

# nieuws

## In dit nummer

Dementie of Alzheimer?

De Mantelzorgverzekering

Mantelzorgboek

Wat is domotica?



## Zorg voor de ander maar ook voor jezelf

**“Als je mantelzorger van iemand met dementie bent, verandert er heel veel: in je relatie, in je dagelijkse leven en in je eigen netwerk,” vertelt Soliman Hussein, maatschappelijk werker bij Valkenhof in Valkenswaard. “Vaak komen mantelzorgers te weinig aan zichzelf toe. Maar voor een ander zorgen, lukt alleen als je ook goed voor jezelf zorgt. Juist daarom vind ik het zo mooi om mantelzorgers op allerlei manieren te ondersteunen.”**

Dementie heeft invloed op je relatie. Naast partner of kind word je ook mantelzorger. Het kan helpen om te leren wat dementie inhoudt en hoe deze ziekte invloed heeft op je relatie. Deze onderwerpen komen aan bod in cursussen voor mantelzorgers van mensen met dementie die in veel plaatsen aangeboden worden. Soliman verzorgt deze cursus in Valkenswaard. “Als mantelzorger moet je leren omgaan met je nieuwe rol. Vaak worstelen mantelzorgers met veel verschillende gevoelens. Daarom komen onderwerpen als rouw- en verliesverwerking, omgaan met gevoelens, zelfredzaamheid en voor jezelf opkomen aan bod. Voor al die gevoelens - positieve en minder positieve - is tijd en ruimte in de cursus. En natuurlijk is er ook alle gelegenheid om met andere deelnemers ervaringen uit te wisselen.

Het is prachtig om te zien dat mensen hun worsteling tijdens de bijeenkomsten vaak omzetten in iets positiefs waarmee ze weer verder kunnen.”

### Herkenning en erkenning

Juist onderling contact met andere mantelzorgers vindt Soliman belangrijk. “Herkenning en erkenning zijn enorm waardevol. Het is fijn als anderen écht begrijpen hoe het is om elke dag een beetje afscheid te nemen van een dierbare. Je hoeft niet uit te leggen waar je tegen aan loopt en hoe groot je draaglast is. Want iedereen weet dat uit

**“Het is fijn als anderen écht begrijpen hoe het is om elke dag een beetje afscheid te nemen van een dierbare”**

eigen ervaring.” Ervaringen uitwisselen met lotgenoten is dus belangrijk tijdens de cursus. Net zo belangrijk is dat de bijeenkomsten door een professionele gespreksleider geleid worden. Hij of zij borgt dat iedereen zijn ‘zegje’ kan doen en helpt met gesprekstechnieken om onderwerpen op een prettige en respectvolle wijze te bespreken.

### Centraal punt voor mantelzorgers

Goede informatie en ervaringen uitwisselen helpen mantelzorgers praktisch en emotioneel in de zorg voor hun naaste met dementie. Maar de drempel voor een cursus is voor sommige mantelzorgers best hoog. “Daarom ondersteunen we mantelzorgers ook op andere, laagdrempelige manieren,” vertelt Soliman. “In veel plaatsen is het Alzheimercafé een informeel trefpunt voor mantelzorgers en hun naaste met dementie. Mantelzorgers zijn vaak geneigd zichzelf te vergeten. Ze vinden het lastig om tijd in te ruimen voor zichzelf. Maar dat is wel broodnodig

als je de mantelzorg vol wilt blijven houden. Mantelzorgers kunnen daarbij op verschillende manieren ondersteund worden, bijvoorbeeld met de inzet van een ‘maatje’, regelen

van dagbesteding of het helpen met aanvragen van extra hulp. Maar het kan ook gaan om geestelijke ondersteuning, coaching of uitleg over het ziekteproces bij dementie. Het fijn dat mantelzorgers met al hun vragen bij één centraal punt terecht kunnen. Daarom ben ik zo blij met het Steunpunt Mantelzorg verlicht.”

