



MANTELZORG OVERKOMT JE

Wat doet dat met jou?



Mantelzorg overkomt je – wat doet dat met jou?

Je verzorgt of begeleidt je partner, ouder, kind, familielid, buur of vriend omdat deze hulp en zorg nodig heeft. Het geeft je zingeving en voldoening om te zorgen voor iemand die je dierbaar is. Intensieve zorg en aandacht zorgt bovendien vaak voor een sterkere band met elkaar.

Toch kan mantelzorg ook zwaar zijn. Wat begint met een uurtje zorgen per week, kan uitlopen op dag en nacht klaarstaan voor de ander. Soms is er meer zorg nodig dan jij kunt geven – met alle liefde en de beste bedoelingen. Want in combinatie met werk, school, je eigen gezin en je eigen sociale netwerk kan mantelzorg een enorme impact op jouw leven hebben.



"Sinds een paar jaar zorg ik voor mijn echtgenote met dementie. We hebben afgesproken dat zij tot haar overlijden thuis zal blijven wonen. Dat vind ik heel vanzelfsprekend, ook al valt die intensieve zorg me soms zwaar. Een tijdje geleden merkte ik dat ik steeds vaker moe was. Ik had regelmatig last van hoofdpijn en was snel prikkelbaar. Gelukkig wees een bekende mij toen op Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Op een bijeenkomst leerde ik mantelzorgers in vergelijkbare situaties kennen. Die gesprekken hebben me enorm geholpen. Het was fijn om mijn eigen verhaal te delen en naar de ervaringen van anderen te luisteren. Hierdoor merkte ik dat ik beter voor mezelf kan zorgen. Ik heb hulp gevraagd aan een vriendin van ons en nu heb ik elke week een paar uur tijd voor mezelf. Daardoor kan ik de rest van de week beter tegen de hectiek."

- Wil (68)

Hoe ervaar jij de mantelzorg?

Zeg eens eerlijk: heb je ook wel eens het gevoel dat je door de mantelzorg te weinig aan je eigen leven toekomt? Valt de combinatie van de mantelzorg en de verantwoordelijkheid voor je werk en/of je gezin je steeds zwaarder? Heb je het gevoel dat je door de mantelzorg anderen tekort doet? Of juist jezelf? Voel je je onder druk staan door de mantelzorg?

Dan is er waarschijnlijk meer zorg nodig dan jij in je eentje kunt geven. Het kan moeilijk zijn om hulp te vragen en de zorg te delen. Toch is dat belangrijk, zeker als de zorg langdurig en intensief wordt. Voordat je het merkt ga je over je eigen grens heen, Daar heeft niemand iets aan. Jij niet, maar degene voor wie je zorgt ook niet.

Wat heb jij nodig in je rol als mantelzorger?

Wat heb jij nodig om het goed vol te houden? Hoe kunnen we je helpen om overbelasting te voorkomen of te verminderen? Daar gaat deze folder over.

Hoe herken je overbelasting?

Overbelasting komt doordat je draaglast en je draagkracht niet meer met elkaar in balans zijn. De draaglast geeft aan hoe zwaar de zorg voor jou is, de draagkracht geeft aan wat je aankunt. Als de balans niet meer klopt, doe je meer dan je aankunt. En dan kun je overbelast raken.

Dat merk je aan:

- **lichamelijke klachten**
Zoals hoofd- of buikpijn, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, pijn in nek, schouder of rug, duizeligheid, vermoeidheid, afnemende eetlust of juist overmatig eten.
- **psychische klachten**
Zoals schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, veel piekeren
- **veranderingen in gedrag**
Je bent rusteloos, chaotisch, snel geïrriteerd en besteedt minder aandacht aan jezelf, of je gebruikt sneller kalmerende of stimulerende middelen.

Herken je signalen bij jezelf? Dan is dit het moment om in actie te komen. In deze brochure lees je wat je kunt doen om de balans te herstellen zodat je de mantelzorg goed volhoudt.

