

nieuws

In dit nummer

Ergotherapeuten helpen bij praktische problemen

Hulpmiddelen, domotica en aanpassingen

Mantelzorg in beeld: partner in een rolstoel



De mantelzorgwoning: samen en toch gescheiden

Gaan samenwonen met degene voor wie je zorgt, beïnvloedt je leven. Er zijn voordelen, zoals minder reistijd, maar het kan ook weleens moeilijk zijn. Ber en Joke Bakers uit Eindhoven lieten anderhalf jaar geleden een mantelzorgwoning in hun achtertuin plaatsen. Hierin woont Ber's moeder Thea. Hoewel dit hen uitstekend bevalt, heeft deze nieuwe situatie een grote impact op hun leven.

In het begin stond hun leven op zijn kop. "We moesten een nieuw ritme vinden", vertelt Joke. "Het is belangrijk dat je dan op je partner kunt steunen, want in feite verandert er ook iets binnen je relatie. Opeens heb je minder tijd voor elkaar."

Meer taken

Allebei staan ze honderd procent achter hun besluit. Joke: "Je mag daarover geen twijfels hebben, want je wordt toch met dingen geconfronteerd die je van tevoren niet had kunnen voorzien. Zo brak Thea haar heup na drie dagen en zit ze sindsdien in een rolstoel." Ber had zich van tevoren niet gerealiseerd dat er meer huishoudelijke taken bij zouden komen. "Je moet meer boodschappen doen, meer schoonhouden en krijgt meer was. Alles wordt meer en dat kost tijd." Joke: "Daarnaast brengen we veel tijd met haar door, want we kunnen haar niet de hele dag alleen in haar huisje tv laten kijken."

Geduld en doorzettingsvermogen

Vooraf zwaar voor Ber was zijn gevoel dat hij niet weg kon gaan. "Ik vond dat ik er altijd

voor haar moest zijn. De verzorging komt drie keer per dag en ik wilde daarbij zijn. Maar omdat mijn moeder zich erg aan mij vastklampte, werd het voor de verzorgenden erg moeilijk. Door dat te ervaren, kon ik het loslaten." Hun nieuwe leven kostte hen veel geduld en doorzettingsvermogen. "Je loopt tegen veel problemen aan en moet je niet snel laten kisten, maar het gewoon steeds opnieuw proberen", vindt Joke. Maar wat je volgens haar zeker niet uit het oog moet verliezen, is dat je ook tijd voor jezelf moet inruimen. "Anders houd je het niet lang vol. En als je slecht voor jezelf zorgt, zorg je ook slecht voor een ander."

Over de mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een compleet huis met allerlei voorzieningen, zoals camera's waarmee de thuiszorgorganisatie en de mantelzorgers kunnen zien hoe het met de bewoner gaat. De mantelzorgwoning kan in de tuin geplaatst worden. Hiervoor moet wel genoeg ruimte zijn. De woning kan gekocht worden of gehuurd worden van een woningbouwvereniging. Het traject van het aanvragen van een woning tot het plaatsen ervan kan lange tijd duren. Niet iedereen komt voor een mantelzorgwoning in aanmerking. Informeer bij uw Steunpunt.

Foto: Jos Lammers

Voordelen van de mantelzorgwoning:

- Het is voor mantelzorgers en hulpbehoevende een geruststellende gedachte om dicht bij elkaar te wonen.
- De reistijd wordt minder.
- De hulpbehoevende behoudt zijn privacy en zelfstandigheid zo veel mogelijk.
- De eigen woning hoeft niet verbouwd te worden en de mantelzorgwoning kan aangepast worden, bijvoorbeeld aan rolstoelgebruik.

Nadelen van de mantelzorgwoning:

- De mantelzorgers krijgen een grotere verantwoordelijkheid.
- Dicht bij elkaar wonen brengt ook andere taken met zich mee.
- Door onvoorziene omstandigheden, zoals een slechtere gezondheid, kan de zorg zwaarder worden.
- Voor het plaatsen van een mantelzorgwoning is een vergunning nodig.

