

nieuws

In dit nummer

Omgaan met verandering

'Elke middag kwam er iemand anders op bezoek'

De kanteling:
veranderingen in de zorg

Iedereen verantwoordelijk



Sinds Prinsjesdag komt het woord met regelmaat terug in de media: participatiesamenleving. Het is onlangs zelfs verkozen tot woord van het jaar. De term refereert aan een maatschappij waarin iedereen meedoet. De participatiesamenleving vervangt de Nederlandse verzorgingsstaat. Wat betekent deze verandering nu eigenlijk voor mantelzorgers? Moniek Lommen, regioadviseur bij de landelijke belangenvereniging Mezzo, geeft haar visie.

In onze samenleving zijn we eraan gewend zorg uit handen te geven en een divers pallet aan zorgprofessionals tot onze beschikking te hebben. "De afgelopen veertig jaar hebben we geleefd in een verzorgingsstaat. Het was een rijke tijd waarin ontzettend veel geld beschikbaar was om de zorg te regelen", vertelt Moniek Lommen.

Omvorming

In de verzorgingsstaat bestaan verschillende soorten zorg, waaronder specialistische zorg, AWBZ-zorg, zorg voor mensen met een beperking en ouderenzorg. "Langzamerhand zijn deze vormen samengevoegd en is een ontzettend grote kostenpost ontstaan." De overheid wil de verzorgingsstaat de komende jaren omvormen tot participatiesamenleving. "De bedoeling is dat de maatschappij waarin we van alles claimen

omdat we er nu eenmaal recht op hebben, verandert. In een participatiesamenleving kijken we gezamenlijk naar wat we nodig hebben."

Aandacht voor de mantelzorgers

Samen kijken naar wat nodig is, betekent ook dat er bij een zorgvraag van een cliënt aandacht aan de mantelzorgers wordt besteed, zoals de Steunpunten Mantelzorg nu al doen. De mantelzorgers kan bijvoorbeeld ondersteuning nodig hebben in de vorm van dagbesteding of vervangende zorg, zodat hij kan blijven werken. "Het is de bedoeling dat de complete situatie in beeld wordt gebracht en ook andere professionals de hele omgeving van de cliënt bij een oplossing betrekken, inclusief de mantelzorgers dus."

Andere denkwijze

In een participatiesamenleving regelen burgers meer zelf, iets wat we eigenlijk niet meer gewend zijn. Eigen regie nemen betekent overigens niet per definitie dat mantelzorgers (nog) meer zorg gaan verlenen. "Mantelzorgers doen al erg veel en een grote groep mantelzorgers zit al tegen de grens aan van wat mogelijk is. Deze mensen zijn overbelast of zitten daar tegenaan. Als er echt geen andere mogelijkheden zijn, hebben zij gewoon recht op hulp." Wat het wél betekent, is dat de mantelzorg soms ook op een andere manier kan. Daarvoor is een andere denkwijze noodzakelijk.

Uitgaan van mogelijkheden

Vaak kan de zorg toch op een andere manier worden ingericht, of komen oplossingen uit onverwachte hoek. Hoewel het eerder een slecht idee leek, is het nu bijvoorbeeld toch verstandig om met de werkgever in gesprek te gaan over andere werktijden. Wellicht zijn er

"Een bredere blik zet aan tot creatief denken en geeft veerkracht"

familieleden die niet helpen, omdat ze verder weg wonen en is nu de tijd aangebroken hen wel in te schakelen. Soms kan praktische hulp verlichting bieden, zoals een boodschappen dienst. Lommen: "Ik denk dat het verhelderend is om op deze manier te denken. Je kunt beter uitgaan van mogelijkheden, in plaats van onmogelijkheden. Een bredere blik zet aan tot creatief denken. Dat heeft allerlei voordelen en geeft mantelzorgers ook meer veerkracht."

Foto: Jos Lammers

Verandering Mantelzorgcompliment

Het Mantelzorgcompliment in zijn huidige vorm verdwijnt vanaf 2015. Dit jaar en volgend jaar betaalt de landelijke overheid deze vergoeding nog. Daarna komt de verantwoordelijkheid voor het waarderen van mantelzorgers bij de gemeenten te liggen. Hoe zij dit gaan uitvoeren, is nu nog onduidelijk.

Zorgverzekeringen vergelijken

Op de website Mijnzorgverzekering2014.nl staat handige informatie over zorgverzekeringen. Je kunt er bijvoorbeeld verschillende verzekeringen vergelijken.