BordjeVol

Een andere manier om meer inzicht te krijgen in jouw energievreters en energiegevers, is het kaartspel BordjeVol. Steunpunt Mantelzorg Verlicht verstrekt het spel BordjeVol gratis. Met deze speelkaarten kun je ontdekken of veranderingen nodig zijn en wie jou daarbij kan helpen. Stapsgewijs ontstaan inzicht, inspiratie en activatie. Als je wil, kan een van onze consultants je hierbij helpen.

Vind je balans terug

Zijn jouw draagkracht en draaglast in balans?
Maak voor jezelf inzichtelijk hoe de balans is in jouw mantelzorgsituatie. Waar kun je aandacht aan besteden?
Wat is haalbaar op kortere en langere termijn?



Draagkracht

Wat gaat goed?

Waar krijg je energie van?

Draaglast

Wat gaat minder goed?

Wat kost energie?


_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



"Mijn kindje heeft vanwege een stofwisselingsziekte veel extra zorg nodig. Helaas sta ik er helemaal alleen voor, mijn familie woont in Marokko. Ik vind het erg moeilijk om anderen om hulp te vragen, zelfs aan vriendinnen. Straks denken ze nog dat ik een slechte moeder ben die niet voor haar kind kan zorgen. Ik zag mijn vriendinnen ook steeds minder vaak, ik had helemaal geen tijd om gezellig af te spreken, ik was vooral aan het zorgen en regelen. Toen kwam ik op een bijeenkomst van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. En ik begreep dat ik meer dan moeder ben! En dat hulp vragen juist belangrijk is. Nu doe ik regelmatig mee aan activiteiten, het helpt me om met andere mantelzorgers te praten. Het scheelt zoveel nu ik weet dat ik niet de enige ben in zo'n situatie. En met vriendinnen praat ik er nu ook makkelijker over."

- Fatma (38)

Tips voor mantelzorgers

-  Vraag hulp voordat je het niet meer volhoudt
-  Neem regelmatig een paar uur vrij en doe dan iets wat je leuk vindt
-  Is het lastig om een bezoekje bij anderen te plannen? Nodig ze bij jou thuis uit, of bel ze op om bij te praten
-  Doe geen beloften die je niet kunt nakomen
-  Laat de ziekte niet het centrale thema van jouw leven zijn
-  Rouw om je verlies of verandering. En sta jezelf toe om te dromen over de toekomst
-  Bedenk bij alles wat gedaan moet worden of jij dit echt moet doen
-  Kom op voor je eigen belangen en neem je gevoelens serieus
-  Loop niet te lang rond met lichamelijke klachten, slaapproblemen of gevoelens als angst, woede, eenzaamheid en verdriet. Zie het als een signaal om hulp in te schakelen
-  Wees niet bang om 'de vuile was buiten te hangen'. Vaak helpt het enorm als je even je hart kunt luchten
-  Praat met een consulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht van GGD Brabant-Zuidoost.

MANTELZORG DELEN – STAP VOOR STAP

Ook jij mag om hulp vragen. Soms is het prettig en soms echt noodzakelijk dat er 'extra' handen zijn om de zorg te delen. Toch is het vaak een hele stap om hulp van buiten in te roepen als je gewend bent voor iemand in je naaste omgeving te zorgen.

Hulp vragen is makkelijker gezegd dan gedaan

Misschien wil je een ander niet belasten en heb je het gevoel dat dit jouw taak is. Of misschien lijkt het je niet handig om samen deze zorgtaak te delen. Het kan ook zijn dat het contact met vrienden en bekenden wat minder is geworden, omdat je merkt dat ze je situatie niet goed begrijpen.

Vaak willen meer mensen helpen dan je denkt

Wat goed is om te weten, is dat anderen vaak helemaal niet doorhebben hoeveel er eigenlijk op jouw bordje ligt. Er komt vaak veel meer bij mantelzorg kijken dan je als buitenstaander ziet. Het kan ook zijn dat de ander graag wil helpen, maar zich niet wil opdringen. Of ze willen wel helpen, maar weten niet zo goed hoe of waarmee.

