



# Mantelzorgers



- Praktische hulp en voorlichting
- Advies en begeleiding
- Emotionele steun
- Mantelzorg thuis of in een zorglocatie

## Mantelzorgers



Als u langdurig voor uw naaste zorgt, of voor iemand anders uit uw omgeving die hulpbehoevend is, dan bent u mantelzorger. Als mantelzorger kiest u er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt u. Soms is uw rol van mantelzorger daardoor moeilijk vol te houden. Door uw emotionele betrokkenheid kan het moeilijk zijn om zorgtaken (tijdelijk) over te dragen. In deze folder leggen wij u graag uit op welke manieren wij u als mantelzorger kunnen ondersteunen in de zorg van uw naaste. Met advies, praktische hulp, emotionele steun of begeleiding.

Als mantelzorger vormt u een belangrijke continue factor in het leven van uw naaste. Mantelzorg bieden geeft meestal voldoening, maar het brengt ook emoties en soms spanningsvelden met zich mee. Bijvoorbeeld omdat de relatie tussen u en uw naaste verandert. Dit komt geregeld voor als u mantelzorger bent van uw partner of bijvoorbeeld uw vader of moeder. U neemt dan zorgtaken over van uw naaste die u niet gewend was en die emotioneel soms moeilijk te accepteren zijn. Zowel voor uw naaste als voor u als mantelzorger. Ook kan het lastig zijn om de zorgtaken te combineren met bijvoorbeeld werk of andere bezigheden. Samenwerking met familieleden, vrienden en vrijwilligers kan dan een oplossing zijn, naast de inzet van professionele hulp.

### → Woont uw naaste nog thuis of in een zorglocatie?

Als uw naaste nog thuis woont, zullen de accenten van uw mantelzorgertaak anders zijn, dan als uw naaste in een van onze zorglocaties woont. Deze folder hebben we zo opgebouwd dat u in één opslag kunt zien hoe wij u als mantelzorger kunnen ondersteunen: in de thuissituatie, als uw naaste tijdelijk bij ons verblijft (herstellen of revalideren), of als uw naaste permanent in één van onze locaties woont.

### → Ondersteuning in de thuissituatie

De begeleiding van mantelzorgers begint vaak in de fase van zorg thuis. In de meeste situaties zorgt uw inzet ervoor dat een opname in een zorglocatie wordt voorkomen of uitgesteld. Maar het kan daardoor ook gebeuren dat u als mantelzorger overbelast wordt en dat u zelf de zorg thuis moeilijk kunt volhouden. Ondersteuning van de professionele thuiszorgmedewerker kan ruimte geven.

Bijvoorbeeld door de inzet van wijkverpleging voor de zorgtaken die u te zwaar vindt worden, zoals hulp bij het wassen en aankleden. Uiteraard bepaalt u zelf of wij deze zorg volledig overnemen, of dat we dit samen met u voor uw naaste doen.

Het is belangrijk dat u als mantelzorger ook goed voor uzelf zorgt, zodat u even op adem kunt komen en de zorgtaken beter kunt volhouden. U kunt dan vervangende zorg aanvragen. Professionele zorgverleners noemen dit ook wel 'respijtzorg'. Logeren is hier een voorbeeld van. Uw naaste verblijft dan gedurende een aantal dagen op één van onze zorglocaties, zodat u tijd heeft om bijvoorbeeld even een aantal dagen op vakantie te gaan.

Soms is er structurele vervangende zorg nodig. Uw naaste kan de dagactiviteiten bezoeken gedurende een aantal dagdelen per week. Overdag kan uw naaste dan sociale contacten opdoen en stimuleren we een vast dagritme ter ondersteuning van de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen. U heeft dan tijd om op die dagen activiteiten te plannen die voor u belangrijk zijn. Zo houdt u uw zorgtaken langer vol.

**Mogelijkheden voor ondersteuning:** Wijkverpleging, advies en begeleiding bij u thuis, psychologische begeleiding, praktische aanpassingen doorvoeren in huis, aanschaf van hulpmiddelen, psychologische ondersteuning, ervaringen delen met lotgenoten (specifiek voor Parkinson of dementie), logeermogelijkheid, bezoek van dagactiviteiten of dagbehandeling.

