

ONMISBARE HELDEN

DECEMBER 2021



Mantelzorg,
wat is dat nou precies?

"Zorg dat
de mantelzorger zelf
geen mantelzorg
nodig heeft"

"Geloof in de toekomst
Er is meer mogelijk
dan je denkt"

Tips & Tricks
voor mantelzorgers

"Ik wil 100 worden
om alles te doen
wat ik leuk vind"

Rijswijk



EN WIE VRAAGT DE MANTELZORGER HOE HET MET HEM GAAT

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

inhoud

- 4 Voorwoord wethouder
Johanna Besteman
- 5 Mantelzorg, wat is dat nou precies?
- 8 Tips & Tricks voor mantelzorgers
- 9 Linda Brom, Zorgmies:
"Zorg dat de mantelzorger zelf
geen mantelzorg nodig heeft"
- 11 Mantelzorghulp in Rijswijk,
hoe zit dat eigenlijk?
- 14 MantelZORG
- 18 De zorg delen –
vervangende mantelzorg
- 20 Mantelzorg & Cultuur
- 24 Dienstverlening Welzijn Rijswijk
- 28 Jonge Mantelzorgers
- 32 Mantelzorgtest
- 34 Inschrijven Mantelzorg + waardering

COLOFON

December 2021. Onmisbare Helden is tot stand gekomen in een samenwerking tussen gemeente Rijswijk en Rijswijkse netwerkpartners.

Redactie Ricardo Marchetti – Welzijn Rijswijk
Redactieadres Welzijn Rijswijk t.a.v. Public Relations,
Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk,
070 – 757 92 00 of pr@welzijn-rijswijk.nl

Vormgeving & realisatie Wim Bekebrede, WIM Reclame
Teksten interviews Annelies Roovers, Arcadis
Fotografie Tim Laukens, Laucas Fotografie
Oplage 25.000 exemplaren

"Mijn moeder is een
lief, mooi mens.
We lachen samen wat af"



"Als het niet kan zoals
het moet, dan moet het
maar zoals het kan"

"Ik wil 100 woorden
om alles te doen
wat ik leuk vind"



"Geloof in de toekomst.
Er is meer mogelijk dan
je denkt"

"Ik wil dat Hendrik nog
een paar fijne jaren
voor de boeg heeft"



"Als ik een dagje vrij heb, sta
ik om half acht 's ochtends
al schoon te maken"

voorwoord

Wat voelt dit fijn! Een magazine speciaal voor Rijswijk rondom mantelzorg. En ik mag daarin een woordje tot u richten. Graag zou ik dan meteen een vraag aan u willen stellen. Weet u eigenlijk wat mantelzorg is? U heeft er misschien wel eens over gehoord, maar wat is het nu eigenlijk? Want het kan zomaar zijn dat de zorg die u bijvoorbeeld geeft aan uw ouders ook mantelzorg is. Daarom hebben we nu een kleine mantelzorgtest ontwikkeld. Deze is te vinden verderop in het magazine.

Dit magazine is een mooie kans om verhalen te delen van andere inwoners die mantelzorg geven. Om tips met u te delen, want het is zo belangrijk om ook goed voor uzelf te blijven zorgen. Ook willen we de jongeren niet vergeten. Want een zusje in een rolstoel kan soms niet zonder de hulp van haar grote broer.

Mantelzorg is van invloed op uw eigen leven. Daarom willen u hier graag in ondersteunen waar u dat nodig heeft. Misschien denkt u wel: ik kan dit prima alleen. En ik geloof u meteen! Heel veel mensen kunnen het goed combineren met hun eigen leven. En toch kan het soms meer energie vragen dan u denkt. Er zijn steeds meer mogelijkheden om mantelzorg goed te combineren. Denk bijvoorbeeld met uw werk of als u een keertje op pad wilt.

Welzijn Rijswijk is de plek waar u uw vragen kunt stellen rondom mantelzorg of terecht kunt voor ondersteuning. Het is heel handig om u aan te melden bij de medewerkers Mantelzorg binnen Welzijn Rijswijk. U krijgt dan ook automatisch ieder jaar de mantelzorgwaardering.

Ik hoop dat u het magazine eens doorleest! En geeft u mantelzorg aan iemand om wie u geeft? Mag ik u dan nog even laten weten hoe geweldig ik het vind wat u doet. Deze zorg is niet zomaar iets. Het is onmisbaar!

Ik wens u veel leesplezier,

Johanna Besteman

Johanna Besteman
wethouder Welzijn, Cultuur, Onderwijs
& Wonen bij Gemeente Rijswijk



respect aandacht liefde lach onmisbaar tijd vertrouwen
familie verdriet samen verlies impact ouders broer
verbindingen voldoening vriendschap zorgen traan
ZUS vanzelfsprekend meeleven ontspanning
kind plezier persoonlijk
waardering
welzijn buur

Mantelzorg

wat is dat nou precies?

Zorgen voor een naaste, dat doe je toch gewoon? Deze zorg wordt ook wel mantelzorg genoemd. En de kans dat je ooit mantelzorger wordt is groot. Maar mantelzorg, wat is dat precies? En hoeveel mantelzorgers zijn er eigenlijk in Nederland?

Of je nu zorgt voor een familielid, partner, vriend of vriendin, buurman of buurvrouw, het valt allemaal onder de noemer mantelzorg. De zorg en hulp die je biedt is onbetaald, langdurig van karakter én komt in alle soorten en maten. Bijvoorbeeld een buur helpen met financiën en boodschappen of zorgen voor je dementerende partner of vader. In dit magazine

lees je zes verhalen van Rijswijkers die verschillende soorten mantelzorg bieden. Misschien herken je je wel in één van de verhalen. Is dit het geval? Meld je dan zeker aan als mantelzorger bij Welzijn Rijswijk.

Vaak kies je er niet voor om mantelzorg te verlenen. De situatie doet zich plots voor, of het is iets waar je langzaam ingroeit. Het kan ook een behoorlijke impact op je dagelijkse leven hebben. Daarom is het erg belangrijk een balans te vinden in het verlenen van mantelzorg en bijvoorbeeld gezin, werk en vrije tijd.

Mantelzorg in Rijswijk

Gemeente Rijswijk vindt het belangrijk dat ook de mantelzorgers de juiste hulp krijgen. De waardering is groot voor wat zij doen voor een ander. In Rijswijk wordt deze ondersteuning uitgevoerd door Welzijn Rijswijk. Wat zij voor je kunnen betekenen, lees je op pagina 24.

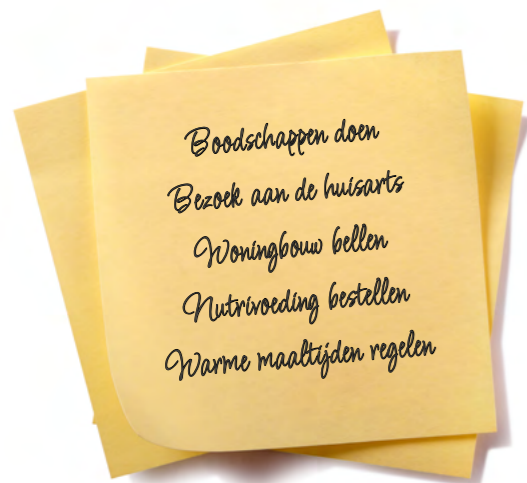
Hoeveel mantelzorgers zijn er in Nederland?

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2020 mantelzorg (circa 5 miljoen mantelzorgers);
- 830.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp;
- 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (460.000 mantelzorgers);
- Ongeveer vijf op de zes mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen;
- 1 op de 6 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg.

Bron

- Blijvende bron van zorg (SCP, 2020) Blijvende bron van zorg | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau (scp.nl)
- 'Informeel hulp, wie doet er wat?', SCP, 2015
- 'Werk en mantelzorg', SCP, 2019

“Het is fijn om te weten dat je er niet alleen voor staat”



Suzanne zorgt naast werk en gezin voor haar moeder. Dat betekent veel verschillende ballen in de lucht houden. Haar belangrijkste les: “Laat weten dat je er bent. Het allemaal zelf doen, geeft veel druk. Laat de zorg voor een ander niet ten koste gaan van je werk, je gezin en je relatie.”

“Naast mijn gezin en mijn werk zorg ik voor mijn moeder. Ze is 85 jaar en ze woont nog op zichzelf. Maandag is mijn zorgdag. Dan doe ik de weekboodschappen voor mijn moeder. Ook afspraken voor haar plan ik zoveel mogelijk op deze dag: een bezoek aan de huisarts, de grieprik. Vaak is die maandag niet genoeg om alles op de rit te houden. Dan ben ik er ook 's avonds of in het weekend nog mee bezig. Met de woningbouw bellen voor een reparatie, haar nutrivoeding op tijd bij bestellen, warme maaltijden regelen. En wat dacht je van de administratie, belastingzaken, financiën? Maar ook haar persoonlijk welzijn is nu mijn zorg. Ze voelt zich soms eenzaam, en dat is moeilijk om als dochter te zien.”

Verdwaald op de boekenmarkt

“Er is altijd voor mijn moeder gezorgd. Vroeger deed mijn vader dat. Toen hij in 2014 overleed, is er veel veranderd in haar leven. Sindsdien regel ik alles. Doordat ik mijn moeder veel zag, merkte ik op een gegeven moment dat ze vergeetachtiger werd. Ze kon zich belangrijke gebeurtenissen niet meer herinneren en ging steeds meer in het verleden leven. We waren eens op een boekenmarkt en plotseling werd ik, neuzend tussen de boeken, via de omroepinstallatie verzocht om mijn moeder bij de informatiebalie op te



“Mijn moeder is een lief, mooi mens.
We lachen samen wat af”

halen. Ook belt ze af en toe dat een apparaat kapot is, maar dan is ze even vergeten hoe het werkt. In maart 2021 kreeg ze corona en werd tijdelijk in een verpleeghuis opgenomen. Daar merkte de verpleging dat ze er verdwaalde en steeds verwarder raakte. Ik realiseerde me dat er meer zorg nodig was zodra ze weer thuis zou komen. Via het verpleeghuis en Welzijn Rijswijk heb ik ondersteuning en advies gekregen. Mijn moeder krijgt nu twee keer per dag zorg. Ik sta er voor mijn gevoel niet meer alleen voor. Nu kan ik sparren met mensen die er verstand van hebben: krijgt mijn moeder bijvoorbeeld de juiste medicijnen, of zijn er andere dingen nodig om haar te begeleiden?”

