

mnieuws

In dit nummer

Mogelijkheden voor respijtzorg

Verruiming

Mantelzorgcompliment

Mantelzorg in beeld: hulpbehoevende moeder



Een mantelzorgster die er tussenuit is geweest, komt opgeladen terug

Mantelzorg, voordat je het weet, ben je het. En zonder dat je het in de gaten hebt, wordt de zorg intensiever. Steeds minder tijd heb je over voor jezelf. Toch is het belangrijk om regelmatig te ontspannen. "Daardoor houd je het langer vol", vertelt Jacqueline Beekes, manager van Handen-in-Huis. "Ga je er even tussenuit, dan kom je meestal helemaal opgeladen weer terug."

Vaak zijn er al jaren gepasseerd voordat een mantelzorgster in de gaten heeft dat hij mantelzorg verleent. "Meestal wordt die zorg sluipenderwijs steeds meer. Op een gegeven moment kom je als mantelzorgster niet meer aan jezelf toe. Maar wanneer je daar achterkomt, kun je al overbelast zijn", aldus Beekes. Uit cijfers van het Centraal en Cultureel Planbureau blijkt dat in 2007 17 procent van de mantelzorgers overbelast was door mantelzorg en 15 procent een achteruitgang van de eigen gezondheid onderzocht. Het gaat hier om honderdduizenden mantelzorgers. Overbelasting kan zowel lichamelijk als psychisch zijn en vaak is het beide. "Veel mantelzorgers geven 24-uurs zorg. Zij zijn er voortdurend mee bezig, kunnen niet even een stapje terug doen en aan zichzelf denken. Als je daarbij ook nog eens een gezin hebt of werkt, zorgt dat voor een enorme belasting."

Netwerk bouwen

Mantelzorg is zwaar, dat is duidelijk. Vooral de mantelzorg voor een partner of kind ervaren mantelzorgers als zeer intensief. Op tijd ontspannen is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het is moeilijk dit aan een ander over te laten, tenslotte is het de mantelzorgster zelf die precies weet welke zorg de zorgvrager nodig heeft en wat hij het prettigste vindt. En degene die de zorg ontvangt, is daar aan gewend. "Zelf kan de mantelzorgster dat het beste, maar dat betekent niet dat een ander het niet kan." Een manier om het langer vol te houden is bouwen aan een goed netwerk van mensen die kunnen inspringen als het nodig is en die een seintje geven als je te veel hooi op je vork neemt. "Het is goed als je vrienden, burens of familieleden hebt die zeggen: ga jij nou eens een dagje weg. Want wanneer je de zorg met een goed en veilig gevoel kunt overdragen, heb je kans dat je het daardoor langer volhoudt."

Inschakelen vrijwilliger

Handen-in-Huis regelt door het hele land vrijwilligers voor mantelzorgers die er even tussenuit willen. Zij kunnen dan met een gerust hart andere dingen doen. Het inschakelen van een vrijwilliger heeft allerlei goede effecten. "De cliënt kan langer thuis blijven omdat de mantelzorgster het langer

volhoudt. Daarnaast hoeft hij de periode dat een vrijwilliger zorg verleent niet opgenomen te worden in een logeeropvang. Dat heeft het positieve gevolg dat alles wat geregeld is bij de zorgvrager gewoon doorgaat. En dat geeft rust. De verzorgde blijft gewoon thuis en alles wat hij gewend is, blijft hetzelfde. Het leven gaat door op dezelfde manier, alleen wordt de zorg

Een manier om het langer vol te houden is bouwen aan een goed netwerk van mensen die kunnen inspringen.

nu door een ander ingevuld. En dat is voor de mantelzorgster ook wel eens prettig."

Contact

Bent u geïnteresseerd in vervangende zorg voor minimaal drie dagen en twee nachten, dan kun u bellen naar Handen-in-Huis, tel. (030) 659 09 70. Voor meer informatie kijkt u op www.handeninhuus.nl.

Foto: Anke van Hest

Diverse keuzen bij vervangende zorg

Mogelijkheden voor respijtzorg

Wat dacht u van een dagje rust, om de mantelzorg even te vergeten en wat tijd voor uzelf te hebben? Of misschien heeft u de behoefte om er iets langer tussenuit te gaan. Waarschijnlijk vraagt u zich nu af hoe dit kan. Tenslotte heeft u als mantelzorger veel verantwoordelijkheid en is het moeilijk om uw zorgtaken over te dragen. Toch is dit mogelijk met respijtzorg ofwel vervangende zorg. Respijtzorg kan zowel binnenshuis als buitenshuis plaatsvinden.

