

De weg naar respijt

EN WIE VRAAGT DE MANTELZORGER HOE HET MET HEM GAAT

Loesje

Voor u ligt het derde exemplaar waarmee we in de eerste plaats zorgvragers en hun mantelzorgers, maar daarnaast professionals hopen te bereiken en met elkaar te verbinden in de zorg voor een naaste.

Vanzelfsprekendheid

Het is voor de meeste mantelzorgers vanzelfsprekend om te 'mantelzorgen'. Minder vanzelfsprekend is het voor velen om eigen grenzen aan te geven. Mantelzorg wordt meestal verleend aan een dierbare of iemand uit het eigen sociaal netwerk. Dat maakt het lastig het beroep, dat er op de mantelzorg wordt gedaan, te weigeren. En eenmaal gewend

aan de zorg is het voor de mantelzorg lang niet altijd gemakkelijk de zorg uit handen te geven. Goede mantelzorgondersteuning is belangrijk, iets wat ook door onderzoekscijfers naar voren komt¹:

Ongeveer 35% van de 16-plussers (circa 5 miljoen mensen) geven mantelzorg aan bekenden of naasten

Ongeveer 825.000 mensen helpen langdurig (langer dan drie maanden) en intensief (meer dan acht uur per week). Dit zijn ongeveer 16% van de mantelzorgers.

9% van de mantelzorgers geeft aan ernstig belast te zijn. Dit percentage is sinds 2016 niet veranderd.

Waar in 2018 nog ongeveer 5 mantelzorgers waren per zorgontvanger (75-plussers), zal dit in 2040 zijn gedaald naar ongeveer 3 mantelzorgers per zorgvrager;

Verwacht wordt dat in 2040 het verlenen van mantelzorg steeds meer door ouderen wordt gedaan.

Waaruit kan goede mantelzorgondersteuning bestaan?

Naast goede informatie en advies, behoren aandacht, sociaal contact en betrokkenheid tot de kern van goede zorg- en dienstverlening. Hierbij hoort bijvoorbeeld een passende afstemming tussen formele en informele hulp in termen van samenwerking en goede persoonlijke contacten, zorgvuldige en begrijpelijke informatie-uitwisseling en de combinatie van medische en sociale zorg die aan de behoeften van een patiënt of client tegemoetkomt.

Maar minstens zo belangrijk kan een adempauze zijn. Af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken kan mantelzorgers helpen hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden. Zo'n adempauze wordt ook wel respijtzorg genoemd. In dit themanummer zullen we nader ingaan op verschillende vormen van respijtzorg.

¹ <https://www.movisie.nl/artikel/5-miljoen-nederlandse-mantelzorgers-feiten-cijfers>

Liesbeth ter Elst, geestelijk verzorger en uitvaartspreker

Column Liesbeth

Vierentwintig uur per dag, zeven dagen in de week en dat misschien al een aantal jaren. De zorg voor een geliefde, een partner, moeder of vader slokt jou helemaal op.

Je cijfert jezelf weg, want je zet die ander op de eerste plaats. Je bent tenslotte mantelzorgster, toch Want dat hoort toch zo. Althans dat is het beeld dat je zelf hebt. Maar houd je dat wel vol, dat zorgen voor die ander? Wie ben jij zelf dan als mens, want je bent natuurlijk niet alleen mantelzorgster. Je bent vrouw / man, je bent echtgeno(o)t(e), je bent moeder / vader, je bent dochter / zoon.... Ofwel je bent zo veel meer dan mantelzorgster.

En als je dan even een moment vrij hebt ... dan kan het gebeuren dat je enorm met jezelf geconfronteerd wordt. Allerlei vragen krijgen de kans om omhoog te borrelen. Vraag een geestelijk verzorger om samen naar jouw levensverhaal te kijken. Wat is altijd belangrijk voor je geweest? Hoe wil je verder gaan in de zorg voor die naaste? Welke waarden voeren voor jou hierin de boventoon: liefde of toch het plichtsbesef? Waarom doe je wat je doet? Samen met de geestelijk verzorger ontdekken wat jouw krachtbronnen zijn: de natuur, muziek of misschien wel het geloof. Bepaal wat jouw grenzen zijn om daarmee de zorg voor die geliefde vol te houden. Praten met iemand die jou respecteert om wie je bent. Niet oordeelt over hoe jij mantelzorgster bent, maar wel jou vanuit respect durft te bevragen op dat wat je doet.

