

Parkinson café over Respijtzorg



Versa
welzijn

Anneke Bijleveld, Sociaal Werker

Wonen-Welzijn-Mantelzorgadviseur +
coördinator Vrijwillige Thuishulp

Even voorstellen



Wat is Versa Welzijn

De missie van Versa Welzijn is: het ondersteunen van de zelfredzaamheid en de eigen kracht, zodat (groepen) mensen mee kunnen (doen) in de samenleving.

En wat biedt Versa Welzijn aan mantelzorgondersteuning

Informatie en advies

Een mantelzorger heeft vaak behoefte aan informatie en advies over zorg, ziekten, wet- en regelgeving, hulpmiddelen, vormen van respijtzorg enz.

Begeleiding

Soms wordt de belasting voor een mantelzorger te groot. In zo'n periode kan een begeleidingstraject aangeboden worden, met meerdere persoonlijke gesprekken waarin informatie en advies, emotionele steun en eventueel praktische hulp geboden wordt, aansluitend bij wensen en behoeften van de mantelzorger. Ook versterken van sociaal netwerk.

Emotionele steun

Versa biedt naast individuele ondersteuning ook lotgenotencontact voor mantelzorgers, ook voor mantelzorgers van mensen met NAH, waaronder Parkinson-patienten. In deze bijeenkomsten worden kennis en ervaringen gedeeld, dit biedt emotionele steun, (h)erkenning en ontspanning.

Educatie

Versa organiseert cursussen gericht op kennis over de ziekte en het omgaan met een naaste die deze ziekte heeft.

Praktische hulp

Versa kan ondersteuning bieden bij regeltaken, bijv. het aanvragen van indicaties en/of het inzetten van professionele respijtzorg of thuiszorg, hulpmiddelen en budgetten. Bij Versa Vrijwillige Thuishulp kan praktische hulp door vrijwilligers aangevraagd worden, bijvoorbeeld vervoer en ziekenhuisbegeleiding, kleine klusjes in en rond het huis, boodschappen. (NB geen verzorging en geen huishoudelijk werk). Deze vrijwilligershulp is ook voor alleenwonende hulpvragers.

Respijtzorg

Versa Mantelzorgondersteuning kan informatie geven over respijtzorg en hoe deze aan te vragen. Een vrijwilligers van Vrijwillige Thuishulp – intensief kan aanwezig zijn bij de zorgvrager, zodat de mantelzorger even ruimte krijgt voor andere zaken. Voor zichzelf.

Ontspanning

Versa organiseert ontmoeting /ontspanning bijeenkomsten, o.a. op de Dag van de Mantelzorg.

De termen

mantelzorger

zorgvrager of hulpbehoevende naaste

respijtzorg

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg is vervangende mantelzorg:

Tijdelijke en volledige overname van de zorg van een mantelzorger met het doel hem of haar vrijaf te geven

Respijtzorg kent veel synoniemen

Een overzicht

Respijtzorg: vervangende mantelzorg

Voorbeelden van respijtzorg

Dagopvang Wmo, Wlz, Jeugdwet
> Ontmoetingscentrum dementie
> Zorgboerderij



Logeeropvang Wmo, Wlz, Jeugdwet
> Logeerhuis
> Zorghotel
> Gastgezin

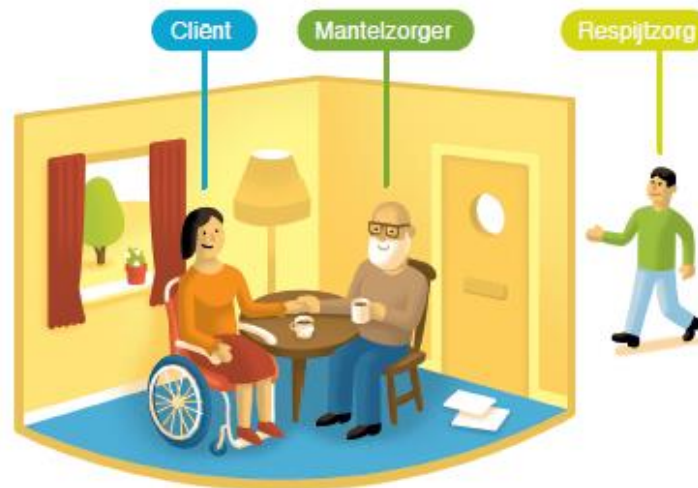


Aanwezigheidszorg Wmo, aanv. verzekering
> Een vrijwilliger aan huis



Mantelzorg
kan er even uit

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorg een adempauze te geven. Mantelzorgers kunnen zo de zorg langer volhouden en zelf nieuwe energie opdoen.



'Respijtzorg light' Wmo
> Activiteiten samen, met mogelijkheid om de zorg los te laten



Professionele thuiszorg Zvw
> Huisarts
> Wijkverpleegkundige



Meer weten over respijtzorg? Kijk op www.expertisecentrummantelzorg.nl/respijtzorg

Regelingen

Wmo Wet maatsch. ondersteuning

Per persoon wordt bepaald wat de passende respijtzorg is.

