

# ONMISBARE HELDEN

NOVEMBER 2023



**Werk en  
Mantelzorg,  
hoe doe je dat?**

**“De zorg voor een  
ander moet nooit  
helemaal j uw zorg  
worden”**

**“Maak je leven  
niet ondergeschikt  
aan die nare ziekte”**

**Tips & Tricks  
voor mantelzorgers**

**“Het overkomt je  
je hebt geen keuze”**

Rijswijk



# HUISHOUDEN DOEN IS DAT



# MANTELZORG? JA, DAT KAN!

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

# inhoud

- 4 Voorwoord wethouder  
Gijs van Malsen
- 5 Mantelzorg, wanneer ben je dat?
- 8 Tips & Tricks Werk en Mantelzorg
- 9 Lisette, mantelzorgconsulent,  
over combineren werk en mantelzorg.
- 12 Regelingen voor mantelzorgers
- 14 Hoe is mantelzorgondersteuning  
in Rijswijk geregeld?
- 15 De zorg delen – Respijtzorg
- 18 Kim Dirkse, adviseur en projectleider  
bij MantelzorgNL.
- 19 Balans tussen Werk en Mantelzorg
- 20 Aanbod lokale organisaties
- 26 Je bent niet alleen!
- 27 Grenzen stellen en energie bewaren
- 30 Zorg & ondersteuning op maat
- 31 Mantelzorg & Wonen
- 34 Inschrijven Mantelzorg + waardering
- 35 Puzzel

## COLOFON

November 2023. Onmisbare Helden is tot stand gekomen in een samenwerking tussen gemeente Rijswijk, Welzijn 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

"Het gaat mij allemaal niet in de koude kleren zitten"



"Valerie is een heel speciaal kind"

"Ik maak mijn leven niet ondergeschikt aan die nare ziekte"

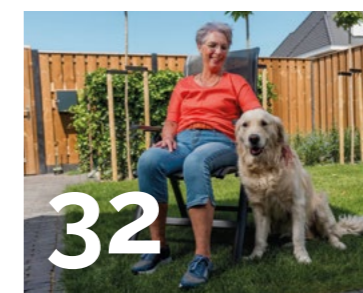


"Elke avond zegt hij dat hij trots op me is"

"Het overkomt je. Je hebt geen keuze"



De zorg voor een ander moet nooit helemaal j ouw zorg worden



Voor u ligt de tweede Rijswijkse mantelzorgglossy, met informatie en ook persoonlijke verhalen. In 2021 maakten we voor het eerst dit magazine over mantelzorg en dat was een succes. Mensen herkenden zich in de verhalen en ontdekten dat ook zij mantelzorger zijn. Door het magazine hebben ze de weg naar de mantelzorgondersteuning van Welzijn Rijswijk gevonden.

In deze mantelzorgglossy staat het thema mantelzorg en werk centraal. De groep werkende mantelzorgers is een belangrijke groep die nog steeds groeit. De arbeidsmarkt is krap en van alle kanten wordt er aan mensen getrokken. Als werkgever wil je je medewerkers behouden en als medewerker probeer je te doen wat je kan, maar soms moet je dan een beetje schipperen. Zelf heb ik een gezin met drie kinderen en mijn partner en ik werken allebei. Het lijkt me ontzettend zwaar om daarnaast mantelzorger te zijn voor bijvoorbeeld mijn ouders of schoonouders.

Ik heb veel waardering voor mantelzorgers. Waardering voor iedereen die de zorg draagt voor een naaste. In mijn gesprekken met mantelzorgers hoor ik hoe tijdrovend die taak kan zijn, maar ook de vanzelfsprekendheid en de constante betrokkenheid van mantelzorgers om hun naaste met liefde te blijven helpen. Belangrijk werk en veel werk en dan is het goed als er ondersteuning is; dat je als mantelzorger hulp kan vragen, zoals bij de mantelzorgondersteuning van Welzijn Rijswijk.

Terug naar deze glossy. In de praktijk is het thema "mantelzorg" op de werkvloer nog geen gebruikelijk onderwerp van gesprek. Daarom is het goed dat deze mantelzorgglossy aandacht geeft aan de combinatie mantelzorg en werk. Want in feite is mantelzorg werk. Er komen professionals aan het woord en in de persoonlijke verhalen van werkende mantelzorgers leest u wat de combinatie van werk en mantelzorg voor mensen persoonlijk betekent. Ik ga binnen de gemeentelijke organisatie het onderwerp werk en mantelzorg extra aandacht geven en zal - waar het kan - andere Rijswijkse organisaties stimuleren om dat ook te doen. Deze mantelzorgglossy kan daar een goede bijdrage aan leveren. Veel leesplezier en ik kijk uit naar de reacties.

Ik wens u veel leesplezier.

*Gijs van Malsen*

Gijs van Malsen  
Wethouder Volkshuisvesting, Integratie, Emancipatie,  
Armoedebestrijding, Welzijn bij Gemeente Rijswijk



# Wanneer ben je mantelzorger?

**Een op de drie mensen in Nederland is of wordt mantelzorger. Maar wat is dat eigenlijk, mantelzorg? En wanneer spreek je van mantelzorg? We spreken van mantelzorg op het moment dat je op structurele basis (een langere periode achter elkaar) zorgt voor een naaste, bijvoorbeeld een familielid, partner, vriend of buurvrouw. De zorg en hulp die je biedt is onbetaald én komt in alle soorten en maten. Bijvoorbeeld het helpen van de buurman met zijn financiën of iedere week boodschappen doen voor je dementerende moeder.**

In deze glossy lees je verhalen van zes Rijswijkers die verschillende soorten mantelzorg bieden. Herken je je in één van de verhalen? Dan ben jij wellicht ook mantelzorger. Vaak kies je er niet voor om mantelzorg te verlenen. De situatie ontstaat ineens of het is iets dat er langzaam insluipt.

Zo groeien kinderen vaak op in een zorgsituatie en vinden dit vanzelfsprekend. Kortom, je hebt niet altijd door dat je mantelzorger geworden bent. Toch is het belangrijk om daar op te letten, want mantelzorgen kan een behoorlijke impact op je dagelijkse leven hebben.

## Wat feiten en cijfers over Mantelzorg (Bron MantelzorgNL)

- 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder gaven in 2019 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 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg



## Doe de Mantelzorgtest

Wil je weten of dat wat jij doet, mantelzorg is? Beantwoord hieronder de vragen. Beantwoord je de meeste vragen met 'ja'? Neem dan zeker eens contact op met Welzijn Rijswijk (zie pagina 12).

