



MET ZORG VOOR MANTELZORG

Magazine voor mantelzorgers in de gemeente Coevorden

Waar kunt u terecht
als mantelzorger?

Wethouder Brink:
"Mantelzorg lijkt zo
vanzelfsprekend,
maar dat is het niet"

Mantelzorger aan
het woord



MWC

Maatschappelijk
Welzijn Coevorden

8 praktische tips voor mantelzorgers

Wanneer uw partner, ouder, kind, broer, zus of vriend in een zorgorganisatie verblijft of (professionele) zorg thuis ontvangt, dan wilt u graag goed contact met de zorgmedewerkers over de zorg voor uw naaste.

Eén contactpersoon is handig

Geef aan dat u graag één contactpersoon heeft waarmee u de zorg voor uw naaste bespreekt. Maak goede afspraken over bereikbaarheid en communicatie tijdens vakantie of ziekte van de contactpersoon

Accepteren moeilijk? Praat erover

Soms is het moeilijk te accepteren dat uw naaste in een zorgorganisatie verblijft of veel professionele zorg nodig heeft. Praat erover met andere mantelzorgers of met Steunpunt Mantelzorg. Informeer of er in de zorgorganisatie bijeenkomsten zijn voor familie of lotgenoten of kom langs bij lotgenotenmiddagen van het Contactpunt Mantelzorg

Wees duidelijk over uw betrokkenheid

Maak duidelijk wat u kunt en wilt betekenen in het dagelijks leven van uw naaste. Geef goed uw grenzen aan. Neem zoveel mogelijk deel aan zorgplanbesprekingen of voortgangsgesprekken. Vraag rekening te houden met uw agenda.

De relatie met uw naaste blijft belangrijk

Bedenk en bespreek de mogelijkheden om dingen samen te blijven doen. Vraag om privacy wanneer u daar behoefte aan heeft.

U bent onmisbaar voor uw naaste én de zorg

Als mantelzorger weet u als geen ander wat uw naaste belangrijk vindt in de dagelijkse zorg en wat zijn gewoontes zijn. Vraag ook naar de ervaringen van de zorgprofessionals, zorg dat u in beeld blijft en dat de communicatie open is.

Denk na over de regie

Is uw naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Houd dan als mantelzorger de touwtjes in handen. Zorg bijvoorbeeld dat de post voor uw naaste naar u gestuurd wordt. En vraag op tijd mentorschap of bewindvoering aan. Bespreek de mogelijkheden met het Steunpunt Mantelzorg.

Vragen? Ga actief op zoek naar antwoorden

Kort na opname of na de inzet van de zorg heeft u misschien veel vragen. Over de dagelijkse gang van zaken in de zorgorganisatie of over het ziektebeeld. Stel ze en ga zelf ook actief op zoek naar antwoorden. Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg of een patiëntenvereniging.

Deel de zorg

Kijk of er in de familie of kennissenkring van uw naaste mensen zijn die op bezoek kunnen gaan of iets met uw naaste kunnen ondernemen. Dit kan ook een vrijwilliger zijn. Hulp en aandacht van anderen kan het leven van uw naaste verrijken en helpt u om tijd vrij te maken voor uzelf.

Met zorg voor mantelzorg

Voorwoord

Met veel plezier presenteer ik u ons eerste magazine voor mantelzorgers uit de gemeente Coevorden. Waarom een magazine? Omdat wij denken dat de verhalen van bijvoorbeeld een ervaringsdeskundige of een wethouder mantelzorgers informatie en (h)erkenning kunnen geven. Daarnaast is er sinds 1 januari 2015 veel op het bordje van gemeentes gekomen rondom zorg en ondersteuning. Iedere gemeente heeft nu haar eigen unieke beleid, regels en mogelijkheden. Ook in Coevorden. Daar willen wij u graag over informeren.

Met het nieuwe beleid wordt er meer van mantelzorgers gevraagd. Dit kan zorgen voor spanningen of vragen. Hoe hou je het vol? Hoe raak je niet overbelast? Waar kun je terecht met vragen of als er problemen ontstaan? Ook dit soort onderwerpen komen terug in het magazine.