## Mantelzorgverzeker- verzekering

Het kan gebeuren dat er tijdens je zorg aan je naaste schade ontstaat of misschien zelfs letsel. Als je ingeschreven bent bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht kom je automatisch in aanmerking voor de mantelzorgverzekering. Ook wel vrijwilligersverzekering genoemd. De gemeente waar je als mantelzorger ingeschreven staat heeft dat voor je geregeld. Voor Eindhoven is dat de VNG Vrijwilligersverzekering van de VNG en voor Valkenswaard de Vrijwilligerspolis van Vrijwilligersnet Nederland.

### Welke verzekeringen?

Maar waar ben je eigenlijk voor verzekerd? Via deze collectieve verzekering ben je tijdens het uitvoeren van mantelzorgtaken verzekerd voor aansprakelijkheid particulieren, ongevallen, rechtsbijstand en verkeersaansprakelijkheid.

Als je schade wilt declareren moet je dat eerst melden bij je eigen verzekering. Kosten die bij die verzekering niet vergoed worden kun je declareren bij de mantelzorgverzekering. Per situatie wordt bekeken of de verzekering de kosten vergoedt.

### Hoe meld ik een schade?

Mantelzorgers uit Valkenswaard melden de schade zo snel mogelijk via het schadeformulier op [www.vrijwilligersnetnederland.nl](http://www.vrijwilligersnetnederland.nl) Eindhovense mantelzorgers melden de schade via de het schadeformulier vrijwilligersverzekering op [www.eindhoven.nl](http://www.eindhoven.nl).

Let op: mantelzorgers die betaald worden vanuit een PGB komen niet in aanmerking voor de verzekering.

## Dementie of Alzheimer?

**In het dagelijks taalgebruik worden de termen dementie en Alzheimer nogal eens door elkaar gebruikt. Wat is precies het verschil tussen dementie en de ziekte van Alzheimer?**

Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ziektes die de hersenen aantasten en waardoor iemand steeds slechter functioneert. Er zijn meer dan vijftig vormen van dementie. De ziekte van Alzheimer komt het meeste voor. Daarom wordt daar het meeste onderzoek naar gedaan. Iedere vorm van dementie heeft een andere oorzaak. En iedere vorm heeft eigen symptomen, behandelingen, ziekteverloop en levensverwachting. Helaas kan (nog) geen enkele vorm van dementie genezen.

## De kwestie

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'.**

Deze keer is de kwestie: 'Hoe digitaal ben jij?'

Steeds meer handelingen moeten digitaal. Bij sommige organisaties kun je alleen nog maar met je pin betalen. Ook heb je vaak veel meer keus in internetwinkels dan in het winkelcentrum. En krijg je via je email steeds meer post in plaats van in de brievenbus. Voor de één is het makkelijk, terwijl een ander zich er juist door beperkt voelt. Hoe digitaal ben jij? Op internet kun je op [www.digitaalhulpplein.nl](http://www.digitaalhulpplein.nl) een test doen om te kijken hoe goed je bent met computers en internet.

Mogelijk heb je nu voor de eerste keer deze nieuwsbrief digitaal ontvangen. We hebben aan veel mantelzorgers gevraagd wat ze liever hebben, een papieren nieuwsbrief of een digitale via de mail. Dit jaar zijn we gestart om belangstellenden een digitale nieuwsbrief te sturen. Mocht je M-nieuws nog met de post hebben ontvangen maar wil je liever de volgende digitaal krijgen, laat het even weten. Andersom kan natuurlijk ook, als je hem nu digitaal hebt ontvangen maar hem toch liever via de post krijgt.

Ook mantelzorgondersteuning vindt steeds meer digitaal plaats. Wil je weten welke ondersteuning er allemaal in de gemeente te vinden is kijk eens op

[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) of

[www.mantelzorg-valkenswaard.nl](http://www.mantelzorg-valkenswaard.nl). Hier

vindt je veel informatie. Op internet vind je ook allerlei e-learning cursussen. Zo vind je een internetcursus voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie op

[www.dementieonline.nl](http://www.dementieonline.nl).

