 jaar huwelijk ze gescheiden van elkaar moeten wonen en je het verdriet, de leegte en boosheid van beiden hierin ziet.

Waar je tegen aanloopt als mantelzorger en hoe zou je het graag anders zien?

Dat 24 uren zorg niet echt klopt zoals ze zeggen binnen organisaties. Dat er geen voorkeur kan zijn in verzorgingstehuizen i.v.m. vergrijzing, urgentie en lange wachttijden. Inherent hieraan is dat er steeds minder handen aan bed zijn.

Anoniem (21 jaar)

“Mijn opa was ziek. Hij had last van erge rugpijn, trombose en kanker. Hij wilde niet behandeld worden voor kanker en dat is wat hem uiteindelijk heeft doen overlijden. Mijn oma is in 2014 overleden aan kanker, met behandeling, maar ook met veel pijn, fysiek maar ook mentaal. Daarom wilde mijn opa voor zichzelf geen behandeling. Bovendien miste hij mijn oma heel erg en hij woonde sindsdien alleen. Daarnaast deed hij ook vaak alsof het niet zo erg was en dat maakte het moeilijk om mantelzorger te zijn.

We wisten allang dat opa ziek was. Hij was een paar jaar geleden al opgegeven door artsen, maar het bleef, voor zijn leeftijd, altijd goed gaan. Maar ineens ging het heel hard bergaf en had mijn opa steeds meer zorg nodig. Hij heeft drie kinderen; mijn moeder, mijn tante en mijn oom. Mijn moeder en ik woonden het dichtste bij en samen met opa's buurvrouw deden wij het meeste. Dan bedoel ik voornamelijk huishoudelijke taken, zoals poetsen, de tuin bijhouden en boodschappen doen. Mijn opa wilde nog wel toegeven dat hij niet kon bukken om onkruid te plukken, maar zijn rollator gebruiken deed hij nooit. Dan voelde hij zich oud en met 79 jaar was dat onzin. Hij hield zich wel overal aan vast en we hebben meerdere keren gehad dat we hem van de grond moesten rapen. Dat was erg frustrerend voor ons, want het zou makkelijker zijn om zorg te regelen als hij toegaf dat hij het nodig had. Hij kreeg wel een fysiotherapeut aan huis, want hij kon er niet zelf naartoe gaan; de auto was te laag om weer vanaf de zitting op te staan.

Naast huishoudelijke taken kwamen we ook vooral langs, zodat hij niet alleen was. Mijn oma was er immers niet meer en hij kon zelf het huis niet uit. Mijn opa was altijd blij als ik of een van de andere kleinkinderen langskwamen en dan vertelde hij altijd dezelfde verhalen over zijn diensttijd, maar het ging nooit vervelen. Ik was als enige kleinkind ook op de hoogte van de zwaardere gesprekken, naar welk hospice opa zou gaan en wat er met zijn bezittingen zou gebeuren. Ik was destijds het enige kleinkind dat ouder was dan 18 jaar en het leek ons onnodig om de rest ermee op te zadelen. Dat was op zich logisch voor mij, want gezien de woonafstand was het ook niet handig om iedereen erbij te betrekken en ik denk niet dat jonge tieners veel konden bijdragen aan deze situatie.

Onze mantelzorg, de fysiotherapeut en de huisarts waren na een tijdje niet meer genoeg. Dat werd het duidelijkst toen ik met mijn ouders en broertje uit eten was en op de terugweg gebeld werden door mijn oom. Hij kreeg mijn opa niet aan de lijn en vroeg of wij even langs konden gaan (mijn oom zou anders 45 minuten moeten rijden, wij 5 minuten lopen). Mijn ouders zijn langsgegaan en mijn opa was uitgegleden in de badkamer. Hij kon niet meer opstaan en lag er al zes uur. Hij kreeg hierna twee keer per dag thuiszorg en mocht niet meer naar boven, dus zijn bed moest ook naar beneden verplaatst worden. Dat was eigenlijk ook niet genoeg, gezien de toestand waarin mijn opa verkeerde en hij voelde zich gevangen in zijn eigen huis. Daar merkte ik weinig van, omdat hij dat niet wilde zeggen tegen mij. Ik snap waar dat vandaan komt, want je wil je kleinkinderen daar niet mee opzadelen, maar als hij het wel wilde dan had het gemogen. Wat later was er ineens plaats in een hospice. In de hospice deed mijn opa nog steeds alsof het allemaal wel meeviel. Hij was niet oud en ziek, hij kon het zelf nog wel.

Hij heeft 3 weken in de hospice gewoond, toen we het telefoontje kregen dat we direct moesten komen. Mijn oom kwam als laatste en toen heeft het nog 10 minuten geduurd. Mijn opa had diezelfde dag nog aan de zuster gevraagd of hij voor eeuwig mocht slapen en die laatste wens is uitgekomen.”

