

In deze editie:

- Introductie
- Durf te vragen
- Succesvol naar de arts
- Zorg thuis
- Help je mee?
- Film- en boekentip
- Handige websites
- Agenda

Veerkracht is een uitgave van:

Steunpunt  Zorg voor Welzijn

Voorwoord

Denk en vertel je Wensjes!

Er kan eigenlijk zo veel... als je de weg maar weet!

Ik wil het graag aanvullen met 'Er kan eigenlijk zo veel. Als je de juiste mensen kent'.

Er is heel veel georganiseerd, er zijn heel veel mensen die willen helpen en vaak ook veel mogelijkheden om wat voor elkaar te betekenen. Als je het maar weet en durft te vragen.

Wij zijn hier eigenlijk niet zo'n vragend volkje. We redden ons graag zelf. Eigenlijk niets mis mee. Maar soms doen we ons zelf wat tekort, of laten we goede dingen ongebruikt.

Als we nu eens in plaats van het lastige vragen, eens een wensje doen? Het klinkt een beetje kinderachtig, maar vaak is durven wensen makkelijker dan vragen en onderzoeken of de uitvoer haalbaar is. Ik kan er ook rustig op los wensen zonder dat ik gelijk iemand aan het werk zet. Toch is dan bekend wat ik graag zou willen. Ik bemerk dat het voor mantelzorgers ook werkt als we het eens gaan hebben over wensjes. Het geeft alle ruimte om eens na te denken over dingen die wat beter of leuker zouden kunnen. En van wensjes weet je dat niet alles in vervulling kan gaan, maar dat er toch zo nu en dan...

U weet natuurlijk dat u met allerlei vragen rondom mantelzorg bij ons terecht kan. Probeer ons ook eens met wensjes! Ik wens in elk geval heel veel wensen van mantelzorgers. Of vragen. Ook van mantelzorgers die u kent of spreekt.



Groeten,
Elly Weel



Succesvol naar de arts

Goed voorbereid zijn voor u, met degene voor wie u zorgt naar een consult gaat, helpt om de juiste informatie te krijgen en zorgt ervoor dat u niet denkt: “Ooh, nu weet ik weer wat ik wilde vragen!” als u weer buiten staat. Daarnaast is het prettig voor de arts. Hij of zij heeft immers maar 10 minuten de tijd om u te woord te staan en wil u ook zo goed mogelijk helpen. Lees hier onder hoe u een artsbezoek handig aanpakt.

Vooraf

- Neem thuis de tijd om te bedenken wat u wilt weten (en dus vragen) over de aandoening en mogelijke behandelingen. Schrijf uw vragen op en neem ze mee, zodat u geen essentiële informatie mist na het consult.
- Wanneer het om een eerste consult over een aandoening gaat, zorg er dan voor dat u en/of de zorgbehoevende goed uit kan leggen wat er mis is en hoe lang de klachten al duren.
- Zorg ervoor dat u een lijst heeft van alle medicijnen die gebruikt worden.

Tijdens het gesprek

- Het gesprek bij de arts is meestal kort en snel voorbij. Stel daarom altijd uw belangrijkste vraag als eerste. De arts heeft dan genoeg tijd om antwoord te geven en alles aan u uit te leggen.
- Speel geen mooi weer, zorg er voor dat de zorgbehoevende of u alle klachten aan de arts vertelt.
- Wees niet bang om vragen te stellen als u de arts niet goed begrijpt wat hij bedoelt. Om te controleren of u de arts goed hebt begrepen, kunt u zijn verhaal in uw eigen woorden herhalen en vragen of het klopt wat u zegt.
- Moet er een moeilijke beslissing genomen worden? Dat hoeft niet direct. U mag ook tijd vragen om na te denken.
- Maak aantekeningen. U krijgt zoveel informatie in korte tijd. Dat maakt het vaak onmogelijk alles te onthouden.

De arts zal vertellen...

