

Onze 8 beloften aan mantelzorgers

U zorgt voor een ander... wie zorgt er voor u?

Mantelzorg is heel mooi en liefdevol, maar is vaak ook intensief. Daarom bieden we u als mantelzorger in onze gemeente op verschillende manieren ondersteuning. De komende tijd krijgt u nog betere ondersteuning. Samen met MeerVoormekaar, zorgaanbieders en werkgevers werken we aan een 'Mantelzorgvriendelijk Wijchen'.

1. Wij zorgen voor een heldere informatievoorziening

U weet dat u Mantelzorger bent. Veel mensen zijn zich daar niet bewust van en weten niet waar ze ondersteuning kunnen krijgen.

Wij kunnen u en diegene die u helpt, op verschillende manieren ondersteunen. Zo bieden verschillende instanties en organisaties vanuit diverse wetten hulp. Denk aan de Zorgverzekeringswet, Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet en de Wet Langdurige Zorg (Wlz). Het helpt u als informatie duidelijk én makkelijk te vinden is.

We gaan in de lokale media meer ervaringsverhalen van Mantelzorgers delen, zodat meer mensen zich bewust worden van hun rol als Mantelzorger. We investeren daarnaast in een betere informatievoorziening. Zo vindt u sneller en eenvoudiger de juiste informatie. Er komt een heldere website en we hebben plannen voor een Mantelzorg nieuwsbrief.

2. Wij zorgen dat u onafhankelijk advies en hulp krijgt

Veel mantelzorgers hebben behoefte aan iemand die hen helpt in de zoektocht naar passende ondersteuning en begeleiding. Nu kunt u hiervoor terecht bij Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar, het Sociaal Wijkteam en diverse zorgaanbieders.

Binnenkort kunt u extra ondersteuning aanvragen van een Mantelzorgmakelaar. Dit is een onafhankelijk specialist die u op verschillende manieren ondersteunt. De Mantelzorgmakelaar is bijvoorbeeld op de hoogte van lokale zorgaanbieders en kent de zorgwetten. Als uw Zorgverzekeraar of Zorgkantoor de Mantelzorgmakelaar niet vergoed, dan doet de gemeente Wijchen dat. Via www.wijchen.nl en weekkrant De Wegwijz ontvangt u hier meer informatie over.

3. Wij bieden u steun

Er zijn verschillende manieren en locaties waar u andere mantelzorgers kunt ontmoeten, zoals het Mantelzorgcafé (Alverna), het Alzheimercafé (het Kompas) of het NAH-café (Niet Aangeboren Hersenletsel).

Hier ontvangt u informatie, deelt u ervaringen en steunt u elkaar.

Elk jaar vindt in het najaar de Dag van Mantelzorg plaats. Op www.meervoormekaar.nl vindt u meer informatie over deze dag.

Wilt u even uw verhaal kwijt?

Een luisterend oor is belangrijk. U kunt hiervoor terecht bij Els Wilmink van MeerVoormekaar. Zij is bereikbaar via e.wilmink@meervoormekaar.nl en tijdens kantooruren via 06 - 48 63 35 87.

U kunt ook de Luisterlijn bellen. Dit kan anoniem, 24 uur per dag, 7 dagen per week via 088 - 0767 000.

Wilt u even het huis uit? Heeft u zin in gezelschap en een praatje? Of samen iets leuks doen? Dat kan bij één van de inloopmogelijkheden van Villa Sterrebosch (www.socdevilla.nl) en bij Koffie met Leonie (MeerVoormekaar). U kunt ook de vele activiteiten in de buurthuizen bezoeken.

We gaan door met de bestaande inloop- en ontmoetingsactiviteiten. We onderzoeken of we er nog meer in de buurt kunnen organiseren.

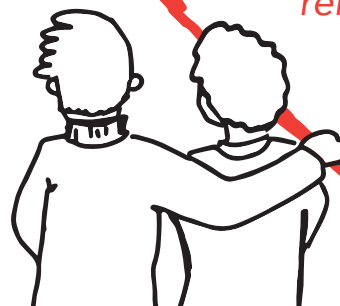
Ook onderzoeken we zinvolle dagactiviteiten voor thuiswonende mensen met dementie. We vragen daarbij ook hoe wij mantelzorgers beter kunnen ondersteunen. We maken daarna een plan voor betere dagactiviteiten voor mensen met dementie, zodat u even tot rust kunt komen.

Volgend jaar komt de toneelvoorstelling 'Dag Mama' naar Wijchen. Deze voorstelling geeft tips om goed om te gaan met mensen met dementie.

Wilt u in gesprek over dementie? De deur van Het Odensehuis in Wijchen en het Alzheimer Café staan altijd open!



"Mantelzorgers zijn helden die op onze blijvende steun kunnen rekenen"



>> 4. Wij bieden diverse trainingen aan

Het is belangrijk dat u als mantelzorger gezond en in balans blijft. Maar ook dat u weet hoe u de ander het best kunt ondersteunen.

