



Mantelzorgondersteuning Parkinsoncafé

16 mei 2017

Even voorstellen:

Veerle Broer & Wícorel Koning
Coördinatoren Mantelzorg

van

ZoSamen

Samen zorgen in Zoetermeer

ZoSamen is een netwerk van organisaties, waaronder MEE Zuid-Holland Noord, Palet Welzijn en Vip voor Vrijwilligers.

ZoSamen biedt cliëntenondersteuning en is er voor mantelzorgers en (zorg)vrijwilligers. Iedereen die ondersteuning nodig heeft, kan bij ZoSamen terecht.

Programma:

Waarom deze voorlichting?

Algemene feiten over mantelzorg

Draaglast: specifieke categorieën

Caregiver Strain Index

Recept schrijven ter overbelasting

Pauze

Draagkracht: Tips voor zelfzorg

Hoe help je elkaar?

Zo helpt ZoSamen Mantelzorgers

Waarom deze voorlichting?

- Veel (medische) aandacht voor een zieke
- Veel minder aandacht voor een mantelzorger
- Mantelzorger heeft een vergroot risico op overbelasting door duur en aard van de zorg
- Meer mantelzorg dan professionele zorg
- Van menselijk en maatschappelijk belang om uitval van een mantelzorger te voorkomen
- Gemeentelijke ondersteuningsplicht voor mantelzorgers vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, onder meer door ZoSamen

Algemene feiten over Mantelzorg

Definitie & Term Mantelzorg

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. Bron: Nationale Raad voor de Volksgezondheid

Prof. Dr. Hattinga Verschure heeft in 1976 de term Mantelzorg geïntroduceerd in zijn publicatie 'Het Verschijnsel Zorg'. Hij zag mantelzorg als alle zorg genoten in een klein sociaal netwerk en aan elkaar gegeven op basis van vanzelfsprekendheid en bereidheid tot wederkerigheid, die de groepsleden 'verwarmt' omdat ze er elkaar – als een mantel - mee omgeven.

Bron: Het Verschijnsel Zorg. Inleiding tot de zorgkunde, De Tijdstroom herdruk 1981

Wat is mantelzorg?

- Zorg die je vrijwillig op je neemt voor een partner, ouder, kind, vriend of buur waarmee je je verbonden voelt
- Zorg die je min of meer 'overkomt' of waar je inrolt, omdat ook je naaste ziekte of hulpbehoevendheid is 'overkomen'
- Zorg die voortkomt uit de relatie die je met elkaar hebt, zorg die je daarom niet gemakkelijk los kunt laten
- Zorg die langdurig en/of intensief is
- Zorg die de 'gebruikelijke zorg' voor elkaar overstijgt
- Zorg die onbetaald en niet beroepsmatig wordt verleend

Mantelzorg versus Vrijwilligerswerk

- *Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen.*
- *Vrijwilligers zorgen een afgebakende tijd voor iemand en kunnen de zorg op eigen initiatief beëindigen.
Zij werken vaak in georganiseerd verband en verrichten bijna nooit verpleegkundige handelingen.*

Cijfers mantelzorg

- In Nederland biedt circa 3,5 miljoen mensen van 18 jaar en ouder mantelzorg: 1 op de 4 volwassenen is mantelzorger
- Ongeveer 2,6 miljoen mensen zorgt langdurig (langer dan 3 maanden) en intensief (8 uur of meer per week)
- Meer dan de helft van alle mantelzorgers is 55+
- 1 op de 8 werknemers combineert de zorg met een gezin, een betaalde baan of een studie
- Een kwart van alle jongeren groeit op in een thuissituatie waar een van de familieleden ziek of beperkt is

(Bron: Mezzo, SCP Mantelzorg uit de doeken, 2010 / Mezzo en AJN Opgroeien met zorg, 2010)

Wie is mantelzorger?

Top 4 van mantelzorgers:

1.	Volwassen (schoon-)kinderen	40	%
2.	Partners	20	%
3.	Jonge mantelzorgers of broers & zussen ('Brusjes') tot 24 jaar	12	%
4.	Vaders & moeders	9	%
•	Vrienden & vriendinnen	?	%
•	Buren, verdere familieleden	?	%

Wat bieden mantelzorgers?