1. Zorg je voor iemand die extra hulp nodig heeft? Zorg die nodig is door bijvoorbeeld psychische problemen, ouderdom, een langdurige ziekte of handicap? **Ja/Nee**
2. Neem je regelmatig taken over van degene die u verzorgt? Denk hierbij bijvoorbeeld aan boodschappen doen, koken, administratie **Ja/Nee**
3. Doe je dit vanuit een persoonlijke band (familie/buur/vriend)? **Ja/Nee**
4. Voel je je verantwoordelijk voor degene voor wie je zorgt? **Ja/Nee**
5. Als je op vakantie gaat of ziek wordt, heeft de persoon voor wie je zorgt dan een probleem? Of krijgen andere personen het dan extra zwaar met de zorg? **Ja/Nee**
6. Zorg je langer dan 3 maanden voor degene die de zorg nodig heeft? **Ja/Nee**
7. Geef je de zorg zonder dat je ervoor betaald wordt? **Ja/Nee**

# ‘Het gaat mij allemaal niet in de koude kleren zitten’



Marlous kijkt terug op een heftig jaar. In februari 2022 werd bij haar moeder dementie geconstateerd. Ondertussen kreeg haar vader steeds meer mentale klachten: angst- en paniekaanvallen. Marlous dook in het diepe van de intensieve zorgverlening. “Het was watertrappelen”, kijkt ze terug. “Soms dacht ik kopje onder te gaan, maar je moet door.”

Aanvankelijk was alles erop gericht om de ouders van Marlous zo lang mogelijk te ondersteunen in hun zelfstandigheid. Via Wallie, de mantelzorgconsulent van Welzijn Rijswijk, werd zorgorganisatie Florence betrokken. Ook kwam er extra schoonmaakhulp in huis. Dat ging een hele tijd goed, totdat de vader van Marlous steeds meer klachten kreeg. ‘Meneer moet meer zout eten’, was het advies toen hij regelmatig viel door een lage bloeddruk. Maar dat was geen remedie tegen de angsten, de hyperventilatie en de huilbuien, waar hij ook steeds meer last van had. “Toen ben ik op mijn bezemsteel gaan zitten”, vertelt Marlous. Op haar aandringen werd haar vader uiteindelijk na gesprekken met een psycholoog en psychiater in september 2022 voor een paar maanden opgenomen in GGZ Rivierduinen. Daar knapte hij zienderogen op.

## Een ingrijpend besluit

In januari 2023 ging het weer mis. Marlous' moeder werd met een herseninfarct opgenomen in het ziekenhuis. Marlous: “Toen ik laat in de avond met mijn vader mee naar huis ging, bleek dat hij al een tijdje lichamelijk niet goed voor zichzelf kon zorgen. Toen is met spoed frequente thuiszorg geregeld. Maar de lichamelijke zorg voor mijn vader en de dementiezorg voor mijn moeder werden steeds intensiever. Dus na een tijdje was de vraag: wat nu?” Uiteindelijk werd in mei 2023 besloten tot een verhuizing naar een woonzorgunit in verpleeghuis Eykenburg in Den Haag. Een ingrijpend besluit. Marlous: “Ineens werd het huis in Oud-Rijswijk, waar mijn ouders bijna vijftig jaar hadden gewoond, opgedoekt.”

## 24-uurszorg als enige optie

Met de vader van Marlous ging het steeds slechter. De verhuizing had er flink ingehakt. Een opname bij psychiatrische zorginstelling Parnassia bleek onvermijdelijk. Op een dag kreeg Marlous onverwacht een telefoontje: ‘We kunnen helaas niks meer voor je vader betekenen.’ Hij werd weer naar het verpleeghuis gestuurd. Terug in Eykenburg bleek al gauw dat zijn

situatie zo verslechterd was, dat 24-uurszorg op een andere afdeling binnen het tehuis de enige optie was. Dat zou betekenen dat de ouders van Marlous voor het eerst in vijftig jaar van elkaar gescheiden zouden worden. Een drama. “Mijn moeder jammerde: ik wil bij mijn Robbie blijven.” Begin augustus van dit jaar werd besloten om het echtpaar samen onder te brengen op een afdeling met 24-uurszorg voor dementerenden. Daar hebben ze hun eigen slaap- en woonkamer.

## Balans opmaken

Gezeten aan de eettafel maakt Marlous de balans op van een intens anderhalf jaar. “Langzaam aan gaan mijn ouders zich thuis voelen op de afdeling waar ze wonen, al gaat dat niet zonder slag of stoot. Aanpassen is toch best lastig...En wat mijzelf betreft? Het gaat mij niet in de koude kleren zitten om mijn ouders zo te zien. Als kind wil je het beste voor hen, toch? Ik zou het liefst zorgeloos met ze op een terrasje gaan zitten. Het is zwaar om ze soms ongelukkig te zien. Dan zie ik er tegenop om naar ze toe te gaan. Als ik weer thuiskom, laat ik wel eens een traantje. Dat zie ik maar als een goed teken. Het bewijst dat de hele situatie mij niet onverschillig laat.”

## Broodnodige rust

Soms malen de radertjes in haar hoofd maar door, merkt Marlous. Dan weet ze: het is tijd voor ontspanning. Regelmatig wandelen met een vriendin of lekker naar de sauna. Ook is ze blij met de 24-uurszorg die er nu is. Het biedt haar en haar ouders een beetje broodnodige rust. Marlous: “Durf hulp te vragen. Dat is geen schande. En lucht je hart!”

‘Door wandelen of de sauna kom ik tot rust’



# Werk en Mantelzorg



Een deel van de mantelzorgers heeft naast het zorgen ook nog werkverplichtingen. Het combineren van een baan en mantelzorg kan uitdagend zijn, maar met de juiste aanpak is het mogelijk om een goede balans te vinden. Hier zijn enkele waardevolle tips & tricks voor werkende mantelzorgers:

- 1. Bespreek het met je werkgever** Praat openlijk over je mantelzorgtaken met je werkgever. Goede communicatie kan zorgen voor begrip en een stukje flexibiliteit, zodat je werk en zorgtaken beter kunt combineren.
- 2. Flexibele werktijden** Overweeg of flexibele werktijden of thuiswerken mogelijk zijn om de zorg voor je naaste te vergemakkelijken. Dit kan helpen om werk en mantelzorg beter op elkaar af te stemmen.
- 3. Zorg voor een ondersteunend netwerk** Bouw een netwerk van familie, vrienden of burens die kunnen bijspringen bij de zorgtaken wanneer nodig. Een sterk netwerk verlicht de druk en geeft je de ruimte om je werk goed uit te voeren.
- 4. Durf te vragen** Voel je niet bezwaard om hulp te vragen aan collega's, vrienden of professionele zorgverleners wanneer je het nodig hebt.
- 5. Maak gebruik van mantelzorgverlof** Informeer bij je werkgever naar mantelzorgverlof of andere vormen van verlof die je kunt gebruiken wanneer de zorgtaken intensiever zijn.
- 6. Plan en organiseer** Maak een planning voor zowel je werk als je mantelzorgtaken. Zo kun je beter anticiperen op drukke momenten en prioriteiten stellen.
- 7. Stel grenzen** Wees niet bang om nee te zeggen tegen extra taken of verplichtingen op het werk als je zorgverantwoordelijkheden het niet toelaten.
- 8. Zorg voor jezelf** Mantelzorg kan veeleisend zijn, dus vergeet niet om ook goed voor jezelf te zorgen. Neem de tijd voor ontspanning, hobby's of een moment voor jezelf.
- 9. Informeer naar beschikbare steun** Neem eens contact op met een mantelzorgconsulent van Welzijn Rijswijk om te kijken welke vormen van ondersteuning en regelingen er zijn voor jouw situatie.
- 10. Zoek contact met anderen** Praat met andere werkende mantelzorgers om ervaringen uit te wisselen en tips te delen. Lotgenotencontact kan erg waardevol zijn. Welzijn Rijswijk organiseert verschillende bijeenkomsten, zie pagina 12.

