

Suggesties voor social mediaposts

ONDERSTEUNING

Er kunnen vele organisaties betrokken zijn bij de zorg voor mensen die in de laatste levensfase verkeren. Met welke vragen kunt u waar terecht? Deze website geeft een overzicht van enkele mogelijkheden: <https://www.overpalliatievezorg.nl/over/vragen>

Zorgt u voor iemand die ernstig ziek is? En kunt u wel wat meer ondersteuning gebruiken? Kijk hier of er bij u in de buurt een organisatie is die u die ondersteuning kan geven: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-mantelzorgnl/organisaties-in-de-buurt>

Beslissingen nemen in de laatste levensfase kan erg moeilijk zijn. Wel of geen behandeling, wel of geen onderzoek... De '3 goede vragen' kunnen in dit soort situaties van nut zijn: <https://3goedevragen.nl/>

Er zijn speciale groepen vrijwilligers die zich inzetten voor ondersteuning van zieken en mantelzorgers in de laatste levensfase: Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg. Zij zijn op korte termijn in te zetten. Wilt u weten waar u de dichtstbijzijnde vrijwilligersgroep kunt vinden? Kijk dan hier: <https://www.vptz.nl/organisaties/>

Ben je jong en zorg je voor je vader, moeder of iemand anders die ernstig ziek is? Dan kun je misschien wel wat hulp gebruiken. Op deze pagina staan nuttige tips: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/voor-jonge-mantelzorgers>

Zorgt u voor iemand die ernstig ziek is? Misschien is het prettig voor u om daar af en toe over te praten met iemand in dezelfde situatie. Kijk naar mogelijkheden voor lotgenotencontact: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/steunen-advies/lotgenotencontact>

Zorgt u voor een naaste met dementie? Het kan veel steun geven om ervaringen uit te wisselen en gevoelens te delen met één of meer lotgenoten. Dat zijn mensen die net als u voor een naaste met dementie zorgen. Ze begrijpen u vaak met een half woord. Kijk hier voor de mogelijkheden: <https://dementie.nl/lotgenotencontact/contact-met-lotgenoten>

Zorgen voor een naaste die ernstig ziek is kan tal van vragen oproepen. De Mantelzorglijn kan veel van die vragen beantwoorden. Meer weten? Klik dan hier: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-mantelzorgnl/mantelzorglijn-voor-al-je-vragen-over-mantelzorg>

Zorgt u voor iemand die ernstig ziek is en u wilt zich gezamenlijk voorbereiden op de laatste levensfase? U weet niet waar en hoe te beginnen? Dan vindt u hier enkele hulpmiddelen: <https://palliatievezorg.nl/zorgplanning/hulpmiddelen/>

Zorgen voor iemand die (ongeneeslijk) ziek is kan óók een organisatorische uitdaging zijn, vooral als er veel mensen bij betrokken zijn. Er bestaan apps en websites die kunnen helpen bij het plannen van afspraken, het verdelen van taken of het uitwisselen van ervaringen. Kijk hier voor een overzicht van apps en websites:

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg/steun-uit-je-omgeving/websites-en-apps-voor-delen-van-de-zorg>

Waarom ben ik ziek geworden? Wat is nu nog de zin van mijn bestaan? Is er leven na de dood? En hoe moet het verder met mijn naasten als ik er niet meer ben? Het is bijna vanzelfsprekend te noemen dat in de laatste levensfase tal van vragen opdoemen die niet zo eenvoudig te beantwoorden zijn. Zorgt u voor iemand die met dergelijke vragen worstelt? Dan kan het fijn zijn om te weten dat er allerlei initiatieven bestaan die hem/haar hierbij kunnen helpen. U vindt ze hier:

<https://www.zorgvoorbeter.nl/levensvragen-ouderen/regionale-netwerken>

Eén van de belangrijkste wetten waarmee ernstig zieken en hun verzorgers in de praktijk mee te maken krijgen is de Wet maatschappelijke ondersteuning. Deze wet regelt tal van praktische zaken, maar gaat bij voorbeeld ook over dagbesteding. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de wet. Meer weten? Kijk hier: <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo>

Aan- en uitkleden, wassen, begeleiden bij toiletbezoek... Er kunnen tal van taken op u af komen als u voor een ernstig zieke zorgt. Soms is het handig daarbij een hulpmiddel in te zetten. Een overzicht van de beschikbare hulpmiddelen vindt u hier:

<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bij/persoonlijke-verzorging>

Debbie is 41 jaar en zorgt al heel wat jaartjes voor haar moeder, die zeer ernstige COPD heeft. De moeder is recent verhuist naar een verpleeghuis. Lees haar verhaal:

<https://mantelzorg.nl/praktijkverhalen/tegen-iedere-mantelzorg-er-zou-ik-willen-zeggen-vraag-hulp>