Top 5 van mantelzorg:

1. Emotionele steun en toezicht / begeleiding 83%
2. Begeleiden bij dokters- of familiebezoek 78%
3. Huishoudelijke hulp 77%
4. Begeleiding bij de administratie 63%
5. Persoonlijke verzorging 29%

Balans Draaglast-Draagkracht

- **Draaglast** = alles wat het leven zwaarder of lastig maakt
- **Draagkracht** = alles wat iemand in huis heeft om met minder makkelijke situaties om te gaan
- Overbelasting ontstaat als de draaglast groter is dan de draagkracht
- Het is van belang dat te zoeken naar een balans, dus waar mogelijk de draaglast te verlichten en/of de draagkracht te behouden of te vergroten.

3. Draaglast mantelzorgers: specifieke problemen (1)

- **Fysiek:** risico op fysieke overbelasting (bijv. rugklachten), vermoeidheid & uitputting
- **Praktisch:** veel bezig moeten zijn met organiseren van zorg, invullen formulieren, aanvragen voorzieningen, overleggen met (thuis)zorg- en hulpverleningsorganisaties
- **Psychisch:** signalen van stress en overbelasting (bijv. slecht slapen, niet meer kunnen ontspannen) door gebrek aan eigen activiteiten, door een teveel aan zorgen en verdriet of niet bij de leeftijd passende verantwoordelijkheid

Draaglast mantelzorgers: specifieke problemen (2)

- **Relationeel:** gewijzigde verhoudingen, veranderingen in doen en laten, onbegrip
- **Sociaal:** isolement, verwijdering of eenzaamheid
- **Financieel:** extra kosten, ontslag, bijstand
- **Balans:** draaglast-draagkracht langdurig uit evenwicht, risico op overbelasting of burn-out

Wanneer weet je dat je stress ervaart?

- Lichamelijk: *hoofd- en buikpijn; verhoogde bloeddruk; hyperventilatie; pijn in nek, schouders of rug; duizeligheid; toenemende vermoeidheid; afnemende eetlust of juist te veel eten.*
- Psychisch: *schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd, piekeren.*
- Gedragmatig: *rusteloosheid; chaotisch; onverdraagzaam, agressief; verwaarloosd uiterlijk; meer drinken en roken; gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.*

Caregiver Strain Index (CSI)

- | | |
|---|---------|
| • 1. Mijn nachtrust is verstoord. | Ja /Nee |
| • 2. Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd. | Ja /Nee |
| • 3. Ik vind het lichamelijk zwaar. | Ja /Nee |
| • 4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen. | Ja /Nee |
| • 5. Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen. | Ja /Nee |
| • 6. Wij hebben onze plannen moeten wijzigen. | Ja /Nee |
| • 7. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden. | Ja /Nee |
| • 8. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar. | Ja /Nee |
| • 9. Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek. | Ja /Nee |
| • 10. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden. | Ja /Nee |
| • 11. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie. | Ja /Nee |
| • 12. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen. | Ja /Nee |
| • 13. We leven onder financiële druk. | Ja /Nee |

Meetinstrument ervaren belasting mantelzorgers.
Uit testen blijkt dat een score van zeven keer 'Ja' of hoger
in de regel betekent dat u zwaar belast of overbelast bent.

Recept schrijven voor overbelasting

Schrijf een recept voor, met daarin minstens 5 'onwijze' gedachten of adviezen waardoor een mantelzorger in korte tijd in de puree kan raken

Wat moet diegene dan vooral (niet) denken of doen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Recept schrijven voor overbelasting

Nabespreking

‘Onwijze’ adviezen waardoor een mantelzorger in korte tijd in de puree kan raken
Wat moet diegene dan vooral (niet) denken of doen? Bijvoorbeeld:

1. Val anderen nooit lastig met uw problemen, maar doe alles alleen.
2. Denk dat u altijd meteen klaar moet staan voor de ander.
3. Bagatelliseer vooral de handicap van de ander en hoop dat het in de toekomst beter gaat.
4. Verwen en bescherm de ander.
5. Informeer NIET naar lotgenotencontact.
6. Maak u voortdurend zorgen over hetgeen in de toekomst kan gebeuren.
7. Zie af van hobby's en zet vrienden en familieleden 'op een laag pitje'.
8. Heb medelijden met de ander.
9. Geef de ander altijd zijn zin en zeg nooit wat u zelf graag wilt.
10. Stel u zelf voortdurend de vraag: wat te doen als ik zelf ziek word?
11. Als u om hulp vraagt, reken er dan op dat u precies krijgt wat u vraagt.
12. Kijk hoe goed anderen het hebben in vergelijking met uzelf.