Esther Hovener (53 jaar)

“Ik ben mantelzorger voor twee mensen, ik zal over één vertellen. Die mevrouw is 80 jaar en heeft in juli 2017 haar man verloren. Toen liep ze in eerste instantie vast in de financiën. Ik heb haar leren kennen via mijn moeder en mijn moeder heeft toen gezegd tegen haar ‘Laat Esther even naar de papieren kijken en kijk wat ze nog meer voor jou kan betekenen’. Zij heeft wel wat familie, maar er is ruzie geweest tussen de zussen en contact met de familie is heel minimaal.

Ik heb de belastingpapieren mee geregeld, aangezien haar overleden man nog meegeteld werd, dat heb ik uitgezet en ook geholpen bij het veranderen van de akte bij de notaris in verband met de erfenis. Als zij naar het ziekenhuis moet dan ga ik mee. Ik haal haar nu een keer per maand op, dan gaan we boodschappen doen of bijvoorbeeld naar de Ikea als ze iets nodig heeft, allemaal dat soort dingen. Eerst was dit een keer in de twee weken, maar ze heeft nu activiteiten binnenshuis waar ze aan deelneemt dus dat is wel iets minder geworden. Ze bewaart alles voor mij om ervoor te zorgen, want ze heeft verder geen vervoer en is heel afhankelijk van bus en taxibus, maar daar kom je ook nergens mee.

Dus vanuit het punt dat haar man is overleden ben ik mantelzorger geworden. Voor alle vragen die ze heeft en ook de post die ze heeft bewaard ze. Of voor als ze ergens tegen aanliep in de tijd dat haar man nog leefde, want ik heb de laatste week van haar man ook nog meegemaakt. Toen was er een aanvraag gekomen voor een 24-uurs indicatie voor de zorg in verband met haar man die botkanker had, meneer had graag actieve euthanasie hebben en dat kon de zorg toen niet opzetten. Omdat ik daarmee bekend ben heb ik dat mee opgezet, toen heeft haar man ook de actieve euthanasie gekregen, van daaruit is eigenlijk het balletje gaan rollen. Ik heb meteen acties uitgezet en ben alles gaan organiseren voor haar.

Ik probeer eigenlijk zo veel mogelijk te doen en nu lopen we er dus tegen aan dat ik niet naar haar toe kan, vanwege het coronavirus. We hebben in ieder geval contact via beeldbellen. Ze heeft een nieuwe telefoon waar ik haar heb geleerd om op te whatsappen en te beeldbellen, dus zo hebben wij op dit moment contact.

Als ze ergens tegenaan loopt dan belt ze me en zo proberen we zo veel mogelijk contact te houden. Een keer per maand komt ze mee eten, dus dan haal ik haar op en komt ze naar mij, daar geniet ze gewoon heel erg van. Dit zouden meer mensen kunnen doen. In het huis waar zij woont zijn normaal ook best veel activiteiten en het was voor haar ook heel moeilijk om daarin te stappen. Nu inmiddels twee jaar later zit ze al bij een zanggroepje, de sjoelclub en jeu de boules club, ze doet best wel veel en pakt tussen de middag een warme maaltijd daar. Daarin heeft ze best wel veel sturing nodig gehad. Toen ik bij haar kwam, woonde ze daar pas vier maanden en dan moet je maar zien dat je weer aansluiting krijgt. Hetzelfde als met het ziekenhuis, daar moet ze regelmatig heen voor haar hart, ik ga dan met haar mee want ik zeg dat ze dat gewoon niet alleen gaat doen. Voorheen had ze natuurlijk haar man, maar nu staat ze er alleen voor en moet ze alleen alles regelen.

Ik treed gewoon een beetje op als cadeau dochter, dat je het zo voelt maakt het zeker makkelijker om te doen. Ze luistert ook naar mij natuurlijk, maar ik ook naar haar, het is een wederzijdse dienst. Het is natuurlijk ook mijn werk en mijn expertise pas ik als mantelzorger ook toe.”

Inge van Marle

“Ik ben Inge en ik ben een mantelzorger van een weduwe van 89 die nog zelfstandig woont en niet meer mobiel is. Ze schuifelt in huis nog wat met de rollator en loopt er af en toe een blokje mee om. Ze krijgt bezoek van de thuiszorg en van haar twee kinderen die in de buurt wonen, maar nog erg druk zijn. Ze heeft geen kleinkinderen. Er komen dus weinig mensen langs en ze zit het grootste gedeelte van de dag alleen. Ze leest nog, maar verder doet ze niet veel meer. Haar dochter heeft een mantelzorger gezocht via de organisatie ‘Vierbinden’. Zo ben ik bij haar terecht gekomen. Ik wandel met haar als het uitkomt. Ze is kwetsbaar dus het moet niet te warm zijn, niet te koud, niet nat en niet te winderig. Ik ga in principe elke week een paar keer bij haar langs. Nu met de maatregelen t.a.v. het coronavirus kan ik niet langs en bel ik haar, en stuur ik haar af en toe een kaartje.