Mantelzorgers die werk en zorg combineren kunnen op [www.mantelzorgpower.nl](http://www.mantelzorgpower.nl) leren over grenzen stellen en omgaan met veranderingen. En op de website van Humanitas vindt je nog eens 6 trainingen voor vrijwilligers en mantelzorgers [www.humanitas.nl/over-ons/trainingen-voor-vrijwilligers](http://www.humanitas.nl/over-ons/trainingen-voor-vrijwilligers).

Natuurlijk is dit maar een topje van alle mogelijkheden op internet. Ben je zelf niet zo handig vraag dan eens een bekende om je te helpen. De websites en cursussen die hierboven genoemd zijn kun je gratis gebruiken. Maar let op dat geldt niet altijd. Laat je goed informeren. Bij vragen kun je natuurlijk altijd contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Wil je meer informatie of wil je reageren op deze kwestie? Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.



- 4 Onaangepast (ontremd) gedrag of ineens geen initiatief meer tonen.
- 5 Eenvoudiger taalgebruik en moeite om op woorden te komen.
- 6 Meer moeite om vertrouwde apparaten te gebruiken.
- 7 Een andere rol in werk en gezin nemen, bijvoorbeeld afhankelijker en minder zeker.
- 8 Er is geen effect als klachten behandeld worden.

### Wat merk je als bijvoorbeeld je partner of een ouder gaat dementeren?

De veranderingen bij je partner of ouder zijn in het begin misschien nog niet duidelijk. En toch merk je wat op. Je krijgt steeds vaker het gevoel dat er iets niet klopt (niet-pluis gevoelens). Of je kent het vertrouwde karakter van je naaste vaak niet meer terug;

Herken je één of meer veranderingen in het gedrag. Of krijg je steeds vaker een niet-pluis gevoel? Maak dan een afspraak met de huisarts. Die kan je geruststellen of op weg helpen naar de juiste diagnose.

De website [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) is er voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie. Je vindt hier tips, informatie en ervaringsverhalen. Wil je meer informatie dan kun je natuurlijk ook contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



**“We nemen elke dag zoals die komt”**

**Karel en Bets Marechal zijn al bijna 60 jaar een paar. Al die jaren hebben ze lief en leed met elkaar gedeeld. Daardoor zijn ze steeds meer naar elkaar toegegroeid. Drie jaar geleden kreeg Bets de diagnose ziekte van Alzheimer. Voor Karel was het vanzelfsprekend dat hij - samen met naaste familie - de mantelzorg op zich nam. Toch is hij blij met de tips van de zorgtrajectbegeleider en de mantelzorgondersteuning die hij krijgt.**

“Ik ben al meteen na de diagnose van Bets bij een steunpunt mantelzorg terecht gekomen,” vertelt Karel. “De geheugenverpleegkundige in het ziekenhuis vertelde me dat ik daar als mantelzorger allerlei begeleiding kon krijgen. Op zich had ik dat niet nodig, maar ik vond het wel fijn om samen met mijn dochter naar het Dementiecafé te gaan. Met Bets ben ik ook regelmatig naar een koffiepunt geweest. Maar dat is een beetje verwaterd.”

#### Actief stel

Op zich is dat niet vreemd, want Karel en Bets zijn een actief stel. Ze doen samen nog veel: boodschappen doen, wandelen, fietsen, tuinieren... “We hebben het samen nog heel goed,” vertelt Karel. “We nemen elke dag zoals die komt. Elke week ondernemen we iets leuks. Ook doen we ook nog samen het huishouden. Dat gaat door de ziekte van Bets soms wat trager dan eerst. Maar dat maakt niet uit: we hebben de tijd!” Toch vindt Karel het ook prettig dat Bets nog haar eigen dingen doet. ‘Eén keer per week gaat ze een dag met een nichtje op stap. En eens per maand gaat ze een dagje met een vriendin weg. Ook onze kinderen ondernemen regelmatig iets met haar. Dat vindt Bets leuk en het geeft mij de tijd en ruimte iets voor mezelf te doen. Dat is fijn, maar ik vind het ook heel prettig als we samen zijn. Bets is een tijdje naar de dagbesteding gegaan om mij te ontlasten. Dat vond ze niet erg leuk en ik eerlijk gezegd ook niet. Ik zat soms de tijd uit tot ze weer thuiskwam.”

