

In deze editie:

- Introductie
- De kanteling
- Welzijn nieuwe stijl
- Villa Wilgaerden
- De Vakantiedokter
- Wederkerigheid
- Uittip
- Film- en boekentip
- Handige websites

Veerkracht is een uitgave van:

Steunpunt  Zorg voor Welzijn

Introductie

Afgelopen periode ben ik veel op pad geweest. Ik heb presentaties en workshops mogen geven, ben gastvrouw geweest tijdens inspiratiebijeenkomsten en heb business bijeenkomsten bijgewoond. Na afloop van een van die bijeenkomsten werd ik door iemand aangesproken die vertelde waardering te hebben voor onze werkwijze. Hij was niet thuis in de zorg of in het welzijn, kwam uit een hele andere hoek, maar zag het zo; het Steunpunt levert geen vis, maar wel een hengel.

Het voelde wel goed, zo'n conclusie. Het klonk ook aardig praktischer dan het te hebben over 'het versterken van de eigen kracht' of het 'coachen van'. Natuurlijk leveren we graag concrete hulp. Denk aan het overnemen van allerlei regeltaken, of het overnemen van 'uitzoekerij'. Even vervangen of iets toesturen... Maar vaak ondersteunen we in het op weg helpen. Zodat een mantelzorger en degene waar voor gezorgd wordt weer samen, of met meer, verder kunnen. Op en in hun eigen kracht.



Op zoek naar tips en adviezen over succesvol samen (mantel)zorgen, hebben we tijdens de Jaarmarkt van Hoogkarspel aan bijna alle bezoekers gevraagd of ze samen zorgen en of ze tips hadden voor andere mantelzorgers. Er kwamen heel veel verhalen los. Ontroerende verhalen, verdrietige, maar vooral veel positieve. En veel tips.

We hebben de tips niet alleen aangehoord, maar ook samen opgeschreven op een schildersdoek. Op het doek waren wolkjes gemaakt met daarin plaats voor teksten. In het midden van het doek stond dan ook 'denk in wolkjes'.

De tips zijn gekomen van allerlei soorten mantelzorgers, voor collega-mantelzorgers. En de tips varieerden van 'Koop geen Geraniums' tot 'Betrek je partner bij de zorg'. We hebben er zin in om er volop mee aan de slag te gaan.

Elly Weel



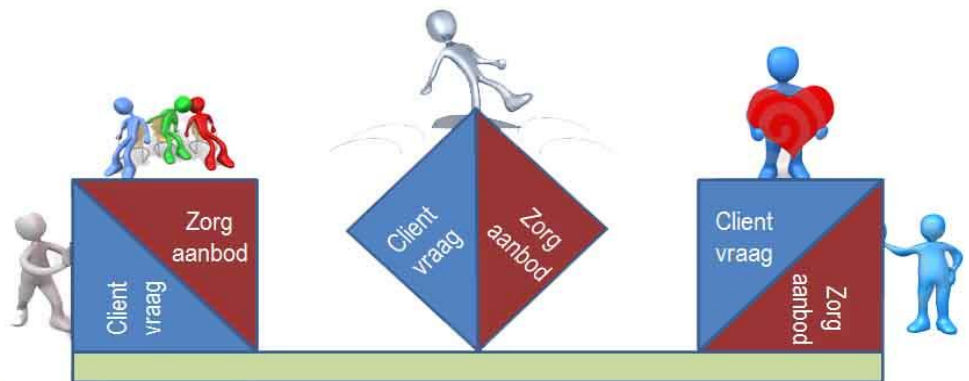
De kanteling

De kanteling. Misschien heeft u er al van gehoord. In de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) gaat het een en ander veranderen. Vooral de werkwijze van de gemeente.

De Wmo is in 2007 ingevoerd en regelt dat iedereen zo veel mogelijk met de maatschappij mee moet kunnen doen. Ook mensen die daar belemmeringen in ervaren. Om dat te realiseren is in de Wmo de 'compensatieplicht' opgenomen. Dat houdt in dat er in elke individuele situatie de meest adequate (passende) voorziening moet worden gevonden, waardoor de beperkingen van een persoon - op het gebied van zelfredzaamheid en het meedoen aan de maatschappij - zo volledig mogelijk wordt gecompenseerd.

