

Nieuwsbrief 'ik zorg voor jou'

Nr. 1

april 2017

Inleiding

Voor je ligt de eerste nieuwsbrief speciaal ontwikkeld ter informatie voor iedereen die zorgt voor een naaste. Middels deze nieuwsbrief willen wij je informeren, zullen er regelmatig mantelzorgers en professionals aan het woord komen en houden wij je op de hoogte van belangrijke informatie rondom het zorgen voor een naaste. Veel leesplezier!
Team Mozaïek Matchpoint

Mantelzorg en vrijwilligerswerk Een duidelijk verschil!

Mantelzorg overkomt je. Als een partner, ouder of kind hulp nodig heeft omdat deze langdurig ziek wordt lijkt het vanzelfsprekend dat hun naasten dit opvangen. Vanuit onze opvoeding hebben we dit vaak mee gekregen en bij het sluiten van een huwelijk zelfs beloofd, "in voor- en tegenspoed, tot de dood ons scheidt". Dit geeft het gevoel dat we het ook alleen op moeten lossen en dat we er geen keuze in hebben.

Vrijwilligerswerk daar kies je voor en als je als vrijwilliger je niet langer wilt of kunt inzetten, dan stop je ermee.



Mantelzorg? wat is dat?

Zorg je voor langere tijd en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit jouw omgeving. Dan ben je een van de 4 miljoen mantelzorgers die Nederland rijk is. Er zijn 4 miljoen mantelzorgers in Nederland, waarvan helpen 610.000 mensen langer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week.

Wat verstaan we precies onder mantelzorg?

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving.

Mantelzorgers zijn dus mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis.

Mantelzorg in cijfers

- 1 op de 3 Nederlanders gaven in 2015 mantelzorg (ruim 4 miljoen mantelzorgers)
- 610.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (langer dan 3 maanden) als intensief hulp (meer dan 8 uur per week)
- 1 op de 10 mantelzorgers voelt zich zwaarbelast (400.000 mantelzorgers)
- 1 op de 6 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg.

Kent u Mezzo al?

Mezzo is de Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander.

Op www.mezzo.nl kunt u alle informatie vinden over wat Mezzo u kan bieden.

Wandelen is gezond en samen wandelen is heel gezellig !

Iedere tweede dinsdag van de maand gaat een groepje mantelzorgers wandelen in Tiel en nabije omgeving.

Er wordt ongeveer 10 kilometer gewandeld, steeds vanaf een andere locatie in de Betuwe.

Nieuwe mantelzorgers zijn van harte welkom en zo kom je op een gezellige manier met anderen in contact.

Er is altijd een koffiestop en de locatie is meestal een verrassing. Kosten koffie/thee zijn voor eigen rekening.

Informatie bij :

Eveline Verduijn

0344-612021, of 06-41417911.

Mail: c.verduijn@planet.nl



Het wel en wee van Geert en Josè ***Zorgen voor iemand met een psychische ziekte***

Josè is mantelzorger van haar man Geert. Hij heeft een psychische ziekte. In de loop van hun huwelijk heeft de ziekte van Geert zich steeds verder geopenbaard en is Josè ongemerkt mantelzorger geworden. Zo kwamen er in de loop der tijd steeds meer taken bij.

De meest voorkomende taken van mantelzorgers zijn onder andere het helpen met praktische taken zoals douchen en aankleden of houden toezicht op het medicijngebruik en daarnaast het bieden van emotionele steun.

Bij mantelzorgers van mensen met een psychische ziekte spelen ook andere zaken een rol. Aan Geert kun je niet zien dat hij ziek is. Mensen in zijn omgeving die hem niet persoonlijk kennen weten niet wat hij mankeert. Zijn gedrag kan soms heel onvoorspelbaar zijn. Het is voor buitenstaanders moeilijk te herkennen dat dit door zijn psychische ziekte komt. Het ene moment maakt hij gezellig een praatje en het andere moment komt hij ineens heel anders over. Josè voelt zich hierdoor extra verantwoordelijk en vaak ook schuldig.

Ze merkt ook dat familieleden of kennissen die verder weg staan of minder bekend zijn met de ziekte, soms een heel andere kijk hebben op Geert. Sommigen van hen beginnen het contact te mijden. En juist daar heeft Josè behoefte aan: ontspannen contact waar ruimte is voor een traan maar juist ook voor een lach.



Mantelzorgcompliment

In opdracht van de gemeente Tiel heeft Mozaïek Welzijnsdiensten de uitvoering van het mantelzorgcompliment in 2016 verzorgd.

Veel gemeentes in Nederland willen mantelzorgers waarderen voor hun inzet. Gemeente Tiel heeft voor een Mantelzorgcompliment gekozen. Dit is volgens de gemeente een *kleine blijk van waardering* voor mantelzorgers die voor inwoners van Tiel zorgen.