### → Tijdelijke ondersteuning

Het kan zijn dat uw taak van mantelzorgers tijdelijk is. Bijvoorbeeld omdat uw naaste een operatie heeft ondergaan en moet herstellen of revalideren. Uw naaste verblijft dan tijdelijk in een van de ZorgSpectrum-locaties, in het ziekenhuis of in een ander revalidatiecentrum. Als er sprake is van een tijdelijke rol van mantelzorgers,

ligt de nadruk meer op het gebied van ondersteuning en stimulering tijdens het revalideren, of het voorbereiden op een eventuele terugkomst naar huis. We kunnen daarbij ondersteunen met praktisch advies voor aanpassingen in huis, maar ook door u te leren hoe u zelf uw naaste kunt begeleiden tijdens de revalidatie.

Dat doen we door het organiseren van zogenaamde meeloopdagen. U krijgt dan van de therapeut praktische tips hoe u uw naaste kunt begeleiden. Vaak horen wij terug dat mantelzorgers zich daardoor minder machteloos voelen. Ook bereiden wij u samen voor op de terugkomst van uw naaste in de thuissituatie. Bijvoorbeeld door ondersteuning van de psycholoog zodat u ook geestelijk voorbereid bent op de mogelijk blijvende veranderingen.

**Mogelijkheden voor ondersteuning:** Tijdens een revalidatietraject kunt u een stimulerende factor zijn voor uw naaste. Door samen te bewegen en te werken aan herstel, kunt u een belangrijke bijdrage leveren. Hiervoor ontwikkelden wij een zogenaamde meeloopdag waarin u samen met uw naaste een ochtend meegaat naar de therapiebehandelingen. Behandelingen door een ergotherapeut helpen u om



*“ Sinds mijn man in deze zorglocatie woont, blijf ik sommige zorgtaken nog doen zoals ik thuis gewend was. Dat voelt fijn en dat kan hier gewoon. ”*

praktische aanpassingen in huis door te voeren voor de terugkomst van uw naaste. Gesprekken met een psycholoog kunnen u ondersteunen door ook emotioneel voorbereid te zijn op eventuele (blijvende) veranderingen waar u nu of in de toekomst mee te maken krijgt.

### → Ondersteuning in een zorglocatie

Hoe moeilijk en emotioneel het ook is, het kan op een gegeven moment noodzakelijk zijn dat uw naaste moet verhuizen naar een *Nieuw thuis*. Bijvoorbeeld als het niet meer veilig is om thuis te wonen, of omdat de zorg voor uw naaste te zwaar wordt.

Als uw naaste verhuist naar een zorglocatie, kan het zijn dat u zich als mantelzorgers daarna even wil terugtrekken van de zorg. We begrijpen deze behoefte en zullen u de ruimte geven, zodat u een tijdje kunt bijkomen en wat afstand kunt nemen. We kunnen daarna samen opnieuw invulling geven aan de ondersteuning van uw naaste. Welke ondersteuning en zorg wilt u graag zelf blijven geven en waarmee kunnen wij u en uw naaste helpen in de professionele zorg? We bespreken uw wensen hierin tijdens het zorgplangesprek dat regelmatig met u en uw naaste plaatsvindt.

**Mogelijkheden voor ondersteuning:** Overleg in het zorgplangesprek over de zorg en ondersteuning die u zelf wilt blijven geven aan uw naaste, psychologisch advies en begeleiding.