Het combineren van werk en mantelzorg kan een uitdagende taak zijn, maar met de juiste aanpak en ondersteuning is het zeker mogelijk om een gezonde balans te vinden. Wees niet bang om hulp te vragen en vergeet niet om goed voor jezelf te zorgen. Jij bent een waardevolle schakel in het leven van je naaste en verdient alle steun en waardering voor jouw toewijding als werkende mantelzorger.

Professional aan het woord

## Over combineren werk en mantelzorg



Lisette is mantelzorgconsulent bij Welzijn Rijswijk en spreekt jaarlijks honderden mantelzorgers. En juist dat 1-op-1 contact met anderen, daar haalt ze haar werkplezier uit. "Mijn meest gegeven advies? Maak bespreekbaar dat je mantelzorger bent. Naar vrienden, familie, je collega's en werkgever. Het maakt alles daarna een stuk makkelijker." Zelf heeft ze ook de nodige ervaring als mantelzorger "Ook zelf trap ik nog wel eens in een valkuil."

"Het geven van mantelzorg is eigenlijk een vak apart", begint Lisette. "Je krijgt niet alleen te maken met een hoop regelwerk en handelingen die nieuw zijn, ook krijg je te maken met een veranderende relatie met degene voor wie je zorgt. En in veel zorggevallen krijg je door het ziektebeeld ook te maken met telkens nieuwe situaties". Daarnaast geef je een deel van je eigen tijd op, tijd die je normaal zou besteden aan hobby's, persoonlijke ontwikkeling en sociale activiteiten.

### Eigen ervaringen

Ook Lisette is mantelzorger, ze zorgt samen met haar broer en zus voor haar dementerende moeder. "Na het overlijden van mijn vader sloop de dementie er langzaam in, er kwamen steeds meer hiaten in de dagelijkse dingen." En dat was voor Lisette een belangrijk signaal. Omdat haar moeder lang thuis heeft gewoond, heeft Lisette veel tijd bij haar moeder doorgebracht. Bijvoorbeeld tijdens de coronapandemie, toen werkte ze veel bij haar moeder thuis. "Lisette, wanneer ga je nou eens werken?" vroeg mijn moeder dan altijd. "Bellen en computeren, dat is geen werk natuurlijk!". Bij haar werkgever was de privésituatie bekend. "En dat heeft mij de ruimte en tijd gegeven die ik nodig had. Daardoor was – en is het eigenlijk nog steeds – goed vol te houden. En de persoonlijke ervaringen neem ik natuurlijk mee in mijn werk."

### Valkuilen

Eén van de valkuilen die Lisette vaak tegenkomt is dat mensen niet of nauwelijks om hulp vragen. "Durf te vragen! En daarbij geldt: Hoe eerder, hoe beter. Want het verlenen van mantelzorg vraagt niet alleen fysiek veel, ook op mentaal gebied wordt er veel van je gevraagd. Of vraag je – te – veel van jezelf." Veel mantelzorgers zijn continu in de weer voor degene voor wie zij zorgen. Even langs, de was doen, het zoveelste rooster maken zodat er elke dag iemand is. Maar ook op de momenten dat je er even niet bent, kunnen er continu gedachten, actiepunten of emoties naar boven komen.

In de zorg voor haar moeder is Lisette ook zelf in een van de valkuilen gestapt: grenzen stellen. De belevingswereld van haar moeder wordt steeds kleiner en daardoor wordt ze steeds afhankelijker van de mensen om haar heen. Maar wanneer zeg je een keer nee? En hoe zeg je dat? "Wij hebben dat opgelost door een continuooster te maken. Zo weten we van elkaar wie de volgende is die langsgaat en kunnen we mijn moeder daarmee geruststellen."

### Tips

Een aantal tips die Lisette geeft:

- Maak het bespreekbaar, hoe eerder hoe beter
- Wees niet bang om hulp te vragen, vul niet voor een ander in
- Stel grenzen, voor jezelf, degene voor wie jij zorgt en degene met wie je samen aan het zorgen bent
- Wees open over hoe je je voelt, langdurig mantelzorgen vraagt veel van je

Tot slot: "Wij komen graag met mantelzorgers in contact, ook als de zorg op dit moment nog goed te doen is. Juist dan eigenlijk! Dan kunnen we gelijk helpen op de momenten dat het echt nodig is."

“Een sociaal netwerk opbouwen is lastig,  
maar heel belangrijk”



# Valerie is een heel speciaal kind

Valerie is zeven jaar en heeft het cri-du-chat-syndroom. Het gehuil van baby's met dit syndroom lijkt op het geluid van een kat. Valerie's ouders, de Australische Amy en de Nederlandse Maarten, vertellen over de nieuwe werkelijkheid waarin ze zijn beland. En over de inzichten die hen dat heeft opgeleverd. Amy: "Ik ben een heel sociaal persoon. Maar ik zie aan Valerie, dat dat niet per se nodig is om gelukkig te zijn. Valerie is erg op zichzelf, en zit toch lekker in haar vel."

Valerie is de oudste in het gezin van Amy en Maarten. Ze heeft nog een jonger broertje en zusje: Sylvie en Vincent. Toen Valerie werd geboren, was dus alles nieuw. Toen ze laat was met praten, wisten haar ouders dat aan haar tweetalige opvoeding. En toen ze niet ging lopen, kwam dat door haar hyperflexibele spieren. Amy: "We wuifden de signalen een beetje weg. Tegelijkertijd waren we wel degelijk ongerust. Het kinderdagverblijf was ook alert. En mijn moeder en de buurvrouw viel op dat Valerie een apart huiltje had. Dat bracht het balletje aan het rollen."

## Cri-du-chat-syndroom

Valerie was twee jaar toen de diagnose werd gesteld. Het cri-du-chat-syndroom ontstaat doordat een stukje van chromosoom 5 mist. Kinderen met dit syndroom hebben slappere spieren, zien soms scheel en kunnen last hebben van een verminderd gehoor. Ze praten, zitten en lopen later dan andere kinderen. Ook hebben ze vaak een matige tot ernstige verstandelijke beperking. Na de diagnose volgt dan ook meestal een rondgang langs verschillende artsen en therapeuten. Maarten somt op: "De huisarts, de kinderarts, de revalidatiearts." Amy vult aan: "De bezigheidstherapeut, de logopedist, de fysiotherapeut. We hebben het er druk mee."

