

mnieuws

In dit nummer

Mantelzorg delen met je netwerk

Vormen van respijtzorg

Wat is Positieve Gezondheid?



Zorgverzekering vergoedt ondersteuning

“We horen vaak dat mantelzorgers het lastig vinden om hun weg te vinden naar ondersteuning. Ze weten soms niet wat er mogelijk is of waar ze terecht kunnen. Ook weten ze vaak niet dat er vanuit hun aanvullende zorgverzekering vergoedingen zijn voor mantelzorgondersteuning.” Linda Engel, Expert Zorg bij VGZ, vertelt graag meer over hoe een zorgverzekering mantelzorgers kan ondersteunen.

Het is algemeen bekend dat de druk op de zorg enorm is en dat mantelzorgers onmisbaar zijn in de zorg voor hun naaste. Het is dus echt héél belangrijk dat mantelzorgers goed ondersteund worden en dat ze tijdig nadenken over of en wanneer extra ondersteuning nodig is. Maar dan moet je wél weten wat de mogelijkheden zijn en hoe je daar een beroep op kunt doen. “Veel verzekeraars vergoeden vanuit de aanvullende verzekering de kosten van de mantelzorgmakelaar als hij of zij bij de landelijke beroepsvereniging is aangesloten”, legt Linda uit. “De mantelzorgmakelaar gaat met de mantelzorger het gesprek aan over hoe het gaat en welke ondersteuning er nu of in de nabije toekomst nodig kan zijn. Daarnaast kan de mantelzorgmakelaar de wegwijzer zijn om deze ondersteuning aan te vragen,” legt Linda uit. Een mantelzorgmakelaar is

vergeleken met de mantelzorgconsulent van het Steunpunt Mantelzorg Verlicht meer gericht op regelzaken. De rol van de mantelzorgmakelaar is anders dan die van een onafhankelijk cliëntondersteuner. Die kijkt vooral naar wat een zorgvrager nodig heeft, terwijl de mantelzorgmakelaar vooral kijkt wat de mantelzorger nodig heeft om op de been te blijven.

“Kijk bij zorgverzekeringen wat zij bieden aan

mantelzorgondersteuning.”

Zelfzorg en respijtzorg

Goed voor jezelf zorgen is het algemeen geldende advies voor mantelzorgers. Maar dat is in de praktijk vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Een praktische tip van Linda is om eens te kijken wat de zorgverzekeraar in huis heeft om je daarin te ondersteunen. “Veel zorgverzekeraars hebben gratis apps en trainingen voor bijvoorbeeld mindfulness, het herkennen en omgaan met stress of om beter te slapen. Die zijn niet speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers, maar kunnen hen wel ondersteunen om de balans in mantelzorg te helpen bewaken.” Om mantelzorgers te helpen meer tijd voor zichzelf te nemen, kan vervangende mantelzorg een uitkomst zijn. “Dit heet

ook wel respijtzorg,” legt Linda uit. “De mantelzorg wordt dan tijdelijk aan iemand anders overgedragen. Dat kan onder meer een dag- of logeeropvang zijn, maar er zijn ook andere vormen mogelijk. Veel zorgverzekeraars vergoeden deze respijtzorg vanuit de aanvullende verzekering.” Overigens is het raadzaam om vooraf goed uit te zoeken welke mantelzorgondersteuning onder welke voorwaarden wordt vergoed. Soms wordt vervangende mantelzorg namelijk alleen vergoed als overbrugging tot andere ondersteuning geregeld is.

Begin op tijd

Iedereen weet dat de wachttijden in de zorg oplopen, omdat steeds meer mensen zorg nodig hebben. Dat geldt ook voor thuiszorg, huishoudelijke ondersteuning of het toekennen van hulpmiddelen, zoals een scootmobiel. Daarom adviseert Linda om op tijd extra ondersteuning of hulpmiddelen aan te vragen. “Het is soms moeilijk en ook lastig om als mantelzorger na te denken over ‘wat als ...’. Toch is het goed om na te denken over wat nodig is om op de been te blijven als de mantelzorg intensiever zou worden of als je eigen gezondheid en fitheid af zouden nemen. Samen met je naaste bespreken hoe je dan kunt blijven mantelzorgen is belangrijk om op tijd de juiste weg naar passende ondersteuning te vinden.”

