

mnieuws

In dit nummer

Als de zorgvrager niet wil

'Het kan, maar je moet het wel zelf regelen'

Vervangende zorg is er in vele soorten en maten



Huisarts krijgt aandacht voor mantelzorgers

Overbelaste mantelzorgers moeten met hun problemen eigenlijk ook bij hun huisarts terecht kunnen. Maar zijn huisartsen eigenlijk wel op de hoogte van wat mantelzorgers doen? En herkennen zij de specifieke problematiek waar mantelzorgers tegenaan lopen? Hierover vertelt de heer Verzijl. Hij is huisarts in Valkenswaard en volgt tevens de kaderopleiding Ouderengeneeskunde.

Dat mantelzorgers belangrijk zijn, weet Verzijl inmiddels. "Een mantelzorgers die met een patiënt meekomt, heeft zelf meestal een andere huisarts. Toch heb ik er ook mee te maken. Want wanneer de mantelzorgers afhaakt, is dat voor mijn patiënt een pro-

"Wat doe je als er geen anderen zijn? Dan blijft de mantelzorgers toch de zorg verlenen."

bleem. Hij kan daardoor in een crisissituatie terechtkomen waarin veel meer professionele hulp nodig is. De mantelzorgers op tijd erkennen stelt je als huisarts ook in staat naar oplossingen te zoeken, bijvoorbeeld om de mantelzorgers een keer vrijaf te geven."

Onzichtbare mantelzorgers

Verzijl vertelt dat hij nog niet zo lang beseft wat mantelzorgers inhoudt. Hij realiseerde zich het belang ervan pas tijdens de tweejarige kaderopleiding Ouderengeneeskunde. Die volgt hij sinds september. Daarin komt ook mantelzorgers aan bod. De reden dat Verzijl met deze opleiding begon, was dat hij vond dat hij tijdens zijn spreekuren en huisbezoeken zo weinig verschil kon maken. "Door die korte contacten gaat de kwaliteit van leven van ouderen niet vooruit. Als ik naar een patiënt toe ga, ben ik daar te kort om een goed beeld van de problematiek te krijgen, laat staan dat ik zie dat de mantelzorgers een probleem heeft."

Ook in gesprek met mantelzorgers

Verzijl vindt dat de eerstelijns zorg daarom moet veranderen. "Huisartsen moeten meer gaan samenwerken met andere disciplines en ook de mantelzorgers erbij betrekken." Hij is daarom begonnen met het in kaart brengen van de patiënten die complexe zorg nodig hebben. "Bij die mensen nemen wij een test af om te kijken welke zorg passend is. Ook het onderwerp mantelzorgers komt daarbij aan bod." Onlangs had Verzijl zijn eerste multidisciplinaire overleg. "Samen met de mantelzorgers en zorgcoördinator ben ik in

gesprek gegaan met een echtpaar. Het was de eerste keer dat er in dit verzorgingshuis een huisarts bij een dergelijk gesprek aanwezig was. Samen hebben we de problemen besproken - ook die van de mantelzorgers - en naar oplossingen gezocht. Dat was voor mij een doorbraak."

Samenwerking Steunpunt Mantelzorg

Verzijl denkt dat huisartsen nog te weinig aandacht voor mantelzorgers hebben. "Natuurlijk zeggen artsen tegen een overbelaste patiënt dat hij beter op zichzelf moet passen en de zorg aan anderen moet overlaten. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want wat doe je als er geen anderen zijn? Dan blijf je die zorg toch verlenen. Dat realiseert niet iedere arts zich, vermoed ik." Verzijl kijkt momenteel goed om zich heen hoe hij kan bijdragen aan de verbetering van zorg en welzijn voor zijn patiënten. Daarvoor zoekt hij ook de samenwerking op, zo is hij in gesprek met Steunpunt Mantelzorg Paladijn, Lumens in de buurt en ZuidZorg.

Foto: Jos Lammers

Mantelzorgers kunnen niet altijd zorgen

Mantelzorg kan zwaar zijn, soms zelfs erg zwaar. Overbelasting komt veel voor onder mantelzorgers, terwijl voor iemand zorgen eigenlijk niet ten koste van jezelf mag gaan. Soms is het dan ook nodig om de zorg tijdelijk over te dragen. Dit heet respijtzorg ofwel vervangende zorg.