## High tea voor ouders

"Het regelen van de juiste zorg is één ding", vertelt Amy. "Maar wat ik het lastigste vind, is het opbouwen van een sociaal netwerk. Ik kom niet van hier. Mijn familie en vrienden wonen aan de andere kant van de wereld. Omdat Valerie in Den Haag naar school gaat, ontmoet ik niet vanzelfsprekend andere ouders in de wijk. En Valerie heeft om dezelfde reden geen vriendjes in de buurt. We moeten de sociale contacten echt zelf opzoeken en organiseren. Ik ben dan ook blij dat we een tijdje geleden naar de high tea zijn gegaan van Welzijn Rijswijk en Klank. Deze organisatie is er voor ouders van Rijswijkse 'specials', kinderen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Daar heb ik een goede vriendin aan over gehouden. Haar dochter kan het ook heel goed vinden met Valerie." Maarten: "Verder proberen we elkaar zo goed mogelijk te steunen. We doen het echt samen, zijn een goed team. We geven elkaar de ruimte om af en toe iets voor onszelf te doen. Amy gaat graag naar yoga en ik tennis. Zo kunnen we stoom afblazen."

## Het gaat nog steeds vooruit

De jongste telgen uit het gezin groeien probleemloos op. Dat maakt het contrast met Valeries ontwikkeling soms pijnlijk duidelijk, vindt Amy. "Valerie moet zó hard werken om dingen te leren die Sylvie nu heel natuurlijk afaan. Communiceren, fietsen, klimmen. Contact maken met andere kinderen. Ik zou haar zo graag vrienden gunnen die aardig voor haar zijn..." Maarten: "Aan de andere kant accepteert ze haar situatie. Ze is niet jaloers op andere kinderen. Ze is gelukkig zoals ze is. Amy: "Valerie is op haar manier heel pienter. Ze heeft leren praten en lopen. En ze kan technisch goed lezen. Maar begrijpen wát ze leest, is moeilijker." Maarten: "Toch gaat ze op alle vlakken nog steeds vooruit." Amy: "We zullen haar blijven stimuleren. Door de informatiesessies van Welzijn Rijswijk weten we nu meer over de naschoolse activiteiten voor kinderen met een beperking. Danslessen bij kunstcentrum Trias, dat lijkt me echt iets voor Valerie."



# Over Mantelzorg- ondersteuning

## Welzijn Rijswijk

Als iemand ziek wordt of als je al zorgt voor iemand in je naast omgeving, heeft dat vaak ook een grote invloed op je eigen leven. Deze zorg wordt mantelzorg genoemd. Gemeentes hebben in Nederland de taak en plicht om ondersteuning te bieden aan mantelzorgers. Welzijn Rijswijk is in de gemeente Rijswijk de organisatie die deze ondersteuning biedt.

Zij hebben meerdere mantelzorgconsulenten in dienst die met raad en daad bij kunnen staan. Welzijn Rijswijk biedt op de volgende manieren ondersteuning aan:

- Individuele begeleiding & advies
- Bijeenkomsten en contactmomenten
- Informatieve communicatie

### Individuele begeleiding & advies

De mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk bieden 1-op-1 begeleiding aan mantelzorgers. Ze bieden niet alleen een luisterend oor, ze geven ook advies en kijken mee waar de zorg lichter gemaakt kan worden. Ze zijn op de hoogte van de actuele regelgevingen en het aanbod van andere organisaties in en rondom Rijswijk. De mantelzorgconsulenten nemen jaarlijks preventief contact op met de mantelzorgers. Ook staan zij op ieder moment klaar op het moment dat een mantelzorger zelf vragen heeft.

*“Welzijn Rijswijk is altijd bereikbaar en geeft altijd raad”*

### Bijeenkomsten & contactmomenten

Welzijn Rijswijk organiseert op vaste basis verschillende bijeenkomsten en contactmomenten. Het gaat daarbij om lotgenotencontact, themabijeenkomsten en gezellige activiteiten voor de mantelzorger én de zorgvrager samen.

#### Lotgenotencontact

##### • Koffiedrinken voor mantelzorgers

De laatste dinsdag van de maand is er de koffiemiddag voor mantelzorgers, waarbij de gelegenheid is om andere mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Ook is er altijd een mantelzorgconsulent bij aanwezig, waarmee je makkelijk even kunt praten en overleggen.

##### • Wandelgroep voor mantelzorgers

Tweewekelijks op donderdagmiddag is er een wandelclub voor mantelzorgers en eventueel kan de zorgvrager ook meelopen.

##### • Dag van de Mantelzorg:

In november organiseert Welzijn Rijswijk de Dag van de Mantelzorg.

#### Themabijeenkomsten

- In samenwerking met diverse organisaties zijn er door het jaar heen themabijeenkomsten. Zoals een training in samenwerking met Indigo Preventie voor mantelzorgers (zie ook pagina 27) en bijeenkomsten over diverse ziektebeelden, zoals Dementie, Parkinson en Rouw en verlies.

#### Gezellige activiteiten voor mantelzorger én zorgvrager

- De eerste zaterdag van de maand is er in Stervoorde een muziekmiddag voor mantelzorger, zorgvragers en senioren. (uitzondering is december)
- Door het jaar heen zijn er verschillende thema-activiteiten, zoals een Valentijnsdiner en een zomerbuffet.

#### Informatieve communicatie

Ieder kwartaal brengt Welzijn Rijswijk een nieuwsbrief uit met praktische informatie over mantelzorgthema's en een activiteitenagenda. Ook wordt er maandelijks een mailing verstuurd met tips voor de betreffende maand. Aanmelden kan door een email te sturen naar [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl).

## Regelingen voor mantelzorgers

In de gemeente Rijswijk zijn er een aantal regelingen om mantelzorgers extra te ondersteunen. Deze regelingen zijn via Welzijn Rijswijk in gang te zetten. Een vereiste daarbij is wel dat je als mantelzorger geregistreerd staat bij Welzijn Rijswijk. Op pagina 34 kun je zien hoe je je kunt inschrijven.

### 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 halfjaar kun je hulp aanvragen bij een zorgaanbieder waar de gemeente Rijswijk een contact heeft. Je betaalt een bijdrage van €5,- per uur, de overige kosten worden door de gemeente vergoed. Je komt hiervoor in aanmerking als je minimaal 8 uur per week en 3 maanden of langer voor een naaste zorgt.

### Parkeervergunning

Zorg je voor iemand in Rijswijk en woont diegene in een parkeervergunning-gebied? Dan kan de zorgvrager bij de gemeente een 'Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg' aanvragen. Hiervoor heb je een inschrijfbewijs (als mantelzorger) nodig. Deze is verkrijgbaar via Welzijn Rijswijk.

Met het inschrijfbewijs kan het aanvragen van de parkeervergunning 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.

### Mantelzorgwaardering

De gemeente Rijswijk vindt het belangrijk om de mantelzorgers jaarlijks in het zonnetje te zetten. Alle mantelzorgers die ingeschreven staan bij Welzijn Rijswijk en zorgen voor een inwoner van Rijswijk, ontvangen daarom de mantelzorgwaardering.

*“Zorg je voor iemand buiten Rijswijk? Je kan dan de waardering aanvragen bij de gemeente waar de persoon voor wie je zorgt woont.”*



# Hoe is mantelzorg- ondersteuning in Rijswijk geregeld?

In Rijswijk zorgt de gemeente voor ondersteuning van mantelzorgers, zoals jij. De gemeente wil ervoor zorgen dat je de hulp krijgt die je nodig hebt, zodat je jouw zorgtaken goed 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.