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: Het belang van een 1e contactpersoon.

Onlangs had ik een mantelzorger aan de telefoon die veel voor haar vader doet. Zij komt dagelijks even langs en zorgt dat het huishouden draait, doet een boodschapje en biedt een luisterend oor. Ze heeft ook nog een zus maar die komt eigenlijk alleen af en toe op visite. Op zich een heel herkenbare situatie. Immers in veel gezinnen is het zo dat één persoon de centrale mantelzorger is en het leeuwendeel van de zorg op zich neemt. De aanleiding voor het gesprek was het feit dat deze mantelzorger plotse-ling geconfronteerd werd met het feit dat zij niet gehoord werd door de huisarts van haar vader. Er moest wat extra hulp worden ingezet maar deze centrale mantelzorger leek buitenspel te staan. Bij verder doorvragen bleek dat de zus bij de huisarts en de thuiszorgorganisatie als 1e contactpersoon stond vermeld.

De 1e contactpersoon is het aanspreekpunt voor artsen en verpleegkundigen. Ook zorginstellingen werken met een 1e contactpersoon. De cliënt kiest normaal gesproken zelf zijn contactpersoon, vaak is dat de partner, een naast familielid of een goede kennis.

Hulpverleners verstrekken alleen informatie aan de cliënt en/of de 1e contactpersoon.

De 1e contactpersoon kan de informatie dan weer overbrengen aan verdere familie en naasten.

Echter meestal wordt automatisch de persoon die als eerste contact met een hulpverlener heeft als 1e contactpersoon genoteerd. En daarmee krijgt deze persoon ook vaak de rol van wettelijk vertegenwoordiger op het moment dat de persoon in kwestie niet meer wilsbekwaam is.

Wettelijk is vastgelegd wie, en in welke rangorde mogen optreden als wettelijk vertegenwoordiger:

- 1 Een curator of mentor; benoemd door de rechter.
- 2 Een schriftelijk gemachtigde; benoemd door de cliënt zelf (in een schriftelijke verklaring, bijvoorbeeld een levenstestament).
- 3 De echtgenoot, geregistreerde partner of andere levensgezel van de cliënt.
- 4 Een ouder/kind/broer/zus.

Een arts of verpleegkundige zal alleen de contactpersoon informatie geven over de toestand van de cliënt. Ook bij het organiseren van zorg heeft de 1e contactpersoon als vertegenwoordiger van de cliënt een belangrijke functie. In het geval dat er meerdere kinderen betrokken zijn bij de zorg van vader of moeder, zal alleen degene die als 1e contactpersoon geregistreerd staat het aanspreekpunt voor de hulpverlening zijn. Je kunt wel iemand als 2e contactpersoon laten registreren maar meer gaat meestal niet.

Het is van belang goed na te denken en te overleggen wie het beste de 1e contactpersoon kan zijn. Emotionele betrokkenheid of verdriet maken het soms moeilijk de juiste afwegingen te maken. Soms is het goed om iemand die met wat meer afstand kan meekijken 1e contactpersoon te maken. Maar het belangrijkste is dat erover gesproken wordt en dat de betrokkenen (ook degene die niet als contactpersoon optreden) samen op één lijn zitten.

Herken je hierin en wil je je hart luchten? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.

Hulp vragen kun je leren

Mantelzorg delen met je netwerk

Als je intensief mantelzorg geeft is het goed om af en toe een adempauze te hebben. Even tijd voor jezelf. Als je dit regelmatig doet heeft dit een positief effect om de zorg beter en langer vol te houden.