Wat betaalt de zorgverzekeraar? Dat is een belangrijke vraag, omdat vele vormen van zorg flink wat geld kunnen kosten. Ga het na bij uw eigen zorgverzekeraar, of kijk hier:

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/geldzaken/vergoedingen/mantelzorgvergoedingen-door-zorgverzekeraars>

COMBINATIE MET WERK

Veel mantelzorgers hebben óók een betaalde baan. Dit is soms lastig met elkaar te combineren. Hier enkele tips, die ervoor kunnen zorgen dat u het volhoudt:

<https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/werk-en-mantelzorg-combineren-4-tips>

Veel mantelzorgers hebben óók een betaalde baan. Dit is soms lastig met elkaar te combineren. Hier vindt u een aantal mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg>

Het valt niet altijd mee om voor een dierbare te zorgen en tegelijkertijd ook nog een baan te hebben. Gelukkig bestaan er enkele verlofregelingen. Mogelijk kunt u daar gebruik van maken? Kijk hier voor een overzicht van verlofregelingen:

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers>

LEVENSEINDE

U zorgt voor een dierbare die ernstig ziek is. Het wordt tijd voor serieuze gesprekken met de huisarts over de nabije toekomst. Kunt u daar wat hulp bij gebruiken? Lees dan dit e-book over 'Praat op tijd over uw levenseinde':

<http://levenseinde.patientenfederatie.nl/>

U zorgt voor een dierbare die ernstig ziek is. Vindt u het moeilijk om met hem/haar te praten over het levenseinde? Kijk dan hier voor wat tips om het gesprek te starten:

<https://www.ikwilmetjepraten.nu/>

Op zoek naar achtergrondinformatie over het levenseinde? Over zaken als euthanasie, palliatieve sedatie, natuurlijk sterven en levensvragen? Dan is dit een waardevolle brochure voor u: <https://www.kbo-pcob.nl/wp-content/uploads/2017/02/Onmisbare-informatie-levenseinde.pdf>

Over palliatieve sedatie en euthanasie bestaan veel misverstanden. Wat is het één, wat is het ander? Voor meer informatie hierover:

<https://palliatievezorg.nl/levenseinde/beslissingen-over-het-levenseinde/palliatieve-sedatie/>

Wie voor een dierbare zorgt die ernstig ziek is, kan behoefte hebben om – samen met de ander – de nodige zaken vast te leggen. Rondom het testament bij voorbeeld, of over orgaandonatie. Op deze pagina staan enkele bruikbare linkjes:

<https://www.uitvaart.nl/infotheek/wensen-vastleggen>

De meerderheid van de ernstig zieken wil thuis overlijden. Soms kan dat niet. Of soms willen mensen dat niet. Zij gaan liever naar een hospice. Maar wat is een hospice? Wanneer kun je daar opgenomen worden? En wat kost het? Antwoorden op dergelijke vragen vindt u hier: <https://palliatievezorg.nl/hospice/>

Wie voor iemand met dementie zorgt, heeft voortdurend te maken met verlies. Afscheid nemen van de persoon die je altijd kende begint daardoor al ver voor de dood. Hoe ga je daarmee om? En wat helpt daarbij? Antwoorden op die vragen vindt u hier:

<https://dementie.nl/impact-mantelzorg/omgaan-met-het-verliezen-van-een-naaste-tijdens-het-leven>

Er begint een nieuwe fase in uw leven als u lange tijd voor een dierbare heeft gezorgd, en deze persoon is komen te overlijden. Hier vindt u enkele tips voor dit nieuwe deel van uw leven: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/balans/leven-na-mantelzorg>

VOOR PROFESSIONALS:

Ben je wijkverpleegkundige? Werk je als zorgprofessional regelmatig samen met mantelzorgers? Kijk dan hier welke tips zij voor je hebben:

<https://www.vilans.nl/artikelen/van-mantelzorgers-voor-zorgprofessionals>

Ben je wijkverpleegkundige? Werk je als zorgprofessional regelmatig samen met mantelzorgers? Kijk dan hier naar het instrument Mantelzorgondersteuning, waarmee je kunt meten in hoeverre de mantelzorger (over)belast is:

<https://www.iknl.nl/palliatieve-zorg/goede-voorbeelden/gespreksmodel-mantelzorgondersteuning/>

Werk je als professional in de palliatieve zorg, en werk je regelmatig samen met mantelzorgers? Dan is het goed om te weten dat er een richtlijn Mantelzorg bestaat. In de richtlijn staat bij voorbeeld hoe je overbelasting herkent en voorkomt, en welke ondersteuning en begeleiding je kunt bieden: <https://www.pallialine.nl/mantelzorg>