Verder wandel ik met haar of kom ik gewoon even koffie drinken. Ze praat aan een stuk door, dus ik ben vooral ook een luisterend oor. Iemand die aandacht voor haar heeft. Dat vindt ze heel fijn! Wat is een ervaring tijdens de zorg die je niet snel zal vergeten? Ze is heel stoer en kan maar moeilijk accepteren dat ze zo afhankelijk is. Ze klaagt ook nooit. Het ontroert mij dat ze zo dankbaar is, maar het leukste vind ik als ze heel baldadig wordt als we samen gaan wandelen. Dan hebben we echt lol. Ze doet me erg aan mijn eigen oma denken. Daar word ik ook heel blij van!

Het bijzonderste moment was dat we samen naar een kapelletje in Aarle Rixtel gingen om een kaarsje aan te steken. Dan is ze zo ontroerd. Dat doet ze allemaal niet meer. Ze vraagt het ook nooit. Dus als ik die dingen wil doen met haar, is ze zo blij!

Het positieve aan mantelzorger zijn is dat ik iets kan betekenen voor een ander. Daar word ik heel gelukkig van! Alleen is het nu met het Coronavirus moeilijk om er voor haar te zijn. Ik vind het soms ook lastig om binnen te zitten en een uur naar haar verhalen (die ik nu inmiddels wel ken) te luisteren. Er is niet echt een gesprek mogelijk. Ze verstaat het maar half en ze komt elke keer weer terug op dezelfde verhalen. Daar word ik wel eens heel erg moe van. Het leukste is dus om iets te doen! Maar dat kan niet altijd. “

Natascha de Groot (48 jaar)

“Mijn naam is Natascha de Groot, 48 jaar oud. Ik ben getrouwd en samen hebben wij twee kinderen, woonachtig in Westerhoven. Naast moeder ben ik kapster en mantelzorger. Voordat ik kapster werd heb ik de opleiding maatschappelijk werk afgerond. Tijdens mijn werk als kapster komt dit maatschappelijk werk dagelijks terug, ik bied een luisterend oor voor de klant.

In 2003 is mijn moeder overleden aan longkanker. Mijn vader heeft voordat zij overleed zes jaar mantelzorg over haar gehad. Toen mijn moeder overleed, viel mijn vader in een heel groot gat. Doordat mijn vader jarenlang mantelzorg verleend had, had hij geen tijd meer voor zichzelf. Hij had weinig tot geen sociale contacten meer, geen hobby's meer en voelde zich erg eenzaam. Ik als mantelzorger nam hem overal mee naar toe en probeerde hem in contact te laten komen met anderen, dit deed ik door hem mee te nemen naar KBO-Brabant. Hier kreeg hij nieuwe sociale contacten, dit deed hem goed.

Na verloop van tijd ging hij steeds meer dingen vergeten, in eerste instantie dacht ik dat dit kwam door de rouwverwerking van zijn overleden vrouw. De zorg voor mijn vader werd steeds een beetje meer. In het begin ging ik samen met mijn vader huishoudelijke taken samendoen. Denk aan boodschappen doen, afspraken inplannen. De dagen van de week uit elkaar houden werd lastiger. In mijn achterhoofd had ik het vermoeden dat mijn vader licht dementerend aan het worden was, ik ben toen met hem naar een praktijk ondersteunend arts gegaan. Hieruit is gebleken dat mijn vermoeden inderdaad klopte: mijn vader was licht dementerend aan het worden. Ik heb hem twee jaar lang op afstand kunnen verzorgen. Dit hield heel wat in, dag in, dag uit. 's Ochtends uit bed halen, aankleden. Ik wilde hem dit in het begin nog allemaal zelf laten doen, dit vergde enorm veel tijd en moeite. Ondanks dit haalde ik er heel veel voldoening uit, omdat mijn vader altijd positief was en in voor een grapje. We dronken dan samen een kopje koffie, hij keek tv en rommelde wat in tijdschriften. Eén keer per week deden we samen zijn medicijnen sorteren, zodat hij overal bij betrokken bleef. Ook regelde ik alle zaken rondom de financiën. Daarnaast deden we ook de post één keer per week samen sorteren, dit deden we zodat hij zelf nog wat inzicht had op financieel gebied.