Als je degene voor wie je zorgt niet alleen kan laten is het belangrijk om met je zorgvrager te bespreken dat je een paar uur per week tijd voor jezelf nodig hebt. Veel zorgvragers vinden het lastig om van iemand anders zorg te krijgen. De zorg die jij geeft voelt bekend. De zorg door een ander laten overnemen is voor jullie allebei spannend. Luister goed naar je naaste. Zoek samen naar een passende vorm van vervangende zorg. Misschien is het prettig om iemand bij het gesprek te betrekken. Dit kan een hulpverlener zijn maar ook een goede bekende. Ga eens na of er iemand in je eigen omgeving is, familielid, vriend, buurman of oud-collega aan wie je tijdelijk de zorg over kunt laten. Vaak is je netwerk veel groter dan je zelf denkt. Eigenlijk ben je altijd onderdeel van een sociaal netwerk. Bijvoorbeeld omdat je toevallig bij iemand in de buurt woont. Of omdat je elkaar kent via het werk of sport.

Als mantelzorger is het heel handig om dit netwerk in kaart te brengen. Maak eens een overzicht van mensen die je afgelopen week bent tegengekomen. Kijk eens verder naar

contacten die je het afgelopen jaar hebt gehad. Met wie heb je afgesproken, ben je ergens heen geweest, spreek je regelmatig via de telefoon, kom je altijd tegen op de markt, heb je gefeliciteerd met zijn of haar verjaardag?

Als je alle namen hebt opgeschreven verdeel je ze in vier groepen; familie, lotgenoten, professionals en overige/samenleving. Misschien vind je het handig om ze een kleurtje te geven of zet je ze in een kolom bij elkaar.

Kijk eens naar al deze mensen. Waar voel je je prettig bij. Wie heeft speciale kwaliteiten zoals groene vingers of een auto voor vervoer. Nu heb je jouw netwerk in kaart gebracht. Sommige mensen vraag je om emotionele steun. Anderen zijn misschien beter voor praktische klusjes of professioneel advies.

Waarschijnlijk heb je niet met alle mensen op de lijst een even goede band. Dat is helemaal niet erg. Het overzicht laat ook zien welke relaties de moeite waard zijn om aan te moedigen. Ook helpt het je om keuzes te maken over de relaties die je wel of niet wilt onderhouden.

Met alleen een overzicht ben je er nog niet. Het is een hulpmiddel waarmee je mensen uit jouw omgeving vraagt om jou te helpen.



Hulp vragen is een grote uitdaging, maar kun je wel leren. Vraag duidelijk wat je nodig hebt en maak goede afspraken.

Als je zorgtaken met anderen deelt kan het Mantelzorgboek je helpen bij het overdragen van de zorg. In het mantelzorgboekje schrijf je belangrijke informatie over de persoon die je verzorgt. Immers, jij beschikt over waardevolle ervaring, je kent de wensen en gewoonten. Het is prettig om deze informatie door te geven aan degene die tijdelijk de zorg overneemt. Je kunt het Mantelzorgboek gratis aanvragen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Er zijn ook apps beschikbaar die je helpen om samen met anderen zorg te organiseren. Je kunt dan gebruik maken van een zorgagenda in een vertrouwde omgeving. Dit vergemakkelijkt de inzet van het eigen netwerk. Bijvoorbeeld: **Carenzorgt**, **Hello247** of **Komopbezoek**. En natuurlijk is het ook mogelijk om op facebook een eigen omgeving te maken en mensen uit te nodigen die een bijdrage leveren in de zorg.



“We waren echt even samen uit de zorg”

“Al meer dan 25 jaar is Petty Claes mantelzorgster voor haar partner Marco. In de loop der tijd zijn haar zorgtaken intensiever geworden. Dat maakt het voor Marco en haar steeds moeilijker om de balans te vinden tussen de mantelzorg en hun persoonlijke relatie.

Essentieel voor die balans is om samen leuke dingen te blijven doen. Petty en Marco zijn allebei heel enthousiast over de activiteit bij Wijkcentrum FAB28 in Eindhoven. Daar kunnen mantelzorgers met hun naaste elke maand gezamenlijk een lunch bereiden en nuttigen. Kwam het even goed uit dat koken Marco's hobby is!

