



Themapagina Mantelzorg

Voorwoord

De afgelopen jaren heeft de gezondheidszorg in Nederland grote veranderingen ondergaan. Het verblijf in ziekenhuizen is kortdurend, eigenlijk alleen bedoeld als er behandeld moet worden. En verpleeghuiszorg komt pas in beeld als verpleging en verzorging in de thussituatie onmogelijk is. Dus heel veel zorg gebeurt thuis en veelal door mantelzorgers. Vaak zijn dat de naaste familieleden van de zorgvrager, maar het kunnen evengoed burens, vrienden of kennissen zijn. Kenmerkend is de persoonlijke band die de mantelzorger met de zorgvrager heeft en dat de zorg onbetaald is. Zelf heb ik in mijn leven een aantal keren, na botbreuken, mogen ervaren hoe prettig het is een vertrouwd iemand aan je zijde te hebben die helpt met douchen en kleden.

Mantelzorger worden gaat vanzelf. Soms heel geleidelijk, soms à la minute. Het kan het leven een totaal andere wending geven. Je vraagt er niet om, het

overkomt je. Velen weten niet eens dat ze mantelzorger zijn! Zoals bijvoorbeeld jongeren. Wist u dat een kwart van de jeugd opgroeit met ziekte en zorg thuis? Als je eenmaal mantelzorger bent en in die molen zit, dan stap je er niet uit. Met alle risico's die daaraan verbonden zijn: fysiek, sociaal en psychisch. Zeker als je die zorg moet combineren met school of een betaalde baan. Je kunt er zo door in beslag genomen worden dat er geen enkele tijd overblijft voor rust en ontspanning. Overbelasting ligt dan op de loer. Een betrokken mantelzorger doet op deze gemeentepagina verslag van haar ervaring.

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) draagt gemeenten op mantelzorgers te ondersteunen. De gemeenten krijgen daar geld voor via het gemeentefonds. In de gemeente Heerde zetten we die middelen deels in voor praktische steun van mantelzorgers via een breed pakket aan maatregelen. U moet dan onder andere denken aan vervangende zorg, het opzetten van een poule van

zorgvrijwilligers, en praktisch advies en ondersteuning via De Plu. Dat alles is erop gericht om overbelasting te voorkomen, mantelzorgers op de been te houden. Een deel van de middelen wordt gebruikt om onze grote waardering voor mantelzorgers tot uitdrukking te brengen via het zogenaamde mantelzorgcompliment. Op deze themapagina leest u hoe dat in z'n werk gaat. En dit jaar kunnen ook de jonge mantelzorgers rekenen op een attentie!

Jan Berkhoff,
Wethouder Sociaal Domein



Ben ik een mantelzorger?

Veel mensen zijn het al jaren, maar hebben zich nooit gerealiseerd dat ze mantelzorger zijn. Of dat ze gebruik mogen maken van hulp bij die zorg. Bij mantelzorgers is altijd sprake van twee kenmerken: onbetaalde intensieve en langdurige zorg voor een persoon en zorg vanwege een persoonlijke relatie met die persoon. Die persoon aan wie je zorg biedt is meestal een familielid (ouder, partner, kind, broer, zus, opa, tante), een goede vriend(in) of iemand uit je buurt.

Verschil mantelzorg en vrijwilligerswerk

Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden vaak door elkaar gehaald. Er is een duidelijk verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerszorg:

Mantelzorg overkomt je

Mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt hen, omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen hier niet zomaar mee stoppen en verrichten soms verpleegkundige handelingen.

Voor vrijwilligerszorg kies je

Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band. Zij verlenen hun zorg voor een beperkt aantal uren en kunnen hier op eigen initiatief mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.

Steunpunt De Plu

De Plu Heerde is het steunpunt voor vrijwilligers en mantelzorgers in de gemeente Heerde. Fennie Tiemens en Gert Wijnstok zijn aanspreekpunt. Voor mantelzorgers organiseren zij regelmatig (thema)bijeenkomsten en lotgenotencontact. Daarnaast zijn ze ook op zoek naar vrijwilligers die mantelzorgers willen ondersteunen. Fennie: 'De druk op mantelzorgers is meestal groot. Vaak zijn mantelzorgers te moe om naar activiteiten te komen. De basishouding van veel mensen is dat het mantelzorgen erbij hoort, het is een plicht. Veel mensen

gaan ver over hun grens. Om deze druk af en toe te verlichten zijn we dus op zoek naar vrijwilligers die de druk van mantelzorgers kunnen verlichten. De gemeenteraad heeft al gesproken over een mantelzorgexpress.'