Onder meedoen met de maatschappij wordt verstaan:

- het kunnen voeren van een huishouden
- het normale gebruik van een woning (dit hoeft niet u eigen huis te zijn)
- het zich in en om de woning kunnen verplaatsen
- het zich zodanig kunnen verplaatsen dat aansluiting kan worden gevonden bij regionale, bovenregionale en landelijke vervoerssystemen
- het kunnen ontmoeten van andere mensen en het aangaan en onderhouden van sociale verbanden om op die manier te kunnen deelnemen aan het lokale sociaal-maatschappelijk leven.



Voorheen was het zo dat de Wmo een bepaald "standaard" aanbod had. Na de kanteling wordt naar de totale situatie van de aanvrager gekeken en wordt er als eerste gezocht naar een passende oplossing binnen het eigen netwerk. Wanneer daar het antwoord niet te vinden zou zijn, dan wordt er gekeken naar mogelijkheden binnen Welzijn, het vrijwilligerswerk. Als laatste wordt er gekeken naar mogelijkheden binnen het bestaande hulpmiddelen en zorg aanbod welzijn- en zorgvoorzieningen. Maatwerk dus! De gemeente moet hierbij een doel halen, namelijk: de aanvrager is in een gelijkwaardige positie gebracht ten opzichte van een persoon die deze beperkingen van de aanvrager niet heeft.

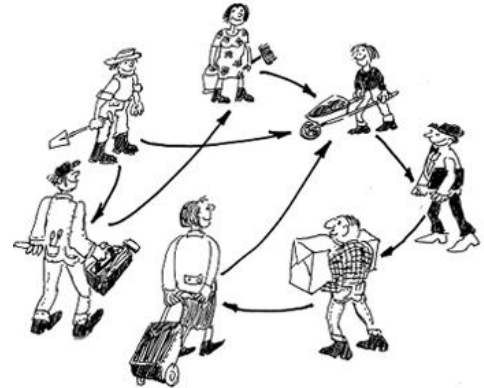
Ziet u kansen of heeft u wensen? Laat het ons eens weten! Dat kan via de gegevens achterop deze nieuwsbrief.



Welzijn nieuwe stijl

Welzijn nieuwe stijl is een term die nauw aansluit op de kanteling. Er wordt immers meer gevraagd van het eigen netwerk en van de lokale en regionale welzijninstelling. Een kort voorbeeld van een mogelijke vraag in Hoorn.

Van een ouder echtpaar is mevrouw zeer dementerend. De huishoudelijke klussen die meneer gewend was om te doen zijn de administratie en de tuin bijhouden. Mevrouw kookte altijd, maar dat is nu niet langer verantwoord. Meneer vraagt de gemeente om hulp. Voorheen zou een oplossing zijn geweest dat een maaltijdservice werd aangeboden. Nu krijgt meneer een kookcursus via Stichting Netwerk aangeboden. Meneer leert op de kookcursus niet alleen koken, maar ook nieuwe mensen kennen. In dezelfde tijd kan de aanwezigheid van meneer bij mevrouw vervangen worden door een maatje van Steunpunt Zorg voor Welzijn. Zij heeft dan aanspraak van buitenaf en is niet alleen als meneer naar de cursus is. De gemeente zal meneer ook vragen of hij anderen iets te bieden heeft in ruil voor de hulp die hem geboden. Bijvoorbeeld een ander vrijwillig helpen met de administratie.



Inzet vrijwilliger terminale zorg in verzorgingshuizen vanaf 1 juni een feit

Vanaf 1 juni 2011 is het mogelijk een opgeleide Vrijwilliger Palliatief Terminale Zorg (VPTZ) van Steunpunt Zorg voor Welzijn ook in te zetten in de verzorgingshuizen van Omring en Wilgaerden in West-Friesland.

Mantelzorgers van mensen die thuis gaan sterven zijn al jaren bekend met de vrijwilligers van het Steunpunt. Zij kunnen hun dierbaren thuis verzorgen door inzet van professionele zorg, vaak gecombineerd met de steun van deze vrijwilligers. Steun die bestaat uit het 'er zijn'. Steun die het mogelijk maakt om als mantelzorger af en toe even een moment voor jezelf te hebben, waardoor de vaak intensieve zorg volgehouden kan worden tot aan het overlijden.

