



**Mantelzorg: Als iemand niet meer beter wordt**

Zeist - 12 augustus 2019

# Waar gaan we het over hebben?

- Ik zorg voor iemand die ziek is: wat betekent dat voor mij?
- Niet meer beter worden
- Méér dan lichamelijke zorg
- Zoveel mensen, zoveel (verschillende) situaties
- De krachten bundelen met anderen
- Je bent niet alleen: welke hulp is er?

# Mantelzorgen, wat betekent dat voor mij?



- Zorg je al lang voor iemand of nog maar kort?
- Voor wie zorg je?
- Zorg je elke dag voor iemand, of af en toe?
- Hoe combineer je die zorg met je eigen leven?

# Niet meer beter worden...



- Soms gaat een ziekte niet over
- Het perspectief verandert, de zorg verandert
- Palliatieve zorg, wat is dat dan? En wat betekent dat voor mij?
- Wat kan ik nog verwachten?

# Méér dan lichamelijke zorg



Zorgverlening is breed, het ondersteunt de zieke bij:

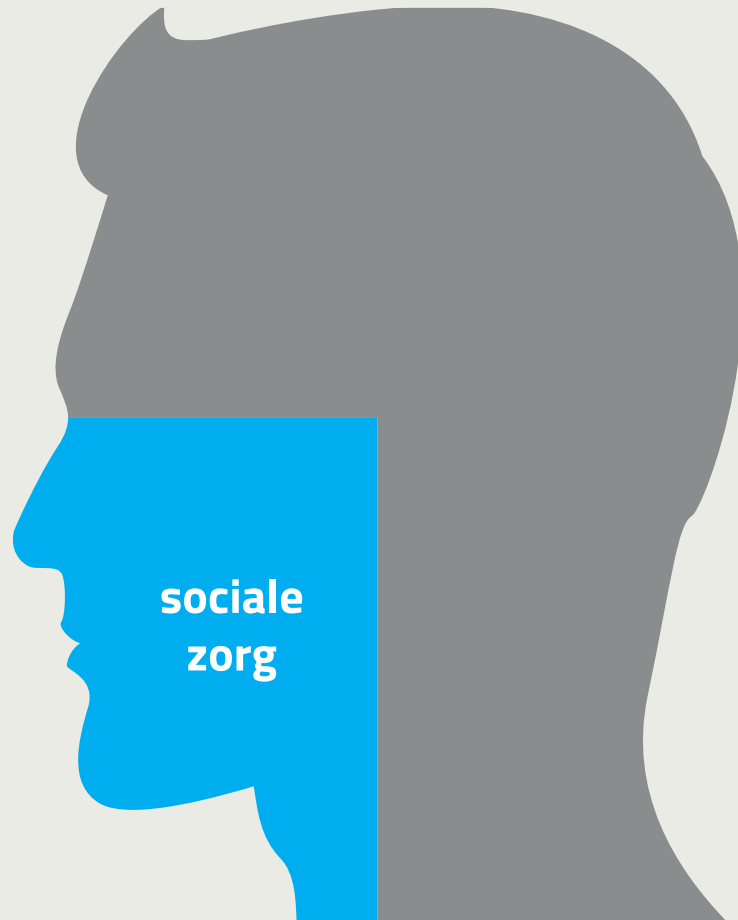
- Lichamelijke problemen
- Psychische aspecten
- Sociale onderwerpen
- Spirituele zorg en zingeving

# Hulp bij lichamelijke zorg



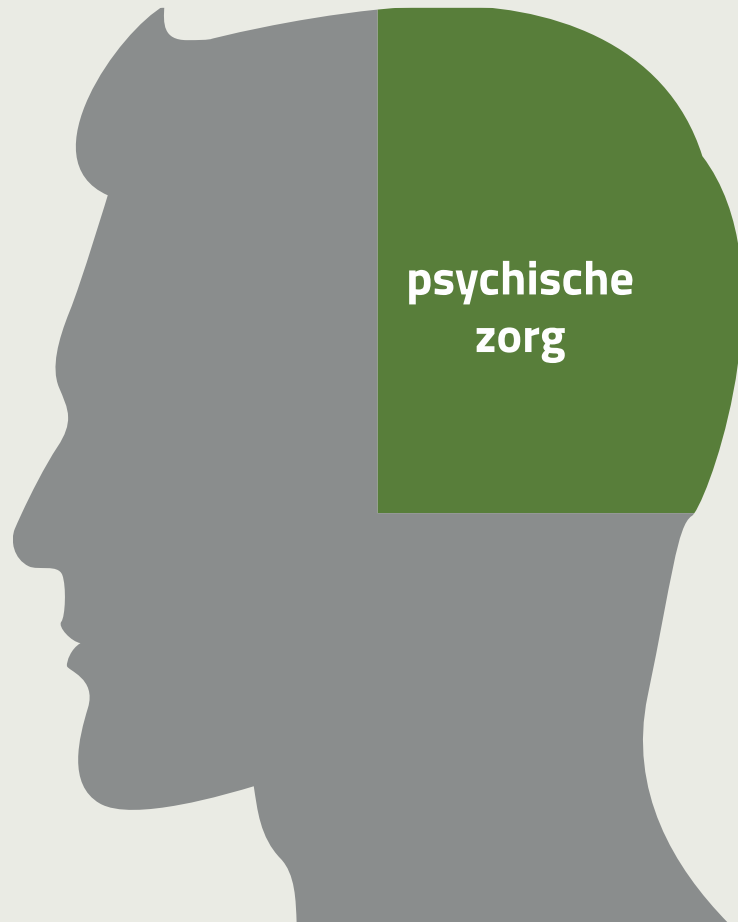
- Vermoeid?  
Pijn?  
Benauwd?  
Misselijk?
- Wat kan ik zelf doen?  
Waar klop ik aan voor hulp?
- 'Mijn rug doet zeer....'  
Denk ook aan je eigen lichamelijke zorg!