- ... wat de diagnose is of wat er nodig is om een goede diagnose te stellen.
- ... welke behandeling of onderzoek er gedaan moet worden of welke andere mogelijkheden er zijn.
- ... wat het doel is van die behandeling of onderzoeken en welke resultaten er verwacht worden.
- ... welke risico's er verbonden zijn aan de behandeling of onderzoeken.

Zo zorgt u er samen met de arts voor dat de juiste informatie over klachten, diagnose en mogelijkheden zijn besproken. U en degene voor wie u zorgt zijn dan klaar voor de vervolgstap.

Voorbeelden van een vragenlijst en medicijnlijst vindt u op de volgende pagina. Een handig in te vullen exemplaar is onder vermelding van naam, adres en telefoonnummer op te vragen via 0229-272196 of mantelzorg@steunpuntzorgvoorwelzijn.nl.

Annika van Zonneveld

Voorbeeld checklist artsenbezoek

Datum gesprek arts:

Tijdstip:

Naam arts:

Locatie/poli:

Wat neemt u mee?

- ✓ Ponsplaatje en/of legitimatiebewijs en zorgverzekeringpasje
- ✓ Medicijnpaspoort
- ✓ Deze checklist
- ✓ Routebeschrijving
- ✓ Portemonnee (met parkeergeld!)

Tips om voor te bereiden

- ✓ Is voor mij duidelijk wat ik wil weten over de aandoening en mogelijke behandelingen?
- ✓ Kan ik goed uitleggen wat mijn klachten zijn en hoe lang ik deze al heb?
- ✓ Wil ik iemand meenemen? Heb ik deze persoon goed op de hoogte gesteld? Wil/kan deze persoon aantekeningen voor me maken tijdens het bezoek?

Vragen die u kunt stellen aan de arts (kruis de vragen die u wilt stellen aan)

- Wat heb ik en hoe komt dit?
- Wat kan er aan gedaan worden en door wie/waar?
- Hoe lang duurt het om te herstellen?
- Wat kan ik zelf doen om straks sneller te herstellen?
- Kan ik alles nog na de behandeling, op korte en op langere termijn?
- Wanneer krijg ik de uitslag van het onderzoek?
- Doet de behandeling/het onderzoek pijn?
- Wat zijn de risico's en de te verwachten resultaten van de behandeling/het onderzoek?
- Waarom is deze behandeling/dit onderzoek het beste?
- Wat gebeurt er als ik mij niet laat behandelen?
- Mag ik iemand meenemen naar de behandeling of het onderzoek?

Aanvullende vragen/aantekeningen:

.....
.....

Medicijnpaspoort

Handig om mee te nemen naar het bezoek bij de arts is een lijst van medicijnen die op het moment gebruikt worden door degene voor wie u zorgt. Noteer alle medicijnen die gebruikt worden: De medicijnen van de apotheek (een overzicht kan bij de eigen apotheek opgevraagd worden), de medicijnen die zelf gekocht worden bij bijvoorbeeld de drogist of via internet. Werk telkens het overzicht goed bij. Dan hebt u altijd een actueel medicijnoverzicht bij de hand.

Voorbeeld:

Medicijn	Sterkte	Dosering	Sinds	Voorgeschreven door	Aandoening	Lukt wel / niet
paracetamol	500 mg	4x1	06-11-2010	Huisarts	Pijn	



Hebt u interesse in een eenvoudig in te vullen versie van de checklist of het onderstaand medicijnpaspoort? Mail of bel dan met het steunpunt via:

mantelzorg@steunpuntzorgvoorwelzijn.nl

of 0229-272196!

Durf te vragen!

Mantelzorg brengt vaak een enorm verantwoordelijkheidsgevoel met zich mee. Je voelt je verplicht om alles rondom de zorg zelf te doen en te regelen. Er wordt een drempel ervaren in het vragen om hulp aan anderen, omdat er 'nee' gezegd kan worden, je een ander niet wilt belasten of omdat je in je eigen ogen faalt in het goed zorgen voor de ander.