Positieve energie

“Eerlijk is eerlijk: we zagen er best tegenop om voor de eerste keer naar deze activiteit te gaan,” bekent Petty. “We wisten niet goed wat te verwachten, maar gingen er toch maar blanco heen.” De bijeenkomst was een schot in de roos. “Het was zó ontzettend leuk! Het fijne was dat je ongedwongen mensen ontmoet zonder dat je van

alles uit hoeft te leggen. Als ik met Marco ergens heen ga, ligt de nadruk vaak op zijn handicap. Maar hier was dat helemaal niet zo. Vanuit de andere gasten was er geen nieuwsgierigheid, maar wél oprechte interesse. Ze weten waar je het over hebt en dat vond ik echt prettig. Deze activiteit haalde ons echt even uit de dagelijkse routine en beslommeringen. Hoe gek het ook klinkt: dat gaf ons positieve energie. We waren echt even samen uit de zorg. We gaan dus zeker nog vaker.”

“We hebben samen de balans gevonden.”

Aanrader

Steunpunt Mantelzorg Verlicht biedt maandelijks verschillende activiteiten aan vanuit het project ‘Samen uit de zorg’ in Eindhoven en Valkenswaard. Hier kunnen mantelzorgers alleen naar toe of samen met degene voor wie zij zorgen. Die diversiteit vindt Petty belangrijk: “Ik vind het heel goed dat je met verschillende activiteiten

Naam

Petty en Marco Claes

Situatie

Petty zorgt voor Marco die in een rolstoel zit.

alle leeftijden en alle interesses bereikt. Marco houdt van koken, dus de lunch was geknipt voor ons. Over bereik gesproken: Petty hoopt dat meer mantelzorgers over het project horen en mee gaan doen. Zelf zag ze de activiteiten op de website van het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. “Ik ben al meer dan 25 jaar mantelzorgster, maar kende het steunpunt nog niet. Een vriend van me vertelde me hierover. Voor mij was het bestaan van dit steunpunt een eyeopener. Ik realiseerde me dat je het als mantelzorgster niet allemaal alleen hoeft te doen.”

Spanningsveld

Petty bestempelt zichzelf als perfectionist en geeft ruitertlijk toe dat het daardoor soms heel lastig was om alle ballen in de lucht te houden. Werk en mantelzorg slokten veel tijd op en daardoor zorgde ze niet altijd even goed voor zichzelf. Het leidde een aantal keer tot een burn-out. “Ik realiseerde me dat niet alleen Marco maar dat ook ikzelf kwetsbaar ben,” vertelt Petty. “Hoe zou het met Marco verder moeten als ik echt zou uitvallen? Reden om mijn baan, die ik heel leuk vond, op te zeggen. We hebben een PGB aangevraagd, waaruit een deel van mijn zorgtaken betaald wordt. Zo werd het financieel haalbaar om te stoppen met mijn werk. Dat heeft veel rust gebracht. Minstens zo belangrijk is dat Marco en ik realistisch zijn en open en eerlijk alles bespreken. We hebben het samen over waar de grenzen in mantelzorg liggen, hoe ik op mezelf kan en moet passen, wanneer professionele zorg nodig is en welke tijd we individueel nodig hebben. Mijn gouden tip om de balans in mantelzorg, zorg voor jezelf en in je relatie te vinden? Maak je om de juiste dingen druk. Niet alles hoeft perfect te zijn!”

Foto: Jos Lammers

Vormen van respijtzorg

Respijtzorg, ofwel vervangende mantelzorg, geeft jou als mantelzorgster een adempauze. Hierdoor kun je de zorg voor je naaste langer volhouden. Als er niemand uit je eigen omgeving de zorg af en toe kan overnemen of als dit niet wenselijk is, kun je ook gebruik maken van georganiseerde respijtzorg. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg die elk een ander stuk verlichting voor mantelzorgers kunnen bieden.

Vormen van respijtzorg:

Respijtzorg light

Hierbij gaat het vaak om een activiteit voor de naaste, waarbij de mantelzorgster kan kiezen om wel of niet mee te gaan. Bijvoorbeeld groepswandelen of samen op vakantie. Vaak wordt deze vorm respijtzorg vanuit de Wmo geregeld.

Aanwezigheidszorg

Iemand die bij de naaste thuis blijft zodat de mantelzorgster even iets voor zichzelf kan doen. Bijvoorbeeld een vrijwilliger of individuele begeleiding thuis. Aanwezigheidszorg regel je vanuit de Wmo of via je aanvullende verzekering.