Ergotherapeuten helpen bij praktische problemen

U zorgt voor een naaste, voor iemand die extra zorg nodig heeft. Die zorg verlenen kan zwaar zijn. Want hoe helpt u bijvoorbeeld iemand in bed, zonder dat u daar zelf op den duur rugklachten van krijgt? En hoe gaat u om met de psychische druk, zoals stress? Sommige mantelzorgers dreigen overbelast te raken. Een ergotherapeut kan dan helpen.

Hulp bij lichamelijke en psychische belasting

Ergotherapeuten zoeken oplossingen voor praktische problemen in het dagelijks leven en kijken of bepaalde handelingen op een

andere manier kunnen worden uitgevoerd. Zij kunnen mantelzorgers helpen bij lichamelijke klachten die het gevolg zijn van zwaar lichamelijk werk, denk bijvoorbeeld aan rug- en nekklachten. Ook bij psychische klachten, zoals stress en onzekerheid, kunnen zij mantelzorgers ondersteunen.

Praktische hulp

Er zijn verschillende dingen die ergotherapeuten voor mantelzorgers kunnen doen. Zij geven bijvoorbeeld voorlichting over de juiste houding en leren tiltechnieken aan, of adviseren over hoe u de zorgvrager het beste kunt benaderen. Het kan bijvoorbeeld lastig zijn een dementerende te verzorgen

die geen waardering toont. U leert dan hoe u dit kunt accepteren. Daarnaast kan een ergotherapeut ook adviseren over relevante hulpmiddelen en voorzieningen.

Vergoeding

Wilt u naar een ergotherapeut, dan heeft u hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist. Ziektekostenverzekeraars vergoeden tien uur ergotherapie per jaar. Als u hierover meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met het Steunpunt.

Informatief

Handige websites

Op internet is veel informatie te vinden over hulpmiddelen en woningaanpassingen. Handig wanneer u samenwoont met de zorgvrager.

www.wonenopleeftijd.nl

Hierop vindt u een handige vragenlijst waarmee u uw woning inventariseert op mogelijke knelpunten. Na het invullen ontvangt u een woonverbeteradvies. Tevens staan op deze site veel nuttige tips om uw woning comfortabeler en veiliger te maken.

www.vilans.nl

Op deze site staat een keuzewijzer voor hulpmiddelen bij dementie. Deze kunnen de mantelzorger helpen in de zorg en eraan bijdragen dat de dementerende langer thuis kan blijven wonen.



Nieuwe voorzieningen in de 'slimste woning van Nederland'. Foto's: Anke van Hest

Hulpmiddelen, domotica en aanpassingen

Hulpmiddelen en voorzieningen, ze zijn er in alle soorten en maten. Het zijn vaak slimme vindingen, die de zorgvrager helpen bij het uitvoeren van allerlei dagelijkse handelingen, zoals douchen en eten. Daarnaast bestaan er vele technisch producten voor in huis, domotica, waarmee de zorgvrager bepaalde handelingen gemakkelijker kan verrichten. Met deze middelen kan een woning worden aangepast, zodat het langer mogelijk is om thuis te blijven wonen.

Hulpmiddelen en aanpassingen

Het is onmogelijk om een uitputtende lijst met hulpmiddelen te geven. Wanneer u zich erin verdiept, komt u vast op ideeën. Wist u bijvoorbeeld dat er een knopenhaak bestaat, waarmee iemand met één hand de knopen van zijn overhemd kan sluiten? Of een kussen, dat het gemakkelijker maakt uit een stoel te komen? En denk eens aan beugels voor in de badkamer, drinkbekers, aangepast bestek, verstelbare wastafels en bedtafels.

