

nieuws

In dit nummer

Ergotherapeuten helpen bij praktische problemen

Hulpmiddelen, domotica en aanpassingen

Mantelzorg in beeld: partner in een rolstoel



De mantelzorgwoning: samen en toch gescheiden

Gaan samenwonen met degene voor wie je zorgt, beïnvloedt je leven. Er zijn voordelen, zoals minder reistijd, maar het kan ook weleens moeilijk zijn. Ber en Joke Bakers uit Eindhoven lieten anderhalf jaar geleden een mantelzorgwoning in hun achtertuin plaatsen. Hierin woont Ber's moeder Thea. Hoewel dit hen uitstekend bevalt, heeft deze nieuwe situatie een grote impact op hun leven.

In het begin stond hun leven op zijn kop. "We moesten een nieuw ritme vinden", vertelt Joke. "Het is belangrijk dat je dan op je partner kunt steunen, want in feite verandert er ook iets binnen je relatie. Opeens heb je minder tijd voor elkaar."

Meer taken

Allebei staan ze honderd procent achter hun besluit. Joke: "Je mag daarover geen twijfels hebben, want je wordt toch met dingen geconfronteerd die je van tevoren niet had kunnen voorzien. Zo brak Thea haar heup na drie dagen en zit ze sindsdien in een rolstoel." Ber had zich van tevoren niet gerealiseerd dat er meer huishoudelijke taken bij zouden komen. "Je moet meer boodschappen doen, meer schoonhouden en krijgt meer was. Alles wordt meer en dat kost tijd." Joke: "Daarnaast brengen we veel tijd met haar door, want we kunnen haar niet de hele dag alleen in haar huisje tv laten kijken."

Geduld en doorzettingsvermogen

Vooraf zwaar voor Ber was zijn gevoel dat hij niet weg kon gaan. "Ik vond dat ik er altijd

voor haar moest zijn. De verzorging komt drie keer per dag en ik wilde daarbij zijn. Maar omdat mijn moeder zich erg aan mij vastklampte, werd het voor de verzorgenden erg moeilijk. Door dat te ervaren, kon ik het loslaten." Hun nieuwe leven kostte hen veel geduld en doorzettingsvermogen. "Je loopt tegen veel problemen aan en moet je niet snel laten kisten, maar het gewoon steeds opnieuw proberen", vindt Joke. Maar wat je volgens haar zeker niet uit het oog moet verliezen, is dat je ook tijd voor jezelf moet inruimen. "Anders houd je het niet lang vol. En als je slecht voor jezelf zorgt, zorg je ook slecht voor een ander."

Over de mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een compleet huis met allerlei voorzieningen, zoals camera's waarmee de thuiszorgorganisatie en de mantelzorgers kunnen zien hoe het met de bewoner gaat. De mantelzorgwoning kan in de tuin geplaatst worden. Hiervoor moet wel genoeg ruimte zijn. De woning kan gekocht worden of gehuurd worden van een woningbouwvereniging. Het traject van het aanvragen van een woning tot het plaatsen ervan kan lange tijd duren. Niet iedereen komt voor een mantelzorgwoning in aanmerking. Informeer bij uw Steunpunt.

Foto: Jos Lammers

Voordelen van de mantelzorgwoning:

- Het is voor mantelzorgers en hulpbehoevende een geruststellende gedachte om dicht bij elkaar te wonen.
- De reistijd wordt minder.
- De hulpbehoevende behoudt zijn privacy en zelfstandigheid zo veel mogelijk.
- De eigen woning hoeft niet verbouwd te worden en de mantelzorgwoning kan aangepast worden, bijvoorbeeld aan rolstoelgebruik.

Nadelen van de mantelzorgwoning:

- De mantelzorgers krijgen een grotere verantwoordelijkheid.
- Dicht bij elkaar wonen brengt ook andere taken met zich mee.
- Door onvoorziene omstandigheden, zoals een slechtere gezondheid, kan de zorg zwaarder worden.
- Voor het plaatsen van een mantelzorgwoning is een vergunning nodig.

Ergotherapeuten helpen bij praktische problemen

U zorgt voor een naaste, voor iemand die extra zorg nodig heeft. Die zorg verlenen kan zwaar zijn. Want hoe helpt u bijvoorbeeld iemand in bed, zonder dat u daar zelf op den duur rugklachten van krijgt? En hoe gaat u om met de psychische druk, zoals stress? Sommige mantelzorgers dreigen overbelast te raken. Een ergotherapeut kan dan helpen.