Ook als mantelzorg heb je tijd voor jezelf nodig, bijvoorbeeld voor het uitvoeren van een hobby en het onderhouden van je vriendenkring. Wellicht heb je een eigen gezin of een drukke baan. Het is noodzakelijk om tussen al deze zaken een goede balans te vinden. Lukt dat niet, omdat de mantelzorg te veel tijd en energie kost? Dan is het mogelijk tijdelijk vervangende zorg in te schakelen. Respijtzorg kan ook goed van pas komen als je door andere oorzaken, bijvoorbeeld een ziekenhuisopname, even geen mantelzorgtaken op je kunt nemen.

Zij nemen de zorg over

De zorg laten overnemen kan op verschillende manieren. Er zijn professionals die dat doen. Een CIZ-indicatie is hiervoor noodzakelijk. Ook zijn er diverse organisaties die vrijwilligers leveren. Daarnaast kan een familielid, buur of vriend de zorg tijdelijk overnemen. Deze mensen komen in huis, zodat je als mantelzorg even weg kunt

gaan. Het kan natuurlijk ook andersom: de zorgvrager gaat zelf weg, waardoor je tijd hebt voor je administratie, huishoudelijke klusjes, om uit te rusten, iets leuks te doen of gewoon even alleen te zijn.

Vervangende zorg (respijtzorg) = het tijdelijk en volledig overnemen

van de zorgtaken van de mantelzorg.

Van enkele uren tot enkele weken

Vervangende zorg kan kortdurend zijn en enkele uren tot een hele dag duren, maar ook langdurige respijtzorg behoort tot de mogelijkheden. De zorg kan incidenteel zijn of structureel, bijvoorbeeld wanneer een thuiszorgmedewerker iedere dinsdagmorgen komt. Zo veel mogelijkheden, zo veel prijzen. Soms is respijtzorg gratis of krijg je (een deel) via je ziektekostenverzekering vergoed. Andere vormen worden betaald uit de AWBZ. Ook is het mogelijk vervangende zorg in te kopen met een persoonsgebonden budget (pgb). Per organisatie kun je navragen wat de kosten zijn en hoe de financiering geregeld is. Ook het Steunpunt Mantelzorg kan je hierover adviseren.

Respijtwijzer

De mogelijkheden voor vervangende zorg zijn eindeloos. De Respijtwijzer helpt je verder. Op deze website vind je een landelijk aanbod van respijtzorgvoorzieningen. Er zijn verschillende zoekmogelijkheden, bijvoorbeeld per soort vervangende zorg of per aandoe-ning. Ook lees je hier meer over de mogelijke vergoedingen voor respijtzorg. De respijtwijzer is een initiatief van Mezzo, de landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg. www.respijtwijzer.nl

Activiteiten Steunpunten Mantelzorg

De Steunpunten Mantelzorg organiseren regelmatig ontspannende activiteiten voor mantelzorgers. Natuurlijk worden de mantelzorgers jaarlijks tijdens de landelijke Mantelzorgdag in het zonnetje gezet, maar ook daarbuiten vinden er allerlei activiteiten plaats, zoals koffieochtenden en workshops. Ben je niet in staat te komen omdat er geen vervangende zorg voorhanden is? Neem dan even contact op met je Steunpunt. De medewerkers kunnen je doorverwijzen naar een geschikte organisatie. Zij helpen je graag met het zoeken naar vervangende zorg die het beste bij jouw persoonlijke situatie past.

Als de zorgvrager niet wil

Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe langer je de zorg volhoudt. Toch kan het lastig zijn om hulp in te schakelen, zeker als de zorgvrager geen zorg van een ander wil ontvangen.

Respijtzorg is bedoeld om de mantelzorg te ontlasten, maar wordt gegeven aan de zorgvrager. En het is niet niks om iemand anders voor je te laten zorgen. De zorg

van de mantelzorg is vertrouwd, en een vreemde in huis toelaten vindt niet iedereen prettig. De zorgvrager kan bepaalde ondersteuning tegenhouden, terwijl je het als mantelzorg wel wil. Wat doe je dan?

Blijf in gesprek

Belangrijk is om erover in gesprek te blijven met de zorgvrager. Is respijtzorg noodzakelijk omdat je anders de zorg echt niet volhoudt, dan bestaat de kans dat de zorg ophoudt of verslechtert als er geen oplossing komt. Vertel dit de zorgvrager ook. Probeer hem ervan te overtuigen dat je echt tijd voor jezelf nodig hebt en dat je daardoor nieuwe energie opdoet en de zorg beter aankunt.