Na twee jaar op afstand mantelzorg verleend te hebben, kon hij niet meer zelfstandig wonen. Ik heb toen mijn vader in huis genomen. De kinderen hebben mij hierin enorm gesteund. Door deze grote zorg voor mijn vader zijn wij een heel hecht gezin geworden. Mijn vader had in deze tijd zijn dag- en nachtritme omgegooid, dus voor ons gezin was dit een hele zware periode. Na acht maanden hebben we besloten mijn vader in een verzorgingshuis te plaatsen. In dit verzorgingshuis zat hij echt op zijn plek, hij werd hier met veel liefde verzorgd. Hier heeft hij nog een paar leuke maanden gehad, helaas is hij toen gevallen. Tijdens deze val heeft hij zijn heup gebroken, hier heeft hij door zijn dementie niet meer van kunnen herstellen en is toen overleden. Ik heb hem jarenlang met liefde verzorgd.”

Websites ervaringsverhalen

Alle verhalen hierboven beschreven zijn uit de praktijk verzameld. Ook zijn er websites waar mantelzorgers hun ervaringen kwijt kunnen.

- <https://dementie.nl/verhalen/ervaringsverhalen>
- <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/praktijkverhalen>

Literatuurverwijzingen m.b.t. mantelzorg



Verschillende literatuur die je kan bekijken/lezen met betrekking tot ouderen of mantelzorg.

8.1 Boeken

“Zakboek Mantelzorg en Werk”

Kosten: 4,95 euro

Een op de vier werknemers combineert zorg voor een naaste met een betaalde baan. 70% vindt dit goed te doen, maar het kan soms een pittige klus zijn. Het nieuwe Zakboek Mantelzorg & Werk bestaat uit 62 pagina's met informatie over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken. Ook tref je informatie aan over hoe je in gesprek kunt gaan met je leidinggevende en tips om goed in balans te blijven.

“Zakboek financiën”

Kosten: 6,49 euro

Zakboek Financiën is hét naslagwerk voor iedereen die zorgt voor een ander. Het zakboek biedt mantelzorgers een overzicht van regelingen die van invloed zijn op jouw financiële situatie. Van WMO, PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen. Met het Zakboek Financiën kan je als mantelzorger met meer kennis belastingaangifte (laten) doen of vragen stellen bij (gemeentelijke) instanties.

“Ma”

Kosten: 12,50 euro

Het hartverscheurend boek “Ma” van Hugo Borst gaat over zijn moeder met dementie, liefdevol en met veel gevoel geschreven. Hugo Borst vindt ‘mantelzorger’ een raar woord, maar hij is het wel. Al drie jaar verzorgt hij zijn zesentachtigjarige moeder, die aan dementie lijdt. Op ontroerende en vaak geestige wijze schrijft hij over de ingrijpende gevolgen van haar aftakelende geest. Ook beschrijft hij hoe de onvermijdelijke verhuizing naar een verpleeghuis verloopt. Intussen haalt hij herinneringen op aan zijn jeugd en aan zijn moeder in betere tijden. Ma is een liefdevol en prachtig geschreven portret van een moeder en haar zoon.

“Een warme jas”

Kosten: 16,50 euro

“De eerste mantelzorger, was dat Roodkapje?” vraagt Loesje (van de posters) zich af. Mantelzorgers doen meestal veel meer dan met een mandje koekjes langs een dierbare gaan. Toch is het de spijker op de dop, want mantelzorg gaat over aandacht en tijd, zorg met liefde voor een naaste. In een warme jas bespreekt Ineke Ludikhuize zeven thema's waarmee mantelzorgers vroeg of laat te maken krijgen. Ze doet dit aan de hand van citaten uit interviews met mantelzorgers, gedichtjes, spreuken, dagboeknotities van de auteur, tips en inspiratie. Mantelzorgen kan een zware taak zijn als je vader, moeder, kind of partner langdurig ziek is en het overlijden steeds om de hoek kijkt.

Een warme jas is een licht en optimistisch boek dat mantelzorgers de warme jas biedt die ze zelf zijn voor een ander. Ineke Ludikhuize (1956) is theologe. Vanaf 2013 was zij fulltime mantelzorger voor haar man (Willem Aantjes, 1923-2015).

“Ergotherapie bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers”

Kosten: €39,99

“Ergotherapie bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers” bevat de beschrijving van praktische werkmaterialen voor een nieuw evidence based ergotherapieprogramma. Het programma is voor diagnostiek en behandeling van ouderen met dementie en hun mantelzorgers aan huis: het EDOMAH-programma. In deze vorm van ergotherapie zijn alle elementen van succesvolle psychosociale interventies terug te vinden: gerichtheid op persoonlijke behoeften en mogelijkheden en intensieve begeleiding. In deel 1 worden achtergronden gegeven van dit interventieprogramma. Deel 2 is een werkboek dat de praktische toepassing van dit programma beschrijft in concreet uitgewerkte stappen en handelingen voor de ergotherapeut. De bijlagen in deel 3 bevatten diverse praktische materialen die direct bruikbaar zijn bij de toepassing van het programma. De dvd-rom bevat filmfragmenten uit de praktijk en printbare interview- en observatie instrumenten. Dit praktijkboek is bedoeld voor ergotherapeuten die thuiswonende ouderen met lichte en matige dementie en hun mantelzorgers behandelen.