Het gezin als mantel

“Ik ben heel blij dat ook mijn gezin mij ondersteunt in de zorg voor mijn moeder. Mijn man springt in waar het kan. En mijn

kinderen zijn inmiddels op een leeftijd, dat ze ook af en toe helpen. Dat is heerlijk. Zo haalde mijn zoon oma laatst met de auto op om bij mijn dochter op bezoek te gaan. En mijn dochter pikte haar medicijnen op bij de apotheek toen ik in Frankrijk op vakantie was. We kijken wat er kan en hoe we alles om haar heen zo kunnen regelen dat ze kwaliteit van leven heeft. Ze is een lief, mooi mens en we lachen samen wat af. Laatst ging ik met haar naar het tuincentrum, kerstlichtjes kijken. Ze genóót! Ook komt ze graag hier logeren. Ze fleurde op van de gezelligheid in ons gezin. En dan knuffelt ze graag met mijn middelste dochter. De relatie tussen mijn moeder en mij is in de loop der tijd veranderd. Ze woont weliswaar nog op zichzelf, maar maakt nu veel meer deel uit van mijn gezin. Dat brengt naast zorg ook heel veel waardevols. We zien wel wat de toekomst ons brengt. Voor nu genieten we van de mooie momenten die we met elkaar delen.”

Tips & Tricks



Zorgen voor een ander kan een flinke uitdaging zijn, maar tegelijkertijd ook hele mooie momenten opleveren. Wat wel vaststaat, is dat het geven van mantelzorg gevolgen heeft voor het dagelijks leven. De kans op overbelasting is daarbij aanwezig. Op deze pagina lees je een aantal tips die jou een stapje vooruit kunnen helpen.

1. Maak bespreekbaar dat je mantelzorg verleent

Laat naasten weten dat je mantelzorg verleent, maar betrek (indien van toepassing) ook je werkgever in het proces. Zo zorg je er niet alleen voor dat je af en toe aan kunt kloppen voor een luisterend oor, maar kan jouw omgeving ook te hulp schieten op momenten dat je dat goed kan gebruiken.

2. Leer over het ziektebeeld

Probeer je in te lezen over het ziektebeeld. Via internet kom je al snel uit op tips & tricks die aansluiten bij het ziektebeeld. Zo kun je beter inspelen op situaties en kun je jouw zorgvrager beter helpen.

3. Vraag om hulp

Mantelzorg verlenen kan erg zwaar zijn. Durf om hulp te vragen! Vraag vrienden en familieleden of zij bepaalde taken uit handen kunnen nemen, of bereikbaar kunnen zijn in bepaalde situaties. Ook kun je bij diverse organisaties aankloppen voor hulp. Bespreek het eens met je huisarts.

4. Verdiep je in bestaande regelingen

Heb je een werkgever? Dan kun je gebruik maken van een aantal wettelijke regelingen. Deze regelingen vallen onder de Wet arbeid en zorg (met verschillende verlofregelingen) en de Wet flexibel werken (over de aanpassing van het aantal werkuren). Ook bevatten sommige cao's specifieke afspraken met betrekking tot mantelzorg. Zie ook www.werkenmantelzorg.nl.

5. Geniet van wat er nog wél kan!

Vergeet de persoon achter het ziektebeeld niet. Wat vindt hij of zij leuk om te doen? Of wat deden jullie vroeger altijd samen? Kijk wat er nog wél mogelijk is. Luister eens naar jullie favoriete muziek, eet jullie lievelingsgerecht. Er zijn genoeg dingen te bedenken!

6. Kijktip: Maud & Babs

Maud & Babs is een serie over een familie die onder hoge druk komt te staan vanwege toenemende mantelzorg. Met herkenbare situaties. De serie is terug te kijken via [NPO Gemist npostart.nl](http://NPOGemist.npostart.nl).

7. Leestip: Mantelzorgelijk.nl

Een aantal van deze tips zijn afkomstig van www.mantelzorgelijk.nl. Dit is een website waar een grote groep mantelzorgers verhalen & ervaringen met elkaar delen. Ook is er veel te lezen over mogelijkheden voor mantelzorgers.

8. Registreer je als mantelzorgers

Je kan je in Rijswijk laten registreren als mantelzorgers. Ook als je op dit moment geen hulp nodig hebt. Op pagina 34 kun je lezen wat het allemaal inhoudt. Ook ontvang je jaarlijks de mantelzorgwaardering van de gemeente Rijswijk.

Professional aan het woord

“Zorg dat je als mantelzorgers zelf geen mantelzorg nodig hebt”

Als een mantelzorgers uitvalt kan het zijn dat het hele kaartenhuis in elkaar valt. “Het is dan ook erg belangrijk dat iemand zichzelf herkent als mantelzorgers”, aldus Linda Brom van ZorgMies. ZorgMies biedt ondersteuning aan mantelzorgers door heel Nederland “En dat herkennen, dat kan lastig zijn als het bijvoorbeeld om het zorgen voor je partner of kind gaat. Let goed op jezelf.”

Wat kunnen mantelzorgers zelf doen?

“Er zijn meerdere mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen.”, vervolgt Linda. “Zoals zorgen dat je voldoende rust neemt, grenzen stelt, structuur aanhouden en durven hulp te vragen van familie, burens, vrienden. Mindfulness training kan daarbij goed helpen. Het helpt je om meer in het nu te leven en niet te piekeren over morgen, volgende week, etc. Dit geeft rust, waardoor je alles wat beter aankunt.”

Op welke manieren kan je je netwerk (sociale kring) inschakelen?

“Om hulp vragen daar is wat moed voor nodig, maar vaak zul je verstand staan van de mensen die graag een handje willen helpen. Eerst is het zaak dat je voor jezelf op een rijtje krijgt wat er allemaal gedaan moet worden en wat je absoluut zelf wilt blijven doen. Zorg daarbij wel dat je je ook nog een beetje kind/partner/ouder kunt blijven voelen. Dat maakt het allemaal wat fijner en lichter, want ook jij als mantelzorgers hebt rust, aandacht en liefde nodig.”

Wat is de meest gehoorde opmerking als het gaat om mantelzorg?

“Dat is een lastige: ik denk dat het veel mensen tegenvalt. Als het draait om zorgen voor je ouder, dan zijn de rollen ineens omgedraaid en dat kan mentaal zware situaties veroorzaken. Wanneer het om je partner gaat, dan is het



lastig hem of haar afhankelijk te zien worden, terwijl je eigenlijk gehoopt had op samen gezond ouder worden. Voor je kind zorgen zit van nature in ons, maar als je alleen maar zorgt en geen moeder meer kan zijn, dan kan ook dat op een gegeven moment teveel worden.”

Welke opties zijn er als het (even) teveel wordt?

“Je kunt kiezen (afhankelijk van de zorgvraag en zwaarte) voor een vrijwilliger die wekelijks voor wat afleiding zorgt. Of bijvoorbeeld naar een geschikte dagbesteding. Uiteraard kan ZorgMies ook een handje helpen: wij komen één of meerdere keren per week of per dag de mantelzorgers ontlasten. We doen boodschappen, koken, stimuleren eten en drinken, gaan mee naar ziekenhuizen of de kapper, houden het huis aan kant, etc.. Maar ook voor een middagje wandelen, samen naar de markt of zwemmen zijn wij van de partij. Ondersteuning op maat door een lieve en gezellige ZorgMies met wie het klikt.”

Welke tip zou jij mantelzorgers mee willen geven?

“Goed voor een ander zorgen lukt alleen als je eerst goed voor jezelf zorgt!”



Linda Brom
ZorgMies regio Delft e.o.
015 781 0560 / 06 2507 5157
linda@zorgmiesdelft.nl
www.zorgmies.nl

ZorgMies is een betaalde dienstverlener. En kan gefinancierd worden uit eigen middelen of uit Persoonsgebonden budget (Pgb)

HUISHOUDEN DOEN IS DAT



MANTELZORG? JA, DAT KAN!

DOE DE MANTELZORGTEST
WELZIJN-RIJSWIJK.NL/MANTELZORGTEST

Mantelzorghulp in Rijswijk, hoe zit dat eigenlijk?

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van jou als mantelzorger. Gemeente Rijswijk vindt het belangrijk dat iedereen de ondersteuning krijgt die nodig is. Op deze pagina lees je waar je terecht kunt voor hulp. Doel is dat jij je zorgtaken kunt doen en vol kunt houden.

Mantelzorgondersteuning wordt in Rijswijk uitgevoerd door Welzijn Rijswijk. De mantelzorgconsulenten bieden een luisterend oor, geven advies, organiseren bijeenkomsten en wijzen je waar nodig de weg. Zij kunnen makkelijk schakelen met alle organisaties binnen Rijswijk.

Daarnaast kun je bij Gemeente Rijswijk terecht voor bijvoorbeeld:

- ondersteuning in de vorm van vervangende zorg of respijtzorg;
- huishoudelijke hulp, aanpassingen voor in huis en vervoer;
- begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf voor degene voor wie je zorgt;
- beschermd wonen voor mensen met psychische problematiek;
- behandeling of begeleiding van kinderen met een stoornis, beperking of aandoening.

Het gaat hier om hulp en ondersteuning op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Jeugdwet. In het schema hieronder lees je daar mee over.