# Hulp bij sociale zorg



- Het nieuwe perspectief maakt alles anders: hoe vind je je draai in dit nieuwe leven?
- In de knoop met je werk: hoe combineer je dat?
- En/of: 'Ik heb ook nog een gezin': hoe combineer je dat?
- 'Ik ga nooit meer een avondje weg' (De waarde van vrije tijd)
- De rest van de familie, wat doen zij?
- Zijn er meer mensen die doen wat ik doe?
- Vooruit kijken: hoe ga ik straks verder?

# Hulp bij psychische zorg



- 'Ik kan het niet meer aan'
- 'We kunnen niet met elkaar over de situatie praten'
- 'Ik weet niet hoe ik om moet gaan met zorgen van de ander'
- 'We lopen vast: met wie kan ik praten?'
- 'Praten is niets voor mij. Wat kan mij dan helpen?'



# Hulp bij zorg voor zingeving



- Waarom ik?
- Wat is de zin van dit alles?
- Hoe moet het straks verder?
- Waar kan ik terecht met dit soort vragen? Met wie kan ik daarover praten?
- De mooie kanten van mantelzorg:
- over betekenisvolle tijd en verrijking

## Zoveel mensen, zoveel (verschillende) situaties...



- Gaat het om mijn partner? Om een ouder? Of om iemand anders?
- Welke ziekte heeft hij/zij en hoe lang al?
- Zijn er (jonge) kinderen bij betrokken?
- Woon ik samen met de zieke of niet? Of verblijft diegene bijvoorbeeld in een verpleeghuis?
- Welke taken liggen op mijn bordje?

# Zoveel situaties, maar allemaal mantelzorger



Zonder jou geen mantelzorg: krijg je daarvoor erkenning?

Eén van velen: samen zorg dragen voor de ander

Lotgenotencontact: is dat iets voor jou?

Wat te doen met het klassieke aanbod:  
'Je kunt me altijd bellen' of  
'Als ik iets voor je kan doen...'

# De krachten bundelen



- Samen sterk: jij en de professionals (jij bent de spil, professionals zijn de schil)
- Met welke professionals werk je nu samen?
- Wie heb je nog meer nodig? (nu of in de nabije toekomst)