Hulp bij lichamelijke en psychische belasting

Ergotherapeuten zoeken oplossingen voor praktische problemen in het dagelijks leven en kijken of bepaalde handelingen op een

andere manier kunnen worden uitgevoerd. Zij kunnen mantelzorgers helpen bij lichamelijke klachten die het gevolg zijn van zwaar lichamelijk werk, denk bijvoorbeeld aan rug- en nekklachten. Ook bij psychische klachten, zoals stress en onzekerheid, kunnen zij mantelzorgers ondersteunen.

Praktische hulp

Er zijn verschillende dingen die ergotherapeuten voor mantelzorgers kunnen doen. Zij geven bijvoorbeeld voorlichting over de juiste houding en leren tiltechnieken aan, of adviseren over hoe u de zorgvrager het beste kunt benaderen. Het kan bijvoorbeeld lastig zijn een dementerende te verzorgen

die geen waardering toont. U leert dan hoe u dit kunt accepteren. Daarnaast kan een ergotherapeut ook adviseren over relevante hulpmiddelen en voorzieningen.

Vergoeding

Wilt u naar een ergotherapeut, dan heeft u hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist. Ziektekostenverzekeraars vergoeden tien uur ergotherapie per jaar. Als u hierover meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met het Steunpunt.

Informatief

Handige websites

Op internet is veel informatie te vinden over hulpmiddelen en woningaanpassingen. Handig wanneer u samenwoont met de zorgvrager.

www.wonenopleeftijd.nl

Hierop vindt u een handige vragenlijst waarmee u uw woning inventariseert op mogelijke knelpunten. Na het invullen ontvangt u een woonverbeteradvies. Tevens staan op deze site veel nuttige tips om uw woning comfortabeler en veiliger te maken.

www.vilans.nl

Op deze site staat een keuzewijzer voor hulpmiddelen bij dementie. Deze kunnen de mantelzorger helpen in de zorg en eraan bijdragen dat de dementerende langer thuis kan blijven wonen.



Nieuwe voorzieningen in de 'slimste woning van Nederland'. Foto's: Anke van Hest

Hulpmiddelen, domotica en aanpassingen

Hulpmiddelen en voorzieningen, ze zijn er in alle soorten en maten. Het zijn vaak slimme vindingen, die de zorgvrager helpen bij het uitvoeren van allerlei dagelijkse handelingen, zoals douchen en eten. Daarnaast bestaan er vele technisch producten voor in huis, domotica, waarmee de zorgvrager bepaalde handelingen gemakkelijker kan verrichten. Met deze middelen kan een woning worden aangepast, zodat het langer mogelijk is om thuis te blijven wonen.

Hulpmiddelen en aanpassingen

Het is onmogelijk om een uitputtende lijst met hulpmiddelen te geven. Wanneer u zich erin verdiept, komt u vast op ideeën. Wist u bijvoorbeeld dat er een knopenhaak bestaat, waarmee iemand met één hand de knopen van zijn overhemd kan sluiten? Of een kussen, dat het gemakkelijker maakt uit een stoel te komen? En denk eens aan beugels voor in de badkamer, drinkbekers, aangepast bestek, verstelbare wastafels en bedtafels.

Er zijn hulpmiddelen verkrijgbaar op allerlei praktische gebieden. Dit zijn de meest voorkomende:

- aankleden
- eten en drinken
- huishouden
- mobiliteit
- persoonlijke verzorging
- slapen
- hobby en sport

Domotica

Met domotica kan de zorgvrager sommige handelingen gemakkelijker uitvoeren. Zo bestaan er afstandsbedieningen voor onder andere deuren, lampen, gordijnen en zonnenschermen. Ook is het met domotica mogelijk toezicht te houden op afstand, bijvoorbeeld met:

- beeldverbindingen op afstand
- dwaalbeveiliging
- cameratoezicht
- bewegingsdetectoren

Meer informatie

Kijk voor meer informatie eens op www.eengoedhulpmiddel.nl, www.pasaan.nl, www.mantelzorgchalet.nl en www.deschans.com. Natuurlijk kunt u ook altijd terecht bij het Steunpunt.

Oproep

Geen recht meer op ondersteunende begeleiding? Neem contact op met het Steunpunt.

Veel mensen komen niet meer in aanmerking voor ondersteunende begeleiding. Is de herindicatie van degene voor wie u zorgt afgewezen en heeft hij daardoor geen recht meer op ondersteunende begeleiding? Meld dit bij het Steunpunt. Wij kunnen dit niet direct oplossen, maar willen wel de problemen die hierdoor ontstaan vastleggen.



