

Verslag bijeenkomst d.d. 16 mei 2017 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Het onderwerp van deze bijeenkomst betreft de Mantelzorg.



Jacques de Roos heet iedereen van harte welkom bij deze bijeenkomst, in het bijzonder Wicorel Koning en Veerle Boer, coördinatoren Mantelzorg van ZoSamen.

Het programma van deze presentatie:
Waarom deze voorlichting?
Algemene feiten over mantelzorg
Draaglast: specifieke categorieën
Caregiver Strain Index
Recept schrijven voor overbelasting
PAUZE
Draagkracht: Tips voor zelfzorg
Hoe help je elkaar?
Zo helpt ZoSamen Mantelzorgers

Wicorel Koning geeft aan dat er veel (medische) aandacht en zorg is voor de patiënt en dat is logisch, maar degene die naast de patiënt staat zit er óók in. Daar is echter niet zoveel aandacht voor. Er is een Gemeentelijke ondersteuningsplicht voor mantelzorgers.

De term Mantelzorg werd geïntroduceerd in 1976 door Prof. Dr. Hattinga Verschure. 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.



In Nederland biedt ca. 3,5 miljoen mensen van 18 jaar en ouder mantelzorg: 1 op de 4

volwassenen is mantelzorg.



Mantelzorgers bieden :

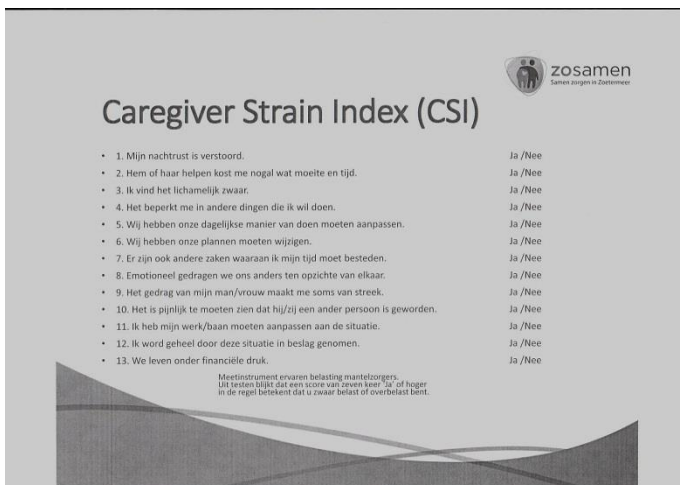
- Emotionele steun en toezicht/begeleiding
- Begeleiding bij dokters- of familiebezoek
- Huishoudelijke hulp
- Begeleiding bij de administratie
- Persoonlijke verzorging

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.

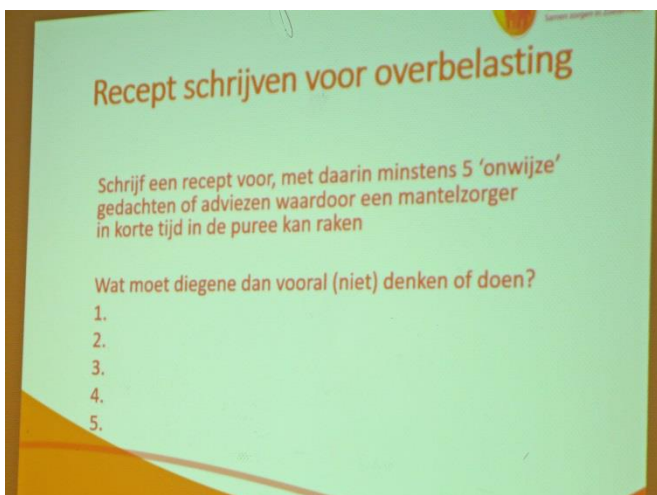
Overbelasting ontstaat als de draaglast groter is dan de draagkracht. Het is van belang dan te zoeken naar een balans, dus waar mogelijk de draaglast te verlichten en/of de draagkracht te behouden of te vergroten.

Caregiver Strain Index



Gezamenlijk wordt gekeken naar dit meetinstrument betreffende het ervaren van belasting door mantelzorgers.

Voor de pauze schrijven we per tafel een "recept voor overbelasting" men daarin 5 "onwijze" gedachten of adviezen waardoor een mantelzorgers in korte tijd in de puree kan raken. Deze worden daarna besproken en iedereen kan zich vinden in wat is weergegeven.



Na de pauze wordt besproken hoe men overbelasting kan voorkomen met een top-10 Tips voor zelfzorg.

Belangrijk is ook te weten hoe je elkaar kunt helpen en hoe ZoSamen de mantelzorgers kan helpen. ZoSamen heeft diverse uitdraaien neergelegd met vermelding van de **Groepsbijeekkomsten voor mantelzorgers, Tips om goed voor jezelf te zorgen en Gelukkige adviezen tegen sombere buien**. De aanwezigen kunnen deze van de informatietafel pakken en meenemen.



Tot slot Vraagt Annet Woltjer de aandacht voor de workshop **“Parkinson en de naasten”**

Afgelopen maand heeft zij bij de Parkinsonvereniging een cursus gevolgd om de nieuwe workshop 'Parkinson en de naasten' te kunnen gaan geven als vrijwilliger. Zij is zelf ook een 'naaste', haar partner heeft Parkinson.

Zij zou deze workshop graag in Zoetermeer geven na de zomer.

In het kort:

- het is een workshop voor 'naasten'/ mantelzorgers
- duur is 4 uur (bv op een middag 13-17 uur)
- er is plaats voor 10-14 deelnemers
- deelnemers betalen 16 euro (aanmelding gaat via de Parkinsonvereniging)
- de workshop wordt gegeven door 2 getrainde vrijwilligers.

Nadere informatie volgt in een Nieuwsbrief.

Het was een fijne en druk bezochte middag . Jacques de Roos bedankt Wicorel en Veerle voor de duidelijke presentatie.

**De volgende bijeenkomst is op dinsdag 20 juni met het onderwerp:
Parkinson en Incontinentie.**