“Naasten”

Kosten €21,-

De vrouw van Geert krijgt te horen dat haar kanker niet meer te genezen is. De vader van Eva is al lange tijd ernstig ziek en takelt steeds verder af. Ze belanden in dezelfde situatie, maar hebben ieder hun eigen verhaal. Dit boek is het resultaat van een samenwerking tussen het Radboud universitair medisch centrum in Nijmegen en ArtEZ hogeschool voor de kunsten in Zwolle. Na een onderzoek van Maaïke Haan, hebben afstuderende studenten Comic Design Melanie Kranenburg en Niek van Ooijen de twee fictieve verhalen over mantelzorg in de laatste levensfase verbeeld.

8.2 Contact met lotgenoten

Kun je voor emotionele steun als mantelzorger moeilijk bij familie of vrienden terecht? Of wil je niet altijd een beroep doen op dezelfde mensen? Dan is lotgenotencontact misschien iets voor jou. Dit zijn bijeenkomsten voor mensen die net als jij mantelzorger zijn.

Lotgenotencontact betekent voor jou:

- Praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, zodat je steun krijgt.
- Je verhaal vertellen aan mensen die ervoor open staan.
- Ontdekken dat er anderen zijn met dezelfde gevoelens van eenzaamheid of onzekerheid.
- Tips uitwisselen over de zorg, bijvoorbeeld over mogelijkheden om extra hulp te krijgen.
- Vertellen of leren hoe om te gaan met spanning en stress. Je zult zien dat je er niet alleen voor staat!

Waar kun je terecht voor lotgenotencontact?

Organisaties voor mantelzorgondersteuning organiseren vaak bijeenkomsten voor lotgenoten. Je kunt via [mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-MantelzorgNL/organisaties-in-de-buurt](https://www.mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-MantelzorgNL/organisaties-in-de-buurt) een organisatie vinden bij jou in de buurt. Ook kun je voor lotgenotencontact vaak terecht bij een patiëntenvereniging. Daar ontmoet je mensen die te maken hebben met dezelfde ziekte, beperking of aandoening.

Patiënten- en belangenorganisaties

Een patiëntenorganisatie, cliëntenorganisatie of belangenorganisatie komt op voor jouw rechten. Je kunt er terecht voor informatie en advies over ziekten en beperkingen. En je kunt er in contact komen met mensen die hetzelfde meemaken als jij (lotgenoten).¹⁹⁰ Je vindt jouw eigen organisatie op [Zorgkaartnederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl). Organisaties in jouw omgeving vind je op [Adviespunt Zorgbelang.nl](https://www.adviespunt.nl).

¹⁹⁰ <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/patienten-en-belangenorganisaties>

Dit zijn alle patiëntenorganisaties met betrekking tot ouderen op een rijtje:

- ANBO.nl: Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen
- Unie KBO: Unie van Katholieke Bonden van Ouderen
- PCOB.nl: Protestants Christelijke Ouderen Bond
- NOOM (Netwerknoom.nl): Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten
- NVOG (Gepensioneerden.nl): Nederlandse Vereniging van Organisaties van Gepensioneerden
- Ouderen Ombudsman: voor vragen over bijvoorbeeld wonen, zorg, welzijn, vervoer en geld

Ledenclub PPGM&CO

PPGM&CO is een ledenclub voor iedereen die werkt of gewerkt heeft in de zorg, inclusief hun partner. Jij als Mantelzorgers kunt hier dus ook lid van worden.¹⁹¹

Een account aanmaken is gratis. PPGM&CO biedt jou:

- Informatie en tips over thema's die jou raken.
- Contact met andere leden en lotgenoten via het forum.
- Ledenvoordeel op producten, diensten en trainingen.
- Onderzoeken en uitdagingen om de zorg en welzijn beter te maken.

Alzheimer Nederland

Zij geven voorlichtingen over de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Daarnaast bieden zij ondersteuning en komen zij op voor betere zorg voor mensen met dementie.¹⁹²

8.3 Documentaires & Films

Wei

Releasedatum: 26 december 2019

Duur: 71 minuten

Wei is een documentaire die de worsteling laat zien en bespreekbaar maakt van mensen met dementie én de mantelzorgers. Ruud Lenssen is de zoon van Jac, de film gaat over zijn eigen vader en familie, doordat hij het als zoon heeft gefilmd is de film heel écht, de echte situatie wordt dan ook getoond.

Jac heeft vasculaire dementie. Naast dat hij vergeetachtiger wordt, verandert ook zijn karakter. Ria is de vrouw en later de mantelzorger van Jac en de moeder van Ruud.