We hopen dat dit magazine bijdraagt aan het beantwoorden van vragen voor mantelzorgers in onze gemeente en dat ze weten dat ze ergens terecht kunnen. Heeft u tips, verhalen of andere informatie waar we een volgende keer aandacht aan kunnen besteden? Laat het ons vooral weten. Voor nu wens ik u veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,

Jan Broekema
Coördinator Steunpunt Mantelzorg



Inhoudsopgave

4: Mantelzorger in beeld

Nico Vollebregt: "Je hebt elkaar echt nodig"

6: Steunpunt Mantelzorg

Wat doet Steunpunt Mantelzorg voor u?

7: Interview wethouder Brink

"Mantelzorg lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet"

8: Informatiepunten

Colofon

Redactie en vormgeving

Maatschappelijk Welzijn Coevorden

Fotografie

Maatschappelijk Welzijn Coevorden
Evfotorozenveld

Drukker

Editoo B.V. te Arnhem

Redactieadres

Maatschappelijk Welzijn Coevorden
van Eijbergenstraat 5
7741 EL Coevorden

085 27 35 256
info@mwcoevorden.nl



Mantelzorg in beeld

Nico Vollebregt: "Je hebt elkaar echt nodig"

Nico Vollebregt is sinds 2010 mantelzorg van zijn vrouw Ria. Thuis in Aalden vertelt hij openhartig over zijn ervaringen. Vol passie en met een twinkeling in zijn ogen praat de Aaldenaar over zijn liefde en zorg voor zijn vrouw. "Wanneer mijn verhaal anderen kan helpen, dan doe ik dit graag. Het is belangrijk dat mantelzorgers zich gehoord voelen, maar ook zelf uit de schaduw stappen en zichtbaar worden."

Aan zijn keukentafel legt Vollebregt uit dat hij vooral zijn hoofd boven water houdt omdat hij - naast zijn liefde voor Ria - een leuk en sterk netwerk heeft waar hij op kan bouwen. "Het belangrijkste is dat je erover praat en transparant bent naar de mensen toe zodat ze weten wat er aan de hand is en wat ze voor je kunnen doen." Vollebregt belt regelmatig met zijn familie om zijn verhaal kwijt te kunnen en toen zijn vrouw nog thuis woonde, vroeg hij de buurvrouw om op te passen als hij weg moest.

Het bleef niet bij één buurvrouw. "Al snel ontstond er een whatsapp-groepje met een aantal vrouwen uit het dorp, waar Ria vroeger veel contact mee had. Er was altijd wel iemand die een tijdje bij Ria kon blijven als ik weg moest."

Mantelzorg overkomt je

Vollebregt vertelt dat zijn vrouw sinds anderhalve maand niet meer thuis woont. Het ging niet langer. Ze woont nu in woonzorgcentrum Het Ellertsveld in Schoonoord. Vollebregt: "In 2012 is Ria de medische molen ingegaan. In september 2014 kwam pas de diagnose: PLS. Dat is een spierziekte die verwant is aan ALS. Ik ging steeds meer dingen voor haar doen. Dit gaat heel onopgemerkt. Wanneer begint mantelzorg? Je doet dingen zo vanzelfsprekend."

Bouw een netwerk op

Volgens Vollebregt is een netwerk hebben essentieel als mantelzorg. Als je geen netwerk hebt, wordt het een stuk lastiger. Als je ergens nieuw komt te wonen ver weg bij familie, kun je al vroeg een netwerk opbouwen door bijvoorbeeld buurtbarbecues bij te wonen of je aan te sluiten bij een vereniging zoals een zangkoor. "Als je wilt, kun je een heleboel dingen opzoeken" zegt Vollebregt overtuigd. "Dat is dan leuk, maar je bouwt ook wat op waar je later op kunt steunen wanneer dat nodig is."