#### Naam

Karel Marechal

Karel is mantelzorger voor zijn vrouw Bets die de ziekte van Alzheimer heeft.

**“Ik ben blij dat ik de stap heb gezet om naar een gespreksgroep te gaan.”**

#### Open en eerlijke gesprekken

Karel praat met Bets, zijn familie en vrienden heel open en eerlijk over haar ziekte en zijn mantelzorgtaken. Het voorstel van de zorgtrajectbegeleider om mee te doen aan een gespreksgroep van naastbetrokken van mensen met dementie vond hij dat daarom eerst niet nodig. Toch is hij blij dat hij die stap gezet heeft. “Met elf anderen kon ik heel open en eerlijk praten over alles wat je meemaakt. Dat ging over onze gevoelens, maar ook over waar je praktisch tegen aan loopt en hoe je daar mee omgaat. Het fijne is dat iedereen écht begrijpt wat je bedoelt. Na negen bijeenkomsten is de gespreksgroep officieel klaar. Maar we gaan zeker nog regelmatig bij elkaar komen en ervaringen uitwisselen!”

Wil je meer weten over het Alzheimercafé of gespreksgroepen voor naasten van mensen met dementie? Wij vertellen je graag wat de mogelijkheden zijn. Neem gerust contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Foto: Jos Lammers

## Lezen

### Mantelzorgboek

Er zijn momenten dat je als mantelzorger de zorg en hulp (tijdelijk) moet overdragen aan iemand anders. De persoon die de vervangende zorg komt verlenen, kan een andere mantelzorger, een vrijwilliger of een professional zijn.

Bij het overdragen van de zorg is het belangrijk dat jouw zorgvrager een prettige tijd heeft en dat je als mantelzorger erop kan vertrouwen dat de

verzorging goed wordt overgenomen.

Om snel actie te kunnen ondernemen zodat de zorg in geval van nood door kan gaan, is het Mantelzorgboek ontwikkeld in combinatie met de Mantelzorgpas.

Alle belangrijke informatie over het bieden van de zorg kan je als mantelzorger invullen in het Mantelzorgboek. Het bevat bijvoorbeeld belangrijke adressen, gegevens over beperkingen,

verzorging, verpleging en nuttige weetjes.

Door het ingevulde Mantelzorgboek is degene die de mantelzorg overneemt op de hoogte van de essentiële informatie over de zorg die nodig is.

Op de achterkant van de Mantelzorgpas noteer je als mantelzorger de naam en telefoonnummer van de vervangende mantelzorger. Wanneer jou onverhoopt iets overkomt, kunnen hulpdiensten de vervan-

gende mantelzorger zo snel mogelijk inschakelen. Het is dus aan te raden de Mantelzorgpas in je portemonnee te dragen.

Het streven is dat, door de inzet van het Mantelzorgboek, jij je als mantelzorger ontlast voelt en de vervangende mantelzorger zich goed kan voorbereiden. Leg het Mantelzorgboek op een goed zichtbare plek. Zodat de zorg kan doorgaan, ook in geval van nood.

Wil je een Mantelzorgboek gratis ontvangen?

Wil je hulp bij het invullen van het Mantelzorgboek? Of zoek je ondersteuning bij het organiseren van vervangende zorg?