En dat terwijl het geven van mantelzorg juist iets is om erg trots op te zijn. Ook als het in je eentje niet zo lukt. Wij Westfriezen vinden gewoon doen vaak al gek genoeg en steken niet graag ons hoofd boven het maaiveld uit, maar eens een ander vragen je te helpen is zo gek nog niet. Anderen willen vaak juist graag helpen, maar weten zelf vaak niet goed wat er in een situatie nodig is. Misschien wil je ze niet belasten omdat je weet dat er onzekerheid heerst bij iemand over zoals het aanwezig zijn bij de zieke. Dan houd je hen misschien te vriend, maar jezelf niet! Boodschappen doen, de hond uitlaten of chauffeur naar het ziekenhuis zijn voorbeelden waarbij anderen vaak graag helpen.

Het netwerk om je heen wil vaak wel helpen, maar weet niet waarmee. En wanneer het moeilijk is om te vragen om dingen is het misschien wel makkelijker om wensjes te doen. Denk daarbij aan: Ik zou zo graag willen dat Bello één keer per week een echt lange wandeling krijgt of ik zou zo graag eens een dagje op stap willen met een vriend(in), maar mijn man zit thuis...

Kan het niet in je netwerk opgelost worden, misschien kan je eens wensen loslaten bij een professional zoals de wijkverpleging of Steunpunt Zorg voor Welzijn.

In het kader van "Durf te vragen!" gaat het steunpunt de straat op om tips van mantelzorgers voor mantelzorgers te vragen en om wensen te verzamelen. Het steunpunt kan niet toveren, maar weet wel de weg naar veel oplossingen, in formele en informele zorg.

Hoe ziet uw wensenlijstje eruit? Stuur hem naar mantelzorg@szvw.nl of Steunpunt Zorg voor Welzijn, Commandeur Ravenstraat 49/40, 1624 TE Hoorn.

Annika van Zonneveld



Quote van een mantelzorger:
"Het is verstandig te weten wanneer je dom bezig bent"

Communicatie met hulpverleners in huis

Wanneer u een schilder nodig hebt, om het huis te schilderen, dan gaat u op zoek naar een schilder, van wie u verwacht dat hij goed werk af zal leveren, tegen een van tevoren afgesproken prijs. U wilt duidelijkheid, kwaliteit en tevredenheid.

Hulpverlening in de thuissituatie wordt vaak ingezet, op verwijzing van iemand buiten uzelf om. Een huisarts, de transferverpleegkundige van het ziekenhuis, Bureau Jeugdzorg etc. Dan staat u niet altijd stil, bij wie die hulp zal gaan invullen. Toch mag u daar kritisch in zijn. De organisatie die het budget voor de zorg ontvangt, neemt daarmee ook een zorgplicht op zich. Deze organisatie behoort daarmee ook een duidelijke kwaliteit te leveren.

Aan het begin van de hulp wordt er (in goed overleg?!) gekeken naar wat er nodig en gewenst is. Alles komt duidelijk op papier te staan en de hulp begint.

Goede zorg hangt af van:

- Vooral goede communicatie, met duidelijke afspraken over wie wat gaat doen.
- Helderheid over welke hulp het probleem oplost en wie wat doet.

Meestal lukt dit allemaal prima, maar soms ook niet. Wat dan nodig is, is actie! Zoek contact met degenen die de zorg coördineert, vertel het probleem en overleg over hoe het beter kan. U mag om kwaliteit mag vragen.

Als medewerker van het Steunpunt Zorg voor Welzijn, mag ik mantelzorgers ondersteunen en actief dingen voor u doen. Daaronder vallen regeltaken, maar ook meedenken over invulling van de zorg en daar waar nodig uw belangen behartigen. Dit doe ik samen met mijn collega Annika van Zonneveld.

Wanneer u mantelzorger bent, weet dan dat wij graag met u mee denken en doen!