Bij de gemeente kun je terecht voor verschillende vormen van ondersteuning, zoals:

- Vervangende zorg of respijtzorg, om even wat tijd voor jezelf te hebben.
- Hulp in het huishouden, aanpassingen in huis of vervoer.
- Begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf voor degene voor wie je zorgt.
- Woonplekken voor mensen met psychische problemen.
- Hulp en begeleiding voor kinderen met een stoornis, beperking of aandoening.

Dit soort hulp is gebaseerd op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Jeugdwet. In het schema hieronder lees je daar meer 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](http://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 14 - 070 of te mailen naar [zorgloket@rijswijk.nl](mailto:zorgloket@rijswijk.nl). Heb je advies nodig bij het aanvragen? Dan kan je terecht bij het Sociaal Wijkteam (070 205 48 43) of de afdeling Cliëntondersteuning 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). Of neem contact op met de afdeling Mantelzorgondersteuning van Welzijn Rijswijk (070 - 757 92 00).

# De zorg delen: Respijtzorg

In en rondom Rijswijk zijn er verschillende organisaties die vormen van respijtzorg aanbieden. Een overzicht hiervan vind je op pagina 20. Wil je weten welke vorm van respijtzorg het beste aansluit bij jouw situatie? Neem dan even contact op met één van de mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk via 070 - 757 92 00.

Om ervoor te zorgen dat het mantelzorgen niet te veel vraagt, zijn er in Nederland mogelijkheden dat iemand anders de zorg tijdelijk over kan nemen. Dit wordt respijtzorg genoemd. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg:

### Lichte respijtzorg

Denk hierbij aan activiteiten voor de zorgvrager, zoals een recreatieve dagbesteding. Ook zijn er activiteiten waarbij jij als mantelzorgers de keuze hebt om zelf mee te gaan of niet.

### Aanwezigheidszorg (ook wel reguliere respijtzorg)

Een vrijwilliger of professional neemt de zorg tijdelijk even over, waardoor jij als mantelzorgers even tijd voor jezelf hebt.

### Dagbesteding

De zorgvrager gaat één of meerdere dagen per week naar een dagbesteding om activiteiten te ondernemen. Ook in Rijswijk zijn er verschillende vormen van dagbesteding, zie pagina 20.

### Logeeropvang

Als er een zorgindicatie is dan is ook een tijdelijk logeerafres een optie. De zorgvrager verblijft tijdelijk op een andere locatie waardoor jij als mantelzorgers – in je eigen omgeving – even kunt ontspannen.

### Kosten Respijtzorg

De verschillende vormen van respijtzorg kunnen (deels) worden vergoed vanuit verschillende regelingen. Op de pagina hiernaast lees je meer over deze regelingen.

An is respijtzorgvrijwilliger. Al 12 jaar neemt zij – tijdelijk - de zorg over van verschillende mantelzorgers. Op dit moment gaat ze elke dinsdag naar een meneer van 96 jaar. Ze brengt dan wat tijd met hem door, waardoor zijn vrouw er lekker even op uit kan.

### Waarom ben je respijtzorgvrijwilliger geworden?

Ik heb vroeger ook altijd al vrijwilligerswerk gedaan. Nadat mijn kinderen het huis uit waren kwam ik Welzijn Rijswijk tegen op de markt. Ik heb mijn naam toen laten noteren en voor ik het wist was ik gekoppeld aan een stel.

### Kan je iets vertellen over de zorg die je biedt?

Iedere dinsdag ga ik na het zwemmen even langs, dan ben ik daar dan ongeveer 2 uurtjes om met meneer leuke dingen te ondernemen. De ene keer is dat samen even naar buiten, de andere keer is het een bordspelletje spelen.

### Wat is je het meeste bijgebleven?

Ik heb een tijd meegelopen bij een mevrouw die door een herseninfarct geen geheugen meer had. Ze kon prima een gesprek voeren, maar kon geen dingen meer herinneren of onthouden. We hebben samen een hele fijne tijd gehad. Als haar man dan terug kwam bleef ik vaak nog even hangen. Dan had hij ook eens een ander gesprek.

### Wat levert het jou zelf op?

De meneer waar ik nu heen ga zei een keer tegen me: "Ik vind het zo fijn dat ik je hem leren kennen". Ik vind het zelf erg fijn dat ik iets kan betekenen voor een ander. Je krijgt er zelf leuke momenten en een hoop dankbaarheid voor terug. Ik doe het met veel plezier.



# “Ik maak mijn leven niet ondergeschikt aan die nare ziekte”

In 2018 is Rob (55 jaar) gescheiden. Na een huwelijk van meer dan 20 jaar waren zijn vrouw en hij uit elkaar gegroeid. Of waren het de eerste tekenen van Alzheimer die zich toen al openbaarden? Wie zal het zeggen... Maar één ding weet Rob wel: zijn ex-vrouw blijft hem dierbaar. Als haar wettelijk vertegenwoordiger behartigt Rob al haar belangen. Of het nu gaat om medische beslissingen, afspraken met zorgaanbieders of praktische zaken. “Een heel circus”, aldus Rob. “Daarbij streef ik ernaar dat zij zo lang mogelijk haar autonomie behoudt.”

“Ik kan er heel verdrietig over worden. Dit heeft ze niet verdiend. Ze was altijd zo'n sterke, slimme vrouw. Griffier bij de rechtbank. Op een gegeven moment kreeg ze de rechterlijke uitspraken niet meer op papier. In 2021 ging ze naar de huisarts. Die verwees haar naar de neuroloog – ik ging mee. Na een MRI-scan en ruggenprik was het wel snel duidelijk. Alzheimer. Ze was toen pas 54. Dan komt er ineens heel veel op je af. Vooral omdat ze sinds de diagnose vrij snel achteruit gaat. Ze woont nog zelfstandig, maar ze kan inmiddels niet meer schrijven, komt slechter uit haar woorden, kan lastig dingen onthouden of complexe handelingen uitvoeren. Dus er moest veel geregeld worden: gasloos koken, thuiszorg, ergotherapie, dagbesteding, regiovervoer...”

## Zaterdag, marktdag

“Twee keer in de week heeft ze twee uur thuiszorg. Op dinsdag en woensdag gaat ze naar de dagbesteding en op donderdag wandelen met de Stervoordegroep. Ik kook vaak voor haar, in wat ruimere hoeveelheden, zodat een deel in de vriezer kan. Elke zaterdag gaan we samen naar de markt in

oud-Rijswijk. Dan eten we soms een saucijzenbroodje. Daarna doen we boodschappen en kopen een bloemetje. Als ik haar weer thuisbreng, check ik samen met haar de administratie, bespreek de komende week, help bij wat complexe zaken in huis en neem in overleg met haar soms wat onbruikbare of gevaarlijke dingen mee. Een blender of een staafmixer, bijvoorbeeld. Die kan ze beter niet meer gebruiken.”