Regel praktische zaken vooraf

Een netwerk is niet het enige waar je aan moet denken als je mantelzorg wordt. Vollebregt: "Leg dingen vast." Dat hebben hij en zijn vrouw niet gedaan. "Ria werd op een gegeven moment dementerend. We wilden toen een persoonsgebonden budget aanvragen waarvoor ze zelf moest tekenen. Hoe moet een dement iemand met haar beperkingen een handtekening zetten?" Volgens Vollebregt moet je in ieder geval vanaf je 65e zorgen dat iemand de praktische zaken over kan nemen als het nodig is, bijvoorbeeld met bewindvoering of mentorschap.

Alleen beslissingen maken

Behalve de soms praktische taken als mantelzorg, is er ook de emotionele kant. Als je mantelzorg van je partner wordt, verandert vaak je relatie. "Dat was nog wel het zwaarste. Op een gegeven moment merk je dat je alleen beslissingen moet nemen die je voorheen samen maakte. Het zijn soms die hele simpele dingen zoals boodschappen doen. Wat gaan we vanavond eten? Je moet beslissen voor haar wat we gaan doen. Dat is mij eigenlijk het meest tegengevallen." Ook

hierbij is het belangrijk om er met anderen over te praten. Vollebregt kan er gelukkig goed over praten. “Voor dit soort gesprekken heb ik mijn zussen.”

Elastiek

Het waren hun kinderen die zorgden voor een ommekeer in de situatie. “Iemand anders moet tegen je zeggen dat het zo niet meer langer gaat”, vervolgt Vollebregt zijn verhaal. Zij zagen dat de zorg te zwaar werd. Vollebregt: “Mijn zus zei: je bent net als een elastiek. Je kunt het ver uitrekken, maar als je het te ver uitrekt gaat het niet meer terug.”

Vollebregt: “De eerste dagen nadat Ria was opgenomen had ik echt het idee: ik heb haar een enkele reis gegeven. Het klinkt misschien raar, maar toen ik na een tijdje zag dat het goed ging in Het Ellertsveld heb ik de camper gepakt en ben ik samen met de hond een weekje even weg geweest van alles.”

Daarna kon Vollebregt de situatie beter van een afstandje bekijken en zijn rust nemen. Vollebregts dagen worden gevuld met leuke dingen. Het zorgen blijft, maar heeft een andere vorm gekregen. “Ik ga elke donderdag met Ria en mijn schoonzus zwemmen of als er iets leuks te doen is in Emmen neem ik mijn vrouw mee.”

Behoeftte aan informatie

Vollebregt geeft aan dat hij veel heeft gehad aan informatiebijeenkomsten over ziektes, zoals over Alzheimer. Ria Vollebregt heeft geen Alzheimer, maar ze is wel dement. “Het is belangrijk dat er goed wordt ingespeeld op de behoefte van de mantelzorgers. Voor de één is contact met andere mantelzorgers en gezellige activiteiten belangrijk. Voor mij geldt dat ik behoefte had aan bijeenkomsten over bijvoorbeeld ziektebeelden.”

Als er iets wordt georganiseerd moet er volgens Vollebregt voor ‘oppas’ gezorgd worden, zodat de mantelzorger bij huis weg kan. Hier valt volgens hem nog wel wat te verbeteren. Dat er waardering wordt geuit - zoals van de gemeente Coevorden en het Steunpunt Mantelzorg van Maatschappelijk Welzijn Coevorden - vindt Vollebregt belangrijk. “Het is hartverwarmend dat er bijeenkomsten worden georganiseerd en dat je merkt dat er aan je gedacht wordt.”

Professionele ondersteuning

Het keukentafelgesprek is volgens Vollebregt nog voor verbetering vatbaar. In dit gesprek werd door de gemeente gekeken wat zijn vrouw nodig had. Voor hem was het niet duidelijk hoe lang je financieel aan een aangevraagde voorziening vastzit, bijvoorbeeld. Daarnaast wist Vollebregt niet dat hij een onafhankelijke cliëntadviseur in kon schakelen voor dat gesprek.