Wetten en financiering mantelzorg

Wet Maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

- Huishoudelijke hulp
- Aanpassingen in huis, geschikte woning
- Regio-vervoer, scootmobiel, rolstoel
- Dagbesteding en individuele begeleiding
- Vragen mbt financiële ondersteuning
- Respijtzorg

Via het Wmo-loket

(telefoonnummer 14 070)

Eigen bijdrage, 19 euro per maand

Zorgverzekeringswet Via zorgverzekeraar

- Huisartsenzorg
- Wijkverpleging, casemanagement
- Medicijnen
- Fysiotherapie, diëtetiek, psychologie, ergotherapie
- Specialistische zorg

Via uw huisarts

Eigen bijdrage afhankelijk van uw verzekering

Wet Langdurige zorg Via zorgkantoor

- 24 uur zorg in nabijheid nodig
- Vanwege dementie of een ernstige lichamelijke aandoening
- Indicatie aanvragen bij het CIZ
- Thuis met zorg óf Zorg in een zorginstelling

Via www.ciz.nl

Eigen bijdrage afhankelijk van uw inkomen

Hoe vraag je Wmo-ondersteuning aan?

Je kan contact opnemen met het Zorgloket Rijswijk. Dit kan je doen door te bellen naar 14070, te mailen naar zorgloket@rijswijk.nl of door een bezoek te brengen aan het zorgloket aan het Bogaardplein 15 in Rijswijk. Heb je advies nodig bij het aanvragen? Dan kan je terecht bij het Sociaal Wijkteam (070 205 48 43) of de afdeling Mantelzorgondersteuning van Welzijn Rijswijk (070 – 757 92 00). Als het om zorg voor de kinderen gaat kan je terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (070 – 2196846)

“Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan”

Sezen heeft POTS. Daardoor werkt het autonome zenuwstelsel niet zoals het hoort, met hartproblemen tot gevolg. Dit heeft het leven van haarzelf en haar moeder Handan Arik compleet op zijn kop gezet. Hier het verhaal van twee sterke vrouwen, die zich niet uit het veld laten slaan. “We hebben een goede band en steunen elkaar door dik en dun. Dat is heel veel waard.”

Sezen: “Voordat ik eindelijk wist wat er met me aan de hand was, ben ik door een medische mallemlen gegaan. Artsen hadden geen verklaring voor mijn klachten. Een angststoornis, dachten ze, depressies, ADD – noem maar op. Ik kreeg een hele batterij medicijnen. Niets hielp. Toen ben ik met behulp van het internet mijn eigen diagnose maar gaan stellen. Na weer heel veel onderzoeken werd het bevestigd: ik heb POTS. Mijn lichaam regelt een aantal processen niet automatisch. Eén van de effecten is, dat het bloed in mijn benen zakt als ik ga staan. Daardoor krijgt mijn hoofd te weinig bloed en zuurstof. Ik word dan misselijk en krijg hartkloppingen. Soms val ik flauw. Voor mijn lijf zou het het beste zijn als ik de hele dag lig. Maar dat is voor mij geen optie. Ik heb nu medicatie, fysiotherapie en compressiekousen. Het gaat langzaam iets beter.”

“Zoek naar oplossingen die passen bij je situatie”



Grote impact

Handan: “Sezen moet verschillende keren in de maand voor onderzoeken naar het ziekenhuis. Mijn zoon Martti en ik steunen haar waar we kunnen. We gaan mee naar het ziekenhuis, dragen haar naar de auto als het nodig is. Ook thuis zijn we altijd bij haar in de buurt. We zorgen dat ze veilig is als ze flauwvalt en geven haar dingen aan op dagen dat ze niet goed kan lopen. Als we de deur uitgaan, wagen we ons nooit verder dan een half uur rijden van huis, zodat we snel terug zijn als Sezen ons nodig heeft. De hele situatie heeft een grote impact op ons leven. Sezen heeft haar droom om medicijnen te gaan studeren in de ijskast moeten zetten. Zelf heb ik mijn werk als grafisch vormgever op een laag pitje gezet om voor haar te kunnen zorgen. Ik focus me nu op schilderen en ga binnenkort hopelijk één dag in de week lesgeven in art journaling. Dat is nog net te doen. Het gaat je allemaal niet in de koude kleren zitten. Ik ben depressief geraakt door de situatie. Dat is een sluipend proces. Je merkt haast niet hoe beperkt je bent in je bewegingsvrijheid en hoe ongezond dat is. Totdat het niet meer gaat.”

Close met elkaar

Handan: “We zitten noodgedwongen dicht op elkaar. Daar hebben we een weg in moeten zien te vinden. Soms ga ik met vrienden wandelen in de Delftse Hout. Even ontspannen. Af en toe gaat Sezen mee, als het goed met haar gaat. Veel van onze sociale contacten onderhouden we via internet. Mijn moeder van 91 woont in Turkije en die heeft leren facetimen zodat we elkaar toch kunnen zien en spreken. Een paar van Sezens vrienden komen ook wel eens hier thuis langs. Of ze rijden met de auto naar het Wilhelminapark en gaan bij elkaar op de achterbank zitten kletsen. We maken er gewoon het beste van. En we kunnen inmiddels ook wel lachen om onze situatie. Daardoor zijn dingen lichter geworden. Ons motto is: ‘Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan’. Sezen, Martti en ik zijn sterker geworden. Ik wilde altijd kinderen die zelfstandig zijn en de wereld aankunnen. Nou, die heb ik ook gekregen! En we zijn heel close met elkaar. Dat is iets om alleen maar heel blij om te zijn.”

De zorg staat voor je klaar als het gaat om mantelzorg. Of het nou gaat om jouw eigen situatie of die van je zorgvrager, er zijn verschillende mogelijkheden om samen verder te kunnen. Denk daarbij eens aan een huisarts, thuiszorg en casemanagement dementie. In dit artikel lees je de verhalen van twee professionals in Rijswijk en wat meer over genoemde mogelijkheden. Alles over vergoedingen lees je op pagina 11.

Huisarts

Een huisarts kan je zeker van dienst zijn als het om mantelzorg gaat. Hij of zij is er niet alleen voor de zorgvrager, maar kan ook helpen als het bijvoorbeeld allemaal even teveel wordt. Deel je zorgen met je huisarts. Vaak kunnen ze je helpen met tips, of doorverwijzen naar een praktijkondersteuner (POH'er) of andere organisaties.

Thuiszorg

Thuiszorg is letterlijk hulp en zorg aan huis. Er zijn verschillende thuiszorgorganisaties in Rijswijk, zoals Florence, Cardia, WZH, Home Instead en PrivaZorg. Zij helpen bij verzorging en verpleging, maar ook begeleiding in het dagelijks leven. Denk aan hulp bij opstaan uit bed, het geven van medicatie of verzorging van een wond.

Casemanagement dementie

Een casemanager dementie biedt een luisterend oor en informeert, begeleidt, regelt en denkt met u mee. De zorg is al ingewikkeld genoeg, dus een casemanager kan goed van pas komen op het moment dat je zorgvrager de diagnose dementie heeft gekregen. Binnen Rijswijk zijn er verschillende organisaties. Bij diagnose dementie kunt u een casemanager aanvragen. Dat kan via de huisarts of bijvoorbeeld de organisaties Florence, Cardia, WZH.

MANTELZORG

Professional aan het woord:

Hanneke Jonkman - "Door er samen over te praten, ontstaat een helder beeld over de situatie"

Als je mantelzorg verleent, is het zeker aan te bevelen om jouw eigen situatie goed in de gaten te houden. En jouw zorgen en dingen waar je tegenaan loopt te delen. Dat kan zeker ook bij jouw eigen huisarts. Hij of zij kan je weer op weg helpen, of tips geven om het mantelzorgen vol te houden. Hanneke Jonkman is praktijkondersteuner ouderenzorg bij huisartsenpraktijk LeoCura in Rijswijk en komt wekelijks mantelzorgers tegen in de praktijk.

Hoe vaak zie jij mantelzorgers voorbij komen in de praktijk (ook bij de huisarts)?

"Ik werk 1 dag in de week bij de huisarts als praktijkondersteuner-ouderenzorg en spreek daarbij zeker 1 tot 3 mantelzorgers op wekelijkse basis. Soms is dat telefonisch, omdat ze vragen hebben naar aanleiding van een eerder bezoek. Maar ik kom ze zeker ook tegen bij huisbezoeken of in de praktijk, als zij bij hun zorgvrager aanwezig zijn. De huisarts zelf ziet en spreekt zo'n 8 tot 10 mantelzorgers per week."

Welke rol kan de huisarts of POH'er spelen voor een mantelzorg?

"Allereerst en bovenal een luisterend oor. Een POH'er brengt

de situatie van de patiënt en de rol van de mantelzorg uitbreid in kaart. Afhankelijk van de hulpvragen die daaruit komen geven we advies over verschillende vormen en mogelijkheden van mantelzorgondersteuning. En kunnen we – indien nodig – al direct zorg inzetten of aanvragen. Als het meer gaat om thema's als wonen of ontmoeten dan leggen wij ook de verbindingen naar maatschappelijke organisaties in Rijswijk. Als de vragen meer zorg gerelateerd zijn, dan verwijzen we door naar zorgverleners die in de wijk kunnen ondersteunen"

Hoe belangrijk is het om als mantelzorg te praten over de situatie?

"Heél belangrijk! Door er samen over te praten, krijgt een mantelzorg zelf ook een duidelijker beeld en overzicht over zijn of haar eigen situatie. En dat inzicht is een eerste stap om de zorg dragelijker te maken."

Welke tips zou jij mantelzorgers mee willen geven?

"Laat je op tijd informeren over de mogelijkheden van mantelzorgondersteuning. Is het niet voor nu, dan wel voor later. En vooral, wacht er niet mee tot je al overbelast bent. Er is in Rijswijk voldoende ondersteuning, maak daar gebruik van. En geef duidelijk jouw grenzen aan, ook aan jouw zorgvrager. Bespreek samen goed wat je wel en niet kunt doen."

