



**sta eens
stil bij
mantelzorg**

Wanneer spreek je over
mantelzorg?

Zorgtaken





Mogelijke gevolgen



Aantal mantelzorgers



Steunpunt Mantelzorg Dokkumer-Wâlden





Mantelzorg

Café

Dag van de Mantelzorg



Huisbezoek mantelzorg



MantelzorgMaatje



Netwerkcoach



Respijtweekend



Mantelzorgreisje



Bedankt voor uw aandacht!

Steunpunt Mantelzorg Dokkumer-Walden

Het bieden van:

- Informatie (*brochures, website, speciale gelegenheden*)
- Advies en begeleiding (*individueel*)
- Emotionele steun: Luisterend oor

Weg naar steunpunt soms nog moeilijk, veel mensen beschouwen zich niet als mantelzorger: mentaliteit, zich zelf redden.

Bovenstaande kan individueel maar ook in groepsverband. Ik noem hier een aantal mogelijkheden waar je als mantelzorger, naast de individuele ondersteuning, gebruik van kunt maken of naar toe kan gaan.

Mantelzorgcafe

Het Mantelzorgcafé wordt iedere 3e woensdag van de maand wordt gehouden in het MCF De Beijer in Rinsumageast.

Doel:

1. mantelzorgers met elkaar in contact laten komen,
2. de herkenning en erkenning
3. voorkomen dat mantelzorgers in een sociaal isolement terecht komen.

Kortom: In het Mantelzorgcafé komen mantelzorgers in contact met lotgenoten en is men er even uit in een gezellige omgeving.

Naast met elkaar praten is er ook vaak een thema:

Zoals De Kanteling, familieraad GGZ, informatie over thuiszorginstanties, Beeld telefoon, manuele therapie, etc. Ook ontspannen activiteiten.

Het café is niet alleen bestemd voor mantelzorgers maar ook voor diegenen waar men mantelzorg aan verleent, familieleden en andere belangstellenden.

Dag van de Mantelzorg

Jaarlijks de Dag van de Mantelzorg georganiseerd, 10 november (= Landelijke de Dag van de Mantelzorg) Een gezamenlijke dag voor mantelzorgers uit de gemeenten Dantumadiel en Dongeradeel. Een dag om mantelzorgers te bedanken, in het zonnetje te zetten.

Vorig jaar Pannenkoekschip, jaren daarvoor: wethouder dagdeel bij de mantelzorger thuis, stadswandeling, films over mantelzorg, dagje ameland.

Raadsleden en wethouders van beide gemeenten worden uitgenodigd.

Outreaching mantelzorgondersteuning (Huisbezoeken)

Vaak moeilijk om zich vrij te kunnen maken uit de zorgsituatie, in veel gevallen kan de zorgvrager niet alleen worden gelaten.

De mantelzorgondersteuner bezoekt de mantelzorgers thuis, biedt een luisterend oor, geeft advies en heeft de deskundigheid om antwoord te geven op vragen als:

- Ik wil graag praktische ondersteuning in de verzorging, hoe regel ik dit?
- Ik dreig overbelast te raken, wat kan ik doen?
- Hoe zit het met financiële vergoedingen?
- Hoe ga ik om met het ziektebeeld van degene die ik verzorg?
- Hoe kan ik het persoonsgebonden budget het beste benutten voor de mantelzorg?
- ik wil er even tussen uit, kan iemand de zorg tijdelijk overnemen?

Samen met de mantelzorgers wordt er dus gekeken naar de mogelijkheden om de mantelzorgers te ondersteunen bij de mantelzorgtaak. Door mantelzorgers in de thuissituatie te bezoeken kan de ondersteuning door het Steunpunt per individu en op maat worden geboden.

MantelzorgMaatje (voorheen Stand By)

Het MantelzorgMaatje wordt ingezet in de thuissituatie van een zorgbehoevende die niet (lang) alleen kan zijn.

Het koppelen van mantelzorgmaatjes aan een mantelzorgers en de zorgvrager:

Voor de mantelzorgers:

1. Ervaringen kunnen delen
2. advies kunnen vragen
3. of gewoon iets leuks mee kunnen doen om even uit de mantelzorgsituatie te zijn.
4. Respijt bieden

Voor de zorgvrager is het ook prettig: nieuwe input. Vrijwilliger is indirect ook maatje voor de zorgvrager.