Naam

Suzanne en Peter*

Mantelzorg

Suzanne zorgt voor haar man Peter die in een rolstoel zit

*Deze namen zijn op verzoek gefingeerd

Praktisch denken

Het is Suzanne's tweede natuur om praktisch te denken. "Veel dingen doe ik automatisch. Als een vriendin bijvoorbeeld haar tas in de rijroute legt, dan schuif ik die zonder nadenken met mijn voet opzij." Natuurlijk moest ze wel wennen aan dat soort dingen. "De spullen die Peter gebruikt, moeten vrij liggen. Hij kan er anders niet bij en moet het aan mij vragen. Dat vindt hij vervelend. Hoe meer ik daar rekening mee houd, hoe makkelijker ik het ook zelf heb."

Aanpassingen

Zelf zijn ze erg inventief. "We hebben een kast op maat laten maken, zodat mijn man overal bij kan. Je ziet er niks gekks aan, maar alles is doordacht." Tevens rijden ze in een aangepaste bus waarmee ze ook op vakantie gaan. Omdat er een plafondlift in zit, kunnen ze erin slapen. "Mooi is hij niet, maar wel praktisch. En dat is wat telt bij ons. Bij alle dingen die we kopen, kijken we naar gemak." En toen ze een nieuwe telefoon kochten, namen ze er twee. "Dan is er altijd een opgeladen. Over de telefoons heb ik een stukje isolatiemateriaal geschoven, waardoor ze in zijn hand blijven hangen. Kijk, zo simpel kan het zijn."

Foto: Anke van Hest

'Wat bij ons telt, is of iets praktisch is'

Suzanne is al vijftien jaar getrouwd met Peter*, die een hoge dwarslaesie heeft. Hierdoor is hij verlamd en heeft hij een beperkte armfunctie.

Suzanne en Peter leerden elkaar kennen in de woonvorm waar zij werkte en hij woonde. Na enige tijd betrokken ze een aangepaste woning. "Dat was best wennen", vertelt Suzanne. "Maar je leert vanzelf wat iemand wel en niet kan. In het begin vond ik het wel moeilijk om onze relatie in evenwicht te houden en niet te zorgzaam te zijn." Toen Peter een baan als parttime systeembeheerder vond, veranderde dat. "Vanaf dat moment was hij niet meer alleen afhankelijk van mij."

Taakverdeling

Wat Peter kan in het huishouden, doet hij ook. Zo ruimt hij alles op wat hij kan oppakken. Ook doet hij de administratie. En wanneer Suzanne thuiskomt van haar werk, staat er een kopje thee voor haar klaar. Waar hij kan, helpt hij mee. "Ik houd van koken. Vrienden en familie komen vaak bij ons eten. Als ik een moeilijk recept maak, dan leest Peter het voor terwijl ik kook. En als ik iets nieuws wil proberen, zoekt Peter uit welke ingrediënten ik nodig heb."

Nieuws

Mantel-los-weekend

PuntExtra organiseert in samenwerking met Mezzo weer een ontspanningsweekend voor mantelzorgers. Dit vindt plaats van 30 oktober tot en met 1 november in Oisterwijk. Tijdens dit weekend kunt u ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers en zijn er groepsbijeenkomsten. Daarnaast is er voldoende tijd voor ontspanning. Het weekend kost € 65,-. Om deel te nemen moet u lid zijn van PuntExtra. Kijk voor meer informatie op www.puntextra.nl of bel PuntExtra, (040) 230 85 38.

Wijzigingen Mantelzorgcompliment

De regels rondom het Mantelzorgcompliment zijn veranderd, zodat meer mantelzorgers hiervoor in aanmerking komen.

De voorwaarde om het Mantelzorgcompliment te ontvangen, is dat de zorgvrager een extramurale AWBZ-indicatie van minimaal 371 dagen heeft. Dit kunnen ook meerdere aaneengesloten indicaties zijn, waartussen niet meer dan 42 dagen zitten. De mantelzorgers hoeft niet meer aan te tonen dat hij

vervangende AWBZ-zorg geeft. Het Mantelzorgcompliment bedraagt € 250,-. Dit bedrag wordt in november uitgekeerd. Zorgvragers ontvangen het aanvraagformulier van de SVB automatisch.