Het compliment bestaat uit 125 euro die ontvangers vrij kunnen besteden.

Mantelzorgen kan (zeer) zwaar zijn, een compliment is dan op zijn plaats. Men kan een mantelzorger aanmelden door een formulier in te vullen. Er zijn 988 aanvragen ingediend, die op een paar na konden worden goedgekeurd.

Mozaïek heeft door het uitvoeren van het mantelzorgcompliment met veel (nieuwe) mantelzorgers contacten gelegd.

Wat ons hierbij opviel:

Veel mensen vinden het vanzelfsprekend en/of hun plicht om te mantelzorgen. Sommige mensen doen het mantelzorgen graag, bijv. als gebaar aan een ouder die veel voor hen gedaan heeft. Sommige mensen hebben het zwaar met het mantelzorgen; ze vinden dat het leven hen daarmee opzadelt, dat ze hun partner kwijt zijn of hun eigen leven niet meer kunnen leiden.

Opvallend is ook in die situatie de *vraagverlegenheid* van mantelzorgers. Dat is het niet durven of willen stellen van de vraag om hulp. Mensen die aangeven het mantelzorgen zwaar te vinden willen hierbij toch geen hulp vragen.

Maar je kunt mantelzorger zijn, het zwaar vinden en ondersteuning vragen tegelijk. Het een sluit het ander niet uit.

(Het is niet meer mogelijk om over 2016 een compliment voor iemand aan te vragen. Voor 2017 is nog niets bekend. Als we meer weten zetten we het in deze nieuwsbrief. Houd deze dan ook in de gaten)



Mozaïek Matchpoint

Wij bieden o.a. de volgende diensten:

- Respijtzorg: het bieden van gezelschap/maatje of andere vrijwillige hulpverlening aan de zorgvragende, zodat de mantelzorger even tijd voor zichzelf kan nemen.
- Luisterend oor
- Informatie, advies en praktische steun
- Scholing en/of cursussen voor mantelzorgers

DE IDEALE MANTELZORGER

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

Loesje

Huisbezoek 80-plussers

Mozaïek Matchpoint ondersteunt ouderen bij het vinden van de juiste weg. Dat doen we door degene die dit jaar 80 worden een huisbezoek aan te bieden.

Elk jaar ontvangen ouderen die in dat jaar 80 worden een uitnodiging. Uiteraard mag men zelf aangeven wel of niet gebruik te willen maken van de uitnodiging voor een huisbezoek.

Tijdens een huisbezoek geeft een vrijwillige ouderenadviseur naar wens en behoefte informatie over allerlei zaken die met ouder worden te maken hebben. Op verzoek adviseert of ondersteunt de vrijwillige ouderenadviseur. Als er meerdere dingen tegelijk spelen, dan verwijst de vrijwillige ouderenadviseur door naar de beroepsouderenadviseur.

Beroepsouderenadviseurs

U hoeft niet te wachten met uw vragen tot u een huisbezoek aangeboden krijgt. Ook nu al kunt u uw vragen stellen aan een ouderenadviseur via tel. 0344-611566. Dat kunnen vragen op het gebied van wonen, welzijn, zorg of regels/financiën zijn. Afhankelijk van de vraag zal een beroepsouderenadviseur deze telefonisch afhandelen of een huisbezoek voorstellen.

Zorgen voor een naaste met dementie.

Op donderdagavond 6 april is er weer een traject 'Zorgen voor een naaste met dementie' gestart. Welzijn Rivierstroom organiseert het deze keer, wederom i.s.m. Mozaïek Matchpoint.

Bij voldoende interesse start in het najaar in Tiel wederom dit traject.

In een vijftal bijeenkomsten wordt ingegaan op:

- de werking van het geheugen en dementie,
- vormen van dementie,
- verschijnselen van dementie,
- anders kijken naar een naaste met dementie,
- hoe houd je het vol als mantelzorger,
- hulp- en steunbronnen.

Voor meer informatie of een aanmeldingsformulier kun je contact opnemen met Mozaïek

**WAT
EEN
GELUK
DAT ER
MANTEL-
ZORGERS
ZIJN!**

Alzheimer Café Tiel

Het Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Zij kunnen mensen ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn natuurlijk van harte welkom.

Elke tweede dinsdag van de maand. Personen, die voor vervoer naar het Alzheimer Café Tiel in aanmerking willen komen, kunnen dit kenbaar maken aan Leo Smink 06-53146871 of Ruud Kats 06-24575316. Zij brengen u dan naar het Alzheimer Café Tiel en 's-avonds ook weer thuis!

Locatie:

Zorgcentrum Walstede
Konijnenwal 48
4001 HE Tiel



Contact Mantelzorgondersteuning
Mozaïek Matchpoint

Tel: **0344 611566**

(maandag t/m donderdag 08.30 -
17.00 u & vrijdag 08.30 - 12.30 u)

Of **matchpoint@mozaiekwelzijn.nl**