Voordelen

Er zitten ook heel prettige kanten aan respijtzorg, bijvoorbeeld omdat een vrijwilliger een heel gezellig type blijkt te zijn, of vol zit met ideeën voor leuke activiteiten. Wellicht levert dagopvang nieuwe gespreksstof op. Het kan best eens prettig zijn om in een andere omgeving te verblijven en andere mensen te ontmoeten.

Betrek er iemand bij

Komen jullie er samen niet uit, schakel dan een bemiddelaar in. Zoek hiervoor iemand die de zorgvrager in ieder geval vertrouwt, zoals een familielid, de mantelzorgconsulent of wellicht de huisarts. Probeer de uiteindelijke beslissing samen te nemen. Lukt dit echt niet, dan hoeft dit niet te betekenen dat je geen respijtzorg inschakelt. Belangrijk blijft tenslotte dat je je eigen grenzen bewaakt.

Enkele tips

Als mantelzorg weet je het beste hoe de zorg eruit moet zien. Geef degene die de zorg overneemt daarover tips. Zo kun je noteren waar de zorgvrager hulp bij nodig heeft en wie de vervanger in een noodsituatie kan bellen. Checklisten voor het overdragen van zorg vind je onder meer op de website van Mezzo. Ga je zorg buitenshuis inschakelen? Neem er dan eerst samen een kijkje. Zo kan de zorgvrager alvast aan het idee wennen.

Foto: Joost van Velsen





Naam

Sjef van Beek

Leeftijd

72 jaar

Situatie

Zorgt voor zijn zieke vrouw en maakt daarbij veel gebruik van respijtzorg

Foto: Jos Lammers

“Het kan, maar je moet het wel zelf regelen”

Sjef en Mientje van Beek maken op verschillende manieren gebruik van respijtzorg. In 2003 werd bij Mientje Primaire Progressieve Afasie (PPA) vastgesteld. Dit is een neurologische aandoening die haar taalvermogen heeft aangetast. Inmiddels kan Mientje niet meer zelfstandig functioneren.

Mientje gaat drie dagen per week naar de zorgboerderij in Riel. Daarnaast krijgt zij wekelijks drie ochtenden professionele zorg. Sjef heeft dan bijvoorbeeld de tijd om de krant te lezen of te tennissen. Hij vertelt

dat hij bewust voor professionele ondersteuning heeft gekozen. “Mientje moet eraan wennen dat vreemden haar verzorgen. Stel dat ik mijn arm breek, dan gebeurt dat ook.” De overige ochtenden en alle avonden verzorgt Sjef zijn vrouw zelf. Overal heeft ze hulp bij nodig. Als hij haar niet in een stoel zet, blijft ze staan en als haar kopje thee op tafel staat, drinkt ze het niet uit zichzelf op.

Vrijwilligers uit de buurt

De zorgtrajectbegeleider van ZuidZorg die hen ondersteunt, let erop dat Sjef genoeg tijd voor zichzelf neemt. “Zij vindt dat ik

ook aan mezelf moet denken, want zo lang ik fit en gezond blijf, kan ik Mientje verzorgen.” Daarom gaat Sjef twee avonden in de week zingen met zijn koor. Op die avonden wisselen zes mensen elkaar af in de zorg voor Mien. Twee hiervan vond Sjef in het appartementencomplex waar hij woont. Hij deed briefjes met zijn verhaal en hulpvraag bij zijn burens in de bus. De twee mensen die hierop reageerden, werkten in de zorg en zijn inmiddels gepensioneerd. Sjef is door de jaren heen doortastender geworden. Net als de meeste mensen vond hij het in het begin moeilijk om hulp te vragen. Nu niet meer. “Je moet de hulp zelf opzoeken, want hij komt niet vanzelf aanwaaien.”

“Ik wil ook weleens wat anders doen dan alleen maar zorgen”

Op vakantie

Sjef is erg ondernemend. Hij gaat ook nog regelmatig op vakantie. Samen met Mien, of alleen. Zo gingen ze eens met een groep mantelzorgers en dementiepatiënten naar Maastricht. “Dan is het verder een kwestie van de zorg loslaten. We doen dingen samen, maar ik ga ook alleen of met anderen op pad. Dat gaat hartstikke goed.” Soms trekt hij er zelf een paar dagen op uit als vrijwilliger en nemen verzorgers van het Verpleegcollectief de zorg over. “Ik wil ook weleens iets anders doen dan alleen maar zorgen en mijn accu moet ook af en toe worden opgeladen. Zo ben ik bijvoorbeeld een keer naar Lourdes geweest als assistent-reisleider. Dat bevalt me goed. De vervangende zorg moet ik dan allemaal zelf regelen, maar het is wel mogelijk.”