Geen herkeuring parkeerkaart

Chronisch zieken en gehandicapten hoeven geen medische verklaring meer in te dienen wanneer zij hun parkeervergunning verlengen. Dit betekent dat zij niet meer elke vijf jaar naar de dokter moeten voor een herkeuring.



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 vergoedt de gemeente mijn onkosten niet?

Regelmatig vragen mantelzorgers ons of de gemeente hun parkeerkosten kan vergoeden of een invalidenparkeerkaart kan geven. Tenslotte heb je als mantelzorger veel kosten en doe je erg veel gratis en vrijwillig. Het lijkt voor sommige mantelzorgers vanzelfsprekend dat de gemeente deze kosten draagt.

Toch vergoedt de gemeente deze kosten niet, althans, niet direct.

Reden

De gemeente neemt haar verantwoordelijkheid op een andere manier, onder andere door het faciliteren van Steunpunt Mantelzorg Verlicht en het stedelijke ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers. De extra kosten die de mantelzorger maakt, zou de zorgvrager kunnen vergoeden. Hij of zij kan namelijk een vergoeding aanvragen voor de extra kosten die gemaakt worden als gevolg van de beperking. Dit kan bijvoorbeeld via de Wmo, bijzondere bijstand of belastingaftrek. De meeste mantelzorgers vinden het echter moeilijk om deze uitgaven terug te vragen aan de zorgvrager. Wil je eens praten over hoe je jouw uitgaven als mantelzorger terug kunt vragen, maak dan gerust een afspraak met de mantelzorgconsulent.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

Voor de tweede keer is een ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers bij elkaar gekomen. Doel is om mantelzorgers die geen mantelzorg meer geven, te ondersteunen bij het oppakken van hun leven. Veel ex-mantelzorgers ervaren na de zorg behalve verdriet ook een leegte. Hoe zwaar dat kan vallen, lees je in het verhaal van een van de deelnemers.



Het verhaal van een ex-mantelzorger

“Dat ik in een diepe afgrond terecht zou komen, had ik niet verwacht. Jaren heb ik voor mijn man gezorgd. Zijn gezondheid ging steeds verder achteruit. Ik moest er zijn. Het was net alsof ik op de automatische piloot leefde, zo vanzelf leek alles te gaan. Hij was mijn maatje en ik zijn verzorgster; samen en toch eenzaam. Van de ene op de andere dag was ik alleen. Alles was weg: zijn bed, rolstoel en scootmobiel. Dit was een leegte die je niet zomaar invult. Pas maanden erna begreep ik hoe leeg en eenzaam ik was. Met lotgenoten uit de ondersteuningsgroep heb ik de eerste stap gezet om uit die afgrond te komen. Dit deden we met gesprekken en opdrachten om de draad weer op te pakken. Ik ben begonnen met mijn hobby's en het uitnodigen van mensen. Maar nog steeds is het moeilijk om aan die eenzaamheid te wennen.”

Herken je dit persoonlijke verhaal en wil je ook deelnemen, neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Kort nieuws

Lotgenotengroep voor migranten mantelzorgers

Voor migranten is niet altijd duidelijk dat zorgen voor familie soms als mantelzorg beschouwd kan worden. Zij vinden vaak dat het zo hoort. Toch kunnen ook zij hun werk, gezin en de zorg niet altijd goed combineren. Steunpunt Mantelzorg Verlicht kan een groep vormen voor migranten mantelzorgers waar zij met hun verhaal terecht kunnen. Heb je hiervoor belangstelling, meld je dan aan bij het Steunpunt.

Spreekuur in Stads kantoor

Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur en elke vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur houdt de mantelzorgconsulent spreekuur. De ondersteuning kan variëren van het invullen van een formulier tot het aanvragen van een vrijwilliger. Voor een langer of intensiever gesprek kun je ook een afspraak maken op een ander tijdstip. Loop gerust binnen.

Dag van de Mantelzorg 2009

Op 12 november is de Dag van de Mantelzorg. Deze duurt van 13.30 tot 20.00 uur en vindt plaats in het stadhuis.

Het thema is: Mantelzorg? Dat doen we samen!

Deze ontspannende dag is voor mensen die ook dit jaar vrijwillig en onbetaald, langdurig en intensief zorg hebben geboden aan familie, vrienden of bekenden. Schrijf je snel in met de bijgesloten folder!



Creatieve koffie mei 2009 'Weven als kunst en vliegwerk'

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

Steunpunt Mantelzorg Verlicht
Stadhuisplein 2
5611 EM Eindhoven