Herken jij je in het bovenstaande zoek contact met een geestelijk verzorger. Herkent u als welzijns- en of zorgprofessional iemand in de bovenstaande situatie, wijs deze persoon op de mogelijkheid van ondersteuning door een geestelijk verzorger. Voor Renkum en Heelsum: Levensvragen in de Vallei: 06 - 58 88 57 81. Voor Oosterbeek, Wolfheze, Doorwerth en Heveadorp: D3rde Verdieping Hart voor Zingeving 06 - 49 97 98 24



Respijt door de Zorgverzekeraar

Het basispakket is de zorgverzekering die voor iedere Nederlander verplicht is, de overheid bepaalt welke zorg onder het basispakket valt. Maakt u gebruik van zorg uit het basispakket, dan betaalt u geen eigen risico. Voorbeelden van zorg vanuit het basispakket zijn: zorg door de huisarts en de wijkverpleegkundige.

AANVULLENDE VERZEKERING

In een aanvullende verzekering 'kunnen' onderstaande vergoedingen worden opgenomen, dat is per verzekeraar verschillend:

- Mantelzorgmakelaar
- Respijtzorg
- Hulp bij mantelzorg: een verzameling diensten waar u als mantelzorgster gebruik van kunt maken
- Trainingen en cursussen, bijv. mindfulness of

- slapen
- Logeerkamer of herstellingsoord
- Reiskosten ziekenbezoek
- Kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders
- Hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf
- Instructies of begeleiding ergotherapie
- Hospice
- Terminale zorg
- Lidmaatschap van een patiëntenvereniging



Reinalda Kerseboom,
mantelzorg, B&B eigenaar, schrijver en vaktherapeut

Column - Reinalda

De kleine dingen die er toe doen

Mantelzorg is intensief, vooral in combinatie met een baan of een eigen gezin.

Respijtzorg is 'het tijdelijk overnemen van mantelzorg door een professional of vrijwilliger, zodat een mantelzorg even tijd voor zichzelf heeft en het langer vol kan houden'. Dat klinkt groot en zwaarwichtig.

Mijn moeder en haar twee schoonzussen: Kranige oude dames; midden tachtig en negentig. Ze deelden het grootste deel van hun levens. Verkering, trouwen, kinderen krijgen, oppassen, jubilea vieren, vakanties en uitstapjes maken, visite. Maar ook: samen hun zieken verzorgen, kinderen opvangen en samen

afscheid nemen van dierbaren. Ze waren er altijd voor elkaar. Vroeger namen ze ook zorg van elkaar over. Gewoon wanneer dat nodig en gewenst was. Nu hebben ze ouderdomsklachten en mantelzorgers. Terwijl de een nog zelfstandig woont, verblijven er twee in een verpleeghuis. Hun kinderen zorgen dat ze elkaar kunnen bezoeken. Daarmee zorgen we, al is het voor een uurtje, voor verbinding en aandacht voor onze moeders onderling. Én we nemen van elkaar de zorg eventjes over: "als ik weet dat jij komt, kan ik een middag wat anders doen". We balsemen er ook ons eigen hart mee... Want terwijl je als mantelzorg aanwezig bent, haalt zo'n bezoek je ook uit de eigen zorgmodus en voel je de verbinding en deel je in de aandacht en warmte.

Toen kwam Corona... Na de eerste lockdown waren soms nog bezoekjes mogelijk. Al was het met beperkingen en achter glas. Maar al snel kon dat niet meer en mocht er nog maar één vaste mantelzorg komen. Dat was voor de ouderen heel zwaar, maar ook erg belastend voor ons mantelzorgers. Alles kwam op die ene persoon neer. Geen moment respijt meer. Ik gun iedereen dat we snel en

vooral veilig kunnen versoepelen.