Stapje voor stapje samen zorgen

Natuurlijk is het niet makkelijk om de zorg te delen of over te dragen. Je hebt je eigen routine en het kost tijd en moeite om dat aan een ander uit te leggen. Of misschien vindt je naaste het niet fijn als iemand anders komt helpen, dat doe jij toch altijd?

Begin met kleine stappen. Probeer anderen steeds wat meer bij de zorg te betrekken, zodat ze er geleidelijk in groeien. En bespreek de zorgsituatie, wat betekent de mantelzorg voor jou? Iets kleins, zoals boodschappen doen, kan al verlichting geven. Doe samen ervaring op met het delen of uitbesteden van jouw taken in de mantelzorg. Probeer langzaam het vertrouwen te winnen en maak daarna de stappen van overdragen steeds wat groter.

Wie kan jou ondersteunen? Breng je netwerk in kaart!

Met deze kaart breng je je sociale netwerk in kaart. Ga eens na wie er allemaal iets (kunnen) betekenen voor jou en je naaste. De netwerkkaart is hiervoor een goed hulpmiddel. Deze maakt duidelijk wie er allemaal betrokken zijn, welke taken er liggen en waar meer hulp welkom zou zijn. Dat maakt het makkelijker om het gesprek aan te gaan met een ander.



NETWERKKAART VOOR MANTELZORGERS

	Praktische hulp	Overname van zorg	Emotionele steun	Ontspanning	Informatie
Familie					
Vrienden					
Kennissen en buren					
Hulpverleners					
Openbare ontmoetingsmogelijkheden					
Overige contacten					

Troost

Ik weet niet hoe
Ik zou lopen
In jouw schoenen
Ik weet niet hoe
Zwaar de tas is
Die jij draagt

Ik weet niks van
De ruwheid van
Jouw pad
Ik weet niet wat
Het leven van
Jou vraagt

Maar ik zou je
Mijn jas wel
Willen lenen
Hij is wat sleets
En verwassen
Op de naad

Maar hij is zacht
En voelt erg
Comfortabel
En heeft altijd
Precies de
Juiste maat

Je hoeft er
Niet zuinig op
Te zijn
Kijk aan wie
Je hem door
Kunt geven

Want deze jas
Voelt nooit
Tweedehands
Hij is met
Troost en begrip
Doorweven

Lentezoet



HULP VRAGEN BUITEN JE EIGEN NETWERK

Er zijn verschillende organisaties die hulp en ondersteuning bieden. Het kan daarbij gaan om hulp voor je naaste, degene die zorg nodig heeft, of om hulp voor jou als mantelzorger. Ook hulp voor je naaste kan jouw taak verlichten. Voor sommige vormen van hulp is een indicatie nodig.

Het aanbod is erg groot, wij kunnen je helpen om je weg hierin te vinden. De hulp en ondersteuning zijn te verdelen in 8 vraaggebieden:



Informatie & advies
Over ziekte/beperking,
aanbod zorg en welzijn,
regelingen

Persoonlijke begeleiding

Bij mantelzorgtaken,
netwerkversterking,
combineren mantelzorg
en werk



Emotionele steun
Luisterend oor, contact
met lotgenoten



Educatie
Voorlichting, cursussen



Praktische hulp
Bij aanvragen zorg,
hulpmiddelen en
woningaanpassingen



Vervangende zorg
Vrije tijd voor de
mantelzorger door
organiseren respijtzorg



Financiële steun
Tegemoetkomingen
zoals vergoedingen,
mantelzorgwaardering



Materiële hulp
Hulpmiddelen in huis,
bij vervoer



Informatie en advies

Je kunt bij hulpverleners, patiënten-organisaties en het Steunpunt Mantelzorg Verlicht terecht voor algemene informatie en voor persoonlijk advies. Bijvoorbeeld over de ziekte en beperkingen, het aanbod van zorg, ondersteuning en regelingen, maar ook over het organiseren van zorg, wonen en hulpmiddelen.