## Mantelzorgondersteuning

## Meer informatie in de folder

|   |   |
|---|---|
| → <b>Ondersteuning in de thuissituatie</b>  |   |
| Wijkverpleging  | <i>Folder</i> Bij u thuis   |
| Advies en begeleiding bij u thuis   | <i>Folder</i> Bij u thuis<br><i>Folder</i> Dementie, depressie of vergeetachtigheid   |
| Praktische aanpassingen in huis en aanschaf van hulpmiddelen                              | <i>Brochure</i> Behandeling en expertise  |
| Ervaringen delen met lotgenoten   | <i>Website</i> <a href="http://www.zorgspectrum.nl">www.zorgspectrum.nl</a><br>Chronische ziekten:<br>Alzheimer café (dementie)<br>Parkinson café (Parkinson) |
| Logeren   | <i>Folder</i> Tijdelijk bij ons   |
| Dagactiviteiten en dagbehandeling   | <i>Folder</i> Overdag bij ons   |
| Psychologische ondersteuning  | <i>Folder</i> Psychologische behandeling  |
| → <b>Ondersteuning tijdens revalidatie of herstel</b>                                     |   |
| Begeleiding van uw naaste tijdens een herstel- of revalidatietraject                      | <i>Folder</i> Herstel bij ons   |
| Psychologische ondersteuning  | <i>Folder</i> Psychologische behandeling  |
| Praktische aanpassingen in huis en aanschaf van hulpmiddelen                              | <i>Brochure</i> Behandeling en expertise  |
| → <b>Ondersteuning na opname in een zorglocatie</b>                                       |   |
| Verhuizing naar een 'Nieuw thuis'   | <i>Brochure</i> Nieuw thuis   |
| Psychologische ondersteuning  | <i>Folder</i> Psychologische behandeling  |
| In gesprek over de zorg en ondersteuning van uw naaste via overleg in het zorgplangesprek | -   |

## Meer informatie?

Van de verschillende ondersteuningsmogelijkheden die in deze folder genoemd worden, is er specifieke informatie beschikbaar. Een overzicht hiervan vindt u op de pagina hiernaast.

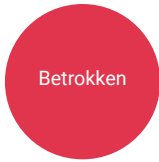
Wilt u liever persoonlijk advies? Dan kunt u hiervoor terecht bij ZorgSpectrum afdeling Klantadvies. Wij kunnen u dan zo gericht mogelijk informeren op basis van uw persoonlijke situatie.

→ T: 030-6575045

→ M: [klantadvies@zorgspectrum.nl](mailto:klantadvies@zorgspectrum.nl)

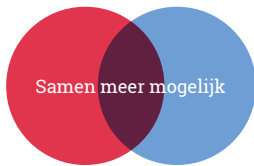
→ [www.zorgspectrum.nl](http://www.zorgspectrum.nl)

## Onze drijfveren



# Zo werkt ZorgSpectrum

## Hier staan we voor



Wij willen samen invulling geven aan de verbinding met onze klanten, mantelzorgers, collega's, vrijwilligers, samenwerkingspartners en samenleving. Met elkaar ondersteunen wij mensen om het heft in eigen hand te nemen voor een betekenisvol leven. Samen sta je sterk. Samen kun je meer bereiken, meer delen en nog sterker verder. Dit samenspel maken we waar vanuit een organisatiecultuur waarin onze drie kernwaarden Samen, Betrokken en Professioneel op elk niveau tot bloei komen.

## Hier gaan we voor

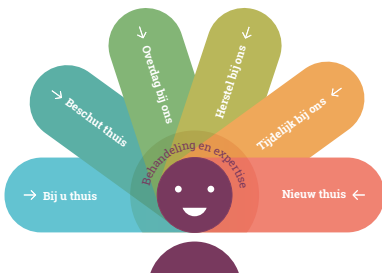


Onze ambitie is het bieden van de beste ondersteuning dicht bij de klant. Dat doen we met oog voor wat iemand zelf nog wil en kan.

Onze klanten zijn mensen die te maken krijgen met verlies aan vaardigheden en lichamelijk functioneren. Met aandacht voor hun eigen leefstijl sluiten wij aan bij persoonlijke ondersteuningswensen. Dat doen we vanuit respect voor eigenheid en persoonlijke kracht. Met waarde voor elkaar en interesse in ieders cultuur.

Het vakmanschap dat wij inzetten, komt voort uit wetenschappelijke onderbouwing én samen leren. Als lerende organisatie willen wij onze professionals inspireren om zich permanent te ontwikkelen. Daarbij geloven wij in een krachtenbundeling van vrijwilligers en collega's uit verschillende generaties. Deze krachten versterken we niet alleen binnen onze teams. Ook daarbuiten werken we nauw samen met anderen. Zo bouwen we samen aan een gezonde organisatie en continuïteit van ondersteuning en behandeling voor onze klanten.

## Zo doen we dat



Ieder mens is anders, iedere vraag is anders. Daarom bieden wij een breed spectrum aan passende ondersteuning en behandeling: op het juiste moment én op de juiste plek. De vele mogelijkheden variëren van lichte ondersteuning thuis tot intensieve zorg in een beschermde woonomgeving.