Dan kun je terecht bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Bereikbaar via telefoon 088 0031 288 (Eindhoven) of 088 0031 168 (Valkenswaard) en via email [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

# Tips hoe omgaan met dementie

**Ook mensen met dementie vinden het prettig als ze aandacht krijgen, serieus genomen worden en in hun waarde worden gelaten. Hoe kun je dit bereiken? Een belangrijk basisprincipe is dat je steeds probeert uit te gaan van de beleving van de persoon met dementie.**

In de omgang betekent dat bijvoorbeeld ja-nee discussies zoveel mogelijk uit de weg te gaan. En je dus niet druk te maken om dingen die er niet echt toe doen.

Een mantelzorger vertelt: "Lange tijd heb ik gedacht dat de waarheid belangrijk is. Als mijn moeder zei dat het april was terwijl het mei was, dan vond ik dat ik dat onmiddellijk moest corrigeren. Dan kregen we ruzie. Op een gegeven moment dacht ik: Ik ben stapelgek, wat maakt het nou uit als zij vindt dat het april is? Dat was een bevrij-

dend moment. Vanaf dat moment hadden we veel minder ruzies en prettiger contact."

**Hieronder lees je nog een aantal belangrijke tips over hoe omgaan met...**

- Kijk naar datgene wat iemand met dementie wél kan.
- Ben bewust van je eigen gedrag. Iemand met dementie is erg gevoelig voor de stemming van de ander. Ben niet gehaast of kortaf.
- Trek de aandacht wanneer je iets wilt zeggen. Maak oogcontact.
- Praat in korte zinnen. Gebruik in elke zin maar één boodschap en stel één vraag per keer.
- Noem iemand's naam, als je diegene kent. Stel jezelf voor en vertel wat je komt doen. Iemand met dementie herkent jou mogelijk niet (meer).
- Sta open voor de ander en kijk hoe je het beste contact kunt maken. Vraag toestemming ("vindt u het goed als...") voordat je handelt. Dat stelt gerust en zo

laat je de regie bij de persoon met dementie.

- Beelden zijn herkenbaarder dan woorden. En beelden van vroeger zijn beter herkenbaar dan beelden van nu. Verzamel foto's van vroeger en bekijk die samen.
- Kijk wat degene met dementie het prettigst vindt. Is fietsen of wandelen te inspannend? Misschien kunnen jullie samen tuinieren of even de hond uitlaten.
- Laat iemand met dementie dingen ruiken of aanraken als je het ergens over hebt. Dan begrijpt hij of zij beter wat je bedoelt.
- Laat mensen met dementie in hun waarde en neem hen serieus. Wees belangstellend en toon betrokkenheid. Positieve sfeer scheppen.
- Geef complimentjes! Iemand kan zo het gevoel hebben iets (nog) goed te kunnen zodat de eigenwaarde groeit. Corrigeer zo min mogelijk.
- Vraag niet te veel naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren. Vraag bijvoorbeeld: "Hoe was uw dag?" of: "Heeft u een prettige dag gehad?" in plaats van "Wat heeft u gisteren/vandaag allemaal gedaan?"

Kijk voor meer tips op [www.samendementievriendelijk.nl/tips-omgaan-met-dementie](http://www.samendementievriendelijk.nl/tips-omgaan-met-dementie)

## Wat is domotica?

**Domotica is een slimme manier om je huis te besturen.**

**Eén druk op de knop en je kunt alle lampen tegelijk aan of uit zetten.**

**Andere voorbeelden zijn bewegingsmelders of kunnen zien wie er aanbelt en de deur op afstand kunnen openen voor hulpverleners of familie.**

Deze vormen van technologie en dienstverlening zijn er om het leven van ouderen en hulpbehoevenden in en om huis makkelijker te maken. Het helpt om langer zelfstandig en veilig thuis te kunnen blijven wonen. En het geeft zekerheid en rust bij de familie en zorgbehoevenden.

**Dementie en een veilige huisomgeving**

Voor mensen met dementie kunnen huishoudelijke taken gevaarlijk worden. Bijvoorbeeld omdat het gas aan blijft staan of vergeten wordt het strijkijzer uit te zetten. Op [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) vind je bij het onderdeel 'veiligheid in huis' informatie om het thuis zo veilig mogelijk te maken. Denk hierbij aan hulpmiddelen en aanpassingen om langer in huis te kunnen blijven wonen. En aan alarmeringssystemen en tips om onveilige situaties te voorkomen.