Er zijn hulpmiddelen verkrijgbaar op allerlei praktische gebieden. Dit zijn de meest voorkomende:

- aankleden
- eten en drinken
- huishouden
- mobiliteit
- persoonlijke verzorging
- slapen
- hobby en sport

Domotica

Met domotica kan de zorgvrager sommige handelingen gemakkelijker uitvoeren. Zo bestaan er afstandsbedieningen voor onder andere deuren, lampen, gordijnen en zonnenschermen. Ook is het met domotica mogelijk toezicht te houden op afstand, bijvoorbeeld met:

- beeldverbindingen op afstand
- dwaalbeveiliging
- cameratoezicht
- bewegingsdetectoren

Meer informatie

Kijk voor meer informatie eens op www.eengoedhulpmiddel.nl, www.pasaan.nl, www.mantelzorgchalet.nl en www.deschans.com. Natuurlijk kunt u ook altijd terecht bij het Steunpunt.

Oproep

Geen recht meer op ondersteunende begeleiding? Neem contact op met het Steunpunt.

Veel mensen komen niet meer in aanmerking voor ondersteunende begeleiding. Is de herindicatie van degene voor wie u zorgt afgewezen en heeft hij daardoor geen recht meer op ondersteunende begeleiding? Meld dit bij het Steunpunt. Wij kunnen dit niet direct oplossen, maar willen wel de problemen die hierdoor ontstaan vastleggen.



Naam

Suzanne en Peter*

Mantelzorg

Suzanne zorgt voor haar man Peter die in een rolstoel zit

*Deze namen zijn op verzoek gefingeerd

Praktisch denken

Het is Suzanne's tweede natuur om praktisch te denken. "Veel dingen doe ik automatisch. Als een vriendin bijvoorbeeld haar tas in de rijroute legt, dan schuif ik die zonder nadenken met mijn voet opzij." Natuurlijk moest ze wel wennen aan dat soort dingen. "De spullen die Peter gebruikt, moeten vrij liggen. Hij kan er anders niet bij en moet het aan mij vragen. Dat vindt hij vervelend. Hoe meer ik daar rekening mee houd, hoe makkelijker ik het ook zelf heb."

Aanpassingen

Zelf zijn ze erg inventief. "We hebben een kast op maat laten maken, zodat mijn man overal bij kan. Je ziet er niks gekks aan, maar alles is doordacht." Tevens rijden ze in een aangepaste bus waarmee ze ook op vakantie gaan. Omdat er een plafondlift in zit, kunnen ze erin slapen. "Mooi is hij niet, maar wel praktisch. En dat is wat telt bij ons. Bij alle dingen die we kopen, kijken we naar gemak." En toen ze een nieuwe telefoon kochten, namen ze er twee. "Dan is er altijd een opgeladen. Over de telefoons heb ik een stukje isolatiemateriaal geschoven, waardoor ze in zijn hand blijven hangen. Kijk, zo simpel kan het zijn."

Foto: Anke van Hest

'Wat bij ons telt, is of iets praktisch is'

Suzanne is al vijftien jaar getrouwd met Peter*, die een hoge dwarslaesie heeft. Hierdoor is hij verlamd en heeft hij een beperkte armfunctie.

Suzanne en Peter leerden elkaar kennen in de woonvorm waar zij werkte en hij woonde. Na enige tijd betrokken ze een aangepaste woning. "Dat was best wennen", vertelt Suzanne. "Maar je leert vanzelf wat iemand wel en niet kan. In het begin vond ik het wel moeilijk om onze relatie in evenwicht te houden en niet te zorgzaam te zijn." Toen Peter een baan als parttime systeembeheerder vond, veranderde dat. "Vanaf dat moment was hij niet meer alleen afhankelijk van mij."