Kijk voor de gegevens van huisartsen en thuiszorgorganisaties op www.welzijn-rijswijk.nl

Professional aan het woord:

Jocé van Nimwegen – casemanager dementie

Jocé van Nimwegen is sinds vier jaar werkzaam als casemanager dementie bij Florence in Rijswijk. Een casemanager dementie is er voor zowel de zorgvrager als de mantelzorg en is een echte spin in het web. Ze komen op regelmatige basis langs en leren zo de zorgvragers en mantelzorgers goed kennen. En kunnen zo inspelen op hun wensen

Wat is het belang van een casemanager dementie?

"Nadat een diagnose is gesteld, wordt er vaak direct een casemanager ingeschakeld. Bij een eerste kennismaking merk ik vaak dat mensen niet goed weten wat wij voor ze kunnen betekenen. En dat is ook lastig, want het is altijd maatwerk! Door regelmatig aanwezig te zijn ontstaat een beter beeld waar er behoeften liggen, en kan ik daar vervolgens op

inspelen. We nemen als casemanagers de rollen aan van coach, adviseur en expert. En zijn bovenal een luisterend oor. Dementie is een progressieve ziekte. In het begin lijkt er nog niet zoveel aan de hand, maar dat zal in de loop van de tijd zeker veranderen.

Omdat de wensen en behoeften van mijn cliënten voorop staan, kan ik onafhankelijk werken. Ik ken daardoor alle voorzieningen in Rijswijk en de regio. Zo heb ik een cliënt die naar de zorgtuinderij gaat in Wateringen, of naar de zorgboerderij in Pijnacker. Maar ook heb ik contact met de klantenadviseurs van andere grotere zorginstellingen in de buurt."

Kan je iets vertellen over vergoedingen?

"Als casemanager word ik in eerste instantie betaald vanuit de zorgverzekering. Het is namelijk bewezen dat een

casemanager de kosten op de zorg weet te beperken. Door onze thuisbezoeken, worden een hoop bezoeken aan de huisarts voorkomen.

Op het moment dat een cliënt behoefte heeft aan hulpmiddelen in huis, of voorzieningen als dagbesteding en vervoer, kan er een beroep gedaan worden op de gemeente en de overheid. Voor veel mensen zijn de regelingen onoverzichtelijk, maar als casemanagers helpen wij daar graag bij."

Wat levert een casemanager de mantelzorg op?

"Ieder mens is verschillend, zo ook mantelzorgers. Maar over het algemeen is het zo dat wij als een echte steun en toeverlaat worden ervaren. Men kan mij altijd mailen en bellen voor een luisterend oor. Een diagnose treft niet alleen de zorgvrager, maar ook zijn of haar omgeving. En daarbij maakt

een mantelzorg vaak een heel ander proces door dan de cliënt zelf. Zij zien een verandering in de onderlinge relatie en krijgen vaak meer taken op zich. Als casemanager probeer ik daarop in te spelen door bijvoorbeeld samen te kijken naar dagbesteding voor de zorgvrager."

Kan je iets vertellen over de Kopgroep?

"De Kopgroep is een samenwerking met een psycholoog van Florence en een fysiotherapeut van Fysio Totaal. Het is een gespreksgroep voor mensen met beginnende dementie. Kop staat daarbij letterlijk voor het brein, werken aan je kop. Deze groep is bijzonder geschikt voor mensen die het moeilijk vinden om de diagnose te begrijpen en verwerken. Na het praten wordt er afgesloten met een gezellige lunch. Door corona heeft de Kopgroep even stilgelegen, maar de plannen zijn er zeker om deze zo snel mogelijk weer op te starten!"

“Ik wil 100 worden om alles te doen wat ik leuk vind”



“Toen Lisette belde wist ik opeens: ik moet eruit”

Afgelopen september, op een prachtig zonnige dag, vierden de heer en mevrouw Baak hun 60-jarig huwelijksfeest bij Huis te Werve. De belofte “in voor- en tegenspoed”, maakt dit echtpaar dubbel en dwars waar. Zeker nu mevrouw dementerend is en meneer haar liefdevol verzorgt. “Ik wil niet betutteld worden. Ik doe het liefst alles zelf.”

“Mijn vrouw heeft de afgelopen jaren nogal wat operaties ondergaan: aan haar oog, knie en een borstsparende operatie vanwege kanker. We denken dat vooral de narcoses haar vergeetachtigheid hebben bevorderd. Nooit gedacht dat het mijn vrouw zou overkomen. Ik verwachtte eigenlijk dat ik het zou krijgen. Mijn moeder had het ook. Ze heeft tien jaar in Parnassia gezeten en ook haar zussen waren vergeetachtig. Je kunt wel zeggen dat ik voor 98 procent mantelzorg ben. Ik doe de boodschappen, ik kook en doe de was. Op woensdag en vrijdag gaat mijn vrouw naar de dagbesteding en op maandag naar de ouderen-yoga. Dan breng en haal ik haar. Er zijn dagen bij dat ik alleen maar aan het draven ben. Gelukkig hebben we nu op maandag thuiszorg. Die dweilt, stofzuigt en maakt de wc en de badkamer schoon. Ook verschoont die elke 14 dagen het beddengoed.”

Nuchter

“We hebben drie kinderen, die regelmatig even bellen hoe het gaat. Vaak vanuit de auto, als ze in de file staan van werk naar huis. Niet dat ze niet willen bijspringen, hoor. Ik hoef maar een kik te geven en ze staan voor ons klaar. Maar dat wil ik niet. Er komt een tijd dat het niet anders kan, dat besef ik heel goed.”

Maar dan is het vroeg genoeg. Ik wil niet betutteld worden. Ik heb van de dokter te horen gekregen dat ik over vijf jaar slechtziend of zelfs blind aan mijn rechteroog ben. Ik schrik niet van zo'n boodschap. Artsen zeggen zoveel. Eerst zien, dan geloven. Ik maak me niet druk om iets wat misschien helemaal niet gaat gebeuren. Ja, ik ben daar vrij nuchter in.”

Hobby's genoeg

“Het woordje vervelen staat niet in mijn woordenboek. Elke ochtend lig ik eerst twintig minuten op een matje om mijn gymnastiekoefeningen te doen. Even het lijf weer op gang brengen. Op vrijdagen ga ik meestal nordic walken. En ik doe aan stamboomonderzoek. Ook mag ik graag klussen. Mijn vrouw en ik hebben zes kleinkinderen en twee achterkleinkinderen. Voor die twee kleintjes heb ik kinderstoeltjes gemaakt, met hun naam en geboortedatum erop. Leuk, hè? Mijn vrouw kleurt graag mandala's en samen houden we van wandelen. Rond Huis te Werve, maar we genieten ook van ons dagelijkse loopje naar de supermarkt. Hier om de hoek hebben we Hoogvliet, maar we lopen naar de Albert Heijn. Dat is verder.”

Onder de mensen

“Jarenlang heb ik Welzijn Rijswijk buiten de deur gehouden. Brieven en telefoontjes wimpelde ik af. Ik had geen behoefte aan andere contacten. Maar toen belde Lisette en opeens werd ik nieuwsgierig. Want ik wist: ik moet eruit. Onder de mensen komen. Sindsdien ben ik naar een aantal lunches voor mantelzorgers geweest. Ik ga ook naar de Dag van de Mantelzorg in Stervoorde. En ik heb me voor de muziekmiddag opgegeven. Ik heb ook weer een theaterabonnement genomen. Mijn eerste voorstelling was een programma met liedjes van Robert Long in de Rijswijkse Schouwburg. Hoe ik de toekomst zie? Ik heb de teller op 100 staan. Zo oud wil ik worden om alles te kunnen doen wat ik leuk vind.”

De zorg delen

vervangende mantelzorg

Het geven van mantelzorg kan veel van je vragen. Dan is het fijn als een ander de zorg tijdelijk kan overnemen. Dit wordt ook wel respijtzorg genoemd. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg. Op deze pagina lees je meer informatie over dit onderwerp.

Zorgmies

015 781 0560
Info@zorgmiesdelft.nl
www.zorgmies.nl

Handen in huis

(030) 659 09 70
info@handeninhuis.nl
www.handeninhuis.nl

Mantelaar

085 - 0643030
info@mantelaar.nl
www.mantelaar.nl

Home Instead

085 8768794
Info.hzo@homeinstead.nl
www.homeinstead.nl/hco

Saar aan huis

070 2002959
Haaglanden@saaraanhuis.nl
www.saaraanhuis.nl

Lichte respijtzorg

Bij deze vorm van respijtzorg gaat het vaak om een activiteit voor de zorgvrager, waarbij een mantelzorger de keuze heeft om wel of niet mee te gaan. Denk hierbij aan wandelen, het bezoeken van activiteiten als een muziekmiddag of samen op vakantie.

Welzijn Rijswijk biedt diverse activiteiten aan waar samen met de zorgvrager aan meegedaan kan worden. Het gaat om een wandelclub, een muziekmiddag en speciale lunches.
070 - 757 92 00 of mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Ook samen op vakantie gaan, naar een geschikte accommodatie kan tijdelijk voor verlichting zorgen. Er zijn diverse organisaties die vakanties en reizen aanbieden, aangepast naar speciale behoeftes.

Kijk eens op

www.hetvakantiebureau.nl,
www.allegoedsvakanties.nl,
www.zorgplocatie.nl of
www.deblauwegids.nl.

Aanwezigheidszorg / reguliere respijtzorg

Bij aanwezigheidszorg neemt een vrijwilliger of betaalde kracht de zorg tijdelijk even over, zodat een mantelzorger even iets voor zichzelf kan doen. Bijvoorbeeld even naar de markt, of op bezoek bij een vriend of vriendin.

Welzijn Rijswijk heeft vrijwilligers die de zorg tijdelijk uit handen kunnen nemen, incidenteel of op structurele basis. Een persoonlijke "klik" met de vrijwilliger die langskomt is daarbij het uitgangspunt.
070 757 92 00 of mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Wil je meer zekerheid dan is de respijtzorg ook te regelen via het PGB in de Wmo, Wlz of Zvw. Of in sommige gevallen vanuit de zorgverzekeraar en particulier. Rechtsboven op de post-its vind je een aantal organisaties die daarbij van dienst kunnen zijn.