“De aandacht voor ondersteuning van de mantelzorger is belangrijk. Samen moeten we het doen en een goede afstemming is dan van cruciaal belang.” Vollebregt geeft aan dat hij

hier positief op terugkijkt. “De professionals die de afgelopen jaren over de vloer kwamen, hadden onderling goede afstemming over mijn vrouw en de huisarts en de thuiszorg van Icare hadden ook veel oog voor mij. Dat was heel fijn.”

Je hebt elkaar nodig

Vollebregt pakt de foto's erbij die hij onlangs heeft gemaakt tijdens de verjaardag van zijn vrouw in Het Ellertsveld. Hij vertelt vol enthousiasme over wat daar is georganiseerd. “Het zou mooi zijn als we door het verhaal van mij en mijn vrouw iets kunnen betekenen voor iemand die ook in zo'n situatie zit of misschien komt. Je hebt elkaar echt nodig om het vol te kunnen houden”, besluit Vollebregt.



Ria Vollebregt tijdens haar verjaardag in woonzorgcentrum Het Ellertsveld in Schoonoord

Wie zijn de Coevorder mantelzorgers?

Het Steunpunt Mantelzorg heeft dit jaar onderzoek gedaan naar mantelzorgers in de gemeente Coevorden. De uitkomsten worden nog gepresenteerd, maar alvast enkele opvallende resultaten:

1. 70% van de mantelzorgers zorgt al meer dan vijf jaar voor een naaste.
2. Het meest wordt gezorgd voor de partner of de ouder(s).
3. 40% van de ondervraagden besteedt meer dan 24 uur per week aan mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg

Wat doet Steunpunt Mantelzorg voor u?

Steunpunt Mantelzorg biedt ondersteuning aan mantelzorgers en bespreekt met u hoe u uw werk en leven goed kunt volhouden naast uw zorgtaken.

Het Steunpunt Mantelzorg steunt mantelzorgers door:

- begeleiding bieden in de vorm van gesprekken, informatie en tips.
- themabijeenkomsten te organiseren voor meer informatie over mantelzorg.
- door te verwijzen naar zorg- en hulpinstanties in uw omgeving.
- u in contact te brengen met andere mantelzorgers zodat u ervaringen en tips uit kunt wisselen.
- vrijwilligers in te zetten bij ondersteuning van de zorgvrager, of voor het bieden van gezelschap of andere vormen van respijtzorg.

Waardering voor mantelzorgers

De inzet van mantelzorgers voorkomt vaak dat mensen eenzaam worden of dat ze sneller naar een verpleeg- of verzorgingshuis moeten. Mantelzorgers zijn dus erg belangrijk en dit vindt onze gemeente ook.

Daarom geeft de gemeente Coevorden mantelzorgers een blijk van waardering voor hun mantelzorgtaken. De Blijk van Waardering bestaat uit een bedrag van honderd euro en een presentje.

Het Steunpunt Mantelzorg coördineert en verstrekt de Blijk van Waardering. Het Steunpunt toetst de aanvraag. Aanvragen is ieder jaar mogelijk vanaf de zomer tot 1 oktober. Voor meer informatie kijk op www.mwcoevorden.nl/mantelzorg.

Maatschappelijk werk

Als er meer nodig is, kan een mantelzorger ook terecht bij een maatschappelijk werker. Een maatschappelijk werker werkt samen met u aan het oplossen van uw probleem. Zij helpen u weer op weg. Voor maatschappelijk werk kunt u ook bij Maatschappelijk Welzijn Coevorden terecht. Telefoonnummer: 085- 2735256. E-mail: info@mwcoevorden.nl

Jonge Mantelzorgers

Jongeren die tussen de 7 en 21 jaar zijn en veel voor een familielid zorgen zijn jonge mantelzorgers. Als jij hieronder valt, heb je een veeleisende zorgtaak die je moet combineren met studie, werk en een sociaal leven. Jonge mantelzorger kunnen ook terecht bij het Steunpunt Mantelzorg voor hulp en ondersteuning.

