

Nieuwsbrief Mantelzorg Mantelzorg Bergen op Zoom augustus 2012

Voorwoord

De nieuwsbrief mantelzorg gemeente Bergen op Zoom waarin we u als mantelzorgers willen informeren over landelijke en plaatselijke organisaties, activiteiten en regelgeving die er zijn voor u als mantelzorgers. In deze nieuwsbrief informatie aandacht voor mantelzorgers in een intramurale instelling.

DE DAG VAN DE MANTELZORG OP DONDERDAG 8 NOVEMBER

Het thema voor deze dag is "nu even niet". Er af en toe even tussenuit zijn, is een absolute voorwaarde om de zorgtaken te kunnen volhouden.

Locatie: Pure Party & Events, Antwerpsestraatweg 470 te Bergen op Zoom

Tijd: van 16.00 tot 19.30 uur

U kunt zich als mantelzorgers nu al opgeven voor de Dag van de Mantelzorg. En wel via het aanmeldformulier of via telefoonnummer 0164-299491 of info@mantelzorgboz.nl

Mantelzorgcafé Bergen op Zoom

Het derde mantelzorgcafé wordt gehouden op **maandag 10 september 2012**

Het thema is "Mantelzorg in een intramurale instelling"

De overgang naar een verblijfssituatie in een verzorgings- of verpleeghuis is een ingrijpende gebeurtenis voor alle betrokkenen. Voor de mantelzorgers gaat echter de zorg voor een naaste door, ook na een opname. Mogelijk vallen er een aantal (zorg)taken weg maar er blijven altijd specifieke taken voor de mantelzorgers zoals emotionele en sociale steun en soms ook nog bepaalde zorgtaken. Het is zoeken naar een nieuw evenwicht en daarbij kan een intramurale instelling de mantelzorgers bij ondersteunen

Het mantelzorgcafé wordt dit keer gehouden in Residentie Moermont, Veilingdreef 6 te Bergen op Zoom. Dhr Cees Augustijn zal de gastspreker zijn deze avond.

U bent welkom vanaf 19.00. De avond begint om 19.30 en zal duren tot 21.30 uur.



Mantelzorgpanel tante Louise-Vivensis

tanteLouise-Vivensis (TLV) brengt de meningen, wensen en ervaringen van mantelzorgers in beeld. Zij is een project mantelzorg gestart waarin onder andere de inspraak van mantelzorgers een belangrijke rol speelt. Daarom heeft TLV een aantal mantelzorgers samengebracht in een mantelzorgpanel.

Doel

Via het mantelzorgpanel kan invloed uitgeoefend worden op de positie van de mantelzorger. Mantelzorgers zijn het beste zelf in staat om aan te geven waar zij tegenaan lopen en wat zij nodig hebben om de zorg die zij bieden te kunnen blijven geven. Door het instellen van een mantelzorgpanel en het panel regelmatig te raadplegen, kunnen de belangen van de mantelzorgers beter behartigd worden. Met de resultaten wil tanteLouise-Vivensis de ondersteuning aan mantelzorgers verbeteren.

Samenstelling

De samenstelling van het mantelzorgpanel bestaat uit een mix van mantelzorgers uit het verpleeghuis, verzorgingshuis en uit de thuiszorg. Ook ex-mantelzorgers kunnen deelnemen aan het panel. Het streven is om iedere regio van tanteLouise-Vivensis vertegenwoordigd te laten zijn. Deelnemers zijn voor de duur van het project lid van het panel. Van Stichting Welzijn Ouderen (SWO) is een onafhankelijk toehoorder afgevaardigd.

Frequentie

Het panel komt 3 x per jaar bij elkaar.