Een bekend voorbeeld van alarmering is personenalarmering. Hiermee kun je dag en nacht iemand bereiken, vanaf elke plek in huis. Wel zo prettig als je je niet goed voelt of wanneer je gevallen bent en niet

meer op kunt staan. Eén druk op de alarmknop en je hebt contact met de zorgcentrale. Je kunt bij de aanvraag kiezen wie als eerste gealarmeerd moet worden. Bijvoorbeeld de buurvrouw, of de kind(eren), maar uiteraard ook de verpleegkundige van de zorgcentrale. Indien nodig worden ook direct andere hulpverleners, zoals 112, ingeschakeld. Om gebruik te kunnen maken van personenalarmering heb je een vaste telefoonaansluiting of internet nodig.

Als iemand met dementie alleen woont, kan op een gegeven moment de personenalarmering niet meer voldoende ondersteuning bieden. Een leefstijlmonitoring zou dan een alternatief kunnen zijn.

Een systeem voor leefstijlmonitoring bestaat uit een aantal sensoren die in huis worden geplaatst, een computerprogramma en een app voor een smartphone.

Mantelzorgers of zorgmedewerkers krijgen op deze manier informatie over veranderingen in het activiteitenpatroon, bijvoorbeeld als iemand 's nachts gaat dwalen. Veranderingen die duiden op een mogelijke noodsituatie, zoals een valpartij of 's avonds niet terugkeren, kunnen direct worden gemeld aan een zorgmedewerker en/of mantelzorger.

**Krijg je een vergoeding voor hulpmiddelen in huis?**

In Nederland bestaan verschillende wetten en regelingen om hulpmiddelen en aanpassingen in huis (gedeeltelijk) vergoed te krijgen.

- De Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

Deze wordt uitgevoerd door de gemeente. De Wmo is voor mensen die ondersteuning nodig hebben bij het zelfstandig thuis wonen en het meedoen in de maatschappij. Ondersteuning kan bijvoorbeeld zijn maaltijdvoorziening, aanpassingen in de woning of een rolstoel.

Omdat de regelingen per gemeente verschillen, kun je het beste rechtstreeks bij de gemeente informeren naar de mogelijkheden. Voor Eindhoven is dat WIJ Eindhoven ([telefoon 040 238 89 98](tel:0402388998) of [info@wijeindhoven.nl](mailto:info@wijeindhoven.nl)) en voor Valkenswaard Team Zorg ([telefoon 040 208 34 44](tel:0402083444) of [zorgloket@valkenswaard.nl](mailto:zorgloket@valkenswaard.nl)).

- De ZVW (Zorgverzekeringswet)

Deze wordt uitgevoerd door de zorgverzekeraars. In het basispakket van elke zorgverzekeraar staat welke hulpmiddelen vergoed kunnen worden en welke indicatie hiervoor nodig is. Ben je aanvullend verzekerd? Dan kan er een (meer) uitgebreide vergoeding zijn. Vraag na bij je zorgverzekering wat je wel of niet vergoed krijgt.

- [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

Is een wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft. Hier kun je bij 'mijn situatie' je situatie en hulpvraag aangeven. De site geeft een best passende oplossing en verwijst naar financiële regelingen.

**Hoe vind je een goed hulpmiddel?**

Er zijn honderden artikelen die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken.

De website [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl) helpt je om een bewuste keuze te maken. Hier vind je een overzicht van hulpmiddelen bij activiteiten. Hulpmiddelen bij een beperking of ziekte. En hulpmiddelen die de (mantel)zorg kunnen ondersteunen. De site geeft ook informatie over kosten en mogelijke vergoedingen.

Kom je er niet uit, of heb je geen computer? Je kunt altijd met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht contact opnemen. Wij helpen je graag verder.