Dagopvang of dagbesteding

De naaste gaat één of meerdere dagen per week naar een locatie waar hij of zij een passende activiteit doet. Denk aan een buurthuis, wijkcentrum of zorgboerderij. De zorg wordt voor een dag of dagdeel van je overgenomen.

De begeleiding kan zowel door professionals als door vrijwilligers gegeven worden.

Dagopvang regel je vanuit de Wmo, Wlz of Jeugdwet.

Logeeropvang

De naaste gaat één of meerdere nachten logeren. Bijvoorbeeld in een logeerkamer, zorghotel, gastgezin of verpleeghuis. Zorgverleners nemen de zorg tijdelijk van jou over. Logeeropvang regel je vanuit de Wmo, Wlz, of Jeugdwet.

Heb je vragen over respijtzorg, neem gerust contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Meestal ligt de focus op gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Bij positieve gezondheid ligt het accent op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Positieve Gezondheid gaat ervan uit dat er zes gebieden in je leven zijn die een rol spelen in je gevoel van geluk en gezondheid. Die gebieden zijn:

- Lichaamsfuncties - Ik voel me gezond en fit.
- Mentaal welbevinden - Ik voel me vrolijk.
- Zingeving - Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
- Kwaliteit van leven - Ik geniet van mijn leven.
- Meedoen - Ik heb goed contact met andere mensen.
- Dagelijks leven - Ik kan goed voor mezelf zorgen.

Positieve gezondheid werkt met een web waarin de zes gebieden staan. Voor elk gebied geef je een cijfer tussen de 1 (niet goed) en de 10 (heel goed). Als je het spinnenweb hebt ingevuld zie je op welke gebieden het goed gaat en je veerkrachtig bent. En welke gebieden misschien meer aandacht nodig hebben.

Mantelzorg verlenen vraagt veel van mensen. Daarom is er een tool ontwikkeld speciaal voor mantelzorgers om hen te helpen beter voor zichzelf te zorgen. Deze tool 'Veerkracht van Mantelzorgers' gaat uit van Positieve gezondheid en is ontwikkeld door Vilans. De vragen in deze tool helpen je om na te denken over wat voor jou belangrijk is en wat jou energie geeft. En wat je morgen kan doen om goed in je vel te zitten. De tool geeft je inzicht in, waar jij aandacht aan wilt geven, om jouw potje veerkracht te vullen.

Wil je aan de slag gaan met Positieve Gezondheid, dan vind je meer informatie op de website van [Positieve Gezondheid](#) of ga naar de [gesprekstool van Vilans](#) speciaal voor mantelzorgers. Wil je informatie op papier toegestuurd krijgen, neem dan even contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Kwaliteit van leven

Stel dat na invulling van het spinnenweb duidelijk wordt dat je het gebied kwaliteit van leven wat meer aandacht zou moeten geven. Denk eens na wat je belangrijk vindt, waar je blij van wordt. Wat zou een eerste stap kunnen zijn? Is er iets dat je tegenhoudt? Of wat of wie kan je helpen?

Misschien heb je behoefte aan een eigen plekje. Een ruimte om rustig worden, om na te denken, om op te laden, dus om dingen te doen die goed voor je zijn. Een eigen plekje is voor de één makkelijker te realiseren dan voor de ander.

Recept voor de weelde van een eigen plekje

(uit: *Klein geluk voor de mantelzorger*; Maria Grijpma en Inge Jager)

- Loop je huis, je tuin, je omgeving eens door en zoek jouw eigen plekje. Misschien kan er op zolder een hoekje gemaakt worden, of in de tuin.
- Maak de nieuwe ruimte helemaal voor jou, met een eigen stoel, een plank met eigen spulletjes waar je blij van wordt, een bos bloemen of je computer.
- Leer jezelf om hier steeds naar terug te keren als je rust nodig hebt en om dan uitsluitend dingen te doen die echt goed voor jou zijn.

Die plek gaat je passen als een warme jas, die jou koestert en inspireert.