Mocht u informatie over het mantelzorgpanel willen dan kunt u contact opnemen met

Vivian van Raaij via telnr 0164-713300

Tips voor mantelzorgers in zorginstellingen

Het zorgsysteem in een instelling (verpleeghuis, verzorgingshuis, of verblijf in GGZ) is heel anders dan in de thuissituatie, dat merkt u als mantelzorger snel genoeg als uw naaste in een zorginstelling gaat wonen. Daardoor kan het zijn dat u niet goed weet wat u van de instelling kunt verwachten en wat zij van u kunnen verwachten. Om u hierin op weg te helpen, vindt u een overzicht van praktische tips, gebaseerd op ervaringen van andere mantelzorgers. Deze hand-out is opgebouwd volgens de vier verschillende rollen die u als mantelzorger kunt hebben en de bijbehorende rollen van de zorginstelling.

1. Mantelzorger als partner in de zorg

Als mantelzorger neemt u vaak een deel van de zorg voor uw rekening. U bent bijvoorbeeld als verzorger, als zaakwaarnemer of als tolk bij de zorg betrokken. Soms hebben mantelzorgers het hoofdaandeel in de zorg, soms de beroepsmatige verzorgers. Maar in alle gevallen geldt dat mantelzorgers en beroepsmatige verzorgers partners in de zorg zijn. Daar horen goede afspraken bij en respect voor elkaars positie. En natuurlijk goede communicatie en uitwisseling van informatie.

Tips:

- Zorg dat u altijd met mensen van de instelling in gesprek blijft. Dit begint al met het opnamegesprek, maar maak ook daarna regelmatig een afspraak om rustig met elkaar te praten
- Wilt u bij gesprekken met uw familielid aanwezig zijn, maak dat dan kenbaar aan de verzorging
- De afspraken over de verzorging en leefwijze van iedereen die in een instelling woont, worden vastgelegd in een zorg(leef)plan. Het plan van uw familielid biedt aanknopingspunten om uw inzet bij het dagelijks leven in de instelling te bespreken. Vraag de verzorging om bij het opstellen en bespreken van het plan aanwezig te zijn.
- Vraag de instelling om één contactverzorgende. Dan hoeft u niet steeds aan een andere medewerker uw verhaal te doen.
- Spreek uw verwachtingen uit! Niemand kan gedachten lezen. Instellingen staan vaak open voor ideeën, dus schroom niet om die te benoemen.

2. Mantelzorger als hulpvrager

Mantelzorg kan zwaar zijn, óók als een naaste (soms na lange tijd zorg thuis) in een instelling wordt opgenomen. Uw leven kan hierdoor ingrijpend veranderen en u kunt te maken krijgen met spanning, emoties en praktische vragen en knelpunten. Het is van groot belang dat u niet alleen aan de ander denkt, maar ook aan uzelf. De instelling van uw naaste kan u daarin ondersteunen.

Tips:

- Vraag bij de verzorging om informatie over het ziektebeeld van uw familielid. Geef daarbij aan dat het u helpt om goed op de hoogte te zijn.
- Soms kunnen mantelzorgers moeilijk accepteren dat hun dierbare in een instelling moet verblijven. Voer gesprekken met andere mantelzorgers of met een maatschappelijk werker om dit verlies een plek in uw leven te geven!
- Wanneer uw familielid net in een instelling woont, kunt u zich als mantelzorger verloren voelen in dat huis en veel praktische vragen hebben. Vindt u het vervelend om verzorgenden hiermee lastig te vallen? Misschien is er wel een andere mantelzorger die 'wegwijs' kan maken. Vraag hiernaar.
- Mocht u behoefte hebben aan een vrijwilliger die af en toe samen optrekt met uw familielid, vraag erom bij de verzorging. De inzet van een vrijwilliger kan uw mantelzorgtaken iets verlichten
- Ook al is uw familielid opgenomen in een zorginstelling, kunt u altijd terecht bij een steunpunt mantelzorg bij u in de buurt. Mantelzorg Bergen op Zoom, 0164-265946 of info@mantelzorgboz.nl

3. Mantelzorger als persoonlijk betrokkene

U blijft als mantelzorger altijd een persoonlijke relatie met uw naaste houden. U bent in de eerste plaats partner, kind, ouder of vriend van uw naaste. De zorginstelling kan eraan bijdragen dat die relatie - ondanks de opname - blijft bestaan. Dat u naast het zorgen voor, ook ontspannende activiteiten met elkaar kunt ondernemen.