## “Lieve buren zijn onbetaalbaar”

### Warm bad

“We hebben twee kinderen, een zoon en een dochter. Onze zoon studeert in Delft en hij woont nog steeds om de week bij zijn moeder. Onze dochter woont nu weer volledig bij mij. Zij gaat elke zondag en maandag bij haar eten. Zelf heb ik gemerkt dat de combinatie van een drukke baan en de zorg voor mijn ex-vrouw haast niet te doen is. Mijn leven bestond lange tijd uit rennen en vliegen. Ik had het gevoel dat ik aan alle kanten te kort schoot. Gelukkig ervaar ik mijn werk en mijn

collega's als een warm bad. Ik krijg veel ruimte en begrip. Toch heb ik hulp gezocht voor mezelf. Via de praktijkondersteuner van de huisarts ben ik bij een haptonoom terecht gekomen. En om de paar weken belt Wallie, de mantelzorgconsulent van Welzijn Rijswijk, me op om te vragen hoe het gaat. Ik heb ook een paar heel fijne achterburen waar ik altijd welkom ben, en een overbuurvrouw met wie ik regelmatig een rondje wandel. Dat soort contacten is onbetaalbaar.”

### Een nieuwe fase

“Binnenkort gaan we een nieuwe fase in. Zo moeten we gaan kijken naar verzorgingstehuizen, omdat op niet al te lange termijn zelfstandig wonen echt niet meer gaat. Dat brengt weer nieuwe emoties met zich mee. Soms voel ik me machteloos, want het is zo oneerlijk dat ze Alzheimer heeft. Maar ik ben er zelf ook nog, dat besef ik heel goed. Ik mag mijn eigen geluk niet ondergeschikt maken aan die nare ziekte. Dus kijk ik hoe ik meer ruimte kan maken voor mijn eigen leven. Wie weet, misschien in de toekomst wel met een nieuwe relatie. Daar sta ik zeker voor open.”

## De tips van Rob

Rob heeft met vallen en opstaan geleerd wat het betekent om te zorgen voor iemand met dementie. Hij deelt zijn tips graag met mensen die in hetzelfde schuitje zitten.

- Je loopt bijna altijd achter de feiten aan dus denk vooruit en bespreek samen met de zorgvrager de noodzakelijk stappen, ook al doet dit pijn!
- Regel tijdig een levenstestament, waarin de zorgvrager vastlegt dat jij mandaat hebt om hem/haar wettelijk te vertegenwoordigen.
- Respecteer de autonomie van de zorgvrager zo lang mogelijk. Laat hem/haar zelf doen, wat zelf kan. Beslis niet voor de ander, maar samen met.
- Vraag of je gesprekken met artsen of zorgverleners mag opnemen. Dat kan met elke telefoon. Voor iemand met dementie is het noodzakelijk om ze later nog eens terug te kunnen horen.
- Kies bij een inductiekookplaat voor draaiknoppen, in plaat van ingewikkelde tiptoetsen.
- Zorg goed voor jezelf en durf hulp te vragen.
- Maak je leven als mantelzorger bespreekbaar op je werk en stop het niet weg.

Professional aan het woord

# Kim Dirkse, MantelzorgNL



Kim Dirkse werkt als adviseur en projectleider bij MantelzorgNL. Daarnaast is ze ook actief voor de stichting Werk&Mantelzorg. Kim geeft trainingen en workshops en adviseert mantelzorgers en werkgevers over mantelzorg en het krijgen en behouden van balans.

## Kun je jezelf kort voorstellen?

"Zeker, ik ben Kim en ik woon samen met mijn gezin in Houten. Ik ben een echt mensen-mens en help graag anderen omdat ik vind dat niemand er alleen voor hoeft te staan. In Nederland zijn er al 5 miljoen mantelzorgers, dus je kunt je voorstellen dat ik bij MantelzorgNL helemaal op mijn plek zit."

## Kun je vertellen wat jij bij MantelzorgNL doet?

"Ik geef trainingen over het combineren van 'werk en mantelzorg'. Hierbij gaat het vooral over welke mogelijkheden er zijn om te zorgen voor een naaste op een manier die bij jouw leven past. Hoe het is om te zorgen en te werken en hoe je mantelzorg op het werk bespreekbaar kunt maken. De trainingen vinden vaak op locatie van de werkgever plaats, maar ook wel eens online. Net wat bij de organisatie past."

## Voor wie is MantelzorgNL eigenlijk bedoeld?

"Eigenlijk voor iedereen, want je bent of wordt mantelzorg. Of je hebt zelf mantelzorg nodig. Onze Mantelzorglijn geeft informatie en advies aan mantelzorgers en MantelzorgNL is gesprekspartner voor de overheid rondom mantelzorg. Daarnaast adviseren wij professionals van o.a. werkgevers, welzijnsorganisaties, gemeenten over de samenwerking met mantelzorgers."

## Welke tip heb je voor mensen die moeite hebben met het vinden van de juiste balans tussen werk en mantelzorg?

"Mijn tip zou zijn: deel je zorg! Mensen zijn niet altijd open over hun zorgsituatie. Dat kan komen omdat ze bijvoorbeeld bang zijn voor loopbaanmogelijkheden of omdat ze werk

'werk' willen houden. Om zo even los te zijn van de zorg. Mantelzorgers hebben andere behoeften dan degene voor wie zij zorgen. Bijvoorbeeld een luisterend oor, flexibiliteit in werktijden en – locaties of extra hulp thuis kan verschil maken. Door jouw verhaal te delen, kan je samen kijken wat kan." Het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

## Wat zouden werkgevers volgens jou kunnen doen om hun personeel te ondersteunen?

"Het begint met het delen van informatie: plaats een bericht op het intranet, maak mantelzorg onderdeel van het personeelsbeleid. Benoem wat de impact kan zijn en welke ruimte je als werkgever kunt bieden. Ook het inschakelen van een mantelzorgcoach kan helpend zijn."

## Heb je zelf ervaring met het geven of ontvangen van mantelzorg?

"Ik heb langere tijd voor mijn schoonouders gezorgd. Ook moest mijn dochter onlangs worden geopereerd, dat heeft veel energie gekost. Daarbij ben ik zelf in de valkuil gestapt van te veel zorgen voor mijn dochter en daardoor de rest van mijn gezin en mezelf een beetje te vergeten. Gelukkig bood mijn werkgever flexibiliteit en veel begrip, dat heeft me enorm geholpen."

## Veel mensen vinden zichzelf geen mantelzorg, ze 'doen het gewoon' en vinden het normaal. Wat zou jij tegen die mensen willen zeggen?

"Je hoeft jezelf geen mantelzorg te noemen! Maar wees je ervan bewust dat je er niet alleen voor staat. Door zelf een beetje ondersteuning te krijgen zie je op andere vlakken een veel fijnere balans ontstaan."