Voor wie > Ontlasten van cliënt en mantelzorg
Aanvragen bij > Gemeente

Jeugdwet

Logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben (meer dan gebruikelijke zorg).

Voor wie > Ontlasten van cliënt en mantelzorg
Aanvragen bij > Gemeente

Wiz Wet langdurige zorg

Logeeropvang voor mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben.

Voor wie > Cliënt; thuiswonend met CIZ-indicatie
Aanvragen bij > Zorginstelling

Zvw Zorgverzekeringswet

Een wijkverpleegkundige of huisarts neemt tijdelijk thuis de zorg over als de mantelzorg uitvalt. Basispakket.

Voor wie > Cliënten met zware medische zorg
Aanvragen bij > Huisarts

> Aanvullende verzekering

Voor vervangende mantelzorg, vaak door vrijwilligers.

Voor wie > Mantelzorgers

Aanvragen bij > Verschilt per verzekeraar

Waarom respijtzorg

Mantelzorgers hebben veel taken:

Helpen met de persoonlijke verzorging, omkleden, medicatie en eten;

Afspraken regelen en naar afspraken begeleiden;

Regeltaken: verzekeringen, aanvragen zorgondersteuning, contacten onderhouden met instellingen, verzorgers, vrijwilligers ; gangbare administratieve en financiële taken van zorgvrager overnemen;

Contacten onderhouden met sociale netwerk van zorgvrager;

Huishoudelijke taken inclusief tuin verzorgen en koken;

enz

Mantelzorgers ervaren vaak een hoge mentale druk:

Ze maken zich zorgen over hoe het met hun zorgvrager gaat (kan zelfs leiden tot slaapproblemen)

Ze kennen ook geen rust als anderen voor hun zorgvrager zorgt.

Als ze al in staat zijn om een keer de zorg uit handen te geven om zichzelf enigszins te ontlasten, voelen ze zich schuldig daarover, of ze bellen tijdens het uitje toch even op om te vragen of alles wel goed gaat. Anderen durven niet op vakantie uit angst dat 'er wat gebeurt' en zij niet in de buurt zijn om te kunnen helpen.

De sociale kring van mantelzorgers wil nog wel eens kleiner worden naarmate de tijd vordert en de ziekte van de zorgvrager voortduurt

Veel mantelzorgers hebben het gevoel er alleen voor te staan

Daarom: **dreiging dat draaglast zwaarder wordt dan draagkracht, -> er geen evenwicht meer is.**

Over stress

Wanneer het uit evenwicht zijn langdurig aanhoudt ontstaat kans op stress = permanente spanning, druk

Stressreacties

- Bloeddruk gaat omhoog, de hartslag stijgt
- Gespannen spieren
- Versnelde ademhaling
- Bleek zien
- Obstipatie of juist diarree
- De keel knijpt samen, de handen worden koud, het zweet breekt uit.
- Piekeren
- Slecht(er) slapen
- Emotioneel zijn
- Concentratie vermindering
- Compenserend gedrag; meer alcohol, drugs
- Toenemende vermoeidheid

Chronische, langdurige stress kan leiden tot overspannenheid en burn-out

Checklist EDIZ en ook POM

Stresspreventie

Manieren om stress te reduceren of zelfs te voorkomen:

- Praten met anderen (met name voor vrouwen belangrijk),
Bewegen, tuinieren, wandelen, fietsen (met name voor mannen belangrijk)
Lotgenotencontacten (in gespreksgroepen en themabijeenkomsten / cafés)
- Tijd voor jezelf: Bedje-Badje-Bankje...
- Jezelf verwennen
- Goede voeding, extra vitaminen
- Op tijd een grens stellen + grens aangeven
- Zorgverlof van werk of een van de andere mogelijkheden, overleg met werkgever
- Mantelzorgondersteuner en/of mantelzorgmakelaar inschakelen
- Eigen taken herverdelen in gezin
- Sociaal netwerk/ vangnet uitbreiden
- Vrijwilligers inzetten
- **Respijtzorg** (vergelijk denk aan zuurstofzakje in vliegtuig)

Vormen van respijtzorg

Daarbij onderscheiden we:

- **Door wie:** Vrijwilliger en professional
 - Als situatie van de zorgbehoevende stabiel is, kan vrijwillige respijtzorg worden geboden
 - Als er complexe verpleegkundige- of verzorgende handelingen nodig zijn is professionele respijtzorg aanbevolen
- **Waar:** Respijtzorg aan huis of buitenshuis
- **Wanneer:** Variërend van elke week 1 of meer dagen (dagopvang) tot nu en dan weekend of langer (logeer-opvang)
- **Vakanties** (zorgvrager, mantelzorger, samen)