Weerbaarheidstraining Rots en water

Maatschappelijk Welzijn Coevorden biedt de training Rots en Water voor kinderen aan. Rots en Water kan jonge mantelzorgers helpen beter met het hun zorgtaken om te gaan. Door oefeningen worden sociale en mentale vaardigheden verbeterd.

De training leert kinderen om stevig in hun schoenen te staan door op zichzelf te vertrouwen en hun eigen weg te kiezen. Daarnaast staat samenwerken, vriendschap en communicatie met je omgeving centraal.

De training is kosteloos. Opgeven kan bij Maatschappelijk Welzijn Coevorden. Telefoonnummer: 085- 2735256. E-mail: info@mwcoevorden.nl.



Jonge mantelzorgers uit heel Drenthe een dagje uit naar WILDLANDS Adventure Zoo Emmen.

Wethouder Joop Brink:

"Mantelzorg lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet"

Wethouder Joop Brink, verantwoordelijk voor de mantelzorg in de gemeente Coevorden, heeft samen met zijn broers een half jaar intensief voor zijn moeder gezorgd. "Het was een geluk dat ik bekend was met de regels van het zorgland-schap. Achteraf realiseerde ik me dat niemand toen ooit heeft gevraagd: Hoe gaat het eigenlijk met u? Wat heeft u nodig om het vol te kunnen houden?"

Volgens de wethouder is belangrijk dat die vragen wel gesteld worden. Zeker nu er voor mantelzorgers de laatste twee jaar zo veel is veranderd. De ondersteuning is van de landelijke overheid overgegaan naar de gemeentes. Brink: "De grootste verandering is dat er veel meer is ingezet op: wat kunnen mensen nog zelf en samen met hun mantelzorgers? De betrokkenheid van de omgeving is heel anders geworden."

Om te weten wat er aan zorg nodig is en wie dit kan doen, voeren gemeentelijke medewerkers zogenaamde 'keukentafelgesprekken' met de zorgvragers en hun mantelzorgers. Dit vraagt van de medewerkers een hele andere benadering. Maar ook van de zorgvrager en de mantelzorgers vraagt dit een andere houding. "Je ziet dat mensen beseffen dat de gemeente niet alles voor hun rekening kan nemen. Ze zijn zelf verantwoordelijk en er zijn ook veel mensen die dat plezierig vinden, want dan heb je het veel meer in eigen hand", stelt Brink.

Zuinig zijn op mantelzorgers

Deze manier van werken vraagt eigen initiatief van de mantelzorgers. "Natuurlijk neemt de gemeente nog wel verantwoordelijkheid. Als iets volgens de regels eigenlijk niet kan, maar de medewerker ziet dat iets echt nodig is, dan is er ruimte. Natuurlijk moeten we op de budgetten passen, maar we zijn er om te helpen. Niet om zo min mogelijk geld uit te geven. Mantelzorgers zijn ontzettend waardevol. Daar moeten we zuinig op zijn", aldus Brink.

Overbelasting

Brink legt uit dat de gemeente overbelasting van de mantelzorgers wil voorkomen. Dat is belangrijk omdat mensen steeds langer thuis wonen en vaak familie dan langer voor ze zorgt. "Moet je kijken wat dat betekent voor mantelzorgers", aldus de wethouder. Volgens Brink moeten de gemeente en de zorgorganisaties er daarom samen met de mantelzorgers voor zorgen dat de draaglast in balans blijft met de draagkracht. "Mantelzorgers vinden hun hulp vaak vanzelfsprekend. Het is een uitdaging om ze te betrekken in het gesprek en te vragen of ze er ook mee geholpen worden als we het zus of zo doen."

