

mnieuws



De toekomst van ouderenzorg

In dit nummer

Het Steunpunt is er voor jou

Op weg naar andere zorg

'Het is prettig om er even uit te zijn'

Vergeet jezelf niet

Dat de ouderenzorg in rap tempo verandert, is bekend en de term participatiemaatschappij heeft u vast ook al gehoord. Wat houden deze veranderingen in en welke rol speelt de mantelzorg hierin? Daarover vertelt prof. dr. Tinie Kardol. Hij bekleedt de leerstoel Active Aging aan de Vrije Universiteit Brussel en is bestuurder van Stichting Mariënstede Vught.

Het aantal mensen dat in instellingen verblijft, is bijna nergens ter wereld zo hoog als in Nederland. Daarnaast is het mantelzorgpercentage bijna nergens zo laag. Dat aantal neemt de komende jaren ook nog eens flink af. "Het geboortecijfer is in ruim een halve eeuw gehalveerd", vertelt Tinie Kardol. "Het is nu 1,6 en dat cijfer daalt nog steeds. Veel mensen kunnen niet eens een beroep doen op familieleden als ze zorg nodig hebben."

Anders denken over ouderenzorg

De overheid stuurt erop aan dat senioren langer thuis blijven wonen. Mensen met een beginnende dementie kunnen bijvoorbeeld niet gemakkelijk meer terecht in een verzorgingshuis. Tegelijkertijd is het ook de wens van de meeste senioren om op hun vertrouwde plek te blijven wonen. Om dit voor elkaar te krijgen, moeten we als samenleving anders tegen zorg gaan aankijken, vindt Tinie Kardol.

"We zijn het gewoon gaan vinden dat mensen die zorg nodig hebben samen met leeftijdsgenoten op een plek gaan wonen waar die zorg georganiseerd is. Daarom zijn onze levens er ook niet op ingericht om voor onze ouders te zorgen."

In Nederland bestaat de traditie om voor elkaar te zorgen bijna niet meer. "Op dit punt zullen we onze houding moeten veranderen. Dat begint bij het onderwijs. We zouden onze kinderen vanaf de eerste groep solidariteit en gemeenschapszin moeten bijbrengen."

Meer maatschappelijke dienstverlening

Met mantelzorg kan de ondersteuning van zelfstandig wonende senioren niet helemaal worden opgevangen. "Het is van groot belang voor de samenleving om mensen te vinden die mantelzorgtaken op zich willen nemen voor niet-familieleden." Dit zouden bijvoorbeeld zestigplussers kunnen doen. Het is bekend dat veertig procent van hen geen vrijwilligerswerk doet. Tegelijkertijd voelt een groot gedeelte van deze groep zich nutteloos. "De participatiesamenleving is ook ingezet om senioren een rol in de samenleving te laten vervullen. Daarbij is het een feit dat de kwaliteit van iemands eigen leven toeneemt doordat hij iets voor andere mensen in de samenleving doet. Die denkwijze is belangrijk om de participatiemaatschappij tot een succes te maken."

"Als samenleving moeten we anders tegen zorg gaan aankijken"

Faciliteiten en ondersteuning in de wijk

Naast het vinden van meer mensen die als vrijwilliger willen optreden, is het belangrijk dat in de wijk voorzieningen aanwezig zijn. "Faciliteiten die nu gecentraliseerd zijn, moeten naar de wijk gebracht worden. Andere belangrijke aandachtspunten zijn veiligheid en de kwaliteit van de woonomgeving." Daarnaast kunnen allerlei ondersteunende diensten in wijken ontstaan. Een zorgspreekuur bijvoorbeeld, of een beweegprogramma dat geleid wordt door vrijwilligers. Een goed functionerende participatiemaatschappij brengt enorme voordelen met zich mee. Mensen kunnen in hun eigen omgeving blijven wonen en het kost de samenleving minder geld. Een grote groep senioren die het arbeidsproces heeft verlaten, blijft toch actief en daardoor ook langer gezond. Ook voor de mantelzorgers is het prettig. Niet alle ondersteunende zorg zal op hun schouders terecht komen, want zij kunnen meer hulp krijgen in hun directe omgeving. En dat is fijn, want dan weet je als mantelzorger dat je er niet alleen voor staat.