Lian Beentjes

Inspiratiebijeenkomsten - agenda

04 OKTOBER

MIJN HOOFD ZIT ZO VOL

18 NOVEMBER

GRENZEN AAN WENSEN

Deze bijeenkomsten zijn vrij te bezoeken voor Westfriese mantelzorgers
Om voldoende koffie- en theekopjes klaar te hebben staan, vragen we u wel zich
even aan te melden via 0229-272196 of mantelzorg@szvw.nl





Digitaal taken delen

Vorig jaar rond deze tijd heb ik een stukje geplaatst in de Veerkracht over een onderzoek naar de 'digitale agenda', zoals u bijvoorbeeld op www.helpjeme.nl vindt. Dit onderzoek heb ik uitgevoerd voor het Steunpunt als afstudeeropdracht voor mijn opleiding. Naar aanleiding van mijn onderzoek heb ik een presentatie gehouden bij het Steunpunt over de resultaten van mijn onderzoek. De reacties van de coördinatoren waren zo enthousiast dat ik ze ook graag met u wil delen, aangezien ze ook voor u van belang zijn.

U vraagt zich misschien af wat een 'digitale agenda' is. Dat zal ik eerst even uitleggen. Het is een agenda die via het internet in te vullen is. Niet iedereen heeft toegang tot de agenda, dat zou ook niet prettig zijn. U als mantelzorg of zorgvrager krijgt toegang met uw e-mailadres en een eigen toegangscode. Dit geldt ook voor de mensen uit uw netwerk die u uitnodigt voor uw agenda. In de agenda zet u taken, waarbij u hulp van anderen nodig heeft. Denkt u hierbij aan boodschappen doen, het hondje uitlaten. Het kunnen ook zorgtaken zijn zoals een krant doornemen met iemand die dit niet meer zelf kan of even bij de zieke verblijven terwijl u als mantelzorg op pad gaat. Daarna stuurt u uw helpers een uitnodiging en kunnen zij zelf bepalen welke taak zij op zich willen nemen.

Het voordeel hiervan is dat u niet meer mensen apart hoeft op te bellen. Dit scheelt veel tijd. Een ander voordeel is dat de helper zelf bepaalt welke taak zij op zich willen nemen. Sommige mensen vinden het moeilijk om voor een zieke te zorgen, maar vinden het wel leuk om even met het hondje te gaan wandelen. Op die manier hebben zij toch het gevoel dat ze kunnen helpen en u hebt even tijd voor uzelf of voor iets anders.

Nog een voordeel van de agenda is dat het ook mogelijk is om een logboek bij te houden. Hierin kunt u alle informatie rondom de zieke schrijven, maar bijvoorbeeld ook telefoonnummers vermelden van helpenden en specialisten. Alle mensen die toegang hebben tot uw agenda kunnen deze informatie lezen en u hoeft niet iedereen apart te bellen om de informatie door te geven. Dit scheelt veel tijd.

Als u zelf geen mogelijkheid hebt om toegang tot internet te krijgen, is het ook mogelijk dat iemand uit uw netwerk een agenda voor u aanmaakt, mensen uitnodigt en de agenda bijhoudt voor u.

Nog een leuke afsluiting. Ondertussen ben ik geslaagd voor mijn opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening.

Annemieke Tensen

Hebt u interesse in deze manier van communiceren of heeft u andere wensjes? Neem dan contact op met Steunpunt Zorg voor Welzijn. Wij helpen u graag verder!

Boekentip: De gezonde patiënt

De gezonde patiënt gaat over het systeem voor gezondheidszorg in Nederland. Jannes Koetsier legt uit wat de consequenties zijn van dit systeem. Wat mag u van artsen verwachten? En wat niet? Met feitelijke informatie en waargebeurde verhalen zijn potentiële consumenten van het medisch bedrijf goed voorbereid.



Films

La prima cosa bella

La prima cosa bella, of zoals de Engelse titel luidt, The First Beautiful Thing, volgt de depressieve leraar Bruno en zijn jongere zusje Valeria. Zij zijn naar Italië teruggekeerd om op hun moeders sterfbed voor haar te kunnen zorgen. Daar aangekomen herinneren ze zich hoe het leven was toen ze nog bij hun moeder woonden, vol met onzekerheden en tragische maar ook vrolijke gebeurtenissen. <http://www.film1.nl/films/38469-La-prima-cosa-bella.html> (Italië, 122 minuten, genre: comedy drama, deze film is vanaf 25 augustus te zien in de Nederlandse bioscopen.)