Dagopvang

Bij een vorm van dagbesteding gaat de zorgvrager één of meerdere dagen per week naar een locatie waar hij of zij activiteiten kan ondernemen. Denk hierbij aan een buurthuis of wijkcentrum. In Rijswijk is er Het Ontmoetingscentrum, waarbij verschillende organisaties vormen van dagbesteding aanbieden.

Het Trefpunt is een vorm van dagbesteding voor mensen zonder zorgindicatie. Je kan daar terecht voor gezelligheid, activiteiten en beweging.

Heeft je zorgvrager een zorgindicatie? Dan kun je terecht bij Onderwatershof. Zij organiseren leuke dagactiviteiten voor mensen met beginnende dementie.

Bij locatie Westhoff zijn er verschillende vormen van dagbesteding (met zorgindicatie). Ontmoetingscentrum Oranje Nassauhoff is er voor mensen met de diagnose dementie. Ontmoetingscentrum Rodenko organiseert activiteiten voor mensen met lichamelijke (somatische) en psychosociale problematiek.

Meer informatie:

www.ontmoetingscentrumrijswijk.nl
info@ontmoetingscentrumrijswijk.nl

Logeeropvang

Tijdelijke overname van de zorg leidt ertoe dat je als mantelzorger weer even op adem kan komen. Heeft jouw zorgvrager een zorgindicatie, dan is een tijdelijk logeeraadres voor jouw zorgvrager misschien een optie. Deze vorm van respijtzorg heeft echt als doel om even bij te komen voor als je overbelast bent geraakt. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

Zorghotel Residence Haganum

070 - 318 49 00
info@residencehaganum.nl
www.valuazorggroep.nl/locatie/residence-haganum

Strandgoed Ter Hejde (logies en respijt)

015 - 515 50 00 of 06 - 53 91 01 01
strandgoed@pietervanforeest.nl
www.pietervanforeest.nl

Buurtzorgpension Zoetermeer

06 - 2358 5916
zoetermeer@buurtzorgpension.nl

Meer informatie?

Wil je weten welke vorm van respijtzorg het beste aansluit bij jouw persoonlijke situatie? Neem dan eens vrijblijvend contact op met één van de mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk via 070 - 757 92 00.

Mantelzorg & Cultuur

Wat zorgen voor een ander inhoudt, is voor iedere cultuur net weer wat anders. Voor de één is het vanzelfsprekend dat je zorgt, voor de ander kan het echt als een verplichting aanvoelen. In dit artikel. Twee professionals vertellen over de verschillen en overeenkomsten als het gaat om mantelzorg en culturen.

Gülây Batman is adviseur bij MantelzorgNL. Ze ondersteunt gemeenten en welzijnsinstellingen bij het ontwikkelen en versterken van beleid en ondersteuning voor mantelzorgers. Haar aandachtsgebied is mantelzorgers met een migratieachtergrond. MantelzorgNL is een landelijke vereniging, die zich met hart en hoofd inzet voor iedereen die zorgt voor een naaste.

Zit er een verschil tussen mantelzorgers met en zonder een migratieachtergrond?

"Laat ik beginnen met te zeggen dat de groep mantelzorgers met migratieachtergrond natuurlijk super divers is. Verschillende landen van afkomst, migratiegeschiedenis, economische achtergrond, opleidingsniveau en ga zo maar door. Wat ik wel kan benoemen is dat uit onderzoek is gebleken dat mantelzorgers met niet-westerse achtergrond gemiddeld langer en intensiever zorgen voor een naaste. Ook valt het op dat de zorgvragers (migrantenouders) gemiddeld tien jaar jonger zijn. Mantelzorgers die zorgen voor ouderen met een niet-westerse migrantenachtergrond zijn gemiddeld 40 jaar oud. Gezien hun leeftijd kun je er dus vanuit gaan dat zij de zorg vaak combineren met andere taken, zoals gezin, werk of studie. Een hogere belasting, en zelfs overbelasting ligt dan op de loer."

Er is een algemeen beeld dat mantelzorgers met een migrantenachtergrond vaak geen hulp vragen. Klopt dat beeld volgens jou?

"Ik denk dat dat beeld voor alle mantelzorgers eigenlijk wel op gaat. Soms is het een brug te ver om na te denken over je eigen behoeften als je opgaat in de zorg van een ander. Vaak weten mensen ook te weinig over de verschillende

ondersteuningsmogelijkheden. Of ze weten niet waar ze met vragen terecht kunnen. Voor mantelzorgers met een migrantenachtergrond spelen er soms ook andere zaken mee. Bijvoorbeeld schaamte, onvoldoende herkenning van de eigen situatie of onvoldoende kennis van een ziektebeeld. Ook is er een gebrek aan cultuur sensitieve ondersteuning. Daar valt nog een hoop winst te behalen.

Kun je aangeven, naar eigen ervaring, waar deze mantelzorgers behoefte aan hebben?

"Bedenk je dat iedereen met een andere bril kijkt naar ziekte en gezondheid. Er zijn verschillende dingen die daar invloed op hebben. Ik noemde hierboven al een aantal, maar denk ook aan gender, familiestructuren etc. Belangrijk is dat we dat in het achterhoofd houden en, los van aannames, een nieuwsgierige open houding naar elkaar zouden moeten kijken om erachter te komen hoe iemand leeft en wat iemand nodig heeft."

Welke tips zou je mantelzorgers mee willen geven?

"Waar zal ik eens beginnen... Bespreek jouw zorgen met iemand die je vertrouwt. Dan ben je niet alleen."

Kijk voor tips over ondersteuning voor mantelzorgers (met migrantenachtergrond) ook eens op de website van MantelzorgNL. Ga naar www.mantelzorg.nl

Dr. Ibrahim Yerden is onderzoeker en cultureel antropoloog. In het voorjaar van 2013 rondde hij zijn promotie-onderzoek af "Tradities in de Knel". Dit onderzoek ging over zorgverwachtingen en -praktijk bij Turkse ouderen en hun kinderen in Nederland. Daarnaast heeft Ibrahim heeft onderzoek gedaan naar culturele verschillen binnen mantelzorg. Hieronder vind je een deel van zijn bevindingen.

Mantelzorg is één van de zorgvormen, daarbij kan onderscheid worden gemaakt tussen: Zelfzorg, mantelzorg, vrijwilligerszorg en professionele zorg. Mantelzorg is binnen dit palet "De hulp bij het dagelijks functioneren, die vrijwillig en onbetaald wordt verleend aan personen uit het sociale netwerk die –door welke oorzaak dan ook –vrij ernstige fysieke, verstandelijke of psychische beperkingen hebben" (SCP; 2003). Mantelzorg gaat over de relatie tussen de zorgvrager en familie, burens en kennissen.

Vanzelfsprekendheid

Mantelzorg past binnen de Nederlandse zorgcultuur, waarbij het geven van de zorg niet per se vanzelfsprekend is. Het is daarom officieel veel meer een vrije keuze, ook al zijn er verwachtingen om mantelzorg te geven. Bij veel etnische groeperingen zoals Marokkanen, Turken, Chinezen, Afghanen heeft mantelzorg een verplichtend karakter en is gebaseerd op wederkerigheid. Bijvoorbeeld: Ouders zorgen voor en voeden hun kinderen op; wanneer ouders zorg nodig hebben wordt dit gegeven door de kinderen.

De verhouding van de mantelzorg tot de professionele zorg is verschillend bij de etnische groeperingen. Bij de etnische groeperingen ligt de primaire verantwoordelijkheid voor de zorg bij de familie. Professionele zorg wordt als aanvullende zorg gezien. De regie in dit proces ligt bij de familie. Bij autochtonen wordt de professionele inzet vooral

gezien als overname van de zorg. De regie ligt daarbij bij de zorgvrager.

Taboe

Bij de meeste etnische groeperingen is praten over mantelzorg taboe. De indruk zou kunnen ontstaan dat de kinderen niet voor hun ouders willen zorgen. Het bespreken van de zorg voor ouderen is niet alleen een taboe tussen ouders en kinderen, maar ook binnen de allochtone gemeenschap. Er wordt over geroddeld: men houdt in de gaten wie wél/niet zorg ontvangt van zijn eigen kinderen. Het niet kunnen voldoen aan deze zorgplicht wordt zowel door de zorgvrager als door de mantelzorger als een persoonlijk falen beleefd. De praktijk laat een tekortschietende zorg bij allochtone zorgvragers en vaak overbelaste mantelzorgers zien.

Onderlinge verschillen

Er is niet alleen een verschil tussen autochtone en etnische groeperingen, maar ook tussen de verschillende etnische groeperingen zelf. Bij Marokkanen en Turken enerzijds en Antillianen en Surinamers anderzijds is er bijvoorbeeld een verschil in de verdeling van de zorgtaken. Bij de Marokkanen en Turken is de zorgverdeling sekse gebonden. Binnen de familie zijn mannen verantwoordelijk voor de zorg voor de zorgvrager, maar de taken worden uitgevoerd door de vrouwen. Ook op het gebied van huishoudelijke zorg, persoonlijke verzorging, administratieve taken en ondersteuning bij psychische klachten zijn er verschillen te benoemen. Ook is dit het geval op het gebied van communicatie.

De volledige analyse van Dr. Ibrahim Yerden is terug te lezen op de website van Welzijn Rijswijk via www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg

“Geloof in de toekomst.

Er is meer mogelijk dan je denkt”

“Geef nooit op”. Dat is het motto van Arthur en zijn gezin. Dochter Elena werd 12 jaar geleden geboren met een open rug. Sindsdien is alles wat hij en zijn Russische vrouw Olga doen, erop gericht om haar zoveel mogelijk een gewoon leven te geven. “Ze heeft een enorme wilskracht.”