De rode draad in het verhaal is een weiland, zo geliefd door Jac, waar uiteindelijk afscheid van genomen moest worden. Het wordt moeilijker om het land en de dieren te onderhouden. Ria ziet Jac's achteruitgang met lede ogen aan. De zorgen voor haar man worden groter en ze moet steeds meer van haar eigen leven opgeven, ze wil geen thuiszorg voor Jac want dat vindt ze inbreuk op de privacy. Haar gevoelens van liefde en zorgzaamheid slaan regelmatig om in frustratie en eenzaamheid. Desondanks wil ze Jac thuis verzorgen, zo lang het kan.

Maar terwijl Jac probeert vast te houden aan zijn paradijs komt een onvermijdelijk afscheid dichterbij.

Wei is een aangrijpende documentaire die alle mooie en alle moeilijke momenten laat zien in het proces van dementie, zowel voor degene met dementie zelf als voor de mantelzorger die er mee moet leven en ervoor moet zorgen.

Moeder aan de lijn

Releasedatum: 8 oktober 2018

Duur: 55 minuten

<https://www.2doc.nl/documentaires/series/2doc/2018/oktober/moeder-aan-de-lijn.html>

Elien, Carin en Hanna zorgen, naast hun eigen gezin en drukke levens, voor hun ouder wordende, dementerende moeders. Dit doen ze uit liefde, maar soms zorgt plichtsbesef voor spanning en frustratie.

¹⁹¹ <https://www.ppgmenco.nl/community/mantelzorg/forum/LaatsteActiviteit/2>

¹⁹² <https://www.alzheimer-nederland.nl/over-ons/organisatie>

Terwijl zij wassen, kleden, voeden en verzorgen, verliezen hun moeders steeds meer grip op het leven. De rollen van ouder en kind draaien op deze manier genadeloos om. Een intieme blik op de mantelzorg, wanneer drie dochters hun eigen leven noodgedwongen in de parkeerstand zetten. In de documentaire komt mooi naar voren hoe moeilijk het is om de mantelzorg te combineren met je eigen leven en de aandacht voor je eigen gezin en baan. Ook laat het zien wat voor struggle het is om het voor alle partijen goed te willen doen, dat er niet altijd ingezien wordt wát je allemaal doet, er gewoon niet naar je geluisterd wordt en er veel tegenstrijd is. Het is fysiek en mentaal zwaar, maar zoals in de documentaire ook naar voren komt “Het moet gewoon gebeuren”.

Still Alice

Releasedatum: 5 december 2014

Duur: 1 uur en 41 minuten

De film gaat over Alice, zij is een vrouw van 50 jaar oud. Alice is hoogleraar op Harvard, ze heeft een man en drie kinderen. Steeds vallen er kleine stukjes bij Alice weg, het begint heel simpel met het vergeten van een woord in een presentatie en ze valt vaak in herhaling. Ze gaat naar een neuroloog en laat zichzelf testen. In eerste instantie kan ze het niet geloven dat ze alzheimer heeft maar het wordt snel duidelijk dat dit toch echt de diagnose is. Het is een hele bijzondere vorm van alzheimer en het kan ook dat haar kinderen dit hebben. Hier voelt ze zich erg schuldig over. Alice haar wereld veranderd enorm snel en heeft allemaal dingen die ze opnieuw moet leren of via een andere manier moet aanpakken. Het gaat niet meer om de toekomst van Alice maar ze moeten met het gezin in het NU leven.

8.4 Youtube

Titel: Informatiefilm mantelzorg

Tijd: 2:00

<https://www.youtube.com/watch?v=xf0W22vruMI>

Titel: Ik weet niet of ik mantelzorger ben...

Tijd: 8:47

<https://www.youtube.com/watch?v=sk1e3-qTYYY>

Titel: Mantelaar: vervangende mantelzorg. VGZ vergoedt.

Tijd: 1:13

<https://www.youtube.com/watch?v=AyCDurWG0vY>

Titel: Caring for the caregivers | Frances Lewis | TEDxSnolsleLibraries

Tijd: 14:38

<https://www.youtube.com/watch?v=duhJHedj82g>

Titel: The hidden role informal caregivers play in health care | Scott Williams

Tijd: 9:30

<https://www.youtube.com/watch?v=C6mNITMY7e0>

Nawoord.

We willen graag Karin Bierens en Suzanne Ollerman bedanken voor de ondersteuning van ons projectgroepje. Ook willen we Oktober bedanken voor hun bijdrage aan het onderzoek. Wij hadden nog nooit zoiets ondernomen en zonder jullie tips was dit ook niet zo snel gelukt. Ook willen we graag de mantelzorgers bedanken, die hun persoonlijke verhalen hebben gedeeld met ons en de rest van de lezers. Wij hopen hier veel mensen mee te kunnen ondersteunen.