Persoonlijke begeleiding

Voor individuele of groepsgerichte begeleiding kun je een beroep doen op een mantelzorgmakelaar, cliëntondersteuner of op een generalist van WIJeindhoven of een van onze mantelzorgconsulenten. Bijvoorbeeld om te leren hoe je een eigen netwerk organiseert, zorg en andere hulp regelt, werk en mantelzorg combineert, je eigen grenzen respecteert en hoe jij je rol als ouder of partner combineert met je mantelzorgrol.

Emotionele steun



Of je nu op zoek bent naar een luisterend oor of contact met lotgenoten, wij staan voor je klaar. We kunnen je ook de weg wijzen naar patiëntenverenigingen en zelfhulpgroepen vanuit het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant die lotgenotenactiviteiten organiseren.

Educatie

Wij organiseren regelmatig workshops om mantelzorgers handvaten te geven om de zorg beter vol te houden. Ook zorgverzekeraars bieden vaak cursussen voor mantelzorgers aan. Bijvoorbeeld over de specifieke ziekte van je naaste of over het vinden en behouden van de juiste balans in draaglast en draagkracht.



Op de website samenbeterthuis.nl staan veel korte video's met tips over verzorgen en verplaatsen. Je leert hier hoe je het best iemand kunt verzorgen zonder dat jezelf fysieke klachten krijgt.

Recept

BENODIGHEDEN

- Iemand bij wie jij je goed voelt
- Een fijne omgeving waar je je allebei op je gemak voelt
- Een drankje, warm of koud
- Misschien wat lekkers erbij



INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels geduld
- 250 gram respect
- 500 gram begrip
- een snuffje goed luistergedrag
- een kopje liefde
- 3 stevige knuffels
- 300 gram troost

BEREIDINGSWIJZE VOOR

EEN GOED GESPREK

STAP 1

Zoek een plek waar jullie je allebei fijn en veilig voelen. Een plek waar je rustig, ongestoord en vrijuit kunt praten.

STAP 2

Schenk een drankje in en deel wat lekkers erbij.

STAP 3

Begin het gesprek met begrip en voeg daar respect aan toe.

STAP 4

Voeg al pratend een snuffje goed luistergedrag toe.

STAP 5

Krijgt het gesprek niet de gewenste stevigheid? Voeg dan extra geduld en liefde toe.

STAP 6

Voeg tot slot troost toe.

STAP 7

Als kers op de taart geef je elkaar minstens 3 kleine knuffels. Eén goede, stevige knuffel mag ook.



En onthoud... net als ieder ander recept ben je zelf de chef. Dus voeg je eigen 'touch' toe, uiteraard met liefde en respect. Luister naar elkaar en naar je hart, dan wordt dit recept gegarandeerd een succes!



Heb je hulp nodig bij het regelen van zorg ?

Heb jij ondersteuning nodig om je zorgtaken goed te vervullen en vol te houden? Neem dan gerust contact met ons op. Wij zijn goed op de hoogte van alle regelingen en mogelijkheden, we hebben hier al meer dan 25 jaar ervaring in en denken graag met je mee.

Praktische hulp



Praktische hulp van vrijwilligers of betaalde beroepskrachten voor je naaste helpt jou om een betere balans te houden tussen je zorgtaken en je andere werkzaamheden (werk, opleiding, hobby's enzovoorts). Heb je hier een vraag over, neem dan gerust contact met ons op.

Er zijn veel mogelijkheden, zoals:

- hulp in de huishouding voor je naaste (soms is dit ook mogelijk voor je eigen huishouden)
- hulp bij de verzorging en verpleging
- vervoersvoorzieningen zoals de Witte Raaf, Taxibus of Valys
- woonvoorzieningen zoals een traplift of Domotica (technische aanpassingen).



Vervangende zorg (respijtzorg)

Je kunt de zorg tijdelijk laten overnemen door iemand in je netwerk, of door een vrijwilliger of een professional. Zo krijg je als mantelzorger even een adempauze en kun je nieuwe energie opdoen om de zorg vol te houden. Heel belangrijk dus! In het volgende hoofdstuk lees je meer over vervangende zorg.