Versoepeling vergunning mantelzorgwoning

Het plaatsen van een mantelzorgwoning wordt eenvoudiger. Zolang het bouwwerk niet te groot is, een niet te groot deel van de tuin in beslag neemt en van goede kwaliteit is, is geen omgevingsvergunning meer nodig. Voor enkele gevallen geldt de vergunning nog wel en de aanvraagprocedure is verkort van zes maanden naar acht weken.



Het effectief oplossen van problemen

Omgaan met verandering

Iedereen gaat anders met problemen en stressvolle situaties om. De een lost het stapje voor stapje op, de ander negeert het. Dit gedrag is een combinatie van emotie en verstand en hangt samen met je persoonlijkheid. Sta er eens bij stil, wellicht leer je ervan.

Hoe je met een probleem omgaat, is natuurlijk afhankelijk van het soort probleem. Toch zijn er meestal overeenkomsten in je aanpak te herkennen. Die aanpak is vaak al op jonge leeftijd ontstaan en hanteer je nu onbewust. Er zijn verschillende stijlen te herkennen, zoals sociale steun zoeken, vermijden, depressief reageren en emoties uiten. De meeste mensen gebruiken meerdere stijlen.

Actief of passief?

Niet alle stijlen om problemen op te lossen zijn even effectief. Passieve reacties die

regelmatig voorkomen, zijn afleiding zoeken of op een andere manier naar het probleem kijken. 'Er zijn mensen die het slechter hebben', is een goed voorbeeld van dat laatste. Dit lost je eigen probleem uiteindelijk niet op. Wel helpt het om je beter te voelen wanneer je tevens op een andere manier aan een oplossing werkt.

Welke stijl?

Ben je effectief in het oplossen van problemen, dan heb je ook minder kans op lichamelijke en psychische klachten en minder last van stress. Als je wilt weten wat voor stijl je zelf hanteert, kun je eens nagaan welke stappen je onlangs doorliep bij het oplossen van een probleem. Ook zijn er op diverse websites zogenaamde copingtesten te vinden, zoals www.medicinfo.nl en www.stresshulp.nl. Deze kun je het beste samen met je mantelzorgconsulent maken. De consulent kan je vervolgens ondersteunen bij het veranderen van je aanpak.

Ontspoorde zorg: laat het niet zo ver komen!

Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat het aantal overbelaste mantelzorger toeneemt. Een mantelzorger die overbelast is, lijdt lichamelijk of geestelijk onder de zorg. Hij heeft weinig tijd voor zichzelf en wordt prikkelbaar.

Een dergelijke situatie kan uit de hand lopen. Wanneer de last zo zwaar is dat de mantelzorger niet meer goed kan zorgen, is er sprake van ontspoorde zorg. Dit kan tot

uiting komen in geschreeuw, maar ook lichamelijk geweld komt voor. Hierbij is geen sprake van opzet, maar van overbelasting. Dit neemt natuurlijk niet weg dat ontspoorde zorg ernstige gevolgen kan hebben.

Zoek hulp

Ontspoorde zorg is menselijk en komt vaker voor dan je denkt. Wanneer je een dergelijke situatie herkent, kun je het beste contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg, zodat je samen naar een passende oplossing kunt zoeken. Kijk ook eens op: www.huiselijkgeweldbrabant.nl

Mantelzorgweekend Zorghotel Veghel

Zorghotel Veghel organiseert van 4 tot en met 6 april 2014 een mantelzorgarrangement speciaal voor mantelzorgers en hun dementerende partner. Dit weekend is tot stand gekomen in cocreatie met Steunpunt Mantelzorg Veldhoven, maar wel bestemd voor alle mantelzorgers uit de regio.

Mantelzorgers krijgen hier de kans om op adem te komen, want Zorghotel Veghel biedt 24 uurszorg. Het arrangement bevat twee all inclusive hotelovernachtingen en diverse activiteiten, zoals een theatervoorstelling en yoga. Deze activiteiten zijn bestemd voor zowel mantelzorger als zorgvrager. Het weekend kost € 300,- voor twee personen op basis van een tweepersoonskamer. Om in aanmerking te komen voor dit arrangement moet je geregistreerd staan bij een Steunpunt Mantelzorg. Interesse? Kijk dan op www.zorghotelvegghel.nl voor meer informatie.



**Naam**

Gerrie Vermeulen

Leeftijd

61 jaar

Situatie

Schakelde het netwerk van haar dementerende man in

Foto: Jos Lammers

'Elke middag kwam er iemand anders op bezoek'

Toen bij Gerrie Vermeulens man Jos Alzheimer werd geconstateerd, was hij net met pensioen. Zij werkte fulltime bij de gemeente. Omdat Jos zich tegen alle vormen van hulp verzette, schakelde Gerrie haar mans sociale netwerk in voor zijn welzijn.