De mantelzorgexpress

Voor deze zogenaamde mantelzorgexpress verzorgt De Plu de koppelingen tussen vrijwilliger en mantelzorger en kijken hierbij naar gezamenlijke hobby's. 'Wij zorgen voor de match en hebben een gesprek of te kijken of het klikt, het klikgesprek,' vertelt Gert Wijnstok. 'Dit is net weer een ander type vrijwilliger dan dat we voor regulier vrijwilligerswerk zoeken. Er moet een gezamenlijke interesse zijn en het gaat niet om afgebakende opdrachten maar echt een maatje voor de mantelzorger. We moedigen mantelzorgers dan ook aan om gebruik te maken van de mantelzorgexpress zodat ze hun verhaal kwijt kunnen, gezellig een paar uur met de vrijwilliger doorbrengen, maar vooral dat ze ook eens tijd voor zichzelf kunnen nemen. Dan kunnen ze bijvoorbeeld gebruik maken van de activiteiten die De Plu biedt.'

De Plu luistert en verbindt

Alle activiteiten van De Plu zijn gratis. Mantelzorgers kunnen zich aanmelden bij De Plu en ontvangen mails en een activiteitenagenda. Wekelijks zijn er inloopmomenten. Fennie: 'Vaak is het een verademing voor mantelzorgers om hun verhaal kwijt kunnen tijdens bijeenkomsten of tijdens een 1-op-1-gesprek, maar de mantelzorger moet zich wel uiten. Vanuit het plichtsgevoel en het idee dat het normaal is wat ze allemaal doen wordt er veelal niet gedeeld. Mensen om je heen willen heel graag helpen. Mantelzorgers willen veel zelf doen, maar dat hoeft niet. Als er gebruik wordt gemaakt van het netwerk kan iemand om hulp vragen. Ook De Plu biedt dat luisterend oor en kunnen we verbinden of knopen zoals we dat ook wel noemen.'

Nu jij!

Gert vult aan: 'De Plu knoopt heel erg en heeft veel contacten zodat er snel dingen geregeld kunnen worden, bijvoorbeeld op het gebied van fysiotherapie, praktijkondersteuning en bij zorginstellingen. Ook werken we goed samen met de gemeente en plaatselijke zorg-

instellingen om te kijken hoe we knelpunten kunnen oplossen. Er is veel meer mogelijk dan men zou denken. Door al deze contacten kunnen we mensen heel breed helpen en mensen kunnen daar altijd over bellen of naar inloopmomenten komen. Ook de omgeving mag signaleren dat een mantelzorger aan de beurt is en tegen iemand zeggen: nu jij! Dat betekent dat er nog meer moet worden samengewerkt tussen praktijkondersteuning, fysiotherapie, wijkverpleegkundige etc. om een mantelzorger bewust te maken dat ze stap op de plaats mogen maken en dat zij ook tijd voor zichzelf mogen nemen.'

Hoe komt u in contact met De Plu?

Elke week:

- donderdagochtend tussen 09.00 en 11.00 uur in het restaurant van Hanzeheerd Brinkhoven, Brinklaan te Heerde

Op de even weken:

- maandag tussen 13.00 en 15.00 uur in het restaurant van WZU Rehoboth, De Vree, Wapenveld
- dinsdag tussen 14.00 en 16.00 uur in het restaurant van Viattente De Wendhorst, Eperweg te Heerde
- vrijdag tussen 14.00 en 16.00 uur in het Hof van Cramer te Wapenveld

Op de oneven weken:

- woensdag tussen 14.00 en 16.00 uur in de foyer van De Heerd te Heerde

Op afspraak (ook 's avonds mogelijk):

Fennie (0578) 699500, info@depluheerde.nl
Gert (06) 21717523, gertwijnstok@verian.nl

Kijk voor de activiteitenagenda op www.depluheerde.nl.