Financiële ondersteuning



Er bestaan financiële regelingen voor een tegemoetkoming in de extra kosten die je als mantelzorger maakt omdat je zorgt voor een ander. Zoals de kosten voor reizen, parkeren, wassen, enzovoorts. Op de website van [regelhulp.nl](https://www.regelhulp.nl) staan alle mogelijkheden voor financiële ondersteuning voor mantelzorgers op een rij. Ook in deze brochure lees je hier meer over.



Materiële hulp

Materiële hulp is gericht op de zorgvrager, denk aan woningaanpassing, een mantelzorgwoning en hulpmiddelen. Deze hulp kan ook voor jou de zorg makkelijker maken.



VERVANGENDE ZORG (RESPIJTZORG)

Je kunt iemand anders vragen om tijdelijk de zorg van je over te nemen, dit kan iemand uit je netwerk zijn, of een vrijwilliger of professional. Dit kan eenmalig zijn, tijdens een vakantieperiode bijvoorbeeld, of juist structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of iedere maand een weekend. De opvang kan thuis of buitenshuis plaatsvinden. Voor sommige vormen van vervangende zorg is een indicatie nodig.

Per situatie kunnen we met je meedenken welke oplossing het best past voor jou en je naaste. Want er zijn verschillende mogelijkheden:

Respijtzorg Light

Je gaat samen met je naaste naar een activiteit, jullie zijn dan allebei even 'uit' de zorg.

Aanwezigheidszorg

Er komt iemand naar jouw naaste thuis. Dit kan een vrijwilliger zijn die als maatje komt. Ook zijn er organisaties die betaalde aanwezigheidszorg bieden. Afhankelijk van de aanvullende zorgverzekering van de mantelzorg of zorgvrager kun je hier een vergoeding voor krijgen. Als de zorgvrager een WLZ-indicatie heeft, is een vergoeding ook mogelijk.

Tip: gebruik samen met degene die respijtzorg geeft een digitale agenda. Zo kun je gemakkelijk afspraken maken met elkaar.

Dagopvang

Je naaste bezoekt 1 of meer dagen per week een dagbestedingslocatie om deel te nemen aan activiteiten. Voor basisdagbesteding is geen indicatie nodig, voor een maatwerk dagbesteding wel.

Logeeropvang

Je naaste gaat 1 of meer nachten logeren in een logeerhuis, zorghotel of gastgezin.

Opvang voor mensen die terminaal zijn

Je naaste krijgt thuis hulp van geschoolde vrijwilligers of professionals. Als thuis sterven niet mogelijk of wenselijk is, kan je naaste opgenomen worden in een hospice.

Tip: vraag het gratis mantelzorgboekje aan bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Hierin beschrijf je samen met je naaste alles wat belangrijk is voor degene die de zorg (deels) overneemt. Zoals de beperking, de zorg, maar ook de hobby's van je naaste.

FINANCIËLE ONDERSTEUNING REGELEN

Er zijn er 4 zorgwetten waarop je een beroep kan doen voor een vergoeding van zorgkosten:

Zorgwet	Doel	Aanvragen bij	Aanbod
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	Hulp bij zelfstandig wonen en meedoen aan de samenleving	WIJeindhoven	Algemene voorzieningen: boodschappendienst, maaltijdvoorziening, vervoerspas enzovoorts. Maatwerkvoorzieningen: individuele begeleiding, huishoudelijke hulp, dagbesteding, huur van hulpmiddelen.
Wet langdurige zorg (Wlz)	Levenslange, intensieve zorg. Thuis of intramuraal	Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	Op indicatie. Zorg voor mensen met een chronische ziekte of beperking die blijvend 24 uur per dag toezicht of zorg nodig hebben.
Zorgverzekeringswet (Zvw)	Medische of psychische hulp, na revalidatie na ziekte of ongeval	Zorgverzekeraar	Vergoeding van medische zorgkosten: medische behandelingen, medisch noodzakelijke hulpmiddelen, verpleging en verzorging thuis.
Jeugdwet (JW)	Jeugdhulp, kinderscherming en jeugdreclassering	WIJEindhoven	Alle hulp voor jongeren die niet onder de Wlz valt.