Wat helpt om de draagkracht te vergroten?

- Jezelf waarderen
- Ontspannende dingen doen
- Duidelijk aangeven wat je ergens van vindt
- Goed (leren) omgaan met kritiek en conflicten
- Gezonde levensstijl
- Ondersteuning van familie en vrienden

Pauze

Hoe overbelasting voorkomen

Draagkracht: Top-10 Tips voor zelfzorg (1)

Zorg dat je geïnformeerd bent over het ziektebeeld

- Lees, zoek op internet, ga naar voorlichtingsbijeenkomsten

Probeer zo vroeg mogelijk meer mensen in te schakelen

- Overleg met familie, buren, vrienden & professionals en deel zorgtaken

Wees je bewust van uw eigen gevoelens: praat hierover

- Spreek af met vriendinnen of vrienden, ga naar een 'lotgenoten'-groep,

Meer tijd met de zieke doorbrengen helpt niet altijd

- Jezelf niet, maar de ander ook niet

Cijfer jezelf niet (steeds) weg

- Blijf leuke dingen doen met anderen, elke week weer. Neem regelmatig een 'pauze'. Luister goed naar uw lichaam; u bent ook belangrijk.

Top-10 Tips voor zelfzorg (2)

Stel je grenzen vast en handhaaf deze

- Wees duidelijk en leer 'nee' zeggen. Durf boosheid op juiste wijze te uiten

Leer praktische zorgvaardigheden aan

- Leer van de thuiszorg, ergotherapeut en specialistisch verpleegkundige of van de Zorgboeken van Stichting September

Weet: er zijn voor één probleem meerdere oplossingen

- Je hebt de keuze om iets wel of niet te doen

Zie ook de vele positieve kanten

- Mantelzorg geeft voldoening, versterkt de band, vergroot praktische vaardigheden, bewerkt bijzondere levenservaring en kan als zingeving worden ervaren

Geef jezelf complimenten voor wat je doet

- Schrijf elke dag op waarover je tevreden ben; alleen al je betrokkenheid verdient een compliment!

Hoe help je elkaar?

Onder meer:

Blijven praten, ook over irritaties en onzekerheden

Het belang van de ander meewegen

Samen ontspannende dingen blijven doen

Stilstaan bij de kleine, fijne dingen van het leven

Samen zoeken naar oplossingen

Elkaar attenderen op goede herinneringen
en nieuwe herinneringen maken

Hoe helpt ZoSamen mantelzorgers?

- Samen zoeken naar (praktische) oplossingen
- Samen zoeken naar de balans
- Waar mogelijk draaglast verlichten
- Waar mogelijk draagkracht behouden of vergroten

Waar kun je als mantelzorger terecht?

- Wmo-loket van de gemeente (Stadhuis, T 14079)
- Professionals van ParkinsonNet en Parkinsoncafé
- Welzijns- en hulpverlenersorganisaties, zoals Stichting Kwadraad (maatschappelijk werk) & Palet Welzijn (ondersteunende diensten) & ZoSamen Cliëntondersteuners / ouderenadviseurs
- Mantelzorgorganisaties, zoals Mezzo, de vereniging voor mantelzorg & vrijwilligerszorg (landelijk) en ZoSamen Mantelzorgondersteuning(lokaal)

1 jan. 2017

ZoSamen



Wie?

Mantelzorgers

Vrijwilligers

Kwetsbare burgers

Informele en
formele
zorgorganisaties

Wat?

Mantelzorg
ondersteuning

Bemiddelen en
inzetten van
vrijwilligers

Onafhankelijke
Cliëntondersteuning

Vormen van
platform/netwerk

Informatie, advies- en verwijfsfunctie sociale kaart
Vrijwilligers- en Mantelzorgexpertisecentrum

Hoe?