Foto: Jos Lammers

Definitie mantelzorg

Een mantelzorgverzorger zorgt langdurig en onbetaald voor iemand die chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is. Met deze zorgvrager heeft de mantelzorgverzorger een persoonlijke band, bijvoorbeeld als familielid, vriend of buurman. We spreken over mantelzorg wanneer de verzorging meer dan acht uur per week in beslag neemt of langer dan drie maanden duurt. Het bieden van mantelzorg voelt als verplichting. Mantelzorg is geen gebruikelijke zorg zoals de normale dagelijkse zorg van gezinsleden voor elkaar. Het zijn niet altijd volwassenen die mantelzorgverzorger zijn, ook sommige kinderen zorgen voor een ouder, broer of zus.



Foto: Ster design

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor jou!

Iedere gemeente heeft een Steunpunt Mantelzorg. Op de achterzijde van deze M-nieuws staan de contactgegevens van de Steunpunten in Asten, Someren, Best, Oirschot, Cranendonck, Eindhoven, Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel, Heeze-Leende, Valkenswaard en Veldhoven. Hier kun je onder andere terecht met vragen.

De Steunpunten Mantelzorg zijn op de hoogte van de laatste stand van zaken. Zij weten welke besluiten over zorg de landelijke overheid heeft genomen en hoe de zorg in de gemeente geregeld is. Ook organiseren de Steunpunten informatiebijeenkomsten en kunnen de mantelzorgconsulenten je voorzien van informatie over mantelzorg. Zij denken graag met je mee en waar nodig verwijzen ze je door naar de betreffende instantie.

Informatie

Als mantelzorgverzorger kom je diverse problemen tegen. Het komt bijvoorbeeld voor dat je zelf naar het ziekenhuis moet, maar de zorgvrager niet alleen durft te laten. Wie moet

er dan voor hem zorgen? Of dat je niet weet waar je in de buurt terecht kunt voor dagbesteding voor dementerenden. Het maakt niet uit wat voor vraag je als mantelzorgverzorger hebt. Als je er zelf niet uitkomt, kun je altijd terecht bij het Steunpunt Mantelzorg in de gemeente waar je woont of waar de zorgvrager woont.

Ondersteuning

Mantelzorg doe je gewoon, maar is meestal wel heel zwaar. Het is belangrijk dat je jezelf niet voorbij loopt en niet overbelast raakt. Als je het even niet meer ziet zitten, kun je een gesprek aanvragen met een mantelzorgconsulent. Ook is het mogelijk bijeenkomsten met andere mantelzorgers te bezoeken, zoals een koffiemiddag. Gesprekken met gelijkgestemden kunnen leiden tot nieuwe inzichten. Tevens organiseren de Steunpunten ontspannende activiteiten zoals workshops. Dit gebeurt onder andere rond de Dag van de Mantelzorg in november.

Bij de meeste Steunpunten Mantelzorg kun je gewoon binnenlopen. Als je een afspraak maakt, weet je zeker dat de mantelzorgconsulent voldoende tijd voor je heeft. Hou ook de activiteitenkalender in de gaten. Er zit vast een activiteit bij die je aanspreekt.

AWBZ, Wlz, Wmo en Zorgverzekeringswet

Op weg naar andere zorg

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) wordt naar verwachting op 1 januari 2015 vervangen door nieuwe regelingen die beter aansluiten bij de zorgbehoeften. De overheid is van plan om de AWBZ te vervangen door de Wet langdurige zorg (Wlz). Lichtere vormen van zorg en ondersteuning uit de AWBZ gaan over naar de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (Wmo 2015) en de Zorgverzekeringswet. Terwijl de voorbereidingen voor deze grote veranderingen in volle gang zijn, moet de Eerste Kamer dit plan nog goedkeuren.

De gedachte achter de veranderingen is dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Ook worden wonen en zorg apart gefinancierd. Door dit te scheiden, kunnen namelijk ook mensen die intensieve zorg nodig hebben, zelf bepalen hoe zij willen wonen. Zij betalen hun woning zelf via huur of koop. De zorg wordt apart gefinancierd via de Wlz, Wmo 2015 of Zorgverzekeringswet.

Wmo 2015 en Zorgverzekeringswet

De Wmo 2015 regelt dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en daarbij de hulp krijgen die zij nodig hebben. De gemeenten voeren deze wet uit. Dit verandert, omdat gemeenten beter weten welke zorgbehoeften er in hun gemeente bestaan. Zij kunnen beter inschatten welke vormen van hulp en ondersteuning mensen met een lichtere hulpvraag nodig hebben. Voorbeelden van voorzieningen die onder de Wmo 2015 vallen, zijn: huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, maaltijdverzorging en hulpmiddelen zoals een rolstoel. Ook nemen de gemeenten begeleiding en dagbesteding over. Verpleging en verzorging thuis wordt dadelijk geregeld via de

Zorgverzekeringswet. Daarnaast regelt deze wet langdurige opname in een psychiatrisch ziekenhuis.