Tips:

- Bedenk goed of u de relatie met uw naaste na opname op dezelfde voet wilt voortzetten, of dat u meer of minder wilt doen. Bespreek dit met uw naaste en met uw contactpersoon in de instelling. Maak hierbij uw eigen grenzen duidelijk kenbaar.
- Als u gewend bent om uw familielid te verzorgen of te helpen met eten en u wilt dat blijven doen, geef dit dan aan bij de verzorging. U kunt dan samen afspraken maken.

4. Mantelzorgers als ervaringsdeskundige

U bent als mantelzorgers vaak ervaringsdeskundige ten aanzien van de zorg die uw naaste nodig heeft. U weet bijvoorbeeld hoe uw dementerende moeder het beste haar medicatie inneemt of hoe uw autistische zoon zich het snelst op zijn gemak voelt. In goede onderlinge afstemming kan deze expertise een plaats krijgen in de zorgverlening aan uw naaste door de instelling.

Tips:

- Maak uw ervaringen kenbaar aan de verzorging
- Geef uw ideeën over een passende dagbesteding aan. Het is begrijpelijk dat u dagbesteding op maat wenst voor uw familielid. Een goed invulling van de dag geeft u als mantelzorgers ook meer voldoening en het verhoogt uw betrokkenheid bij de instelling

© Mezzo 2010

Dit document betreft een actualisatie van de tiplijst uit de methodiek 'De zorg gaat door!' van kennisinstituut het PON. De actualisatie is in opdracht van Mezzo uitgevoerd door Trude Rietveld van het PON.

Organisaties ondersteunend voor mantelzorgers in een intramurale instelling.



Over Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander en dat 'op eigen wijze' wil doen, als mantelzorgers of zorgvrijwilliger. Samen met 350 aangesloten organisaties bieden we informatie, advies en steun aan mantelzorgers en zetten we zorgvrijwilligers in bij hulpvragers.

Voor mantelzorgers

Zorgt u voor een familielid of bekende met een chronische ziekte, handicap of hoge leeftijd? Dan kunt u bij ons terecht voor informatie, advies en praktische steun. Voor adressen van een steunpunt mantelzorg of vrijwilligersorganisatie bij u in de buurt, nieuws en informatie over de voordelen van het Mezzo-lidmaatschap.

Telefoon: 030 - 659 22 22 Fax: 030 - 659 22 20

Email: info@mezzo.nl Website: www.mezzo.nl



Wie zijn we?

LOC Zeggenschap in zorg is de grootste cliëntenorganisatie in de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang, verslavingszorg, verzorging en verpleging, thuiszorg en welzijn. Er zijn 2.200 cliëntenraden aangesloten bij LOC, zij vertegenwoordigen samen zo'n 600.000 cliënten.

Wat willen we?

In de zorg gaat het nu over zo goed mogelijk zorgen voor de *lichamelijke* gezondheid van mensen. Het systeem gaat niet uit van ons welbevinden. Terwijl dat wel belangrijk is voor de kwaliteit van leven. Mensen willen niet alleen 'goed verzorgd' zijn, maar willen ook aandacht voor hoe zij zich voelen. Aandacht voor hun *levenszin*. Als we zo naar mensen én naar de zorg kijken, dan kunnen we van daaruit ook samen nagaan hoe iemand kan bijdragen. Want ook dat geeft 'zin', hoe 'groot' of 'klein' die bijdrage ook is. En zo ontstaat een gezonde samenleving, waarin de zorg een bijzondere functie en waarde heeft.

Aandacht voor de algehele gezondheid van mensen is niet zomaar iets. Want niemand wil alleen maar als 'ziek' worden gezien. Dat doet geen recht aan mensen en hun mogelijkheden voor groei. Dat is in het kort wat LOC wil bereiken. Nieuwsgierig geworden naar hoe die toekomst van de zorg eruit ziet? Wat dat betekent voor mensen die zorg nodig hebben nu en in de toekomst? En ook naar wat dat betekent voor wat er nu moet veranderen?