Respijtzorg binnenshuis

Het voordeel van respijtzorg binnenshuis is dat degene die de zorg ontvangt in zijn eigen, vertrouwde omgeving kan blijven en dat de zorg kan doorgaan zoals hij gewend is. Kiest u hiervoor, dan neemt een ander de

zorg over. Afhankelijk van de aard van de zorg is dit een professional of vrijwilliger. De respijtzorg kan incidenteel of structureel en kort- of langdurend zijn. Hiervoor bestaan allerlei mogelijkheden.

Respijtzorg buitenshuis

De tweede mogelijkheid is de zorgvrager tijdelijk buitenshuis laten verzorgen, bijvoorbeeld als u samenwoont met degene voor wie u zorgt. Deze zorg kan gaan van dagopnames tot een logeervoorziening. Er bestaan veel organisaties die een passende oplossing voor respijtzorg hebben. Wilt u weten wat het beste bij uw situatie past, dan kunt u contact opnemen met uw lokale Steunpunt Mantelzorg.

Zie ook de Mezzo checklist.



Foto: Anke van Hest

Verruiming Mantelzorgcompliment

De overheid heeft veel waardering voor het werk van mantelzorgers. Daarom geeft de overheid mantelzorgers die langdurig en intensief een familielid, partner, vriend of kennis verzorgen het zogenaamde Mantelzorgcompliment. Dit is een bedrag van rond 230 euro.

Compliment bij extramurale zorg

Staatssecretaris Bussemaker heeft de regeling voor het Mantelzorgcompliment dit jaar verruimd. Iedere extramurale AWBZ-indicatie van minimaal twaalf maanden geeft recht op het Mantelzorgcompliment. Extramuraal wil zeggen dat de zorgvrager een indicatie heeft voor AWBZ-zorg aan huis en thuis dus langdurig zorg nodig heeft. Wanneer de mantelzorg niet zou worden verleend, zou een professionele zorgverle-

ner deze hulp moeten bieden. Het Mantelzorgcompliment geldt niet voor intramurale indicaties. Het maakt daarbij niet uit of de zorgvrager is opgenomen in een tehuis of daarvoor nog op een wachtlijst staat.

Nulurenindicaties

Krijgt degene voor wie u zorgt geen professionele zorg maar wel mantelzorg, dan kan hij een indicatie aanvragen bij het CIZ. Er wordt dan een indicatie verleend voor nul uren professionele zorg. In dit geval ontvangt degene voor wie u zorgt een formulier waarmee hij het Mantelzorgcompliment kan aanvragen. In feite is dit een administratieve truc. Deze indicatie aanvragen kost wat regelwerk. Het Steunpunt Mantelzorg kan u hierbij helpen.

Omdat de regeling vrij complex is, kan het voorkomen dat de ene mantelzorger de bijdrage wel krijgt en de andere niet.

De Mezzo checklist

Schakelt u respijtzorg in, dan moeten de mensen die de zorg overnemen veel informatie krijgen over de zorgvrager. Hiervoor heeft Mezzo checklists opgesteld waarin u zelf de informatie kunt noteren die u belangrijk vindt. Er zijn checklists voor de overname van de zorg op zich en specifiek voor de overname van de zorg voor een partner of een kind. Met deze lijst is de vervangende zorg volledig op de hoogte van de situatie en kunt u er met een goed gevoel even tussenuit. De checklists zijn te downloaden op www.mezzo.nl.

Informatief

Mantelzorgvakanties

Speciaal voor mantelzorgers bestaan er allerlei ontspanningsmogelijkheden, zowel met als zonder de zorgvrager.

Voor de mantelzorger

Mezzo organiseert regelmatig zorgvoor-jezelf-dagen. Dit zijn enkele dagen waarin mantelzorgers gezamenlijk kunnen loskomen van de zorg. Met elkaar kunnen zij ervaringen uitwisselen. Informatie hierover staat op www.mezzo.nl.



Op vakantie met de zorgvrager

In de Blauwe Gids van de Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) staan alle mogelijkheden voor aangepaste vakanties. Deze kunt u aanvragen via www.deblauwegids.nl. U kunt bijvoorbeeld samen met de zorgvrager op vakantie gaan naar een zorghotel, waar de zorg van u wordt overgenomen. Zo heeft u allebei vakantie.

Natuurlijk zijn er nog meer mogelijkheden. Het Steunpunt Mantelzorg kan u hierover informeren.



Naam

Merel de Bont*

Mantelzorg

Zorgt voor haar 80-jarige moeder die slecht ter been is

*De naam van de mantelzorg is op verzoek gefingeerd

Foto: Anke van Hest

moe als ik thuiskom, waardoor ik bijvoorbeeld mijn eigen administratie laat liggen. Voor mijn moeder wil ik alles goed regelen, omdat ze dit soort dingen zelf niet meer kan. En ik wil niet dat ze zich hierover druk maakt." Ook lichamelijk is het werk soms zwaar. "Ik heb last van mijn gewrichten, waardoor sommige handelingen moeite kosten of pijn doen."