Kies je voor zorg in natura (ZIN) of zorg vanuit een persoonsgebonden budget (PGB)?

- **Zorg in natura**
De gemeente, zorgverzekeraar of het zorgkantoor heeft contracten met verschillende zorgaanbieders. Jij kiest hieruit wie de zorg of ondersteuning biedt. Met de zorgaanbieder maak je afspraken over de manier waarop zij de zorg geven.
- Een persoonsgebonden budget is een bedrag waarmee je zelf zorg, verpleging of hulp en ondersteuning inkoop. In ieder van de 4 zorgwetten is het recht op een pgb geregeld. Een pgb is niet voor iedereen een goede oplossing, want je moet dit zelf beheren (administratie en betaling). Via [pgb-test.nl](https://www.pgb-test.nl) kun je bekijken of een pgb voor jou passend is.



ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNER

Wil je hulp of zorg regelen, maar weet je niet waar te beginnen? Of loop je vast bij het regelen van ondersteuning? Je kunt gratis hulp krijgen van een onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO).

Een onafhankelijk cliëntondersteuner is specifiek gericht op de ondersteuning van de zorgvrager (cliënt). Deze ondersteuner is totaal onafhankelijk en hoeft geen rekening te houden met het financieel belang van de gemeente of het zorgkantoor. De gemeente is verantwoordelijk voor cliëntondersteuning in de WMO en in de jeugdwet. Als er een Wlz-indicatie is, regel je de onafhankelijk cliëntondersteuner via het zorgkantoor.

Mantelzorgconsulenten zijn vooral gericht op de ondersteuning van mantelzorgers, maar natuurlijk kun je met vragen ook altijd bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht terecht.

Een blikje liefde

Maak voor jezelf een blikje liefde. En pak dat erbij als het een keertje wat minder gaat. Een blikje liefde geeft je troost en een rustmomentje helemaal voor jou alleen.

Vul een leuk doosje of blikje met spulletjes waar jij blij van wordt. Een foto van jullie samen, een kaartje met een mooie quote, een geluksbrenger, een kaarsje, een mooie steen, een gedicht. Alles wat jou laat voelen: neem tijd voor jezelf, je bent het waard.



BLIJF IN BEWEGING!

Bewegen helpt je om te ontspannen en je hoofd leeg te maken. Je krijgt er positieve energie van en voelt je na het bewegen weer helemaal opgeladen.

Ga bijvoorbeeld een blokje om of spring op je fiets. Ga even het huis uit, zo ontspan je echt en kom je niet in de verleiding om 'snel even' wat zaken voor thuis te regelen.

1 Reiken
mobiliteit
soepelheid

2 Over een lijn lopen
balans
coördinatie

3 Slalommen
balans
coördinatie

4 Knieheffen
kracht
balans

5 Armen ronddraaien
kracht

6 Zijwaarts aantikken
kracht
balans
coördinatie

7 Snelwandelen
conditie

8 Armen optillen
mobiliteit
soepelheid

9 Schouders aantikken
kracht
coördinatie

10 Diagonaal lopen
balans
coördinatie

11 Been strekken
kracht

12 Opstaan en gaan zitten
kracht

13 Rekken
mobiliteit
soepelheid

14 Boksen
conditie
kracht

15 Schouders draaien
soepelheid

16 Hoofd kantelen
soepelheid

En na afloop een lekker kopje koffie...

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht van GGD
Brabant-Zuidoost is er voor mantelzorgers.
Mantelzorgers zijn ongelooflijk waardevol
en onmisbaar, daarom moeten we met z'n
allen ontzettend zuinig op ze zijn. Daarom
is Steunpunt Mantelzorg Verlicht er voor
de mantelzorgers. We zien jou, we geven je
advies en bieden je een luisterend oor als je
dat nodig hebt.**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht
De Witte Dame
Clausplein 10
5611 XP EINDHOVEN
T: 088 0031 288
E: info@mantelzorgverlicht.nl



ggdbzo.nl

@ggdbzo