Ik gun het alle kwetsbaren die al een jaar in zelfisolatie zijn. Ik gun het onze moeders, maar ook alle vaders, in verpleeghuizen en seniorenwooncomplexen. Maar ik gun het vooral ons mantelzorgers. Wij weten dat alle beetjes aandacht en het delen van zorgmomenten ons helpen om het vol te houden.

Respijtzorg is maatwerk

Draaglast en draagkracht zijn immers voor iedere mantelzorg anders. Mijn ervaring, als het gaat om een wat langere periode of meer structureel 'tijdelijk zorg laten overnemen' door professionals, is niet zo positief. Het lukte ons nooit het voor elkaar te krijgen. Zelfs niet toen we het echt heel erg nodig hadden om een verpleeghuisplaatsing te voorkomen. Er zaten altijd bureaucratische regels of financiën dwars. Daar is volgens mij in "Zorgland" nog een wereld te winnen. Uiteindelijk regelden we die zorgontlasting dan maar zelf. Daar werden we wel behoorlijk creatief in, maar het kostte bijna evenveel energie als dat het gaf. Daarom juist koester ik heel veel kleine momenten waarop anderen zomaar mantelzorgtaken verlichten en ze dus-

misschien zelfs zonder het te weten- respijtzorg verlenen: De buurman die spontaan in het verpleeghuis op bezoek gaat. De thuiszorg die de gezonde partner ruim tijd geeft voor zichzelf, om bijvoorbeeld zelf de wekelijkse boodschappen te kunnen doen.

De vriend die op verjaardagen onverdeelde aandacht voor de zieke heeft. Zodat die niet alleen en verloren in een hoekje zit en wij ons op het andere bezoek kunnen concentreren.

De huisarts die altijd vraagt hoe het is met mantelzorg-zorgen, maar dat soms ook juist niet doet.

De tandarts, die altijd wacht tot zijn patiënt wordt opgehaald om uit te leggen wat er gedaan is en wat nog komen gaat.

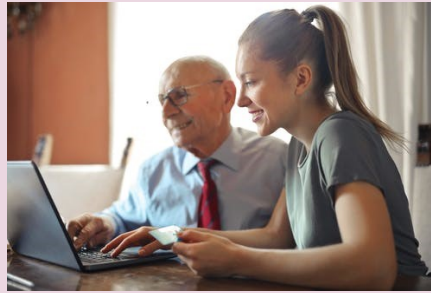
De fysiotherapeut die vaste afspraken inplant en net als de kapster, die altijd een kwartier voor een afspraak belt, zorgt dat dit geen ruimte meer vraagt op mijn 'harde schijf'.

De huishoudelijke hulp die, en passant, ook even een klein technisch klusje klaart en dat mij daarmee dus uit handen neemt.

Respijtzorg: het klinkt groot en zwaarwichtig, maar misschien zijn het juist de kleine dingen die er veel toe doen om mantelzorg zo lang mogelijk vol te houden.

Reinalda

Wel of niet een indicatie WMO voor respijtzorg



Respijtzorg is de tijdelijke of volledige overname van zorg met als doel de mantelzorg een adempauze te geven.

Er zijn verschillende manieren om de zorg met anderen te delen. Dit kan met mensen in je omgeving, door vrijwilligers, incidenteel of structureel.

Welke zorg je kiest hangt af van je wensen, de wensen van degene voor wie je zorgt en de mogelijkheden.

Geïndiceerde zorg

Voor bepaalde vormen van zorg zijn indicaties nodig zoals individuele begeleiding waar een beroepskracht de zorgvrager komt begeleiden voor 1 uur tot meerder uren per week. Dat wordt geïndiceerd door de WMO via de gemeente waarin je woont. De WMO indiceert ook dagbesteding in een groep, waarmee de zorgvrager op locatie dagbesteding wordt aangeboden. Soms vergoedt je aanvullende verzekering van de

zorgverzekeraar ook een aantal uur individuele opvang.

Zorg zonder indicatie

Zorg zonder indicatie wordt vooral gegeven door bekenden en vrijwilligers. Als het niet mogelijk is om de zorg af en toe over te dragen aan iemand uit je eigen omgeving kun je eens kijken of ondersteuning door vrijwilligers een uitkomst biedt.