“Elena wil rennen, spelen en een zelfstandig leven leiden”

“We wonen twee hoog zonder lift en ons huis telt ook meerdere verdiepingen. Veel trappen dus. Voor Elena lastig, want ze kan niet goed lopen. Je moet altijd zorgen dat ze niet omvalt. Als ze 's ochtends wakker wordt, komt ze met hulp de trap af naar beneden. En als ze door de rolstoelbus wordt opgehaald om naar school te gaan, ondersteunen we haar in het portaal de trap af naar de buitendeur. Dit huis is verre van ideaal, maar het hoogst haalbare toen we een paar jaar geleden van Almere naar Rijswijk verhuisden. Elena heeft veel zorg nodig. Regelmatig moeten we naar het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht of naar het HagaZiekenhuis in Den Haag. Ze is gevoelig voor infectieziekten. Die komen in vlagen en dan moeten we soms midden in de nacht naar het ziekenhuis. Omdat Elena last heeft van wagenziekte, hebben we altijd een teiltje in de auto staan. Gelukkig gaat het steeds beter.”

“Labour of love”

“We merken dat de Nederlandse aanpak van mensen met Elena's aandoening wezenlijk anders is dan de Russische. Hier zijn meer hulpmiddelen beschikbaar, in Rusland geloven ze in oefentherapie. Dat doet mijn vrouw dan ook met haar. Olga masseert haar en geeft haar zelf reflexintegratietherapie. Dat helpt, maar het is heel intensief. Zelf ben ik 's ochtends voor het werk en 's avonds als ik thuiskom veel met Elena bezig. Je moet ook heel veel uitzoeken om te weten wat het beste is voor je kind. Dan struinen we het internet weer af: wie weet daar het meeste van af, en wat is daar de beste oplossing voor? Maar ik klaag beslist niet. “It's a labour of love”, zeggen Olga en ik tegen elkaar. Voor Elena hebben we het graag over. Ze is een heel lief en vriendelijk kind.”

Net als iedereen

“Elena wil hetzelfde zijn als andere kinderen. Ze wil ook rennen en spelen en later een zelfstandig leven leiden, net als iedereen. We winkelen vaak in Delft bij de AH XL. Daar hebben ze lekker brede gangpaden en dan scharrelt ze in haar rolstoel achter haar moeder en mij aan. Ze is ook heel sociaal. In de kringloopwinkel papt ze altijd meteen met andere mensen aan. Soms mag ze achter de balie, dingen aangeven. We zouden het liefste zien dat ze later onder begeleiding zo zelfstandig mogelijk kan leven. Dan moet ze nog een boel leren: zelf leren aan- en uitkleden, wassen, thee maken. Wij geloven dat dat kan. Elena heeft veel potentie en volgt deels regulier onderwijs. Ze wil graag lezen, dus thuis lezen we veel met haar. Ook doen we veel oefeningen om haar handen soepel te maken, zodat ze ook kan leren schrijven. Maar het is lastig om haar bij de les te houden. Ze heeft moeite om zich te concentreren.”



Geloof

“Hoe we dit volhouden? We zijn christenen en God gaf ons Elena omdat hij weet dat we het aankunnen. Ik zou andere mensen willen zeggen: heb vertrouwen. Blijf positief en vertrouw in de toekomst. Wonderen bestaan en er is meer mogelijk dan je denkt.”

Dienstverlening

Welzijn Rijswijk

Zorgen voor een ander heeft een grote impact op je eigen leven. Welzijn Rijswijk is de organisatie die namens de gemeente gratis en onafhankelijk ondersteuning biedt aan mantelzorgers in Rijswijk. Welzijn Rijswijk heeft meerdere mantelzorgconsulenten in dienst.



“Zo fijn om te weten dat er iemand voor MIJ is en dat ik mijn verhaal kwijt kan.”

Welzijn Rijswijk heeft vrijwilligers die ingezet worden bij de vervangende mantelzorg. De vrijwilliger komt op bezoek bij de zorgvrager, zodat de mantelzorger even wat tijd voor zichzelf heeft. Dit kan incidenteel, maar ook voor langere duur op een vast tijdstip in de week. De vrijwilligers die ingezet worden zijn goed voorbereid op deze taak. Samen kijken we naar een geschikte vrijwilliger. Een goede persoonlijke "klik" is uiteraard een vereiste. Verder wordt er goed doorgesproken welke activiteiten er ondernomen kunnen worden; een wandeling maken, een goed gesprek voeren en/of een spelletje. De vrijwilligers komen maximaal één keer per week voor een aantal uren. De tijden en dagen worden vooraf afgesproken. Dit aanbod is een lichte vorm van respijtzorg er bestaan ook organisaties die zorgtaken kunnen overnemen. Zie pagina 18.

Welke vraag je ook hebt, de consulenten gaan graag het gesprek aan. Ze zijn er voor een luisterend oor en kennen de weg in Rijswijk. Daarnaast organiseert Welzijn Rijswijk activiteiten, zoals een wandelclub, koffiemiddag en themabijeenkomsten. Op deze pagina lees je alles over de dienstverlening van Welzijn Rijswijk.

Activiteiten

Op dinsdagen (om de week) organiseert Welzijn Rijswijk een koffiemiddag voor mantelzorgers, waarbij de gelegenheid is om andere mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Ook is er altijd een mantelzorgconsulent aanwezig, waarmee je makkelijk even kunt praten en overleggen. Daarnaast is er tweewekelijks op donderdagmiddag een wandelclub voor mantelzorgers en zorgvragers en maandelijks is er een muziekmiddag voor mantelzorgers, zorgvragers en senioren.



Door het hele jaar worden er verschillende thema-activiteiten

georganiseerd, zoals een Valentijnsdiner en de Dag van de Mantelzorg.

Thema gerelateerde bijeenkomsten

In samenwerking met diverse organisaties zijn er door het jaar heen themabijeenkomsten. Deze bijeenkomsten gaan vaak in op het ziektebeeld van zorgvragers. Zo zijn er onder andere het Alzheimercafé, het Diabetescafé en bijeenkomsten over Rouw en Verlies.

“Meld je aan als mantelzorger, ook als je denkt dat het nog niet nodig is.”

Wallie - Mantelzorgconsulent

Hulp bij huishouden-regeling

Als je zwaar belast bent als mantelzorger, kan het voorkomen dat je geen tijd hebt voor het eigen huishouden. Voor maximaal 40 uur per half jaar kun je hulp aanvragen bij een zorgaanbieder waar de gemeente Rijswijk een contract heeft. Je betaalt een bijdrage van €5,- per uur, de overige kosten worden door de gemeente vergoed. Deze regeling kun je eenmalig aanvragen. Je komt hiervoor in aanmerking als je minimaal 8 uur per week en 3 maanden of langer voor een naaste zorgt én geregistreerd bent als mantelzorger bij Welzijn Rijswijk.

Parkeervergunning

Zorg je voor iemand in Rijswijk en woont diegene in een parkeervergunninggebied? Dan kan de zorgvrager bij de gemeente een 'Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg' aanvragen. Het aanvragen daarvan kan via de gemeente zelf, via de website (DigiD benodigd) of via één van de stadsloketten. Heeft de zorgvrager geen DigiD of is hij/zij niet in staat zelfstandig naar een stadsloket te gaan? Dan kan de zorgvrager een mantelzorger machtigen om de aanvraag te doen. Bij Welzijn Rijswijk kan je een Bewijs van Inschrijving opvragen om deze parkeervergunning aan te vragen.



Respijtzorgvrijwilligers

Als mantelzorger ben je vooral bezig met zorgen voor een ander. Om de zorg vol te houden is het belangrijk om af en toe tijd voor jezelf te nemen. Er even tussen uit te gaan om zelf weer op te laden. Het is fijn als dit vanuit je eigen omgeving te organiseren is met familie, vrienden, buren en of kennissen. Soms is er maar een klein netwerk, dan zijn er organisaties die kunnen helpen.

“Het is fijn om al contact te hebben voordat je overbelast raakt, dus meld je aan!”

Lisette - Mantelzorgconsulent

Aanmelden & meer informatie

Na het aanmelden neemt een mantelzorgconsulent contact met je op voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek wordt er ingegaan op jouw persoonlijke situatie en wordt er samen gekeken naar verschillende activiteiten en bijeenkomsten gerelateerd aan het ziektebeeld. Heb je vragen, of wil je je aanmelden? Neem contact op via 070 - 757 92 00 of door een mail te sturen aan mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl.



“Ik ben mijn eigen leven nóg meer gaan waarderen”

“Ik wil dat Hendrik nog een paar fijne jaren voor de boeg heeft”



Feitelijk is buurman Hendrik niet eens haar buurman. Hij woont in een heel ander deel van Jennefer haar appartementencomplex. Toch kruisten hun wegen elkaar. En meer dan dat. “Mijn engel”, noemt hij haar. Op zijn beurt heeft hij Jennefer geleerd het leven te waarderen zoals het komt. Over naastenliefde in zijn zuiverste vorm.

“Op een woensdagochtend zag ik de buurman met boodschappentassen lopen om naar de winkel te gaan. Een wat oudere man. Een half uur later zag ik hem in het portiek. Hijgend en met lege tassen. Hij had de winkel niet gehaald. Het lopen ging niet meer. Zo is het begonnen. Sindsdien reed hij met mij mee als ik zelf boodschappen ging doen. Dat werkte uitstekend. Tot hij zijn coronaprik moest halen. Een vriendin van

me zei: “Houd hem maar even in de gaten. Misschien krijgt hij er last van.” En inderdaad: Hendrik werd niet lekker. Dat heb ik een paar dagen aangekeken en toen was de maat vol. Ik zei: “Hendrik, je hebt geen keus. Ik bel 112.” In het ziekenhuis bleek dat hij een zwaar hartinfarct had gehad. Dus ik naar zijn huis om spulletjes voor in het ziekenhuis te halen. Tja...wat tref je dan aan...het huishouden van een man alleen. Ik kreeg zijn bankpasje mee en kocht nieuwe onderbroeken en hemdjes voor hem. En ook maar meteen een nieuw matras. Dat was ook in geen dertig jaar vervangen.”