Taakverdeling

Wat Peter kan in het huishouden, doet hij ook. Zo ruimt hij alles op wat hij kan oppakken. Ook doet hij de administratie. En wanneer Suzanne thuiskomt van haar werk, staat er een kopje thee voor haar klaar. Waar hij kan, helpt hij mee. "Ik houd van koken. Vrienden en familie komen vaak bij ons eten. Als ik een moeilijk recept maak, dan leest Peter het voor terwijl ik kook. En als ik iets nieuws wil proberen, zoekt Peter uit welke ingrediënten ik nodig heb."

Nieuws

Mantel-los-weekend

PuntExtra organiseert in samenwerking met Mezzo weer een ontspanningsweekend voor mantelzorgers. Dit vindt plaats van 30 oktober tot en met 1 november in Oosterwijk. Tijdens dit weekend kunt u ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers en zijn er groepsbijeenkomsten. Daarnaast is er voldoende tijd voor ontspanning. Het weekend kost € 65,-. Om deel te nemen moet u lid zijn van PuntExtra. Kijk voor meer informatie op www.puntextra.nl of bel PuntExtra, (040) 230 85 38.

Wijzigingen Mantelzorgcompliment

De regels rondom het Mantelzorgcompliment zijn veranderd, zodat meer mantelzorgers hiervoor in aanmerking komen.

De voorwaarde om het Mantelzorgcompliment te ontvangen, is dat de zorgvrager een extramurale AWBZ-indicatie van minimaal 371 dagen heeft. Dit kunnen ook meerdere aaneengesloten indicaties zijn, waartussen niet meer dan 42 dagen zitten. De mantelzorgers hoeft niet meer aan te tonen dat hij

vervangende AWBZ-zorg geeft. Het Mantelzorgcompliment bedraagt € 250,-. Dit bedrag wordt in november uitgekeerd. Zorgvragers ontvangen het aanvraagformulier van de SVB automatisch.

Geen herkeuring parkeerkaart

Chronisch zieken en gehandicapten hoeven geen medische verklaring meer in te dienen wanneer zij hun parkeervergunning verlengen. Dit betekent dat zij niet meer elke vijf jaar naar de dokter moeten voor een herkeuring.



Ergotherapie in Laarbeek

Ergotherapie kan nuttig zijn voor mantelzorgers die overbelast dreigen te raken. Wanneer en hoe leest u elders in deze nieuwsbrief. Wilt u een ergotherapeut inschakelen, dan kunt u contact opnemen met de Zorgboog. Voor direct overleg met een ergotherapeut belt u met de afdeling Ergotherapie, telefoon (0492) 34 83 33 of stuurt u een e-mail naar ergotherapie@zorgboog.nl. Voor het maken van een afspraak belt u met de Zorgboogcentrale op telefoonnummer 0900 - 899 86 36.

Ouderenadviseur ondersteunt mantelzorgers

Maria Hendriks is ouderenadviseur bij de LEV-groep in Laarbeek. Samen met de senior zoekt zij oplossingen voor vragen over wonen, welzijn en zorg. Zij kan bijvoorbeeld helpen bij het invullen van formulieren of antwoord geven op vragen over thuiszorg. Deze dienstverlening is gratis. Ook mantelzorgers van oudere hulpvragers kunnen een beroep op haar doen.

Maria is bereikbaar op maandag en dinsdag van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt haar bellen op telefoonnummer 06 - 51 20 72 70.

Dag van de Mantelzorg

Op dinsdagavond 10 november organiseert het Steunpunt Mantelzorg een ontspannende en gezellige avond voor mantelzorgers.

Deze dag is onder andere bedoeld om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Het programma begint om 19.00 uur.

Kent u mantelzorgers of bent u zelf mantelzorger (en nog niet geregistreerd bij het Steunpunt), meldt u zich dan aan. U ontvangt dan een persoonlijke uitnodiging voor deze gratis avond.

Cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers

Cursus over dementie

Heeft u ook vragen zoals: Wat is dementie nu precies? Wat zijn de verschijnselen? Hoe kan ik hiermee het beste omgaan? Speciaal voor mantelzorgers die voor iemand met dementie zorgen, organiseert het Steunpunt Mantelzorg een gratis cursus van drie avonden. Aanmelden kan bij het Steunpunt.

