

Nieuwsbrief juli 2021

Informele Zorg als je zorg stijgt



Regelmatig ontvangen we vragen over mantelzorg- en vrijwillige ondersteuning als de zorg oploopt. Is er hulp bij WLZ? Wie is er voor mij na verhuizing naar een verpleeghuis? Je leest hierover in deze thema-nieuwsbrief. Heb je een persoonlijke vraag? Bel naar 0162-748600 of mail naar mantelzorg.oosterhout@surplus.nl

Mantelzorg in het verpleeghuis

Verhuizen naar een verpleeghuis is voor mensen met dementie en voor familieleden een ingrijpende verandering. Vaak gaan hier jaren van intensieve zorg aan vooraf. Het kan aanvoelen als letterlijk de zorg overdragen aan een ander.

Ben ik nog mantelzorger?

Ook als een naaste in een woonzorgcentrum of verpleeghuis woont en verzorgd wordt, blijf je als familielid betrokken. Bijvoorbeeld bij het nemen van beslissingen, maar ook door op bezoek te gaan of door praktische hulp als het doen van de was. Niemand staat immers dichter bij een vader, moeder, partner, broer of zus. De rollen veranderen vaak wel. Door opname ervaren sommige mantelzorgers dat zij, door het wegvallen van de 24-uurszorg, meer ruimte hebben om ook weer familie te kunnen zijn.

We zijn er voor je!

Voor vragen over de zorg en hulp voor een naaste krijg je na opname een aanspreekpunt. Dit heet vaak de zorgcoördinator of eerst verantwoordelijk verzorgende (EVV'er). Heeft een naaste in het verpleeghuis het erg moeilijk? Of is het moeilijk de beleving of het gedrag van een naaste te begrijpen en tot steun te zijn? Geef dit aan. Sommige verpleeghuizen hebben een maatschappelijk werker of psycholoog die ook kan ondersteunen. Daarnaast kun je, ook na verhuis van een naaste, terecht bij Surplus Mantelzorg. Wij zijn graag tot steun bij vragen als:

- Hoe kom ik na jaren zorg zelf in balans?
- Hoe verwerk ik het verlies wat ik ervaar?
- Hoe maak ik vragen bespreekbaar?
- Hoe kom ik in contact met andere mantelzorgers?
- Kom ik in aanmerking voor mantelzorgwaardering?



Buddyhulp, een maatje!

Een klankbord, steun en samen dingen ondernemen. Ontzettend waardevol, zeker op het moment dat zorg oploopt. Soms komt de vraag van een deelnemer zelf, soms vanuit een partner of kinderen.

Wekelijks contact met een vrijwilliger is natuurlijk anders dan met een vriend. Met de juiste klik kan een vrijwilliger echter veel betekenen. Aanwezig zijn als je als mantelzorger lucht nodig hebt, of meedenken over passende daginvulling. Heb je recht op Wmo of Wlz indicatie? Ook dan is een buddy mogelijk, ondersteunend aan professionele begeleiding met bijvoorbeeld ervaring met veranderend gedrag bij dementie. Deze begeleiding heeft ook mogelijkheden om meer uren te ondersteunen dan een vrijwilliger van Buddyhulp kan. Samen met een consulent van Buddyhulp maak je kennis en overleg je of een buddy passend is.

Buddyhulp is er voor mensen die zelfstandig thuis wonen. Woont een naaste in een woonzorgcentrum? Dan kun je bij de betreffende organisatie vragen naar hun vrijwilligersbeleid.

Wil je op vakantie?

'Handen in Huis' is een landelijke organisatie die er is om mantelzorgers te ontlasten in de vorm van vervangende zorg. Ze geven je de mogelijkheid om er zelf tussenuit te gaan en op te laden. Een vrijwilliger van Handen in Huis komt jou drie aaneengesloten dagen en twee nachten of langer vervangen. Dit is mede afhankelijk van jouw wensen.

Lees meer op de website: [Handen in Huis](https://www.handeninhuus.nl)

Ondersteuning in de laatste levensfase

De meeste mensen willen in hun eigen vertrouwde omgeving overlijden. Samen met mantelzorgers (partners, kinderen, familie en vrienden) en de beroepsmatige zorg doen de vrijwilligers van VPTZ wat gedaan kan worden. Met hun aanwezigheid kunnen zij rust en ruimte te brengen in deze bijzondere en onzekere periode. Zij verrichten geen medische, verpleegkundige of zware huishoudelijke taken, maar vullen aan op wat familieleden en vrienden doen. De vrijwilligers zijn goed opgeleid. De hulp die zij bieden is kosteloos.

Meer weten? Klik dan op de volgende link: [Surplus VPTZ](https://www.surplus.nl/vptz)