Contactgegevens: Telefoon: (030) 284 32 00 E-mail: loc@loc.nl webadres: www.loc.nl



Waar kunt u terecht?

Hoe uw situatie ook is en welke mantelzorgtaken u ook verricht, het is belangrijk om uw eigen behoeften niet uit het oog te verliezen. Het welzijn van de mantelzorger is voor het blijven uitvoeren van de mantelzorgtaken van groot belang. Hebt u behoefte aan contact of heeft u vragen over het omgaan met een bepaalde zorgsituatie? Neem dan contact op met Mantelzorg Bergen op Zoom. Ook jonge mantelzorgers die thuis opgroeien met een langdurig ziek, verslaafd of een gehandicapt familielid kunnen bij Mantelzorg Bergen op Zoom terecht! Wij zijn telefonisch bereikbaar op: 0164-299491.

Langskomen?

Ons bezoekadres is Mantelzorg Bergen op Zoom Louis Porquinlaan 1, 4611 AM Bergen op Zoom.



Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Cursussen en gespreksgroepen voor familieleden

GGZ WNB heeft diverse [cursussen](#) en gespreksgroepen voor mantelzorgers en familieleden van mensen met psychische problemen. Doel is het voorkomen en beperken van overbelasting en psychische problemen bij de mantelzorgers. Bel voor meer informatie naar (0164) 28 91 91

Lotgenotencontact voor kinderen

In Nederland krijgen circa 1,6 miljoen kinderen en jongeren onder de 22 jaar jaarlijks te maken met een psychisch zieke of verslaafde ouder. Vaak zijn deze kinderen jonge mantelzorgers. Voor deze kinderen is er lotgenotencontact. Bel voor meer informatie naar (0164) 28 97 22.

Familieraad

De Familieraad van GGZ WNB bestaat uit enthousiaste familieleden en verwanten die zich betrokken voelen bij GGZ WNB en haar cliënten. De Familieraad komt op voor de collectieve belangen van familieleden en contactpersonen van cliënten. Telefoon (0164) 28 91 00 (vraag naar de ondersteuner van de Familieraad).

Vraag- en informatiepunt voor familieleden

GGZ WNB heeft een vraag- en informatiepunt voor familieleden (VIP) van cliënten. Familieleden kunnen daar informatie krijgen. Ook biedt het VIP een luisterend oor. Telefoon (0164) 28 91 00 (maandag t/m donderdag van 9.00 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 17.30 uur).

Stichting Familieleden Psychiatrische Patiënten

De Stichting Familieleden Psychiatrische Patiënten in Westelijk Noord-Brabant behartigt de belangen van familieleden en andere directbetrokkenen van psychiatrische patiënten in de regio.

Zie ook www.fppwnb.nl

Geheugeninloop



Activiteiten & Beweegwijzer, onderdeel van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom, organiseert een geheugeninloop voor mensen met (beginnende) dementie samen met eventueel hun partner/mantelzorger. Gezelligheid staat centraal. Onder het genot van een kopje koffie/thee en een praatje worden op deze middag allerlei activiteiten georganiseerd. Te denken valt aan: creatieve workshops, muziekmiddagen, quiz, samen hapjes maken, enz. Kosten zijn € 2,50 p.p. inclusief 2 kopjes koffie/thee en activiteit. U bent van harte welkom. Kom gewoon een keer gratis en vrijblijvend kennismaken.

Aanvang is om 13.30 uur in Seniorensteunpunt Aen de Fonteyne, van der Goesstraat 10. Voor informatie en opgeven kunt u terecht bij Activiteiten & Beweegwijzer telefoonnummer 0164-265946



Alzheimercafé

Een Alzheimer Café is een informele bijeenkomst voor patiënten, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Tijdens ieder Alzheimer Café staat een thema centraal. Iedereen die vragen heeft over dementie kan bij het Alzheimer Café terecht. Iedereen is welkom. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis.