Heb je een vraag of wil je gewoon even je verhaal kwijt? Bel de Mantelzorglijn van MantelzorgNL, zij zijn er voor jou! **030 - 760 60 55**

Foto: MantelzorgNL

# Balans tussen Werk en Mantelzorg

**Het drukke schema van een werkende mantelzorg kan erg vol raken. Of door een onverwachte situatie ineens in elkaar storten. Het is in ieder geval belangrijk om samen met de werkgever afspraken te maken over wat er wel en niet lukt. Ook zijn er verschillende verlofregelingen die een helpende hand kunnen bieden.**

## Bespreken met je werkgever

Als je langdurig voor iemand zorgt, kan het waardevol zijn dit met je leidinggevende te bespreken, zelfs als er nog geen directe werkproblemen zijn. Zo kan je leidinggevende rekening houden met je situatie en kunnen jullie samen flexibele afspraken verkennen. Voor grotere organisaties kan de HR-afdeling informatie verschaffen over het mantelzorgbeleid.

## Verlofregelingen

De rol van mantelzorg en die van werknemer kan wel eens te veel worden. Je biedt zorg en ondersteuning aan iemand die het nodig heeft, terwijl je tegelijkertijd je werk probeert bij te houden. Op het moment dat het teveel blijkt te zijn, zijn er verschillende verlofregelingen die kunnen helpen een gezonde balans te vinden.

- Calamiteitenverlof: Voor plotselinge noodsituaties of ernstige ziekte van naasten. Dit verlof biedt kortstondige vrijstelling om te assisteren. Je salaris wordt tijdens calamiteitenverlof doorbetaald.
- Kortdurend Zorgverlof: Bij tijdelijke zorgverplichtingen. Wanneer je tijdelijk voor iemand moet zorgen, bijvoorbeeld na een operatie, kan je tot twee keer je wekelijkse werktijd

per jaar opnemen. Je krijgt tijdens dit verlof 70% van je salaris.

- Langdurend Verlof: Voor langdurige ondersteuning. Als langdurige zorg vereist is, bijvoorbeeld bij ernstige ziekte, kan je jaarlijks maximaal zes keer je wekelijkse werktijd opnemen. Bespreek met je werkgever hoe je dit verlof het beste kunt benutten.

Meer informatie over diverse regelingen is te vinden op de website van MantelzorgNL: [www.mantelzorg.nl/werk](http://www.mantelzorg.nl/werk)

## Bespreekpunten met je werkgever:

- Uitleg van mantelzorgtaken om begrip te creëren voor de situatie.
- Flexibele werktijden voor betere afstemming met zorgtaken.
- Thuiswerkmogelijkheden om zorg en werk te combineren.
- Wensen en verwachtingen om tot een gezamenlijke oplossing te komen.
- Werklast en prioriteiten bespreken voor een haalbare balans.
- Verlofregelingen doornemen en passende opties overwegen.



# Aanbod lokale organisaties

In en rondom Rijswijk zijn er veel organisaties die ondersteuning kunnen bieden. Bijvoorbeeld op het gebied van respijtzorg, vervoer, persoonlijke verzorging of maaltijdvoorziening. Op deze pagina's vind je een aantal voorbeelden van deze organisaties. Er zijn er nog veel meer. Je zou deze eens op kunnen zoeken op Google. Of neem contact op met de afdeling mantelzorgondersteuning van Welzijn Rijswijk via 070 - 757 92 00 of [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)

## Respijtzorg / Dagbesteding

### Dagbesteding 't Trefpunt – Welzijn Rijswijk

#### Dagopvang zonder zorgindicatie

Wanneer: Maandag t/m vrijdag van 09.30 tot 15.30 uur

Locatie: Huis van de stad Rijswijk

(Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk)

Contact: 079 - 757 92 00 of [trefpunt@welzijn-rijswijk.nl](mailto:trefpunt@welzijn-rijswijk.nl)

### Cardia Onderwatershof

#### Dagopvang met zorgindicatie (geheugenproblematiek)

Wanneer: Maandag, Dinsdag, Donderdag, Vrijdag  
van 10.00 tot 15.00 uur

Locatie: Onderwatershof

(Van Vredenburgweg 26, 2282 SH Rijswijk)

Contact: 06 - 184 143 15 of [adekker1@cardia.nl](mailto:adekker1@cardia.nl)

### Florence Oranje Nassau

#### Dagopvang met zorgindicatie (geheugenproblematiek)

Wanneer: Maandag t/m vrijdag

Locatie: Julialaantje 38, 2283 TB Rijswijk

Contact: 06 - 39 85 06 82

### Florence Rodenko

#### Dagopvang met zorgindicatie (lichamelijke problematiek)

Wanneer: Maandag t/m vrijdag

Locatie: Generaal Spoorlaan 64, Rijswijk

(naast locatie Steenvoorde)

Contact: 06 - 39 85 12 14

Buiten Rijswijk zijn er ook nog andere vormen van dagbesteding mogelijk, zoals de Vermeertoren in Delft. Neem voor meer informatie contact op met een van de mantelzorgconsulenten via 070 - 757 92 00 of [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)

## Aanwezigheidszorg (betaald)

### Zorgharten

085 - 4000 414

[info@zorgharten.nl](mailto:info@zorgharten.nl)

[www.zorgharten.nl](http://www.zorgharten.nl)

### Home Instead

085 - 8768794

[info.hzo@homeinstead.nl](mailto:info.hzo@homeinstead.nl)

[www.homeinstead.nl/hzo](http://www.homeinstead.nl/hzo)

### Mantelaar

085 - 0643030

[info@mantelaar.nl](mailto:info@mantelaar.nl)

[www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)

### Handen in huis

030 - 659 09 70

[info@handeninhuis.nl](mailto:info@handeninhuis.nl)

[www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

### Saar aan Huis

070 - 2002959

[haaglanden@saaraanhuis.nl](mailto:haaglanden@saaraanhuis.nl)

[www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl)

## Aanwezigheidszorg (vrijwilliger)

### VTV Thuismaatjes

#### Voor jongeren

070 - 3051919

[thuismaatjesdenhaag@vtvzhn.nl](mailto:thuismaatjesdenhaag@vtvzhn.nl)

[www.wijzjinvtv.nl/thuismaatjes](http://www.wijzjinvtv.nl/thuismaatjes)

### Vitalis maatjes

#### Voor jongeren

06 - 24 66 78 74

[m.oostdam@vitalismaatjes.nl](mailto:m.oostdam@vitalismaatjes.nl)

[www.vitalismaatjes.nl](http://www.vitalismaatjes.nl)

### Buddy Netwerk

#### Voor volwassenen

070 - 364 95 00

[info@buddynetwerk.nl](mailto:info@buddynetwerk.nl)

[www.buddynetwerk.nl](http://www.buddynetwerk.nl)

### Zonnebloem Rijswijk

#### Voor volwassenen

06 - 55 16 11 47

[joamast@gmail.com](mailto:joamast@gmail.com)

[www.zonnebloem.nl/rijswijk-zuid-holland](http://www.zonnebloem.nl/rijswijk-zuid-holland)

### Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg

#### Voor volwassenen

070 - 75 41 330

[info@terminalezorg.nl](mailto:info@terminalezorg.nl)

[www.terminalezorg.nl](http://www.terminalezorg.nl)