Voor verschillende zorgvragen zijn verschillende initiatieven, zowel thuis als buitenshuis. Renkum voor Elkaar heeft twee initiatieven met vrijwilligers.

Vrijwilligers Mantelzorg

Deze maatjes van Renkum voor Elkaar komen bij mensen thuis en gaan dan wat leuks doen met de zorgvrager zodat de mantelzorg even respijt heeft.

Maatjes dementie

Renkum voor Elkaar gaat maatjes voor mensen met dementie trainen. Binnenkort starten we met de werving van vrijwilligers, waarna we in september de maatjes gaan trainen. De vrijwilliger kan met de zorgvrager met dementie iets ondernemen waardoor de mantelzorg tijd voor zichzelf heeft. Heeft u vragen over de inhoud bel of mail Renkum voor Elkaar.

WMO, via de gemeente

Gemeenten ondersteunen mensen met een ziekte of beperking en ouderen die thuis wonen. Het doel is dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen en dat zij goed mee kunnen doen in de maatschappij. Dit is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

De Wmo biedt op indicatie individuele voorzieningen:

- huishoudelijke hulp
- begeleiding in het dagelijks leven (begeleiding individueel)

- begeleiding bij persoonlijke verzorging
- begeleiding in een groep, zoals dagbesteding
- logeeropvang en vakantieopvang (gemeenten noemen dit respijtzorg)
- beschermend wonen
- woningaanpassing
- hulpmiddelen voor vervoer, zoals een rolstoel of scootmobiel
- Begeleiding bij persoonlijke verzorging

Gemeenten kunnen begelei-

ding bieden bij de persoonlijke verzorging. De grens met wijkverpleging vanuit de zorgverzekeraar is niet altijd direct duidelijk. Het onderscheid tussen begeleiding vanuit de gemeente en wijkverpleging zit in de aard van de aandoening waarvoor de zorg nodig is. Namelijk:

Behoefte aan geneeskundige zorg vanwege een medische aandoening: wijkverpleging (zorgverzekeraar)

Behoefte aan ondersteuning van zelfredzaamheid: Wmo-begeleiding (gemeente).

De gemeente onderzoekt of er sprake is van behoefte aan ondersteuning van zelfredzaamheid.

Respijt voor gezin en/of jeugd

Renkum voor Elkaar biedt ook ondersteuning aan kinderen, jongeren en gezinnen.

Meeleefgezinnen

Meeleefgezinnen zijn vrijwilligers die hulp en ondersteuning kunnen bieden door de kinderen van vraaggezinnen regelmatig op te vangen en leuke dingen met hen te doen (zoals spelletjes, naar het bos et cetera). Hierdoor kunnen de ouders van de vraaggezinnen weer even tot rust komen. Zij kunnen de steun van een meeleefgezin goed gebruiken. Iedereen mag en kan meeleefgezin worden, dit is dan ook de reden dat er geen ernstige gedragsproblematiek in het spel kan zijn

bij de kinderen van het vraaggezin, hier zijn aparte vaardigheden voor nodig. Wil je meer weten of je aanmelden als vraaggezin of als meeleefgezin, mail dan naar meeleefgezinnen@renkumvoorelkaar.nu

Bezoek de website

Wij bieden ook andere laagdrempelige ondersteuning aan jongeren en gezinnen. Onze jongerenwerkers of sociaal werkers gaan met jou in gesprek om samen te bepalen wat nodig is. Op onze site is meer informatie te vinden.

Is deze hulp niet voldoende

dan kan er contact worden opgenomen met de gemeente Renkum. Ook jouw huisarts of de jeugdarts kunnen jou verwijzen naar jeugdhulp via de jeugdwet. In de Jeugdwet staat dat de gemeente verantwoordelijk is voor jeugdhulp en de uitvoering van kinderbeschermingsmaatregelen en jeugdreclassering. Indien dat nodig is treft de gemeente een individuele voorziening, die vaak betrekking heeft op meer gespecialiseerde zorg.