Om de dag op visite

“Hendrik bleef tien dagen in het ziekenhuis. Omdat hij verder niemand heeft, werd ik contactpersoon. Om de dag ging ik op visite. Toen hij weer thuiskwam, kon hij niet meer zelfstandig lopen. Dus heb ik een rollator gehaald. En toen de kachel het niet meer deed, heb ik een nieuwe boiler laten installeren. Kortom: ik was veel met Hendrik bezig. Maar ik heb ook

nog drie kinderen, een baan en hobby’s. Ik zaalvoetbal op maandagavond en ik zit in de activiteitencommissie van het korfbal. Ik moest dus grenzen stellen. Twee, drie keer in de week met Hendrik in de weer zijn, ging gewoon niet meer. Met hulp van het ziekenhuis en de huisarts werd een traject voor thuiszorg in gang gezet. Hendrik vond het niks, al die vreemde mensen over de vloer. Dus dat is niet doorgegaan. Nu rooit hij het zelf zo goed en zo kwaad als het gaat. Het is fijn dat hij zelfstandig kan blijven wonen, nu ik een oogje in het zeil houd. Maar ik heb meer afstand genomen. Ik heb de sleutel, dus in nood sta ik zo in zijn huis. En ik check elke dag of hij zijn krantje uit de brievenbus heeft gehaald. Dan weet ik dat hij nog leeft...”

Verborgene eenzaamheid

“Het is schokkend dat een mens oud en eenzaam kan worden, zonder dat iemand naar hem omkijkt. Maar Hendrik heeft hij daar zelf ook wel een rol in gespeeld. Het is geen heel toegankelijke man. Hij heeft een harde opvoeding gehad en

een zwaar leven geleid. Hij laat niet gemakkelijk mensen toe. Ik weet dat hij een zus en zwager op leeftijd in Groningen heeft, maar die ziet hij nooit. Hij vindt het wel fijn dat ik naar hem omkijk. Hij zegt wel eens: “Jij bent mijn engel”. Door Hendrik heb ik geleerd wat verborgen eenzaamheid is. En dat het vooral draait om de kleine dingen in het leven. Aardig zijn, iets betekenen voor een ander. Ach, ik ben altijd al een zorgzaam type geweest. Ik vind het fijn om anderen te helpen. Ik wil dat Hendrik nog een paar fijne jaren voor de boeg heeft. Ik doe nog steeds boodschappen voor hem en dan koop ik voor hem de versgebakken koeken die hij het lekkerst vindt. En echt goede, verse maaltijden. Dat stukje luxe verdient hij. Voor mezelf ben ik zuinig. Het goedkoopste huiskamer is goed genoeg.”

De foto is een stockfoto afkomstig van MantelzorgNL.

Jonge Mantelzorgers



Heb jij een gehandicapt broertje of zusje, een opa met dementie, een ouder met psychische problemen of een verlaafd gezinslid? Je bent niet de enige. Ongeveer één op de vijf jongeren in Nederland groeit op met ziekte en zorg in de thuissituatie. Zij zijn "jonge mantelzorger". Er wordt gesproken van een jonge mantelzorger in de leeftijd tot 25 jaar. In dit artikel vertelt Martijn Tillema van PEP Den Haag over zijn ervaringen met jonge mantelzorg in Den Haag.

Wanneer ben je een jonge mantelzorger?

"Als jij thuis een familielid hebt die veel zorg nodig heeft omdat hij of zij langdurig ziek is, mag jij jezelf jonge mantelzorger noemen. Langdurig ziek zijn kan op veel verschillende manieren, zowel lichamelijk als geestelijk. Iemand met een psychische ziekte of verslaving kan net zo veel hulp nodig hebben als iemand met een lichamelijk ziekte of handicap."

Kan je iets vertellen over een jonge mantelzorger?

Wat hij/zij doet, voor wie, en wat dat met de jonge mantelzorger doet?

- Meehelpen huishouden
- Broertje/zusje naar school brengen
- Toedienen van medicijnen
- Meegaan naar ziekenhuis, fysiotherapie of andere hulpverleners
- Vertalen of uitleggen
- Overnemen financiën, administratie
- Je zorgen maken om hoe het gaat thuis of met degene die zorg nodig heeft
- Lichamelijke zorg zoals aankleden, douchen, insmeren
- Naar bed helpen
- Regelzaken
- Overnemen van taken van je ouders of familie



Waar ligt de druk bij een jonge mantelzorger?

"De aandacht gaat vaak uit naar het zieke familielid. Jonge mantelzorgers vinden het heel vanzelfsprekend om te helpen en weten eigenlijk niet beter. Jonge mantelzorgers weten niet dat ze mantelzorger zijn, en bespreken het dan ook niet met anderen. Door loyaliteit naar de thuissituatie, bestaat er een risico op verwaarlozen van hun eigen opleiding en kan er ook te weinig tijd zijn om zelf leuke dingen te doen. En dan zijn er natuurlijk nog de zorgen die een jonge mantelzorger kan ervaren. Zorg je dagelijks voor iemand thuis dan heb je als jonge mantelzorger groter risico dat je depressieve gevoelens hebt, angstiger bent of een negatief zelfbeeld hebt etc."

Hoe reageert de omgeving over het algemeen op jonge mantelzorgers?

"Vaak realiseert de omgeving niet dat jonge mantelzorgers (te) veel belast worden. School is een belangrijke signaal oppikker. Mentoren zien natuurlijk ook wel dat dat er bijvoorbeeld achterstanden worden opgelopen, resultaten tegenvallen. Maar denken dan niet direct aan het feit dat er ook een mantelzorgsituatie kan zijn, en al helemaal niet wat de impact is. Dus bewustwording onder professionals is super cruciaal."

Welke (hulp)mogelijkheden zijn er voor jonge mantelzorgers?

"Heel eerlijk? Veel te weinig. Daarom zijn we ook gestart in Den Haag met een kopgroep van professionals die in de praktijk vaak in gesprek zijn met jonge mantelzorgers. Doel is om op basis van de ondersteuningsbehoefte van jonge mantelzorgers een aanbod te realiseren voor jonge mantelzorgers met die professionals. We starten in 2022 met een bewustwordingscampagne onder professionals. Maar ook de jongeren zelf willen we bereiken."

Jonge Mantelzorgers in Rijswijk

Ook in Rijswijk is er aandacht voor de jonge mantelzorger. Zo is er dit jaar een project opgestart om professionals en scholen bewust te maken van het thema en wat zij kunnen betekenen op het moment dat ze met een jonge mantelzorger te maken krijgen. Tegelijkertijd wordt er samengewerkt door verschillende organisaties om ervoor te zorgen dat de jongeren zichzelf gaan herkennen als mantelzorger.

Waar ben jij mee op dit moment mee bezig en wat zou je willen bereiken voor de jonge mantelzorgers?

"Samen met jonge mantelzorgambassadeurs, bouwen we aan bewustwording. We zetten social media veel actiever in (denhaag mantelzorg via Facebook en Instagram), en we bouwen dus aan een netwerk van professionals om ook daadwerkelijk betere ondersteuning te kunnen bieden vanaf 2022. We gaan een fysiek punt inrichten voor jonge mantelzorgers en zorgen dat dat fysieke punt ook beschikt over een sociale kaart in Den Haag."

Welke tips zou jij jonge mantelzorgers mee willen geven?

1. Deel je zorg

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zal merken dat het oplucht om je zorgen te delen.

2. Bespreek je situatie op school

Vertel je mentor of leraar over je thuissituatie. Hij of zij begrijpt dan bijvoorbeeld beter waarom je huiswerk soms niet af is.

3. Zeg het als het teveel is

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat zorg van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar is nodig zodat je het volhoudt. Weet je niemand? Vraag dan bijvoorbeeld hulp bij een vrijwilligersorganisatie.

4. Blijf leuke dingen doen

Ga lekker sporten en spreek af met vrienden. Tijd voor jezelf is belangrijk om het vol te houden!

5. Zoek informatie

Heb je vragen over de ziekte of handicap van je naaste? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of kijk op het internet. Het antwoord kan je geruststellen.

Lees verder op: www.denhaagmantelzorg.nl/jongeren



“Gewoon doorgaan,

is voor mij de beste manier om overeind te blijven”



“Als ik een dagje vrij heb, sta ik om half acht 's ochtends al schoon te maken”

De moeder van Thomas kampt al heel lang met psychische problemen. Toen Thomas acht jaar oud was, deed ze haar eerste zelfmoordpoging. Volgens hem “went” de situatie, maar gewoon wordt het nooit. “Ik ben een stuk sneller volwassen geworden.”

“Ik heb het nu druk op school. Studeer bijna af aan de Haagse Hogeschool. Sportkunde. Ik ben nu met mijn afstudeer-opdracht bezig, een marketingplan voor een zwemvereniging. Na mijn afstuderen zou ik het liefste als personal trainer bij een sportschool gaan werken. Ik vind het belangrijk om mensen in beweging te krijgen. Daarom vind ik mijn bijbaan bij de buitenschoolse opvang ook zo leuk. Tussen de middag doe ik op het schoolplein spelletjes met de kinderen. En verder ben ik thuis hard nodig. Mijn vader, broer en ik zorgen samen voor het huishouden: boodschappen, koken, de was doen. Dat heeft ons dichter bij elkaar gebracht. We hebben echt het gevoel dat we het samen moeten doen. Als ik eens een dagje vrij heb, sta ik soms om half acht 's ochtends al schoon te maken. Helemaal nu we een hond hebben. Dan wordt het gewoon sneller vuil. Mijn moeder doet weinig. Op slechte dagen ligt ze vooral in bed. Op goede dagen werkt ze als vrijwilliger in het bejaardenhuis. Bloemschikken.”