Wlz

De meest intensieve, langdurige zorg wordt nu nog geregeld via de AWBZ. Het gaat dan om zorg voor de meest kwetsbare groepen, zoals demente ouderen en zwaar gehandicapten. Deze mensen zijn opgenomen in een instelling of ontvangen zwaardere zorg thuis. Na de veranderingen wordt dit via de Wlz geregeld. De zorgvragers bepalen zelf of zij thuis of in een instelling gaan wonen. Wonen zij in een zorginstelling, dan ontvangen zij de zorg via deze organisatie. Wanneer zij thuis wonen, bestaat de mogelijkheid zorg via een instelling te ontvangen, of via een combinatie van zorg in natura en het persoonsgebonden budget (pgb). Het moet wel mogelijk zijn de zorg thuis op verantwoorde wijze te geven. Daarnaast is een voorwaarde dat de kosten niet hoger zijn dan een opname in een instelling. Mensen die in een zorginstelling wonen, behouden het recht op verblijf in een instelling. De meeste indicaties voor zorg uit de AWBZ blijven geldig tot uiterlijk 1 januari 2016.

Nu de gemeenten verantwoordelijk worden voor de uitvoering van veel zorg- en welzijnstaken, komt het onderwerp mantelzorg wellicht ook hoger op de agenda te staan.

**Naam**

Jolanda van Staal

Leeftijd

58 jaar

Situatie

Zorgt dagelijks voor een familielid

Foto: Jos Lammers

naaimachine. Dat doe ik al jaren niet meer, omdat ik geen energie heb om eraan te beginnen. Wat ik nu veel doe, is tv kijken, maar daarvan krijg ik echt geen nieuwe energie." Omdat Jolanda geïnteresseerd was in de ontspannende activiteiten van het Steunpunt Mantelzorg, schreef ze zich in. "Ik hoorde over koffieochtenden en verwendagen en dat sprak me aan."

“Voor het eerst in tijden voelde ik me hartstikke trots”

Creatieve workshops

Jolanda neemt sinds kort via het Steunpunt Mantelzorg deel aan een reeks van vijf creatieve workshops. De drempel om mee te doen vond ze laag, omdat ze zich niet voor lange tijd hoeft vast te leggen.

"We zijn ieder met één project bezig en dat maakt het overzichtelijk. Ik ben aan het mozaïeken. Het is prettig om er even helemaal uit te zijn." Ook heeft Jolanda deelgenomen aan de Mantelzorgdag in november. "Er waren verschillende workshops en ik heb gekozen voor bloemschikken. Ik kreeg veel complimenten over mijn bloemstuk. Voor het eerst in tijden voelde ik me hartstikke trots." Zo is Jolanda toch weer eens met haar geliefde hobby bezig. Tegelijkertijd vindt ze het ook prettig om de verhalen van andere mantelzorgers te horen. "Ik merk dat ook andere mantelzorgers vaak moe zijn. Het klinkt misschien gek, maar de gedachte dat ik niet de enige ben, helpt een beetje."

“Het is prettig om er even uit te zijn”

Ook al is ze al zeker elf jaar de steun en toeverlaat van een familielid, toch beseft Jolanda van Staal pas sinds twee jaar dat ze mantelzorgster is. Ze merkt dat ze steeds sneller is uitgeblust. Via het Steunpunt Mantelzorg neemt ze af en toe deel aan een creatieve workshop om eens goed te ontspannen.

Jolanda is alleenstaand en werkt als zelfstandig coach. De mantelzorg begon een jaar of elf geleden, toen de psychische problemen van het familielid steeds problematischer werden. Jolanda vindt het niet erg om mantelzorgster te zijn. "Het gaat om iemand die dicht bij me staat. De gevraagde hulp is meestal dringend nodig. Zo sluipt

de mantelzorg je leven in zonder dat je het in de gaten hebt." Ze zag zichzelf lange tijd niet als mantelzorgster. "Mantelzorg, dat doe je gewoon. En terwijl je dat doet, verleg je continu je grenzen."