Hoewel Gerrie zich op haar werk veel zorgen om haar man maakte, lukte het haar in het begin aardig om alles te organiseren. 's Ochtends zette ze zijn lunch en medicijnen klaar en daarna ging ze naar haar werk. Jos was bijna de hele ochtend bezig met zijn ochtendritueel. Daarna las hij wat en wandelde met de hond. In de middag sliep hij meestal. Dit ging goed, totdat hij niets meer

at of dronk, waardoor hij veel afviel. "Ik zag hem achteruit gaan en hij was zwaar vermoeid."

"Het zijn geen loze woorden als iemand vraagt iets voor je te doen"

Vergadering

Omdat hulp onbespreekbaar was, bedacht Gerrie een plan. "Toen Jos aan vrienden en bekenden vertelde over zijn ziekte, waren er veel mensen die hun hulp aanboden. Dat waren diverse mensen uit zijn netwerk, zoals een jeugdvriend, oud-leerling en ex-collega. Ik dacht: dit is het moment

dat jullie echt kunnen helpen." Ze nodigde hen allemaal uit voor een vergadering. Hier vertelde ze dat Jos niet meer alleen thuis kon blijven en gemotiveerd moest worden. Daarna vroeg ze hen om hulp. Ze kreeg hierbij ondersteuning van een casemanager met wie ze via het Steunpunt Mantelzorg in contact was gekomen.

Geen loze woorden

Iedereen wilde helpen. "Het zijn geen loze woorden als mensen vragen of ze iets voor je kunnen doen. Allemaal wilden ze graag iets concreets doen." Op de vergadering werd besloten dat er iedere werkdag iemand anders bij Jos op bezoek zou komen en iets met hem zou ondernemen. Ook hielden ze in de gaten of hij goed voor zichzelf zorgde. Gerrie hield het overzicht via een digitale agenda. Deze situatie duurde ongeveer tweeënhalf jaar. Af en toe kwam de groep samen. De casemanager kwam een keer per week op bezoek. Zij zorgde voor de structuur en de vrienden konden ook bij haar terecht met hun vragen.

Dagopvang

Jos ging steeds verder achteruit en op een gegeven moment werd het Gerrie te veel. "Ik was constant in touw. Jos wilde niet dat ik alleen wegging en ik sliep licht. Toen heb ik opnieuw aan de bel getrokken en vrienden ingeschakeld. Samen hebben we naar een oplossing gezocht." Dit hield in dat Jos twee dagdelen naar de dagopvang ging en er eens in de maand iemand op zaterdag kwam. Gerrie had dan een dag voor zichzelf. Pas toen het echt niet meer ging, is Jos naar een verpleeghuis gegaan. Na enkele weken is hij overleden.

Achtergrond

Mantelzorg in verpleeghuis

Onlangs was het in het nieuws: in een verpleeghuis van Zorgorganisatie Vierstroom worden met familieleden vaste afspraken gemaakt over mantelzorg. Verwachten alle verpleeghuizen dadelijk meer inzet van mantelzorgers?

Niet verplicht

Mantelzorg wordt niet verplicht en zal dat waarschijnlijk ook nooit worden. Dat kan ook niet, gezien het feit dat zorgverzekeraars verplicht zijn bepaalde zorg te leveren. Persoonlijke zorg blijft in handen van

mensen die daarvoor zijn gekwalificeerd en deze activiteiten kunnen uitvoeren volgens professionele standaarden.

Wel morele plicht

Een ontwikkeling die wel zichtbaar is, is dat de morele verplichting steeds groter wordt, bijvoorbeeld om bepaalde activiteiten in het verpleeghuis te ondersteunen. Daarnaast stopt mantelzorg tegenwoordig meestal niet wanneer een zorgvrager in het verpleeghuis wordt opgenomen. De ontwikkeling die zichtbaar wordt, is dan ook dat zorgorganisaties meer met mantelzorgers gaan samenwerken.

De redactie van M-nieuws wenst u fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2014

De kanteling: veranderingen in de zorg

De AWBZ houdt vanaf 2015 op te bestaan en gaat verder in een andere vorm. Steeds meer zorg valt onder de Wmo, de wet die gemeenten uitvoeren. Vanaf 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor ondersteuning, begeleiding en verzorging van hun burgers. Dit noemen we de kanteling van zorg en welzijn.