Heftig

“Mijn moeder is depressief en heeft een alcoholprobleem. Ze deed meerdere pogingen om uit het leven te stappen. Dan nam ze bijvoorbeeld voor mijn neus een flesje pillen in. En als we het probeerden af te pakken, dreigde ze voor de trein te springen. Dan werd ze opgenomen en beloofde ze beterschap. Maar het lukte niet. Ik probeerde vaak een terugval te voorkomen door de drank weg te gooien. Zinloos. Kocht ze gewoon een nieuwe fles. Op een gegeven moment geef je dan maar toe. Als je kunt kiezen tussen geen drank en herrie in huis of wel drank en rust in de tent, dan is de keuze snel gemaakt. Maar het is heftig. Heel heftig, ja. Ik verwijt mijn moeder niets. Ze is ziek en kan er ook niets aan doen. Ik houd

van haar en zij houdt van mij. Dat weet ik zeker. Soms doen we leuke dingen, gaan we naar het museum, wandelen of uit eten. Dan is ze gewoon een leuk mens. Die momenten koester ik.”

Zelf overeind blijven

“Ik ga gewoon lekker door met mijn leven. Ik voetbal, ga naar de sportschool, let op mijn eten en zie mijn vrienden regelmatig. Dat is de enige manier om zelf overeind te blijven. Maar soms is er chaos in mijn hoofd. Ik heb zoveel dingen om over na te denken: mijn, moeder, mijn studie, mijn baantje, de toekomst. Dan is het fijn om daar met anderen over te kunnen praten. Gelukkig heb ik een grote vriendengroep. Daar kan ik altijd terecht als ik er even doorheen zit. Zij weten van mijn situatie en kennen mij door en door. Ook de decaan op school is een fijne man om mee te praten. Hij geeft me goed advies. Verder heb ik hulp gezocht bij een psycholoog. Ik heb geleerd dat je het niet alleen hoeft te doen. Ik zou iedereen die zich in mijn verhaal herkent, willen toeschreeuwen: blijf er niet meer rondlopen. Praat met een psycholoog. Dan kun je even je ei kwijt. En je krijgt goed advies.”

De toekomst

“Ik zou graag op mezelf gaan wonen. Maar dat is nu geen haalbare kaart. Het is moeilijk om iets betaalbaar te vinden. Eerst nog maar even flink sparen. Mijn vader ziet het ook niet zitten als ik uit huis ga. Hij zegt dat ik thuis nog hard nodig ben. Dat begrijp ik wel. Maar het is voor mij geen reden om mijn eigen toekomst nog maar even uit te stellen.”

De echte naam van Thomas is bij de redactie bekend. De foto is een stockfoto afkomstig van shutterstock.com.

Mantelzorgtest

VOLWASSENEN

Iedere week een boodschap voor mam. Vaste afspraken om de buurman naar het ziekenhuis te rijden. Iedere dag uw zieke man verzorgen. Zorgen voor alle betalingen van pa en ma. Uw dochter kan niet zonder uw hulp. Deze zorg is niet altijd zomaar zorg. Dit is vaak mantelzorg. Het is die extra zorg die zo ontzettend fijn is voor iemand om wie u geeft. Maar mantelzorgers hebben zelf soms ook een steuntje in de rug nodig. U kunt alleen zorgen voor een ander als u ook voor zichzelf zorgt. Er is ook hulp voor u.

Bent u benieuwd of de hulp die u aan iemand verleent mantelzorg is? Doe dan nu de Mantelzorgtest. Beantwoord u de meeste vragen met 'ja'? Neem dan zeker eens contact op met Welzijn Rijswijk. Hun contactgegevens staan onderaan de test.

1 Zorgt u voor iemand die extra hulp nodig heeft? Zorg die nodig is door bijvoorbeeld psychische problemen, ouderdom, een langdurige ziekte of handicap?
Ja / nee

2 Neemt u regelmatig taken over van diegene die u verzorgt? Denk hierbij aan boodschappen doen, koken, schoonmaken, gezinsleden ergens naartoe brengen, de administratie.
Ja / nee

3 Doet u dit vanuit een persoonlijke band (familie/buur/vriend)?
Ja / nee

4 Voelt u zich verantwoordelijk voor degene voor wie u zorgt?
Ja / nee

5 Als u op vakantie gaat of als u ziek wordt, heeft de persoon voor wie u zorgt dan een probleem? Of krijgen andere personen het dan extra zwaar met de zorg?
Ja / nee

6 Zorgt u langer dan 3 maanden voor degene die de zorg nodig heeft?
Ja / nee

7 Geeft u de zorg zonder dat u ervoor betaald wordt?
Ja / nee

Als u de vragen vaak met 'ja' beantwoordt, klop dan bij ons aan! Bel of mail ons om te kijken of we iets voor u kunnen doen.

JONGEREN

Iedere week een boodschap doen voor oma. Iedere dag je zieke vader helpen verzorgen. Je zusje kan niet zonder jouw hulp. Dit is vaak mantelzorg. Het is die extra zorg die zo ontzettend fijn is voor iemand om wie je geeft, maar die je niet zomaar doet. Het heeft ook effect op jouw leven. Het is dan ook heel belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt!

Ben je benieuwd of de hulp die jij aan iemand verleent mantelzorg is? Doe dan nu de Mantelzorgtest. Beantwoord je de meeste vragen met 'ja'? Neem dan zeker eens contact op met Welzijn Rijswijk. Hun contactgegevens staan onderaan de test.

1 Zorg jij voor een ouder, broer, zus of ander familielid die (vaak) ziek is of veel zorg of aandacht nodig heeft?
Ja / nee

2 Doe jij vaak dingen die in andere gezinnen door ouders/verzorgers worden gedaan (denk aan koken, schoonmaken, je broer of zus naar school brengen, de administratie, rekeningen betalen)?
Ja / nee

3 En heb je daardoor minder tijd voor vrienden, sporten, hobby's of je huiswerk?
Ja / nee

4 Voel je je verantwoordelijk voor degene voor wie je zorgt?
Ja / nee

5 Maak je je zorgen om de situatie bij jou thuis?
Ja / nee

Als je de vragen vaak met 'ja' beantwoordt, klop dan bij ons aan! Bel of mail ons om te kijken of we iets voor je kunnen doen.



Welzijn Rijswijk
MET DE KRACHT VAN SAMEN

(070) 757 92 00
mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg

Aanmelden Mantelzorger

Verleen jij mantelzorg? En woon je in Rijswijk, of zorg je voor iemand in Rijswijk? Schrijf je dan in bij Welzijn Rijswijk. Eén van de mantelzorgconsulenten gaat graag met je in gesprek over jouw situatie, vertelt over de activiteiten, dienstverlening en de mantelzorgwaardering.

Waarom zou ik me inschrijven?

Inschrijven als mantelzorger is gratis. Gemeente Rijswijk en Welzijn Rijswijk vinden het belangrijk dat je toegang hebt tot de ondersteuning die je als mantelzorger nodig hebt. Denk hierbij aan een luisterend oor, advies en de mogelijkheid tot deelname aan activiteiten. Ook ontvang je jaarlijks de mantelzorgwaardering, een financieel extraatje die je namens de gemeente Rijswijk ontvangt.

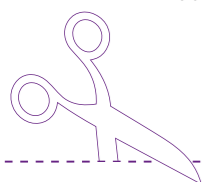
Mantelzorgwaardering

Mantelzorgers zijn onmisbaar in onze samenleving. Naar schatting zijn er zo'n 4 miljoen mantelzorgers in Nederland. Zonder de hulp van deze mensen zouden

de gevolgen niet te overzien zijn. De gemeente Rijswijk vind het erg belangrijk dat daar erkenning voor is en geeft daarvoor jaarlijks de mantelzorgwaardering. De waardering wordt rond de Dag van de Mantelzorg (10 november) uitbetaald.

Sta je nog niet ingeschreven bij Welzijn Rijswijk en zorg je voor iemand in Rijswijk, dan kun je de mantelzorgwaardering ontvangen, hiervoor dien je ingeschreven te staan als mantelzorger bij Mantelzorg Welzijn Rijswijk.

Op de website van Welzijn Rijswijk kun je je aanmelden als mantelzorger. Ga daarvoor naar www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg. Of bel op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur naar **070 - 757 92 00**. Je kan ook onderstaand formulier invullen en opsturen naar:
**Welzijn Rijswijk t.a.v. Mantelzorgondersteuning,
Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk**



Invulformulier voor mantelzorg

Voorletters + achternaam: _____

Geboortedatum: _____

Adres: _____ Postcode: _____

Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____ E-mailadres: _____

Ik zorg voor (bijv. ouder, kind, buurman): _____

Ziektebeeld(en)/beperking(en) van degene voor wie ik zorg
(bijv. dementie, ouderdom, kanker): _____

Woont degene voor wie je zorgt in Rijswijk? **Ja / Nee**



Tosca Caminada

2020

Mantelzorger

*Het leven was fijn het lachte ons toe,
samen ondernamen we activiteiten en waren nooit moe.*

*Naarmate de jaren verstreken deden we het wat rustiger aan,
het uithoudingsvermogen kwam op een lager pitje te staan.*

*Je gedachten dwaalden steeds af naar het verleden,
naar je ouders, broers en zussen die helaas allen zijn overleden.*

*Lichamelijke klachten sloegen toe,
telkens zeg je : Wat ben ik moe, wat ben ik moe.*

*Door het coronavirus raak je van slag,
begrijp je niet waarom er zoveel niet mag.*

*Gelukkig hebben wij het fijn en goed met elkaar,
je vrouw als mantelzorger staat altijd voor je klaar.*

2021

*Er is weer een jaar voorbij gegaan
met dagen van soms een lach en soms met een traan.*

*Nog steeds door het coronavirus ben je van slag
en begrijp je niet waarom er zoveel niet mag.*

*Je leeft steeds meer in het verleden
en bent heel verdrietig over allen die zijn overleden.*

*Toch genieten we samen van de goede momenten met elkaar en je weet het ...
je vrouw als mantelzorger staat altijd voor je klaar.*

Dit gedicht is geschreven door Tosca Caminada. Tosca is een Rijswijkse mantelzorger en zorgt voor haar man. In 2020 schreef ze dit gedicht, in 2021 heeft ze het gedicht een vervolg gegeven.



**JE MOEDER
VERZORGEN
MANTELZORG?
JA, DAT KAN!**

**DOE DE MANTELZORGTEST
WELZIJN-RIJSWIJK.NL/MANTELZORGTEST**