Tips om klein te beginnen

- Vraag mensen in uw omgeving om u te helpen, begin klein bijvoorbeeld het doen van een boodschap.
- Blijf werken aan uw sociale netwerk en het netwerk van uw zorgbehoevende naaste
- Vindt u het lastig om de zorg over te dragen? Maak dan een checklist. Terwijl u voor uw naaste zorgt, bedenkt u waarschijnlijk veel dingen die voor een vervanger belangrijk zijn om te weten, bijv over de verzorging, het eten, gewoontes. Schrijf deze tips op zodra u eraan denkt en geef ze door aan uw vervanger. Heel handig hierbij is de [checklist Overdragen van de zorg](#), op de website van Mezzo.nl

Respijtzorg: Hulp aan huis

Door vrijwilligers:

- Eigen netwerk
- VTH (Vrijwillige ThuisHulp)
- Handen in Huis (www.handeninhuis.nl)

Door professionals:

- Thuiszorg-organisatie / Volledig Pakket Thuis
- ZZP-ers

Respijtzorg: dagopvang

- **Dagbehandeling/verzorging:**

Larixhof en Leilinde in Stichtse Hof Laren

De Bolder in Huizen,

Oversingel in Weesp

Gooizicht in Hilversum (specifiek ook behandeling van Parkinson)

- **Dagactiviteit/dagopvang:**

Torenhof : De Wingerd

Godelinde in Bussum

Mama Lucia Eemnes

Zorgboerderijen

Geheugenhuis Huizen

Dagje Blaercom Blaricum

Respijtzorg: logeergelegenheid

- Amaris: Tijdelijk verblijf kan op drie manieren geregeld worden: als kortdurend eerstelijnsverblijf, logeren of als hotelzorg
- Weesp- [Amaris Florisberg](#)
- Hilversum - [Amaris Goozicht](#) en [Amaris Zuiderheide](#)
- Huizen - [Amaris Voor Anker](#)
- Laren - [Amaris Theodotion](#)
- Nederhorst den Berg - [Amaris De Kuijer](#)

- [Vivium: Godelinde](#) aan de Jozef Israëlslaan 1 in Bussum
- [Johanneshove](#) aan de Eemnesserweg 42 in Laren
- [Oversingel](#) aan de Hugo de Grootlaan 30 in Weesp
- [Torenhof](#) aan de Torenlaan 22 in Blaricum

Respijtzorg: vakanties

Arrangementen voor mantelzorgers

- verwendagen/weekenden voor mantelzorgers

Zorgvakanties

- de zorgvrager gaat alleen op vakantie


Gezamenlijke vakanties

- veel locaties zijn aangepast voor specifieke handicaps, bijv. voor mensen in een rolstoel, mensen die slechtziend/blind zijn. Ook zijn er vakantieadressen met vervangende mantelzorg, en/of ook verpleegzorg, zodat de mantelzorger dat niet zelf hoeft te regelen

<https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl/samen-even-weg/overzicht>

Wat als de zorgvrager niet wil?

Het kan lastig zijn om de zorgvrager ervan te overtuigen dat de mantelzorger er even uit moet om bij te tanken. Het is dan moeilijk voor de zorgvrager om de vertrouwde hulp te missen. Maar het komt aan beide ten goede: omdat de mantelzorger nieuwe energie opdoet. Bemiddeling door iemand die beide vertrouwen (familielid, vriend, huisarts) werkt in veel gevallen goed.



Ontdek hoe u beter voor uzelf kunt zorgen

DOE DE TEST

Tijd voor uzelf door de zorg te delen. Hoe doet u dat?

LEES MEER OVER DELEN VAN DE ZORG >

Samen ontspannen met degene voor wie u zorgt?

LEES OVER SAMEN ERUIT >

Heeft u direc

LEES WAAR U HULP

Handige websites:

Telnr mantelzorglijn Mezzo: 0900-2020 496

E-mail: mantelzorglijn@mezzo.nl

www.versawelzijn.nl

www.mezzo.nl

www.respijtwijzer.nl

www.atlasvanzorgvakantie.nl

www.wijmantelzorgers.nl/tips-adviezen

www.mantelzorgpower.nl

www.regelhulp.nl

Contact

Wilt u deze Powerpointpresentatie toe gemaïld hebben, stuur dan een mailtje aan

abijleveld@versawelzijn.nl

Dan reply ik de Powerpointpresentatie als bijlage

Wilt u bij Versa Welzijn geregistreerd zijn als mantelzorger, vermeld dan uw naam en contactgegevens in de mail, dan nemen we u op in ons bestand (voor info over Dag van de Mantelzorg, gemeentelijke waardering, thema-bijeenkomsten, enz).

Dit kan ook aan de gemeente gemeld worden.

Ook is de presentatie te vinden op de website van het Parkinson Café

WWW.parkinsoncafelaren.nl onder het kopje archief.