Er wordt ook een deel geregeld door de Zorgverzekeringswet en de Wet langdurige zorg. Zijn er vragen bel of mail ons.

Training voor mantelzorgers, omgaan met dementie

Ondanks de corona restricties was het mogelijk om deze lente de cursus voor mantelzorgers van mensen met dementie toch door te laten gaan. Wat een geluk, hoe welkom was dit!

De cursus wordt georganiseerd en begeleid door Sjan van Goor (maatschappelijk werker Sinzia zorggroep) en Debby Bosman (sociaal werker van Renkum voor Elkaar) in Doorwerth.

De deelnemers waaronder ikzelf zijn allen mantelzorgers voor hun partner of ouder.

Lachen en huilen

De cursus zit goed in elkaar. Uitwisseling van ervaringen is een hoofdonderdeel. Hiervoor is heel veel ruimte. Wij als deelnemers kunnen lachen en grapjes maken want hoe vaak neemt dementie niet vrolijkheid met zich mee, maar ook echt wel huilen want dat is soms nodig en daar hoef je niet alleen mee te

staan. Zorgen voor een naaste met dementie wordt altijd zwaar, hoe je het ook wendt of keert. Vormen van hulp zijn onontbeerlijk zowel emotioneel als praktisch. Daartoe geeft deze cursus veel aanknopingspunten. We krijgen veel tips en informatie en bovendien wordt onze kennis over dementie op deskundige wijze bijgespijkerd.

Conditie van de mantelzorgers

Wat opviel is dat het met onze geliefden met dementie, onze 'patiënten', over het algemeen erg goed gaat. Zij genieten ervan in een thuissituatie te zitten waarin alle problemen en probleempjes telkens weer voor hen worden opgelost. Bij sommige van ons echter staat het water af en toe tot aan de lippen. De reden dat deze situaties onhoudbaar worden is dan ook meestal niet de conditie van degene met dementie maar de conditie van de

mantelzorgers. Daarnaast kan de situatie onpraktisch of onveilig worden en is er gerichte inzet nodig om specifieke problemen op te lossen.

Neem contact op

Omdat de individuele situaties zo sterk van elkaar verschillen vergt gerichte aanpak veel meer aandacht dan er op dit moment in Renkum beschikbaar is.

Corona heeft dit alles niet makkelijker gemaakt. De cursus is een heel goede aanzet tot verbetering van de situatie van mantelzorgers. Het aantal bekende mantelzorgers in de gemeente Renkum bedraagt 80. In de praktijk ligt het veel hoger.

Bent u mantelzorgers en voelt u zich hierdoor aangesproken of heeft u belangstelling om deze cursus te volgen. Neem dan contact op met Renkum voor Elkaar.

Hoe meer mantelzorgers zich aanmelden hoe zichtbaarder zij worden en hoe meer er voor hen gedaan kan worden.

Verschuil je niet. Onderken wat je doet en wees er trots op. Er valt nog een wereld te winnen!

Ernestine Scheer, deelnemer aan de cursus voor mantelzorgers.



Weetjes

Financiële regels op een rij

Zakboek Financiën van MantelzorgNL is

hét naslagwerk voor iedereen die zorgt voor een ander. Het zakboek biedt mantelzorgers een overzicht van regelingen die van invloed zijn op zijn of haar financiële situatie. Van WMO, PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen. Met het Zakboek Financiën kan de mantelzorger met meer kennis belastingaangifte (laten) doen of vragen stellen bij (gemeentelijke) instanties. Je kunt het zakboek bestellen via MantelzorgNL. Er is een inkijk-exemplaar op het kantoor van Renkum voor Elkaar in Doorwerth aan de Mozartlaan 2.



Hulplijn tips

Het Juiste Loket

Bij Het Juiste Loket ontvang je advies over de toegang tot en het regelen van langdurige zorg en ondersteuning: (030) 789 78 78 of meldpunt@juisteloket.nl

Mantelzorglijn

Voor zowel advies als een luisterend oor kun je ook altijd bellen met de Mantelzorglijn van MantelzorgNL: (030) 760 60 55.