In Bergen op Zoom is er maandelijks een Alzheimer Café op elke vierde maandag van 19.30 tot 21.30 uur. De zaal is open om 19.00 uur. Informatie: Mw. Diana Hermsen 0165 379797

Programma 2012:

24 sep	Dementie en de huisarts	19.00 - 21.30 uur
22 okt	10 jaar Alzheimer Café	19.00 - 21.30 uur
26 nov	Lewy Body dementie	19.00 - 21.30 uur
17 dec	Toneel?	19.00 - 21.30 uur

Waar? Het Alzheimercafé in Bergen op Zoom is gevestigd in het Ouderensteunpunt aan het Zonneplein 63. Telefoonnummer: 0164-238627. Voor de deur is ruimte om gratis te parkeren.

Het Alzheimercafé in Bergen op Zoom is een samenwerking tussen stichting tanteLouise-Vivensis, GGZWNB en Alzheimer Nederland. Er is tijdens deze cafeavond ook een dementieconsulente aanwezig als mede een stand van Alzheimer Nederland.



MEE West-Brabant biedt onafhankelijke informatie, advies en ondersteuning aan mensen met een beperking en hun omgeving. Zodat iemand zich verder ontwikkelt en zo zelfstandig mogelijk in de samenleving kan meedoen. Wij ondersteunen in alle levensfasen en op alle levensgebieden, zoals werken en leren, samenleven en wonen, regelgeving en geldzaken. Meestal is onze begeleiding van korte duur, onder het motto: zo kort mogelijk, zo lang als nodig.

Inhoud gespreksgroep Mantelzorgers

Veel mensen zorgen voor iemand in hun naaste omgeving. Zij vinden dat vanzelfsprekend en willen het zo lang mogelijk blijven doen. Maar de dagelijkse zorg voor een partner, ouder, vriend of kind kan zwaar worden. MEE West-Brabant biedt voor mantelzorgers een gespreksgroep aan om ervaringen uit te wisselen en te bespreken wat het betekent om voor iemand te zorgen.

Onderwerpen die hierbij aan bod kunnen komen zijn: hoe voorkom je dat je overbelast raakt? Wat zijn je grenzen als mantelzorger en hoe geef je deze aan? Wat is het effect op de onderlinge relatie als je mantelzorger wordt?

Voor wie?

U kunt deelnemen aan deze gespreksgroep als u zorgt voor een partner, ouder, vriend of kind met een verstandelijke of lichamelijke beperking, chronische ziekte of Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Praktische informatie.

De groep komt 1x per maand bij elkaar op maandagavond van ongeveer 19.00-21.00 uur, op ons kantoor aan de Heerbaan 100 te Breda.

Data: 17-09/22-10/19-11/17-12 Bij voldoende aanmelding start er ook een groep in regio Bergen op Zoom. Voor meer informatie en inschrijven kunt u terecht bij MEE West-Brabant Agnes Jongeneelen (coördinator cursussen) Heerbaan 100, 4817 NL Breda, 076-5223090 cursussen@meewestbrabant.nl

Colofon

Nieuwsbrief Mantelzorg 2012, nummer 3

Uitgebracht door Mantelzorg Bergen op Zoom

Redactie: Marloes Rutten

De nieuwsbrief komt 4 keer per jaar uit. In de zomer van 2012 komt de eerstvolgende Mantelzorg Nieuwsbrief uit. Laat het ons weten als u wilt dat bepaalde onderwerpen in dat nummer belicht worden.

De informatie in deze nieuwsbrief is veranderlijk. Het kan zijn dat de informatie niet helemaal volledig is of na verloop van tijd niet meer helemaal klopt.

In de Gemeente Bergen op Zoom wordt hulp aan mantelzorgers uitgevoerd door:

De mantelzorgcoördinatoren: Margot Wentink en Marloes Rutten

Mantelzorg Bergen op Zoom is een initiatief van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom, de Vereniging Vraagwijzer Bergen op Zoom en Stichting tanteLouise-Vivensis

Bezoekadres: Louis Porquinlaan 1, 4611 AM Bergen op Zoom

0164-299491 – info@mantelzorgboz.nl

Cliëntenservicebureau tanteLouise-Vivensis:

clientenservicebureau@tantelouise-vivensis.nl of 0900-9004444