Data 6, 13 en 20 oktober
Tijd 19.30 - 21.30 uur

Alzheimer Café

Dit is een maandelijks, informele bijeenkomst voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Na een inleiding door een deskundige, kunnen de bezoekers informatie en ervaringen uitwisselen.

Datum 15 oktober (elke derde donderdag van de maand)
Tijd 19.00 - 21.30 uur
Thema Persoonlijke ervaringen met dementie
Plaats Serviceflat de Ameide
Ameidepark 8 in Helmond
Website www.alzheimer-nederland.nl

Café Brein

Café Brein is een ontmoetingsplek voor mensen met NAH (niet-aangeboren hersenletsel), hun partners, kinderen, ouders, vrienden, hulpverleners en andere geïnteresseerden. Iedere bijeenkomst staat een ander thema rondom NAH centraal. U kunt hierover informatie krijgen en ervaringen uitwisselen.

Datum 9 november (iedere tweede maandag van de oneven maanden)
Tijd 19.30 - 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur
Thema Communicatie
Plaats Lunchroom de Keyser
Torenstraat 17, 5701 SH Helmond
Website www.cerebraal.nl

Inloophuis de Eik

Dit is bestemd voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden in de regio Zuidoost-Brabant. U kunt hier terecht op werkdagen van 10.00 - 17.00 uur voor een kopje koffie, betrokkenheid, rust, een gesprek, informatie, activiteiten en nog veel meer.

Plaats Aalsterweg 285 B, 5644 RE Eindhoven
Telefoon (040) 293 91 42
Website www.inloophuis-de-eik.nl



Steunpunt Mantelzorg/ Vrijwillige Hulpdienst Laarbeek

Voor vragen, informatie, advies en (praktische) ondersteuning: Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk

Telefoon: (0492) 46 42 89

Spreekuur: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur.

Dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur.

Collectieve verzekering voor mantelzorgers

De gemeente Laarbeek heeft een collectieve verzekering afgesloten bij de Lippmann Groep voor Laarbeekse mantelzorgers en vrijwilligers.

Pakket voor mantelzorgers

Voor mantelzorgers gelden twee pakketten. Deze bestaan uit:

- aansprakelijkheidsverzekering voor mantelzorgers
- ongevallen- & persoonlijke eigendommenverzekering
- aansprakelijkheidsverzekering bedrijven
- werkgeversaansprakelijkheid verkeersdeelnemers

Vragen over dekking

Voor vragen over de dekking van deze pakketten kunt u het beste een e-mail sturen naar: vrijwilliger@lippmann.nl.

Vermeld hierbij dat het om de collectieve verzekering van de gemeente Laarbeek gaat. U kunt ook bellen naar van de afdeling Welzijn, telefoon (070) 302 89 85.

Schademelding

Schade kunt u rechtstreeks melden bij de Lippmann Groep. Op www.lippmann.nl kunt u een schadeformulier downloaden. Ook kunt u telefonisch contact opnemen via telefoon (070) 302 85 00.

M-nieuws wordt u aangeboden door Steunpunt Mantelzorg Laarbeek. M-nieuws verschijnt vier keer per jaar en informeert mantelzorgers over actuele zaken en ondersteunt hen bij de mantelzorg die zij verlenen. M-nieuws kunt u gratis ontvangen.

Redactie: Esther de Raad (De Kempen), Liesbeth Hendriks (Eindhoven) en Ellis Eilander (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel). Met medewerking van: Lous van Laarhoven (Best), Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Franic Verkuijlen (Laarbeek), Ine van Ham (Oirschot) en René van Nieuwkuijk (Valkenswaard), Anke van Hest (Veldhoven). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie.

Het Steunpunt Mantelzorg is een onderdeel van:



Stichting Welzijn Laarbeek