# De krachten bundelen



- Zorgen voor jezelf
- Hoeveel stress kun je aan?
- Hulpvragen en hulp vragen

# Je bent niet alleen



**Informatie over zorg en behandeling  
(prognose, hulpmiddelen, kosten):**  
huisarts, thuiszorg, zorgverzekeraar

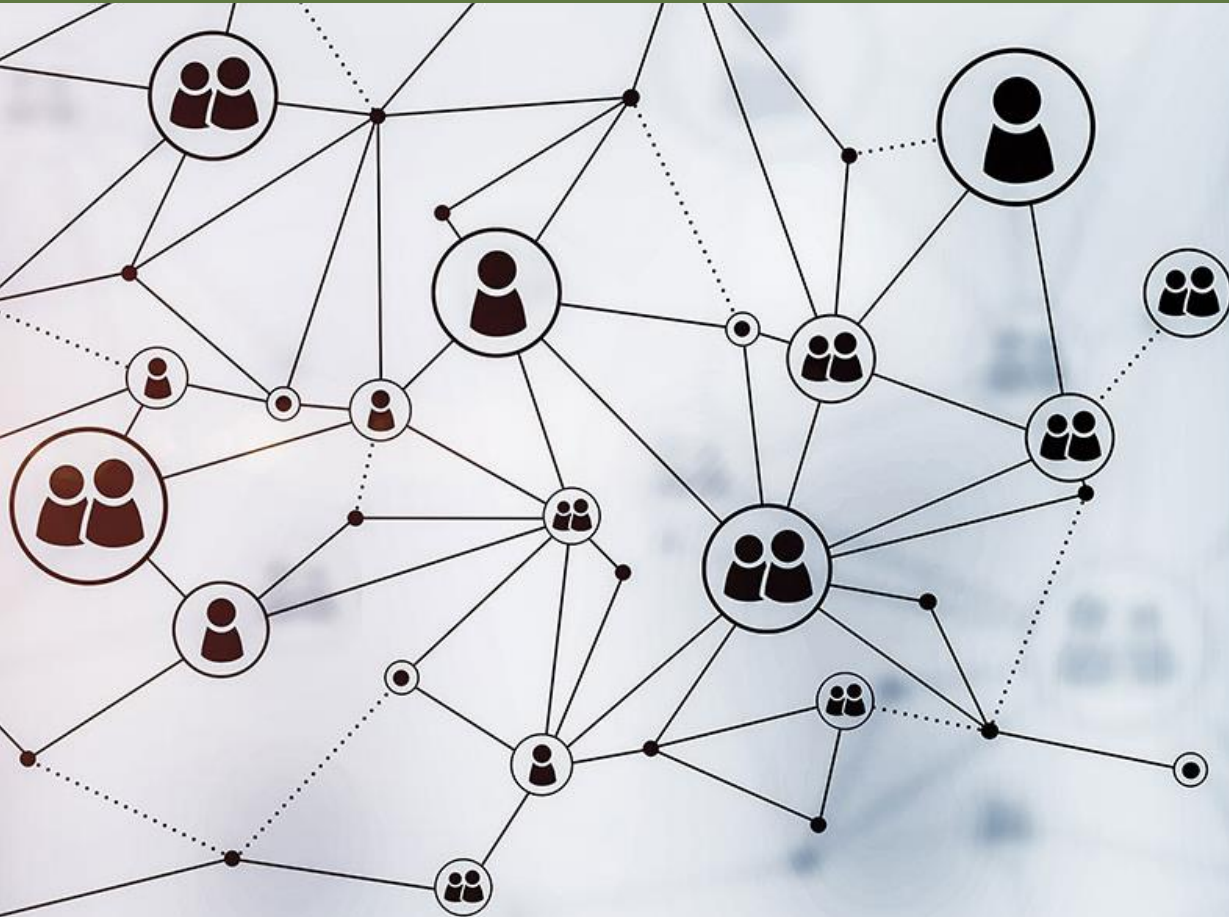
**En ook:**

Steunpunt Mantelzorg  
Mantelzorglijn (telefoon 030-7606055) (9-16 uur)\_

**Informatie over huishoudelijke hulp,  
respijtzorg, welzijns- en gemaksdiensten:**  
WMO-loket van de gemeente

**Informatie over het Persoonsgebonden Budget:**  
Overheid ([www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl))  
Per Saldo ([www.persaldo.nl](http://www.persaldo.nl))

# Praktische steun



## Wie zou hierbij kunnen helpen?

### Breng het netwerk in kaart met een Ecogram.

- Persoonlijke verzorging
- Huishoudelijke taken
- Administratie
- Vervoer
- Kleine taken  
(ophalen medicijnen, hond uitlaten)

# Emotionele steun

- Verdriet, machteloosheid
  - Opluchting, schuldgevoel
  - Anticiperende rouw
  - Stress
  - Draagkracht/draaglast
- 
- Vrienden/innen
  - Vrijwilligers
  - Professionals(huisarts, thuiszorg)
  - Mantelzorglijn
  - Luisterlijn
  - Respijtzorg
  - Lotgenotencontact



# Rol/identiteit



- Een mantelzorgger gééft zorg, maar kan ook zelf zorg nodig hebben.
- Is er nog een leven naast je leven als mantelzorgger? Kan dat? 'Mag' dat?
- 'Ik heb beloofd haar tot haar einde thuis te verzorgen'.

# Contactpersoon



**Gerda Doevendans**

**Ohmstraat 10-B  
3861 NB Nijkerk**

**T 06-12345678**

**E [info@voorbeeld.nl](mailto:info@voorbeeld.nl)**

je kunt mij bereiken voor:

- Voorbeeldtekst
- Voorbeeldtekst
- Voorbeeldtekst
- Voorbeeldtekst

# Organisatie - Nieuwe Avondrust



## Nieuwe Avondrust

Van den Berglaan 30  
3781 GH Voorthuizen

T 341 – 47 95 00

E [info@voorbeeld.nl](mailto:info@voorbeeld.nl)

je kunt mij bereiken voor:

- Voorbeeldtekst
- Voorbeeldtekst
- Voorbeeldtekst
- Voorbeeldtekst

# Voorbeeldtekst



## Voorbeeldtekst

Dit is een faketekst. Alles wat hier staat is slechts om een indruk te geven van het grafische effect van tekst op deze plek. Wat u hier leest is een voorbeeldtekst. Deze wordt later vervangen door de uiteindelijke tekst, die nu nog niet bekend is. De faketekst is dus een tekst die eigenlijk nergens over gaat. Het grappige is, dat mensen deze toch vaak lezen. Zelfs als men weet dat het om een faketekst gaat, lezen ze toch door.