- Individuele- en groeps ondersteuning
- Themabijeenkomsten en lotgenotencontact
- Uitgave: De Mantelzorgercentraal
- Respijtzorg
- Mantelzorgwaardering
- Jonge mantelzorgers

- Werven van vrijwilligers
- Digitaal matchingsplein
- Vrijwillige Thuishulp
- Vrijwilligers Academie
- Vrijwilligers College
- Hulp in je buurt
- Swelp
- Vrijwillige netwerkcoach

- Voorlichting
- Vraagverduidelijking
- Activeren/motiveren
- Ondersteuning in crisissituaties
- Keukentafelgesprekken
- Integrale Vroeghulp

- Coördinatie en verbinding van formele en informele zorgorganisaties
- Adviesfunctie t.a.v. vrijwilligersbeleid voor organisaties

Palet
Welzijn

MOOI/Vip
voor
Vrijwilligers

Palet
Welzijn

Specialisatie:
ouderen

MEE

Specialisatie:
burgers met
een beperking

MOOI/Vip
voor
Vrijwilligers

Zo ondersteunt ZoSamen mantelzorgers

ZoSamen MEE Zuid-Holland Noord:

- **Informatie & Advies**
Voor mensen met een verstandelijke beperking, lichamelijke beperking, vorm van autisme & Niet-Aangeboren Hersenletsel en hun naasten
- **Individuele cliëntondersteuning**
Huisbezoek, kantoorbezoek
- **Collectieve ondersteuning**
Cursussen voor familie, voor broers&zusjes (Brusjes), lotgenotengroepen
- **Informatie & Consultatie aan derden**
Huisartsen, zorgprofessionals, welzijnsorganisaties, wijkteams en dergelijke.
- **Deskundigheidsbevordering aan professionals**
- **Contact via ZoSamen of www.meezhn.nl**

Zo ondersteunt ZoSamen mantelzorgers

ZoSamen Vip voor vrijwilligers:

- **Respijtzorg**

Voor mantelzorgers en hulpvragers zonder netwerk voor de doelgroepen chronische zieken en gehandicapten, mensen met dementie, zieke kinderen: een dagdeel vrijaf van zorgtaken door inzet van vrijwilligers

- **Netwerkondersteuning**

Netwerkcoaches

- **Vrijwilligersbemiddeling en mantelzorgvragen algemeen**

- **Contact via ZoSamen of bij Vrijwilligers Informatie Punt**
van 11.00-16.00 uur op 3^e etage van de hoofdbibliotheek, Duitslandlaan 440 in Zoetermeer

Zo ondersteunt ZoSamen mantelzorgers

ZoSamen Palet Welzijn:

- **Informatie & Advies** voor mantelzorgers
- **Individuele (cliënt)ondersteuning**
Huisbezoek, kantoorbezoek, wekelijks spreekuur in bibliotheek op maandagmiddag van 15.00-16.00 uur op 3^e etage bij ZoSamen VIP
- **Collectieve ondersteuning**
Mantelzorgcafé, Wijkbijeenkomsten, magazine De Mantelzorger Centraal, participatie in Alzheimercafé & keten Dementie Zoetermeer
- **Mantelzorgwaardering**
Landelijke Dag van de Mantelzorg, per jaar eenmalig geldbedrag of bioscoopbonnen, parkeervergunning in blauwe zone, Dementia-App: Aanvragen vanaf 18 jaar via ZoSamen.nl; jeugd tot 18 jaar via 2BeCool.nl)
- **Informatie & Consultatie aan derden**
Huisartsen, zorgprofessionals, welzijnsorganisaties, wijkteams en dergelijke.
- **Deskundigheidsbevordering aan professionals**

Contact met ZoSamen

0800 - 020 04 01

www.zosamen.nl of info@zosamen.nl

www.mantelzorgcentraal.nl

ZoSamen Palet Welzijn

T 0800-9359456 / info@paletwelzijn.nl en vragen naar

coördinatoren mantelzorg

Ank Stout en Veerle Broer

Wijken Meerzicht, Driemanspolder, Dorp, Palenstein en Stadscentrum

Wícorel Koning

Wijken Buytenwegh- De Leyens, Noordhove- Seghwaert, Oosterheem

Zijn er nog vragen?
Hartelijk dank voor uw
belangstelling