Wij hebben in een korte span van tijd een boekje kunnen produceren. Dit hebben wij gedaan door hard te werken en samenwerking. Wij zijn een erg goed team van mensen met verschillende kwaliteiten en valkuilen die fantastisch op elkaar aansluiten. Dit heeft ervoor gezorgd dat we een soepel lopend werkproces hebben gehad.

Deze eigenschap heeft er ook voor gezorgd dat er zo nu en dan schuring ontstond. De een ging een stuk sneller dan de ander. Maar dit is op een gestructureerde wijze opgelost met regels en afspraken. En er zijn geen ernstige discussies of ruzies ontstaan.

Door de komst van de coronacrisis hebben we ons moeten aanpassen. Hier zijn wij enorm flexibel in geweest. De vergaderingen zette zich voort op google-teams en communicatie verliep snel via whatsapp. Veel mensen konden veel thuis doen en dat werkte goed. Het grootste probleem ontstond toen we persoonlijke verhalen van mantelzorgers wilden hebben. Het plan was eigenlijk om dit in de praktijk te zoeken, wat hierdoor een stuk lastiger werd. Maar uiteindelijk heeft iedereen via creatieve manieren toch mensen kunnen regelen en hebben sommige zelfs via hun contacten meerdere mensen kunnen regelen.

Wij nemen veel tips die we hebben gekregen over de productie van dit boekje mee naar de toekomst. Tips die we hebben meegekregen in het kader van onderneming zijn voor een groot deel van ons nieuw, maar erg nuttig voor de toekomst. Dit zal ervoor zorgen dat dit productieproces de volgende keer eerder gestart kan worden. Wij hebben namelijk de productiekant van het boekje te lang uitgesteld, waardoor dit iets gehaaster is verlopen dan nodig was.

Maar over het algemeen zijn we zeer trots op het resultaat en wat we bereikt hebben. We hebben allemaal veel geleerd en zijn blij met de ervaring. Ook zijn we erg blij dat we een steentje hebben kunnen bijdragen aan de verlichting van de druk op mantelzorgers.

Bijlage 1

meetinstrument overbelasting



Ervaren Druk door Informele Zorg-plus (Ontwikkeld door prof. dr. Anne Margriet Pot, 1995)

Overhandig dit formulier aan de mantelzorger en laat deze zelf invullen.

Hierna volgen enkele vragen over de invloed die verlenen van mantelzorg heeft gehad op uw andere verplichtingen en op uw vrije tijd. De bedoeling is dat u bij elk van deze vragen aangeeft in hoeverre die op u van toepassing is. U hebt hierbij de volgende antwoordmogelijkheden: **Ja** **Viel wel mee** **Nee**

Vragen	Ja	Viel wel mee	Nee
1. Hebt u uw werk of andere bezigheden minder zorgvuldig gedaan dan u gewend bent omdat u het zo druk had met helpen?	☐	☐	☐
2. Kostte het u destijds meer moeite dan anders om uw huishouden te regelen?	☐	☐	☐
3. Was u in uw vrije tijd te moe om iets te ondernemen in die periode?	☐	☐	☐
4. Bent u in de periode dat u hulp zocht of overspannen geraakt doordat u te veel verplichtingen tegelijk had?	☐	☐	☐
5. Kwam u regelmatig tijd tekort in die periode?	☐	☐	☐

Hierna volgt een aantal uitspraken over hoe u het geven van hulp kunt ervaren. Neem daarbij in gedachten het moment in de afgelopen 12 maanden waarop de hulpbehoefte het grootst was. De bedoeling is dat u bij elk van deze uitspraken aangeeft, in hoeverre die op u van toepassing is. U hebt hierbij de volgende antwoordmogelijkheden: **Mee eens** **Niet mee eens / Niet mee oneens** **Mee oneens**

Uitspraken	Mee eens	Niet mee eens / Niet mee oneens	Mee oneens
6. Ik voelde me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van degene voor wie ik zorg.	☐	☐	☐
7. Mijn zelfstandigheid kwam in de knel.	☐	☐	☐
8. De hulp voor degene voor wie ik zorgde kwam te veel op mijn schouders neer.	☐	☐	☐
9. Het combineren van de verantwoordelijkheid voor degene voor wie ik zorgde en de verantwoordelijkheid voor mijn werk en/of gezin viel niet mee.	☐	☐	☐
10. Ik moest altijd maar klaarstaan voor degene voor wie ik zorgde.	☐	☐	☐



Uitspraken	Mee eens	Niet mee eens / Niet mee oneens	Mee oneens
11. Door mijn betrokkenheid bij degene voor wie ik zorgde voelde ik mijzelf erg gebonden.	☐	☐	☐
12. Door mijn betrokkenheid bij degene voor wie ik zorgde kreeg ik conflicten thuis en/of op mijn werk.	☐	☐	☐
13. De situatie van degene voor wie ik zorgde liet mij nooit los.	☐	☐	☐
14. Ik voelde mij nooit vrij van verantwoordelijkheden.	☐	☐	☐

Nu volgt een laatste vraag over uw gezondheid.