Maatjes zijn goed getrainde vrijwilligers.

Vaak wel drempels;

- Gevoel van falen als ik hulp van anderen inschakel
- Hij accepteert alleen mijn hulp
- Mijn man wil liever dat ik bij hem blijf
- Wat moet ik met de vrije tijd?

Netwerkcoach

Respijtweekend

Ondersteuning in de vorm van advies is prima, maar soms vinden mantelzorgers het ook fijn om even de verantwoordelijkheid van de mantelzorgsituatie en de vaak daarbij horende zorg even los te laten en weer nieuwe energie op te doen door even afstand te nemen. Het steunpunt organiseert daarom 1 keer in het jaar een respijtweekeinde. Daarbij wordt geregeld dat er in de thuissituatie een goede opvang is.

Ontspannen, contact met andere mantelzorgers, je verhaal kwijt kunnen zijn ook hier de belangrijkste ingrediënten.

Het zijn twee weekenden per jaar voor mantelzorgers uit heel Fryslan.

Het Steunpunt is de initiator en coördinator. Uit andere steunpunten en/ of organisaties uit Fryslan gaat begeleiding mee.

We noemen dit gezamenlijk de Werkgroep Respijtweekend Fryslan.

Mantelzorgreisje

Net als bovenstaande:
Energie op doen
Ervaringen uitwisselen
Zorg even loslaten

Dagdeel reisje. Foto: dagje naar Eenrum.

Vaak dichtbij.

Afsluiting gezamenlijk eten. Erg gewaardeerd. Voor mantelzorgers is de maaltijd niet altijd ontspannen. Nu kunnen ze even zelf eten.

Soorten respijtzorg

van klein naar groot

- standby
- indicatie dagopvang/dagverzorging
- logeerhuis
- tijdelijke opname verpleeghuis
- Handen aan Huis
- deelname respijtweekend

Drempels

- “Ik heb gefaald als ik hulp van anderen inschakel”
- “Hij accepteert alleen mijn hulp”
- “Ik weet als geen ander wat zij nodig heeft”
- “Ik wil geen vreemden in huis”
- “Welke ‘prijs’ betaal ik voor respijtzorg”
- “Wie ben ik als ik niet meer altijd voor de ander zorg?”



Waardoor kan mantelzorg (te) zwaar worden

- Veel bijkomende regeltaken en contact met instanties, wet- en regelgeving
- Over je eigen grenzen gaan/mantelzorg gaat je leven beheersen
- Er alleen voorstaan
- Ouderen die voor een partnerzorgen
- Bij psychiatrische of andere aandoeningen, die verandering in de persoonlijkheid veroorzaken
- Werkende mantelzorgers

Mezzo: Landelijke vereniging voor Mantelzorg en Vrijwilligerszorg

Definitie: Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie. Spreken van mantelzorg als de zorg meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden aaneen gesloten wordt verricht.

Mantelzorg en vrijwilligerswerk zijn termen die vaak door elkaar gehaald worden. Toch zijn het verschillende dingen.

Mantelzorg

Een mantelzorger gaat zorgen als iemand in zijn of haar omgeving zorg nodig heeft. Een familielid, buur en/of vriend waar al een emotionele band mee bestaat. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen de zorg niet zomaar beëindigen en verrichten soms verpleegkundige handelingen.

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band. Daarnaast zorgen zij voor een afgebakende tijd (bijvoorbeeld een dagdeel per week) en kunnen zij de zorg op eigen initiatief beëindigen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.

Cijfers

Een snelle inventarisatie leert dat het aantal mantelzorgers dat het steunpunt momenteel bedient, slechts een het topje van de ijsberg is gezien de aantallen mantelzorgers die er, volgens het SCP in beide gemeenten aanwezig zijn:

Dantumadiel, inwonersaantal van ruim 19.000 : 9.000 mantelzorgers
Dongeradeel, inwonersaantal van ruim 24.000 : 11.500 mantelzorgers

Hiervan zwaarbelast in Dantumadiel 1300, Dongeradeel: 1650
Overbelast in Dantumadiel 550 en Dongeradeel 700