De week van de Jonge Mantelzorger

1 t/m 7 juni stond weer in het teken van Jonge Mantelzorgers.

Ongeveer een kwart van de jongeren groeit op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte. Dat kan een ouder zijn, een broer of zus, maar ook een grootouder of goede buur.

Deze jongeren helpen bijvoorbeeld mee in de fysieke zorg, hebben extra huishoudtaken en helpen met het regelen van de zorg.

De gevolgen kunnen zijn:

- opgroei- en opvoedproblemen met veel verantwoordelijkheid.

- lichamelijke en emotionele klachten zoals stress, vermoeidheid en depressief
- verslechterde schoolprestaties, motivatie- en concentratieproblemen, studievertraging
- minder tijd voor vrienden/vriendinnen, sporten hobby's, missen emotionele steun

Jonge mantelzorgers leren verantwoordelijkheid te nemen en rekening te houden met beperkingen van een ander. Ze zijn vaak zelfstandiger en onafhankelijker dan leeftijdgenoten zonder extra zorgtaken.

Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger vragen we landelijk aandacht voor deze

jongeren.

De campagne **Niet te missen!** Liet zien wat de impact is van mantelzorg in het persoonlijke leven van jongeren.

Zowel online als 'in de echte wereld' moeten jonge mantelzorgers niet te missen zijn.

Renkum voor Elkaar vraagt aan de jonge mantelzorgers hun verhaal te delen. Zodat zij anderen kunnen inspireren om te delen, elkaar erkenning kunnen geven en meewerken aan de bewustwording.

Ken je een jonge mantelzorger, meld degene aan via info@renkumvoorelkaar.nu

WEEK VAN DE
JONGE
MANTELZORGER .nl

Agenda

Deze agenda is onder voorbehoud vanwege mogelijke Coronamaatregelen.

Najaar

Start
Mantelzorgcafe
Bij voldoende
aanmeldingen start
nieuwe training
omgaan met
dementie

Oktober

Nieuwe uitgave
mantelzorg-
nieuwsbrief

Vrijwillige palliatieve terminale zorg

VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) biedt mantelzorgers respijtzorg door de inzet van vrijwilligers. Een vrijwilliger komt bij uw naaste in huis om daar uw taken over te nemen.

Een vrijwilliger kan uw naaste helpen bij de persoonlijke verzorging, het bieden van een luisterend oor en een wakend oog. Onder persoonlijke verzorging verstaat zij het draaien in bed, het helpen bij de toiletgang, het helpen bij eten en drinken etc.

Zo kunt u even tot rust komen, een nacht goed slapen, een paar uurtjes weg of aandacht geven aan andere zaken die van belang zijn. VPTZ levert geen medische zorg.

De respijtzorg kan overdag, 's avonds of 's nachts ingezet worden.

Doelgroep

VPTZ biedt ondersteuning aan naasten die ongeneeslijk ziek zijn, zich in de terminale fase bevinden en niet meer alleen gelaten kunnen worden. Zij is inzetbaar wanneer uw naaste zelfstandig woont, maar ook wanneer uw naaste in een zorginstelling woont. VPTZ is inzetbaar bij naasten van alle leeftijden. Er zijn uitzonderingen waarbij VPTZ niet ingezet kan worden. Neem hiervoor contact op met VPTZ.

Heeft u nog vragen?

Neem contact op met de coördinator (bij afwezigheid luisteren wij elke werkdag onze voicemail af).

Contactgegevens VPTZ Ede, Renkum, Wageningen:

Rooseveltweg 408, 6707 GX
Wageningen
T: **06-219 603 52** E:
vptz@solidez.nl

Colofon

Deze Mantelzorg nieuwsbrief is een uitgave van Renkum voor Elkaar.

Heeft u vragen, ideeën of wilt u als mantelzorgers of professional een interview geven, neem dan contact op met info@renkumvoorelkaar.nu

Voor meer informatie over mantelzorg kunt u bellen met de Frontoffice van Renkum voor Elkaar die u verbinden met een sociaal werker in het dorp waar u woont.

**Renkum voor Elkaar, telefoon: 088 784 6369,
email: info@renkumvoorelkaar.nu**