Het netwerk palliatieve zorg West-Friesland, Steunpunt Zorg voor Welzijn, Omring en Wilgaerden

hebben de handen ineen geslagen om de inzet van deze vrijwilliger nu ook in het verzorgingshuis mogelijk te maken. Tot op heden was dit niet mogelijk, omdat de financiering voor de inzet van vrijwilligers alleen voor de thuissituatie is bedoeld. De inzet is nu mogelijk gemaakt door Omring en Wilgaerden.

Het netwerk en het Steunpunt hebben de afgelopen jaren geconstateerd dat er steeds vaker een beroep is gedaan op het Steunpunt met het verzoek om een vrijwilliger in te zetten in het verzorgingshuis. Het blijkt dat door het ontbreken van mantelzorg dan wel het tekort aan mantelzorg de behoefte aan vrijwilligersinzet toeneemt.

Woont u in een verzorgingshuis in West-Friesland? Of woont uw vader of moeder in een van de verzorgingshuizen? En heeft u te horen gekregen dat de laatste fase van het leven is aangebroken? En stelt u prijs op ondersteuning van een vrijwilliger? Door dit te melden bij de zorg of door zelf contact op te nemen met het Steunpunt kunt u uw wens kenbaar maken. In overleg met u en in afstemming met de zorg wordt dan een inspanning gedaan om de inzet van de vrijwilliger te realiseren.

Met een gerust hart op vakantie?



Voor iedereen is vakantie belangrijk, het is het moment om jezelf weer op te laden. Als mantelzorger kun je echter niet zomaar weg. De zorg moet tenslotte altijd doorgaan. Er is echter een oplossing waarbij degene die zorg behoeft - net als u - ook kan genieten van een vakantiegevoel in een andere omgeving: Villa Wilgaerden.

Villa Wilgaerden is een hotelaccommodatie met 24-uurs zorg. Er is dus altijd een verzorgende aanwezig die zorg levert afgestemd op de persoonlijke wensen en behoeften van de gast. De villa heeft twaalf luxe kamers met voorzieningen zoals een aangepaste badkamer, een volledig instelbaar bed en een alarmeringssysteem. Uiteraard is het hotel rolstoelvriendelijk en is er een lift.



Het historische karakter, de kleinschaligheid en de unieke inrichting geven de Villa een bijzondere en huiselijke sfeer. De Villa heeft prachtige gelagkamers, een riante serre en een grote tuin met monumentale bomen. Ook aan de inwendige mens wordt gedacht. In het restaurant kunnen de gasten genieten van de culinaire verrassingen van de kok. Uiteraard wordt er rekening gehouden met eventuele dieetwensen. De villa ligt nabij het historisch centrum van VOC-stad Hoorn met winkels, musea, de schouwburg en de haven. Een mooie en inspirerende omgeving, die onze vrijwilligers graag aan u laten zien.

Bij Villa Wilgaerden verwennen ze de gasten graag! Wilt u meer weten over de villa, de kosten en/of vergoedingen van een verblijf? Kijk dan op www.villawilgaerden.nl of bel 0229 - 21 11 49.

De Vakantiedokter van Univé

Tijdens een vakantie in het buitenland kan het zijn dat u twijfelt: wel of niet naar de dokter? Bijvoorbeeld als u al een paar dagen last van buikpijn heeft. Voor deze gevallen kunt u vanaf uw vakantieadres bellen met De Vakantiedokter, telefoonnummer +31 72 527 72 52. U krijgt dan een Nederlands sprekende, ervaren verpleegkundige aan de lijn. En als het nodig is, overlegt hij of zij met de arts. De Vakantiedokter is dag en nacht bereikbaar voor klanten van Univé.

Wederkerigheid verbetert zorgrelaties

Kwetsbare ouderen ontvangen vaak zorg zonder dat iemand ze heeft gevraagd wat ze precies willen of nodig hebben. Zorg verbetert aanmerkelijk wanneer zorgverleners meer oog krijgen voor de wederkerigheid in de zorgrelatie, zeggen onderzoekers van het UMC St. Radboud.