Gezamenlijke inspanning

Brink heeft een ambitieuze doelstelling: samen de juiste balans vinden zodat mantelzorgers de zorg ervaren als een toegevoegde waarde. "Als dat lukt, dan treft u een gelukkig mens", geeft Brink aan. Dat vraagt veel van organisaties die te maken hebben met de mantelzorgers, zoals de thuiszorg en bijvoorbeeld de huisarts. Er moet een goede relatie zijn tussen de zorgvrager, de mantelzorgers en de hulpverlener. Het blijft een continue en veranderlijk proces. Mantelzorg lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet", vindt de wethouder.

Mantelzorg over 10 jaar

Ook voor de toekomst is het evenwicht tussen draaglast en draagvlak volgens de wethouder heel belangrijk. "De gemeente, zorginstellingen en mantelzorgers moeten samen blijven zorgen voor de balans tussen zorg en de eigen tijd, de eigen gezondheid en het eigen leven." Brink hoopt dat over een aantal jaar waardering voor mantelzorgers vanzelfsprekend is. "Bijvoorbeeld bij verzekeringen, maatschappelijke partners, maar ook bij bedrijven zodat mantelzorgers hun werk en zorg goed kunnen combineren en dat ze van de werkgever ruimte krijgen. Want eigenlijk krijgt iedereen weleens te maken met een mantelzorgsituatie." De wethouder denkt dat het ook belangrijk is dat mantelzorgers zich assertiever opstellen. "Durf te vragen, trek aan de bel."

Fijn om iets terug te doen

Zelf vond Brink de periode waarin hij voor zijn moeder zorgde een hectische tijd. Ondanks dat was het voor Brink vanzelfsprekend om te helpen. "Het is fijn en waardevol om wat terug te kunnen doen voor iemand waarvan je houdt."





Overige informatiepunten

Contactpunt Mantelzorg Coevorden

Het Contactpunt Mantelzorg Coevorden (CPM) zet zich vrijwillig in voor de mantelzorgers in de gemeente. Ze wil een steun zijn en organiseert bijeenkomsten voor mantelzorgers waar ontmoeting en lotgenotencontact voorop staan.

Wilt u graag via e-mail op de hoogte blijven van bijeenkomsten van het CPM? Stuur een mailtje naar cpm.coevorden@hotmail.com. Er zijn aan de bijeenkomsten geen kosten verbonden.

Wmo

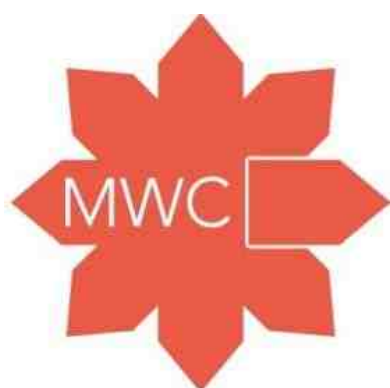
Heeft u vragen over zorg of ondersteuning? U kunt terecht bij de sociale teams van de gemeente. In deze teams werken medewerkers en consultants met kennis over bijvoorbeeld Wmo. De sociale teams zijn allemaal gekoppeld aan een gebied. De medewerkers in een team kennen het gebied goed, kennen het zorglandschap en weten welke ondersteuning er mogelijk is. De teams zijn te bereiken via het Klantcontactcentrum van de gemeente. Telefoonnummer: 14 0524.

Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. U kunt bij Mezzo terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Daarnaast ondersteunen ze professionals en gemeenten in hun samenwerking met mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Bel voor de Mezzo Mantelzorglijn naar 0900 - 20 20 496 (10ct/pm) of mail naar mantelzorglijn@mezzo.nl.

Huisarts en zorginstellingen

U kunt uw mantelzorgvragen altijd stellen bij uw huisarts of zorgprofessional in uw buurt. Zij kunnen u helpen of doorverwijzen naar de juiste instantie.



Steunpunt Mantelzorg van Maatschappelijk Welzijn Coevorden

Van Eijbergenstraat 5
7741 EL Coevorden

Tel: 085-2735256

E-mail: steunpuntmantelzorg@mwcoevorden.nl

Website: www.mwcoevorden.nl