Themapagina Mantelzorg

Al bijna 40 jaar mantelzorger

Hillie van Laar is een mantelzorger. Een mantelzorger zorgt langdurig voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit de nabije omgeving. Hillie is een van de vier miljoen mantelzorgers die Nederland rijk is. Van die vier miljoen mantelzorgers helpen 610.000 mensen langer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week een naaste. Hillie is al 39 jaar mantelzorger van haar man. Hij heeft de ziekte van Pompe.

De klok rond

De ziekte van Pompe is een zeldzame aandoening die zowel mannen als vrouwen van alle leeftijden kan treffen. Het is een erfelijke ziekte die een scala aan gezondheidsproblemen veroorzaakt, maar het meest voorkomende symptoom is spierzwakte die in de loop van de tijd verergert als er geen behandeling plaatsvindt. 'Bij mijn man doen de ademhalingsspieren het niet meer,' vertelt Hillie. 'Hij wordt 24 uur per dag beademd en zit in een rolstoel. Voorheen was het alleen nachtbeademing, maar 16 jaar geleden is hij erg ziek geweest waarvoor hij ook een tijd in het ziekenhuis heeft gelegen. Sinds die tijd is er dag en nacht beademing. Hij gaat thuis van machine naar ma-

chine. Bij het bed en op de rolstoel staat een beademingsapparaat en dan heeft hij ook nog een ballon als veiligheid voor als de beademing van de machines uitvalt.'

Positieve instelling

De zorg van Hillie beslaat de hele dag. 's Ochtends en 's avonds wordt ze geholpen door de buurtzorg die haar man uit en in bed helpt en hem wast. Overdag doe ik het gewoon. Natuurlijk kan ik niet 24 uur thuis zijn dus ik doe ook wel eens een boodschap, ga naar de zang en schenk wekelijks koffie in Rehoboth. Het is het soms wel eens zwaar, maar gelukkig hebben we allebei een positieve instelling. We genieten samen van veel dingen. Met dit mooie weer gaan we bijvoorbeeld samen fietsen. Ik op de fiets en mijn man op de scootmobiel met beademing. Ook hebben we zelf een bus zodat we met rolstoel en al ook met de auto wegkunnen. We zijn heel dankbaar dat we al deze dingen nog kunnen doen.'

Genieten van de kleine dingen

Soms heeft Hillie contact met andere mantelzorgers. Naar bijeenkomsten gaan lukt niet altijd in haar drukke leven,

maar zeker een keer per jaar gaat ze naar een bijeenkomst van De Plu. 'Het is fijn dat die bijeenkomsten er zijn en dat de mogelijkheid bestaat om er naar toe te gaan als de behoefte er is. Want het mantelzorgen is een vak apart waarbij je erg veel zorgt voor de ander. Het is heel intensief en niet altijd makkelijk. Toch ervaar ik het als heel waardevol dat we dit samen kunnen ervaren. De liefde tot elkaar wordt heel duidelijk. Het leert je ook om vooral de mooie dingen in het leven te waarderen, zoals een barbecue in de tuin op een warme zomeravond met familie. We hebben een prachtig gezin met drie kinderen, zeven kleinkinderen en een achterkleinkind. Onze kinderen doen ook heel veel voor ons en we halen veel kracht uit ons geloof en het gebed. We kunnen kijken naar hoe een ander het heeft, maar beter is het om te genieten van de kleine dingen die plezier geven in ons leven.'



Mantelzorgcompliment 2016



De gemeenteraad van Heerde waardeert haar mantelzorgers zeer. Daarom kan dit jaar, net als in 2015, het mantelzorgcompliment worden aangevraagd. Inmiddels zijn de afgelopen twee weken al meer dan 100 complimenten aangevraagd. Mantelzorgers vormen een belangrijk onderdeel van de samenleving. Een mantelzorger zorgt langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind, of ander familielid, buur, vriend of kennis. De zorg voor deze naaste is vaak vanzelfsprekend.