Ook al wordt zorg met de beste bedoelingen gegeven, ontvangers van die zorg kijken daar toch vaak anders tegenaan. Het besef van afhankelijkheid en aftakeling knaagt sterk aan je zelfbeeld en eigenwaarde, zeggen de hoogleraren. Wordt je afhankelijkheid dan nog benadrukt, dan haken deze ouderen helemaal af. Wederkerigheid in sociale relaties is erg belangrijk, zeggen de onderzoekers. Zorgverleners moeten bij hun benadering meer oog krijgen voor de keuzevrijheid en autonomie van ouderen. (Bron: <http://www.consumed.nl>)

Wederdienst

Een dienst voor een wederdienst. Het lijkt de normaalste zaak van de wereld. Toch mis ik die vanzelfsprekendheid in het dagelijks leven. Ik heb het over kleine dingen; het grasmaaien in ruil voor een appeltaart of de goot schoonmaken om vervolgens mee te eten, strijkgoed ruilen met de administratie. Doen waar je goed in bent, ruilen voor iets waar je niet goed in bent. Of wanneer je het heel erg druk hebt, ruilen met iets, waarvoor je wel tijd kunt maken.

In deze tijd van communiceren via internet en digitale sociale netwerken heb ik mij gewaagd aan een kleine zoektocht op internet. Dat levert, behalve Buurtlink.nl, twee mogelijkheden op. L.E.T.S: lokale ruilkringen in diverse gemeenten (helaas nog niet in West-Friesland), waarbij gewerkt wordt met een puntensysteem als valuta. Een dienst levert dan een aantal punten op die besteed kunnen worden voor een wederdienst.

Dan is er de seniorenvereniging van Westwoud (www.seniorespriores.nl). Waar bij iedereen die zich inschrijft naast € 5,- contributie per jaar ook de voorwaarde gesteld wordt dat er men bereid is om maximaal 2 uur per week aan vrijwilligerswerk te besteden in ruil voor de diensten die hij of zij ontvangt.

Ook is er ruilen.nl. Dat een soort marktplaats voor het ruilen van goederen, maar ook van diensten en klussen. Iemand biedt een dienst aan en vraagt daar een andere dienst voor terug. Een overzichtelijke site die al wat meer in de goede richting komt. Het wordt wel wat lastiger als de dienst die je zoekt wel aangeboden wordt, maar de wederdienst niet iets is dat in je vermogen ligt.

En dan is er uiteraard nog optie drie wanneer je hulp nodig hebt bij een klus. Vraag het gewoon eens aan familie, vrienden, kennissen of de burens! Vaak horen we hier op het steunpunt dat juist dat vragen zo moeilijk is. Iedereen heeft het immers druk en je wilt de ander niet belasten. Misschien kan je het dan omdraaien. Bied bijvoorbeeld aan om de overhemden van de buurman te strijken op een moment dat je door de zorg die je levert aan huis gebonden bent. En vraag hem in ruil daarvoor om af en toe het gras te maaien of reparaties in huis te doen. Zo red je dat stukje samen toch zelf!

Annika van Zonneveld



Hebt u (zorg)tips voor een ander? Stuur ze in, dan publiceren wij deze (evt. anoniem) in de herfsteditie van deze krant!



Uittip: Van Blanckendaellpark, Tuitjenhorn

Na het ontvangen van een prijs voor de “Mooiste kleine dierentuin van de Benelux”, is het Van Blanckendaellpark nu door de ANBW genomineerd voor de titel: “Leukste uitje van de provincie Noord-Holland”. Hoog tijd om eens polshoogte te nemen!

In het park vind je naast dieren uit alle werelddelen, maar ook een historisch museum en een speeltuin.

Het park is het hele jaar door open (van 09:30 – 17:30 uur) en is goed bereikbaar. Ook met het openbaar vervoer; de bus stopt naast de hoofdingang. En bij navraag bleken ze ook nog eens over brede betegelde paden en aangepaste toiletten te beschikken.