Nieuws

Veranderingen in de zorg vanaf 1 januari 2014

Opnieuw zijn er enkele veranderingen in de zorg sinds begin dit jaar. Hier volgen enkele belangrijke onderwerpen:

- Het kabinet is van plan de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg) en de Regeling compensatie eigen risico (CER) af te schaffen. Dit plan is nog niet goedgekeurd in de Tweede Kamer. De bedoeling is dat in plaats van deze regelingen gemeenten ondersteuning op maat gaan bieden.
- Nieuwe cliënten die in 2013 nog in aanmerking kwamen voor Zorgzwaartepakket 3 Verpleging & Verzorging, krijgen in 2014 een indicatie voor zorg thuis. Het verblijf in een instelling wordt voor

hen niet meer door de AWBZ vergoed. Bestaande cliënten die op 1 januari 2014 een indicatie hebben voor zorg met verblijf, behouden hun recht op zorg in een instelling.

- Mensen die in 2014 voor het eerst een indicatie krijgen voor dagdelen begeleiding in een groep, kunnen nog gewoon naar de dagbesteding. Dit was geschrapt in het kader van de bezuinigingen, maar is later teruggedraaid.



Vervangende zorg is er in vele soorten en maten

De mogelijkheden voor respijtzorg zijn uiteenlopend. Je kunt denken aan een vakantie, maar ook aan dagbesteding op een zorgboerderij of een professionele verzorgende in huis.

Zorg in huis

Als de zorg bij de zorgvrager thuis wordt overgenomen, kan hij in zijn eigen, vertrouwde omgeving blijven. Soms is het mogelijk om familieleden, vrienden, kennissen of burens in te schakelen om een oogje in het zeil houden. Lukt dit niet, dan kun je denken aan professionals van de thuiszorg en vrijwillige thuishulpen, zoals een vrijwilliger die toezicht houdt op een dementiepatiënt, of een verzorger die waakt in iemands laatste levensfase.

Er zijn verschillende organisaties die vrijwilligers leveren, waaronder het Rode Kruis en Vriendendienst. Kijk ook eens op de website schitterendemensen.nl voor vrijwilligers in de buurt. Verschillende organisaties bieden vrijwilligers die, tijdelijk, 24 uur per dag zorg leveren.

Opvang buitenshuis

Vervangende zorg buitenshuis kan in diverse voorzieningen plaatsvinden, waaronder een logeerkamer of zorghotel. Ook kun je denken aan een zorgboerderij of tijdelijke opname in een verzorgingshuis. Er zijn verschillende mogelijkheden voor regelmatige opvang buitenshuis. Dagcentra bedienen diverse doelgroepen, waaronder mensen met een lichamelijke of

verstandelijke beperking, mensen met een psychische kwetsbaarheid en ouderen.

Vakanties

Het is mogelijk om samen met degene voor wie je zorgt eropuit te gaan zonder te hoeven zorgen. Er gaan dan namelijk vrijwilligers of beroepskrachten mee die de zorg op zich nemen. Verschillende reisorganisaties en non-profitorganisaties regelen deze uitjes of vakanties. Daarnaast zijn er in Nederland en daarbuiten ook speciale vakantiehuizen en zorghotels te vinden waar zorgfaciliteiten en professionele krachten aanwezig zijn. Ook is het mogelijk zelf op vakantie te gaan en iemand thuis de zorg te laten overnemen.

Enkele ideeën voor opvang buitenshuis:

- Bij een intervalopname wordt een cliënt regelmatig tijdelijk opgenomen. Hiervoor bestaan logeerkamers of tijdelijke opvangplaatsen op een afdeling van een verzorgings- of verpleeghuis.
- Een hospice is voor cliënten die zich in de terminale fase van hun leven bevinden.
- Het Rode Kruis en de Zonnebloem verzorgen dagjes uit en aangepaste vakanties waarbij verpleegkundige zorg aanwezig is.
- Voor kinderen in de schoolgaande leeftijd met een verstandelijke beperking of gedragsproblemen is naschoolse opvang mogelijk.

Foto: Joost van Velsen

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 Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. 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

Europalaan 2,
5691 EN Son en Breugel
Telefoon (0499) 74 50 50
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 gonnievandervorst@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