Geen puf voor hobby

De mantelzorg slokt veel van Jolanda's energie op. "Ik vergeet regelmatig dat ik ook mijn eigen accu af en toe weer moet opladen. Soms ben ik alleen maar bezig met de mantelzorg en kom ik niet aan andere dingen toe, zoals het huishouden doen of de tuin bijhouden." Handwerken is een van haar hobby's, maar dat heeft ze al lang niet meer thuis gedaan. "Vroeger was ik vaak creatief bezig, bijvoorbeeld met textielbewerking, of ik zat uren achter de

Nieuws

Bezuinigingen M-nieuws

M-nieuws komt tot stand door een samenwerking tussen verschillende Steunpunten Mantelzorg in Zuidoost-Brabant. Vanwege de bezuinigen verandert deze opzet. Vanaf volgend jaar publiceert Steunpunt Mantelzorg Verlicht M-nieuws. Wanneer u bij een ander Steunpunt staat ingeschreven, wordt u voortaan op een andere wijze geïnformeerd. Meer informatie hierover volgt.

De redactie van M-nieuws wenst u fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2015



Websites van de overheid

De overheid heeft twee nieuwe websites gelanceerd waarop meer informatie te vinden is over de veranderingen in de zorg per 1 januari 2015.

De zorg verandert mee

Op www.dezorgverandertmee.nl staat onder andere informatie over de vier belangrijke veranderingen in 2015:

- 1 Zorg en ondersteuning thuis (Wmo 2015)
- 2 Bescherming kinderen (Jeugdwet)
- 3 Verzekerde zorg thuis (Zvw)
- 4 Zware zorg (Wlz)

Hoe verandert mijn zorg?

Informatie over veranderingen in de langdurige zorg en jeugdhulp staat op: www.hoeverandertmijnzorg.nl. Daarnaast geeft www.rijksoverheid.nl informatie over veranderingen in het basispakket.



Foto: Joost van Velsen

Vergeet jezelf niet

Soms ga je zo op in de waan van alledag, dat je niet meer aan jezelf toekomt. Een boek lezen, thee drinken met een vriendin, sporten: het zijn allemaal voorbeelden van de dingen die er het eerste bij inschieten wanneer je veel voor een ander zorgt.

In het rapport 'Hulp geboden' van het SCP dat in september verscheen, komt naar voren dat in Nederland de bereidheid om onbetaalde zorg en hulp te verlenen groot is. Desondanks lopen veel mensen tegen allerlei grenzen aan. De onderzoekers concluderen in het rapport dat te lang intensief hulp bieden kan leiden tot overbelasting, zeker als je die hulp alleen geeft. Het is logisch dat je minder tijd voor jezelf hebt wanneer je intensief voor een ander zorgt. Toch is het van groot belang om zelf regelmatig te ontspannen. Doe je dit niet, dan bestaat op den duur de kans dat je de zorg niet volhoudt of zelfs overspannen raakt. En wie neemt dan de zorg over?

Ontspannen op het steunpunt

Voor veel mantelzorgers biedt het Steunpunt de mogelijkheid tot ontspanning. Hiervoor organiseren de Steunpunten bijzondere uitstapjes, vaak in samenwerking met andere organisaties. Zo heeft Steunpunt Mantelzorg Veldhoven het project 'De KUNST van het ontspannen' opgezet. Dit bestaat uit een serie van vijf kunstworkshops. Creatief bezig zijn werkt tenslotte ontspannend. Steunpunt Mantelzorg Verlicht uit Eindhoven organiseert onder de naam 'Samen even uit de zorg' wandelingen en themedagen voor mantelzorgers en zorgvragers om even in een andere omgeving te zijn. Dat geeft energie. De meeste Steunpunten organiseren ook activiteiten voor speciale doelgroepen, zoals jonge mantelzorgers, werkende mantelzorgers of allochtone mantelzorgers.

Wanneer je wel wil ontspannen, maar de zorgvrager niet alleen kunt laten, kun je contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg in jouw gemeente. Zij gaan dan samen met jou op zoek naar vervangende zorg.

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 (respitzorg). 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 en Someren

Laan ten Roode 71a
5711 GB Someren
Telefoon (0493) 44 12 53 (Someren)
E-mail m.lenders@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl
Telefoon (0493) 44 12 46 (Asten)
E-mail t.vanotterdijk@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 Mathijnsstraat 19A,
6021 CK Budel
Telefoon 06 -20 53 40 92
E-mail franktoonen@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

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