Zorgen voor elkaar

Merel accepteert de situatie waarin ze verkeert. "Het is belangrijk te beseffen hoe je erin staat. Voor mij is het een levensdoel om zo goed mogelijk voor mijn moeder te zorgen. Dit is mijn keuze." Klagen over de mantelzorg doet ze dan ook niet. "Andere mensen hebben het veel zwaarder. Die werken meer, of hebben de zorg over meerdere personen." Bang dat ze overbelast raakt, is ze niet. Wel weet ze dat ze haar grenzen moet bewaken en op tijd voor zichzelf moet en mag kiezen. Inmiddels krijgt Merel's moeder steeds meer verzorging. Heel lang zal de mantelzorg op deze manier niet meer duren. "Mijn moeder staat op de wachtlijst voor een zorgappartement. Dan zal er van alles veranderen."

'In de mantelzorg kan ik iets van mezelf kwijt'

Merel de Bont* uit Eindhoven zorgt al enkele jaren voor haar bejaarde moeder. Dit doet ze samen met enkele andere familieleden. Ook al kosten de zorgtaken haar veel tijd en energie, ze doet het graag.

"Vorig jaar heeft mijn moeder, die in de tachtig is, haar heup gebroken. Daarna moest ze revalideren. Dat ging goed, maar de oude is ze nooit meer geworden. Het lijkt wel of het verouderingsproces sindsdien sneller is gegaan. Haar conditie gaat achteruit en er zijn steeds meer dingen die ze niet goed meer kan. Zo heeft ze bij het verzorgen van haar haren hulp nodig. Eigenlijk laten we haar nooit lang alleen. Om de beurt slapen we bij haar in huis."

Tijdrovend

De zorg voor haar moeder bestaat uit alerhande taken. "We gaan samen wandelen,

ik help met douchen, doe de boodschappen, de administratie, houd de tuin bij, et cetera. Dat doe ik graag. Ik heb ook wel wat met zorg. Het voelt alsof ik er iets van mezelf in kwijt kan." In totaal is Merel ongeveer drie dagen per week bezig met mantelzorg. Hoewel ze graag voor haar moeder zorgt, merkt ze dat haar eigen zaken soms naar de achtergrond schuiven. "Soms ben ik echt

Nieuws

Cursus Dementie de baas

Vanaf april kunnen overbelaste mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie deelnemen aan de cursus Dementie de baas. Dit is een digitale cursus die staat op de website www.dementiedebaas.nl. De cursus besteedt aandacht aan tijd voor jezelf nemen, probleemgedrag en het aangeven van grenzen.

Wijziging ondersteunende begeleiding (AWBZ)

Sinds dit jaar hebben mensen met lichte beperkingen geen recht meer op begeleiding vanuit de AWBZ. Mensen die dit recht hebben verloren, kunnen tijdelijk gebruikmaken van de cliëntondersteuning van MEE. Deze organisatie kijkt samen met de cliënt

hoe zij de situatie zonder de AWBZ kunnen oplossen. Kijk voor meer informatie op www.meezuidoostbrabant.nl of bel locatie Eindhoven | De Kempen, (040) 214 04 04 of locatie Helmond (0492) 32 80 00.

Mantelzorgcijfers 2007

Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) heeft de mantelzorgcijfers van 2007 gepubliceerd. De publicatie hierover 'Mantelzorg. Een overzicht van de steun van en aan mantelzorgers in 2007', is terug te vinden op de website van het SCP (www.scp.nl). In dit rapport staan onder andere cijfers over het stijgende aantal overbelaste mantelzorgers.



De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig vragen of opmerkingen binnen die voor veel mantelzorgers interessant zijn. Daarom behandelen we voortaan in elke uitgave van M-nieuws een opvallende kwestie. Ditmaal is dat de vraag: waarom spreekt het Steunpunt de lezer vaak aan met 'je' en niet meer altijd met 'u'?

Waarschijnlijk zag u het al eerder in publicaties van ons Steunpunt. Vousvoyeren kwam niet voor, tutoyeren was wat de klok sloeg. Dus geen 'u', maar 'je' en 'jij'. Dat zit als volgt. Sinds vorig jaar tutoyeren we in al ons foldermateriaal, net zoals de meeste Steunpunten in Zuidoost-Brabant dat doen.