Het plan van het kabinet is om de AWBZ om te vormen tot een landelijke voorziening voor de intramurale ouderen- en gehandicaptenzorg. Deze wet krijgt de naam Wet langdurig intensieve zorg (LIZ) en gaat gelden vanaf zorgzwaartepakket 5. Dit zijn de zeer kwetsbare mensen die continu begeleiding nodig hebben. Dus pas als iemand intensieve zorg nodig heeft, kan hij worden opgenomen in een instelling die de staat financiert.

Thuis blijven wonen

Sinds dit jaar is wonen in een instelling afgeschaft voor zorgzwaartepakketten 1 en 2. Deze mensen moeten dus thuis blijven wonen met hulp van thuiszorg, mantelzorg en vrijwilligers. Eventueel kunnen zij zelf een meer beschutte woning huren en zorg inkopen. Verzorgingshuizen zullen uiteindelijk verdwijnen, alleen verpleeghuizen blijven bestaan. Deze nieuwe regels gelden niet voor mensen die al in een verzorgingshuis wonen. Zij kunnen daar blijven.

Wat is wat?

Als mantelzorger kom je heel wat termen tegen. We frissen je geheugen even op.

Wmo

Wet maatschappelijke ondersteuning. Deze wet regelt de ondersteuning voor mensen met een beperking. Voorbeelden zijn huishoudelijke hulp of medische hulpmiddelen als een rolstoel. Gemeenten voeren de Wmo uit en bepalen zelf hoe ze dat doen. Iedere gemeente heeft een Wmo-loket waar je terecht kunt voor deze ondersteuning.

AWBZ

Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten. Uit deze wet wordt de langdurige zorg voor ouderen, chronisch zieken en gehandicapten betaald. De AWBZ vervalt in 2015. Een deel van de ondersteuning valt dan onder de Wmo, een deel onder de Zorgverzekeringswet en een deel onder de nieuwe Wet LIZ.

LIZ

Wet langdurig intensieve zorg. Deze wet gaat de AWBZ vervangen en moet de kwaliteit van leven voor ouderen en gehandicapten die veel zorg nodig hebben, garanderen. De planning is

dat deze wet op 1 januari 2015 wordt ingevoerd.

CIZ

Centrum Indicatiestelling Zorg. Hier vraag je de AWBZ-indicatie aan.

ZZP

Zorgzwaartepakket. Dit is het pakket aan zorg waarop een zorgvrager recht heeft. Er zijn tien verschillende pakketten.

Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij meehelpen bij het zoeken naar vervangende mantelzorg (respijtzorg). Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenoten-contacten. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Mail of bel naar uw Steunpunt in de buurt.

Onis, Steunpunt Mantelzorg Asten

Pastoor de Kleijnhof 21
5721 CR Asten
Telefoon (0493) 44 12 46
E-mail t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl

Onis, Steunpunt Mantelzorg Someren

Laan ten Roode 71a
5711 GB Someren
Telefoon (0493) 44 12 53
E-mail m.lenders@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl

Best, Oirschot

Steunpunt Mantelzorg Best
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best
Telefoon (0499) 77 01 00
E-mail infopunt@welzijnbestoirschot.nl

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur

Steunpunt Mantelzorg Oirschot

De Loop 67, 5688 EW Oirschot
Telefoon (0499) 33 51 42
E-mail

i.van.ham@welzijnbestoirschot.nl

Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur

Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonck, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A,
6021 CK Budel
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail MariekevanManen@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Openingstijden: maandag 9.00 - 13.00 uur, dinsdag 9.00 - 15.00 uur

Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht
Eindhoven
Clausplein 10,
5611 XP Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl
www.mantelzorgverlicht.nl
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. GGD BZO, Clausplein 10 in de Witte Dame. Met uitzondering van schoolvakanties.

Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

Geldrop-Mierlo
Mierloseweg 30c, 5666 KA Geldrop
Telefoon (040) 286 75 25
E-mail tini.vinken@levgroep.nl
Nuenen c.a.
Berg 22, 5671 CC Nuenen
Telefoon (040) 283 16 75

E-mail aline.perdaen@levgroep.nl

Son en Breugel

17 Septemberplein 59c,
5691 DG Son en Breugel
Telefoon (0499) 49 05 17
E-mail marlies.kivits@levgroep.nl

Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn
't Perron
Schoolstraat 48-50, 5591 HM Heeze
Telefoon (040) 226 55 97
E-mail MariekevanManen@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg
Valkenierstraat 125
5553 CP Valkenswaard
Telefoon (040) 207 15 39
E-mail renewannieuwkuijk@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven
Burgemeester van Hoofflaan 70,
5503 BR Veldhoven
Telefoon (040) 253 42 30
E-mail steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl
www.swove.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