Mama

Een moeder en haar zwaarlijvige zoon van veertig wonen samen in een bescheiden flat. Ze geeft hem niet de kans om een eigen leven te leiden; met haar verstikkende liefde drijft ze hem zijn eigen denkbeeldige wereld in, waarin hij verliefd is op een mannequin in een kledingzaak in de buurt. <http://www.moviemeter.nl/film/63181> (Rusland, 72 minuten, genre: drama, vanaf 25 augustus te zien in de Nederlandse bioscopen.)



Handige websites

<http://steunpuntzorgvoorwelzijn.nl>

<http://mantelzorg.startpagina.nl>

<http://www.werkenmantelzorg.nl>

<http://www.familievan.nl>

<http://www.carenzorgt.nl>

<http://www.helpjemee.nl>

<http://www.brusjes.nl>

<http://www.mezzo.nl>

<http://www.pgb.nl/>

<http://www.ciz.nl/>

<http://www.netwerkpalliatievezorg.nl/>

<http://www.zonnebloem.nl/>

<http://www.mezzo.nl/mantelzorglijn>

<http://www.handeninhuis.nl/>

<http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl/>

<http://www.rondommantelzorg.nl/>

<http://www.helpjemee.nl/>

<http://www.mantelzorgchat.nl/>

<http://www.villawilgaerden.nl/>

<http://www.inloophuispisa.nl/>

<http://www.respijtwijzer.nl/>

Website van het steunpunt

Handige links naar diverse organisaties

Over het combineren van een baan met zorg

Familie van mensen met psychische problemen

Voor het coördineren van zorg

Voor het coördineren van zorg

Broers en zussen van zieke of beperkte kind

Koepelorganisatie en info voor mantelzorgers

Per saldo; informatie en advies over het pgb

Centrum Indicatiestelling (AWBZ)Zorg

Over zorg aan ongeneeslijk zieken en naasten

De Zonnebloem

Mantelzorglijn voor vragen van mantelzorgers

24-uur mantelzorgvervangende aan huis

Digitaal contactpunt voor mantelzorgers

Advies en ondersteuning

Digitale agenda / hulp binnen je netwerk

Chatten met lotgenoten en professionals

Zorghotel Villa Wilgaerden

Inloophuis voor kankerpatiënten en naasten

Even de zorg uit handen geven

Steunpunt Zorg voor Welzijn
C. Ravenstraat 49/40
1624 TE Hoorn

Telefoon
0229 - 272196

E-mailadres
info@szvw.nl

Steunpunt Zorg voor Welzijn heeft als visie dat bij voorkeur de ondersteuning aan mantelzorgers gericht is op veerkracht, waarbij mantelzorgers mogelijkheden worden aangereikt om terug te veren naar eigen kracht, gebruik makend van het eigen netwerk of van lokale welzijnsorganisaties en verenigingen.

Redactie

Annika van Zonneveld
a.vanzonneveld@szvw.nl

Elly Weel
e.weel@szvw.nl

0229 - 272196



We zitten ook op het web!
Bezoek ons op:

www.szvw.nl
www.szvw.hyves.nl
www.twitter.com/SZvW

Steunpunt Zorg voor Welzijn



Elly Weel



Lian Beentjes



Erik Brouwer



Rein Dekker



Bernadette Vonk



Marian Meyles



Annika van Zonneveld



Riek Jonges



José Koenen

Algemene e-mailadressen

Steunpunt Zorg voor Welzijn - info@szvw.nl

Mantelzorgondersteuning - mantelzorg@szvw.nl

STEUNPUNT ZORG VOOR WELZIEN
COMMANDEUR RAVENSTRAAT 49/40
1624 TE HOORN