Reden

Als Steunpunt hebben we een beleid geformuleerd waarin staat dat we een brede doelgroep

willen aanspreken. Tenslotte zijn er mantelzorgers van alle leeftijden. Het kunnen ouderen zijn, maar ook jongeren. Daarbij willen we graag laagdrempelig zijn, opdat iedereen gemakkelijk bij ons binnenkomt. We willen geen formele benadering, zodat iedereen zijn of haar persoonlijke verhaal kan doen. In een rechtstreeks contact spreken we mensen aan met 'u', hoewel we merken dat zij er vaak al na het eerste gesprek de voorkeur aan geven om 'je' en 'jij' te gebruiken. Tutoreren heeft niets te maken met een gemis aan respect. Respect hebben we voor iedereen, en zeker voor mantelzorgers. Onze diensten bieden we aan aan alle mantelzorgers in Eindhoven en we willen graag dat iedereen zich bij ons thuis voelt.

Wil je reageren op deze kwestie? Heb je zelf een onderwerp voor De Kwestie? Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het Steunpunt op 088 0031 288. Schrijven kan ook naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Stadhuisplein 2, 5611 EM Eindhoven.

Eindhovense organisaties ondertekenen convenant

Onder de naam Netwerk Mantelzorg Eindhoven gaan tien Eindhovense organisaties, waaronder Steunpunt Mantelzorg Verlicht, nog intensiever samenwerken in de ondersteuning van mantelzorgers. Hiertoe ondertekenen zij op 18 juni een convenant onder het motto 'Transparant & Toegankelijk'. De organisaties willen zorgen voor meer

duidelijkheid voor de mantelzorger als partner in de zorg en als potentiële hulpvrager. Ook willen zij de positie en draagkracht van de mantelzorger verder versterken.

 **Netwerk Mantelzorg Eindhoven**
transparant & toegankelijk.



Creatieve koffie januari 2009 'Zet je masker af'



Eenmalig en gezellig Er-op-uitje, jubileumjaar 2007

Kort nieuws

Creatieve Koffie: weven als kunst en vliegwerk

Tijdens deze Creatieve Koffie middag kun je op een losse en creatieve manier een uniek werkstuk vervaardigen. Dit doe je met kleur, krijt, papier, foto's en afbeeldingen onder leiding van Carla van Olst van Oya Arte Vivere. Neem gerust drie eigen plaatjes of foto's mee, maar weet wel dat je die met kunst en vliegwerk tot een ander geheel gaat verwerken.

Zomerse Inloop

Voor mantelzorgers kan de zomervakantie een lange en lege periode zijn met weinig mogelijkheden om even uit de zorg te stappen. Toch is eventjes vrijaf van de zaken waarmee je je het hele jaar bezighoudt, heerlijk. Daarom organiseren wij de gezellige Zomerse Inloop. Op vijf woensdagochtenden in de zomervakantie (zie voor data het inlegvel) is elke mantelzorger hartelijk welkom op het terras van Listers Park-zicht voor een kopje koffie of thee en een praatje met andere mantelzorgers.

Zomersluiting spreekuur

Het spreekuur voor mantelzorgers op het Inwonersplein is in de zomervakantie op maandag en vrijdag gesloten. Vanaf maandag 27 juli tot en met vrijdag 4 september kun je met vragen terecht bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Je kunt het Steunpunt bereiken op het vaste of mobiele nummer, per e-mail of door langs te komen. Vanaf maandag 7 september van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag 11 september van 10.00 tot 12.00 uur zijn de mantelzorgconsulentes weer bereikbaar via het wekelijks spreekuur.

Vooraankondiging

Dag van de Mantelzorg 2009

Het is nog vroeg maar zet alvast in je agenda: donderdag 12 november. Landelijk wordt deze dag georganiseerd op 10 november, in Eindhoven vindt het dit jaar plaats op donderdag 12 november in het Stadhuis van Eindhoven van 13.30 tot 20.00 uur. Onder het motto 'Mantelzorg, we doen het samen' maken we er ook in 2009 een gezellige, informatieve en ontspannen dag van. In de volgende M-nieuws volgt meer informatie en een uitnodiging.

M-nieuws wordt u aangeboden door Steunpunt Mantelzorg Verlicht te Eindhoven. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar. M-nieuws informeert mantelzorgers over actuele zaken en ondersteunt hen bij de mantelzorg die zij verlenen. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Bel hiervoor naar 088 0031 288 of stuur een e-mail naar info@mantelzorgverlicht.nl.

Redactie: Anke van Hest (Veldhoven), Esther de Raad (De Kempen), René van Nieuwkuijk (Valkenswaard) en Franic Verkuijlen (Laarbeek). Met medewerking van: Liesbeth Hendriks (Eindhoven), Lous van Laarhoven (Best), Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Ine van Ham (Oirschot) en Ellis Eilander (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht
Stadhuisplein 2
5611 EM Eindhoven