4

We ontwikkelen een cursus waar u kunt leren hoe u goed voor uzelf kunt (blijven) zorgen. Deze 'Zelfzorg'-cursus gaat uit van Positieve gezondheid. Er zijn ook diverse mogelijkheden voor tips en training over het goed uitvoeren van zorg.

Extra aandacht voor kinderen en jongeren

Maar liefst 1 op de 5 kinderen/jongeren (t/m 24 jaar) groeit op met een familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is, of een psychische aandoening heeft. Deze kinderen/jongeren voelen zich geen mantelzorger, maar ze zijn het wel. Ze helpen bijvoorbeeld mee in de fysieke zorg en in het huishouden. Dit gaat vaak ten koste van school/opleiding/werk. Ook maken ze zich meer zorgen dan leeftijdsgenoten en missen ze zelf soms de nodige zorg en aandacht. Op dit moment zijn er in Wijchen 2 groepen bij MeerVoormekaar voor jonge mantelzorgers/kinderen/jongeren.

4

We gaan intensiever samenwerken met de kinderopvang, basisscholen, het voortgezet onderwijs en vervolgonderwijs om jonge mantelzorgers beter te ondersteunen. Zo willen we voorkomen dat ze op (latere leeftijd) in de knel komen.

5. We bieden praktische hulp

We hebben in onze gemeente verschillende vormen van praktische hulp voor mantelzorgers. Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar biedt diverse ondersteuningsmogelijkheden. Een voorbeeld is het enkele uren uit handen geven van de zorg aan speciaal opgeleide vrijwilligers. Dit heet de Bezoek- en Opvangservice (BOS). Wilt u hiervan gebruik maken? Neem dan contact op met Frank Thijssen van MeerVoormekaar. Hij is bereikbaar via f.thijssen@meervoormekaar.nl en tijdens kantorenueren op 06 - 39 11 41 37.

Extra aandacht voor de werkende mantelzorger

Heeft u als mantelzorger een betaalde baan? Dat kan lastig zijn. Bijvoorbeeld omdat zorgtaken en werktijden elkaar overlappen en het u veel energie kost. Er zijn verschillende acties voor u zodat u het vol kunt blijven houden. U kunt gebruik maken van wettelijke verlofregelingen of het gesprek aangaan met uw werkgever over een aanpassing van de werktijden of arbeidsduur. Kijk voor meer informatie op www.mantelzorg.nl of www.werkenmantelzorg.nl.

5

We blijven praktische hulp aanbieden via MeerVoormekaar. Wilt u met uw werkgever in gesprek over de combinatie werk en mantelzorg? Vraag de Mantelzorgmakelaar om hulp!

6. We bieden ruimte om even op adem komen

Soms heeft u als mantelzorger even een adempauze nodig. Daarvoor zijn er verschillende voorzieningen die uw taken als mantelzorger tijdelijk, gedeeltelijk of helemaal overnemen (respijtzorg). Zo heeft u (meer) tijd voor bijvoorbeeld werk, opleiding en ontspanning. In de gemeente Wijchen kennen we verschillende soorten respijtzorg om u te helpen.

- **Eenvoudige respijtzorg:** diegene die u helpt, neemt deel aan een activiteit, bijvoorbeeld een groepswandeling. U kiest zelf om wel of niet mee te doen.
- **Aanwezigheidszorg:** iemand blijft bij uw naaste thuis zodat u iets voor uzelf kunt doen. Dit vraagt u aan via MeerVoormekaar.
- **Dagopvang:** uw naaste kan één of meerdere dagen per week meedoen met passende activiteiten op een andere locatie zodat u een dagdeel voor uzelf heeft. Denk aan een dorps huis, wijkcentrum of zorgboerderij. De aanvraag loopt via het Sociaal Wijkteam.
- **Logeeropvang:** uw naaste gaat één of meerdere nachten logeren zodat u één of meer dagen/nachten voor uzelf heeft. Bijvoorbeeld in een logeershuis. De aanvraag loopt via het Sociaal Wijkteam.

6

We investeren in en onderzoeken verschillende vormen van respijtzorg, zoals inloop en ontmoeten, een geschikte dagbesteding en logeermogelijkheden.

7. We bieden financiële ondersteuning/waardering

Elk jaar heeft diegene die u helpt de mogelijkheid om Mantelzorgwaardering aan te vragen via www.sociaalwijkteamwijchen.nl/mantelzorgwaardering. Wanneer de aanvraag past bij de criteria, ontvangt diegene die u helpt € 150,-. Diegene die u helpt, bepaalt zelf op welke manier hij/zij u bedankt voor uw inzet.

7

We gaan door met deze vorm van Mantelzorgwaardering.

8. We onderzoeken moderne technieken/eHealth

Verschiedende vormen van hulpmiddelen, werkwijzen en technologie in de zorg maken het voor u als mantelzorger makkelijker. E-health helpt ouderen met een chronische ziekte of beperking. Het verbetert de veiligheid, sociale contacten en ondersteuning en zorg. Dankzij eHealth houdt u op afstand in de gaten hoe het met uw naaste gaat.

8

We starten pilots met moderne technieken/eHealth.