Waardering voor jong en oud

Om hier waardering voor uit te spreken stelt de gemeenteraad wederom een bedrag van €100,- beschikbaar voor mantelzorgers. Dit mantelzorgcompliment is voor maximaal één mantelzorger per zorgvrager. Ook is er dit jaar voor jongeren een compliment. Via De Plu kan de omgeving van een jonge mantelzorger tot 21 jaar een VVV-bon van 25 euro aanvragen.

Krijgt u hulp van een mantelzorger en verdient diegene dit compliment?

Dan zijn de belangrijkste voorwaarden:

- Per zorgvrager kan één mantelzorger worden voorgedragen;
- De zorgvrager moet een inwoner zijn van de gemeente

Heerde. De mantelzorger voor wie het wordt aangevraagd mag wel buiten de gemeente Heerde wonen;

- De mantelzorger verleent gemiddeld voor tenminste acht uur per week over de periode van een half jaar zorg aan de zorgvrager;
- De blijk van waardering is niet bedoeld voor het verlenen van gebruikelijke zorg aan huisgenoten, zoals bijvoorbeeld stofzuigen, afwassen en de was doen;
- Het mantelzorgcompliment is voor langdurige zorg thuis en voor langdurige zorg aan naasten in een instelling.

Voldoet u aan de voorwaarden?

Dan kunt u het mantelzorgcompliment digitaal aanvragen door het voordrachtformulier 'Mantelzorgcompliment gemeente Heerde' digitaal in te vullen via www.heerde.nl/mantelzorgcompliment. Komt u er digitaal niet uit? Vraag dan hulp in uw omgeving. Ook kunt u daarbij hulp krijgen van de vrijwillige cliëntondersteuners. Neem dan contact op met Nienke Nijmeijer via (06) 21523841 of e-mail nienke.nijmeijer@meeveluwe.nl.

Invullen Mantelzorgcompliment tot en met 31 oktober

Het is de bedoeling dat u, als zorgvrager of professional, het formulier samen met de mantelzorger invult. Zorg er dan voor dat u gegevens als het burgerservicenummer (van zowel de zorgvrager als de mantelzorger) en het IBAN-bankrekeningnummer van de mantelzorger bij de hand heeft. Invullen kan tot en met 31 oktober 2016. De mantelzorger ontvangt uiterlijk in december 2016 bericht of wij het mantelzorgcompliment toekennen. Bij een positief besluit maakt de gemeente een bijdrage van €100,- over op het IBAN rekeningnummer van de mantelzorger.

Meer weten?

Wilt u meer weten over mantelzorg? Neem contact op met mantelzorgsteunpunt De Plu Heerde. www.depluheerde.nl, tel. (0578) 699500, info@depluheerde.nl

Ook jonge mantelzorgers verdienen een compliment

Ook veel jongeren onder de 21 zijn mantelzorger. Sommigen zorgen al lange tijd voor een ziek familielid. Daarom heeft het college van burgemeester en wethouders besloten dat jongeren dit jaar ook in het zonnetje worden gezet met een attentie, namelijk een VVV-bon ter waarde van 25 euro.

Aanvragen

Kent u een jonge mantelzorger van 4 tot 21 jaar? Vraag dan de VVV-bon aan van 4 oktober tot en met 31 oktober. Het kan worden aangevraagd door sportverenigingen, scholen, bureaus, kennissen, ouders en broers/zussen via een aanvraagformulier op www.heerde.nl/mantelzorgcomplimentjeugd. Het gaat om jongeren die in het eigen gezin mantelzorg verlenen.

Kom u er niet uit?

Dan kunt u hulp krijgen van de vrijwillige cliëntondersteuners bij het aanvragen van het mantelzorgcompliment. Neem dan contact op met Nienke Nijmeijer via (06) 21523841 of e-mail nienke.nijmeijer@meeveluwe.nl. Ook mantelzorgsteunpunt De Plu Heerde helpt u graag via (0578) 699500 of email info@depluheerde.nl

Uitreiking

De jonge mantelzorgers ontvangen uiterlijk woensdag 7 november bericht of het compliment is toegekend. De attentie wordt vrijdag 11 november uitgereikt aan de jonge mantelzorgers. In Wapenveld is dit van 15.00 tot 16.00 uur in het Hof van Cramer en in Heerde van 16.30 tot 17.30 uur in de Heerd.