U heeft de volgende antwoordcategorieën:

Vooruitgegaan

Hetzelfde gebleven

Achteruitgegaan

Vraag	Vooruitgegaan	Hetzelfde gebleven	Achteruitgegaan
15. Is uw gezondheid door het hulp geven voor- of achteruit gegaan?	☐	☐	☐

Instructie berekenen score

Deze vragenlijst is ontwikkeld in Nederland door Anne Margriet Pot en is wetenschappelijk gevalideerd (Pot e.a., 1995 en De Boer e.a. 2012). De EDIZ-plus wordt door meerdere zorginstellingen gebruikt. Let op dat je de zinnen niet mag veranderen. Verandering van de vragen betekent dat de uitslag niet meer klopt.

Je laat de mantelzorger zelf het blad invullen met vragenlijst Ervaren Druk door Informele Zorg-plus (EDIZ-plus). Dit duurt slechts vijf minuten.

In totaal zijn er vijftien vragen. Wanneer een vraag met 'ja' of 'mee eens' beantwoord wordt, dan krijgt dat de score '1', in de andere gevallen '0'. Bij de laatste vraag krijgt alleen het antwoord 'is achteruitgegaan' de score '1'. In totaal kan de score dus variëren tussen de 0 en 15. In onderstaande tabel kun je aflezen hoe zwaar de belasting van de mantelzorger is.

Score van de EDIZ-plus	
Mate van belasting	Ten opzichte van alle mantelzorgers
Geen belasting (0)	21%
Lichte belasting (1-3)	33%
Matige belasting (4-8)	27%
Ernstige belasting (9-15)	19%

Bron: De Boer e.a. (2012)

Hou er rekening mee dat het gaat om een globale inschatting en dat er sprake is van een momentopname. Bij langdurige zorg kun je de mantelzorger regelmatig de vragenlijst laten invullen. Hierdoor krijg je zicht op de belasting op de langere termijn.

Waar wordt de EDIZ gebruikt?

De EDIZ-plus wordt naast wetenschappelijk onderzoek ook gebruikt bij interventies, onder andere bij de POM-methode (voor meer informatie: Trimbos Instituut) afdeling Geriatrie in het UMC Utrecht en de werkgroep Familiebegeleiding van de afdeling Geriatrie in het UMC Utrecht.

Is de EDIZ-plus wetenschappelijk gevalideerd?

Ja

Literatuur

Pot, A.M., van Dyck, R., en D.J.H. Deeg (1995). Ervaren druk door informele zorg, constructie van een schaal. In: Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie (1995) 26, p. 214-219.
Boer de A., Oudijk, D., Timmermans, J., Pot, A.M. (2012). Ervaren belasting door mantelzorg: constructie van de EDIZ-plus. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie (TGG), 2012, 43, 2. 77-88.

Bijlage 2

overzicht respijtzorg

Verantwoordelijke	Wet	Noemer	Overig
<u>Gemeente</u> ▶	Wmo	integratie-uitkering Wmo	op maat
	Jeugdwet	logeeropvang	logeeropvang
	Participatiewet	tegenprestatie	mantelzorger als respijtvrijwilliger
	Wet Passend onderwijs	onderwijs	passend onderwijs
<u>Zorgverzekeraar</u> ▶	Wlz	logeeropvang	maximaal 156 etmalen per jaar
	Zvw	eerstelijnsverblijf	opname
	Zvw	vervangende mantelzorg door wijkverpleegkundige	aan huis
	Zvw	aanvullende verzekering	verschilt per verzekering
Gemeente en zorgverzekeraar	Wmo, Wlz, Zvw	<u>pgb</u> ▶	zelf vorm te geven
	Wmo, Wlz, Zvw	<u>spoedzorg</u> ▶	zorg voor zorgvrager als mantelzorger tijdelijk uitvalt



jouw verhaal, onze zorg.

Dit boekje is uitgebracht door leerlingen van Avans Hogeschool, in samenwerking met Oktoberzorg. Het doel is om mantelzorgers van ouderen een steuntje in de rug te geven. In dit boekje kan je vinden wat er komt kijken bij mantelzorgen en hoe je overbelasting kunt voorkomen. Wij hebben verschillende informatie die nodig is bij het mantelzorgen bij elkaar gezet in een compact boekje om de last van mantelzorgers te verminderen. Wij hopen dat mantelzorgers dit boekje zien als een helpende hand bij de zware taak.

Veel plezier bij het lezen van dit boekje,

Merlijn van der Laan
Tamara Verschueren
Amber Heesterbeek
Veerle Spaander
Daniek Weijers
Stacey Wilmink
Lotte Boudewijns
Rosalie Eck

Oktober

Wielewaal 10
5531 LJ Bladel
T 088 245 77 95

zorginoktober.nl