Stichting Van Blanckendaell Park
Veilingweg 9
1747 HG Tuitjenhorn
T. 0226 - 33 29 40
E. info@blanckendaellpark.nl
I. www.blanckendaellpark.nl



Respijtzorg is voor veel mensen een onbekend begrip. Even pauze nemen, maakt dat u de zorg beter volhoudt. Op respijtwijzer.nl vindt u een landelijke database met adressen van voorzieningen, waar de zorg even van u overgenomen kan worden. Ook leest u er de ervaringen van anderen over deze locaties.



Films

The Beaver

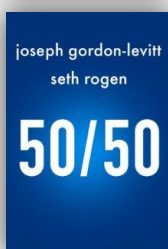
Mel Gibson speelt een depressieve man. Zijn gezin en professionele leven lijdt enorm onder de depressie. Als hij het leven echt niet meer ziet zitten vindt hij een handpop in de vorm van een bever vindt. Deze handpop wordt een communicatiemiddel voor hem en hij lijkt zijn leven weer op de rit te krijgen, maar dit blijkt een illusie... Geen vrolijke film, maar wel een die een staande ovatie kreeg op het filmfestival van Cannes. Genre: drama

<http://www.imdb.com/title/tt1321860/> (vanaf 16 juni in de bioscoop)

50/50

Adam is 27 jaar als er een kwaadaardige tumor aan het ruggenmerg bij hem gevonden wordt. Met behulp van onder andere zijn beste vriend en zijn moeder leert Adam wat de belangrijkste dingen in zijn leven zijn. Genre: Comedy/drama.

<http://www.50-50themovie.com/> (oktober 2011 in de bioscoop)



Boekentip: Dun ijs

De breekbaarheid van ouderdom en gevoeligheid van onderlinge relaties. Als haar bejaarde ouders vrij plotseling meer zorg nodig hebben, springen Elly Rijnbeek en haar acht broers en zussen bij. Vele handen maken licht werk, zou je zeggen. Maar dat valt tegen. Wie doet wat? Hoe hak je knopen door? En hoe hou je het samen gezellig?

Een fragment uit *Dun ijs*:

De zomer van 2009

Ik schrik me kapot als ik in de zomer van 2009 terugkom van vakantie. In maar liefst vijftig mailtjes beschrijven mijn acht broers en zussen hoe mijn 86-jarige moeder heel snel achteruitkacht. Thea mailt bezorgd: „De vergeetachtigheid is vervelend, maar niet het grootste probleem. Haar enorme dikke buik ziet eruit alsof die elk moment kan springen. Dit kan absoluut niet goed zijn. Het gevaarlijkste is echter die totale vermoeidheid die haar heeft overmand.“ De verzorging van mijn dementerende vader van 83 heeft haar tol geëist. En hoewel hij inmiddels twee dagen per week naar de dagopvang gaat om mijn moeder te ontlasten, lijkt ze niet meer op adem te komen. „Ik ben zo moe, zo vreselijk moe,“ klaagt ze. Bovendien raakt ze in korte tijd behoorlijk de kluts kwijt. Marjan mailt: „Ze volgt de meeste dingen niet meer die je zegt en vraagt vier keer achter elkaar: “Zit er al een zoetje in mijn koffie?”“ Onze pittige moeder begint zombietrekjes te vertonen. Ze vergeet de parkieten en de vissen voer te geven. „Als iemand de vogeltjes mist, die staan sinds vandaag bij mij thuis en de vissen zwemmen bij Trudy in de vijver“ mailt mijn jongste broer droogjes. En Thea voegt daar aan toe: „Het meest trieste is toch wel dat ze het zelf allemaal zo goed beseft. Dan zit ze met tranen in haar ogen aan de tafel met haar hoofd te schudden en zegt: “Het is toch erg dat je gewoon helemaal niets meer kan onthouden.”

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.parnassia.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 mantelzorgvervangning aan huis

Digitaal contactpunt voor mantelzorgers

Advies en ondersteuning

Specialist in psychiatrie

Chatten met lotgenoten en professionals

Zorghotel Villa Wilgaerden

Inloophuis voor kankerpatiënten en naasten

Even de zorg uit handen geven



Auteur
Elly Rijnbeek

Uitgever
Uitgeverij Atlas

Publicatiejaar
2011

Soort publicatie
Paperback (173 pag.)

Prijs
€ 16,95
(boekhandel)

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