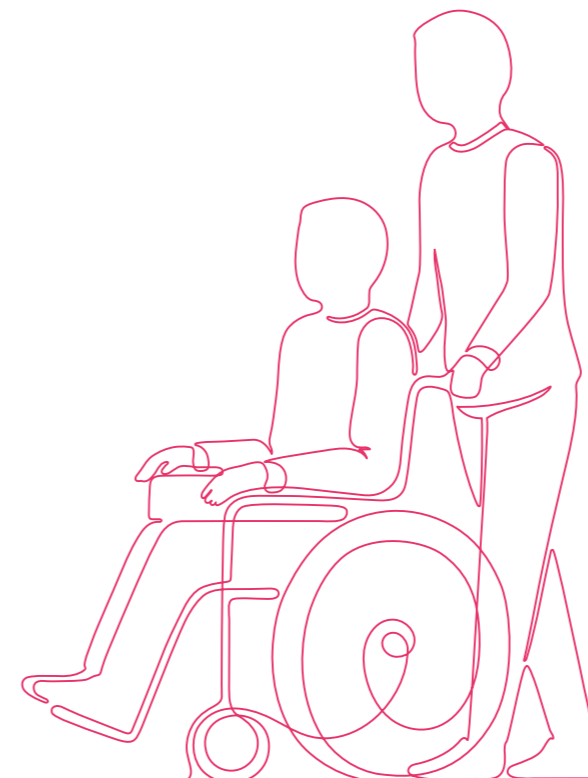
### Respijtzorgvrijwilligers Welzijn Rijswijk

#### Voor volwassenen

070 - 757 92 00

[mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)

[www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg/respijtzorgvrijwilligers](http://www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg/respijtzorgvrijwilligers)



## Logeeropvang

### Zorghotel Residence Haganum

Tasmanstraat 188-1, 2518 VT Den Haag

070 - 318 49 00

info@residencehaganum.nl

www.valuaszorggroep.nl/locatie/residence-haganum

### Strandgoed Ter Heijde (Logies en respijt)

Arie Tukstraat 2, 2684 XM Ter Heijde

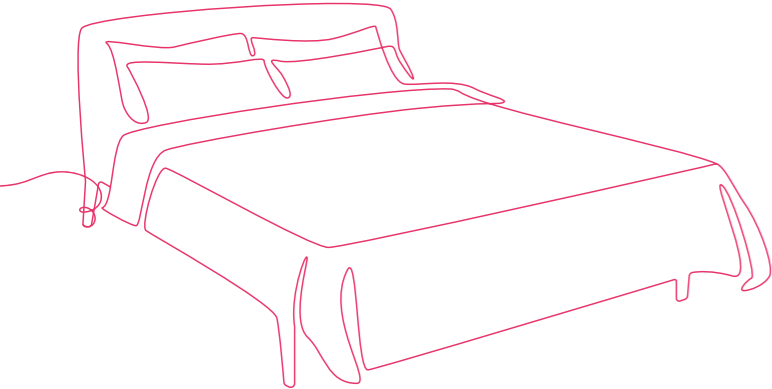
015 - 515 50 00 of 06 - 53 91 01 01

strandgoed@pietervanforeest.nl

### Buurtzorgpension

06 - 23 58 59 16

zoetermeer@buurtzorgpension.nl



## Lokale organisaties

### Welzijn Rijswijk

Bij Welzijn Rijswijk kun je onder andere terecht voor informatie & advies op het gebied van Prettig ouder worden, hulp bij formulieren, begeleiding en activiteiten van jongerenwerkers, mensen ontmoeten in één van de wijkcentra, voor het organiseren van een activiteit in je buurt of hulp als je er met de gemeente er niet uitkomt.

Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk

070 - 757 92 00

info@welzijn-rijswijk.nl

### Gemeente Rijswijk

Wmo-loket

Huis van de stad Rijswijk,

Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk

14 070

zorgloket@rijswijk.nl

### Sociaal Wijkteam

Het Sociaal Wijkteam biedt onafhankelijke hulp en kortdurende begeleiding aan inwoners van Rijswijk. U kunt met vragen of problemen over werk, financiën, wonen, zorg, gezondheid, daginvulling, vrijwilligerswerk, voorzieningen of de relatie bellen, mailen of binnenlopen.

P. van Vlietlaan 10, 2285 XM Rijswijk

070 - 219 68 46

sociaalwijkteam@rijswijk.nl

### CJG

De Gemeente Rijswijk heeft de ondersteuning op het gebied van opvoeden en opgroeien, jeugdgezondheidszorg en jeugdhulpverlening ondergebracht bij het Centrum voor Jeugd & Gezin (CJG).

P. van Vlietlaan 10, 2285 XM Rijswijk

070-2196846

jeugdteam@rijswijk.nl

### Financieel Servicepunt

Het Financieel Servicepunt Rijswijk biedt gratis hulp en advies bij kleine geldvragen of grotere financiële zorgen.

14 070

fsp@rijswijk.nl

## Vervoer

### Welzijn Rijswijk

Welzijn Rijswijk zorgt er met ANWB Automaatje voor dat inwoners met een kleine portemonnee die vervoer nodig hebben in contact gebracht worden met vrijwilligers die een auto bezitten.

070 - 757 92 00

info@welzijn-rijswijk.nl

### Regiotaxi Haaglanden

Regiotaxi Haaglanden is een vorm van openbaar vervoer.

Een taxi voor een prijs die tussen die van het gewone openbaar vervoer en de taxi ligt.

088 - 966 60 00

### Valys

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken.

0900 - 96 30

## Maaltijdvoorzieningen

Als het zelf halen van uw boodschappen wat moeilijker is, kunt u gebruik maken van de mogelijkheid de boodschappen te laten bezorgen. Dat kan bijvoorbeeld via supermarkten zoals Albert Heijn of Jumbo. Dit gaat dan via een smartphone app of via de website. In Rijswijk en omgeving zijn er ook andere mogelijkheden om kant en klare maaltijden of boodschappen thuis te laten bezorgen.

### Welzijn Rijswijk

**Koelvers en warme maaltijden**

maaltijden@welzijn-rijswijk.nl

070 - 757 92 00

### Eten met gemak

**Koelvers maaltijden**

sandra@etenmetgemak.nl

070 - 820 98 45

### Versmarkt Vreeburg

**Bezorgt boodschappen en maaltijden aan huis.**

**Bestellingen kunnen telefonisch of online besteld worden.**

Duivenvoorde 384, 2261 AS Leidschendam

070 - 320 42 52

www.versmarktvreeburg.nl

### Groenterijk Smeitink

**Bezorgt boodschappen aan huis.**

**U kunt bestellen vanaf 10 euro aan boodschappen.**

Laan van Middenburg 19B, 2275 CA Voorburg

070 - 387 46 83 (ma-di-wo tot 13.00 uur) of 06 - 15 28 59 30

## Personenalarmering

### Florence

info@florence.nl

070 - 413 10 03

Er zijn ook smartphones met een alarmknop (voor nek of pols)/gps/etc.

## Persoonlijke verzorging/verpleging

### Florence

info@florence.nl

070 - 413 10 00

### Cardia

klantenbureau@cardia.nl

070 - 800 88 88

### Home Instead

info.hzo@homeinstead.nl

085 - 876 87 94

### Blinkers locatie Haaglanden

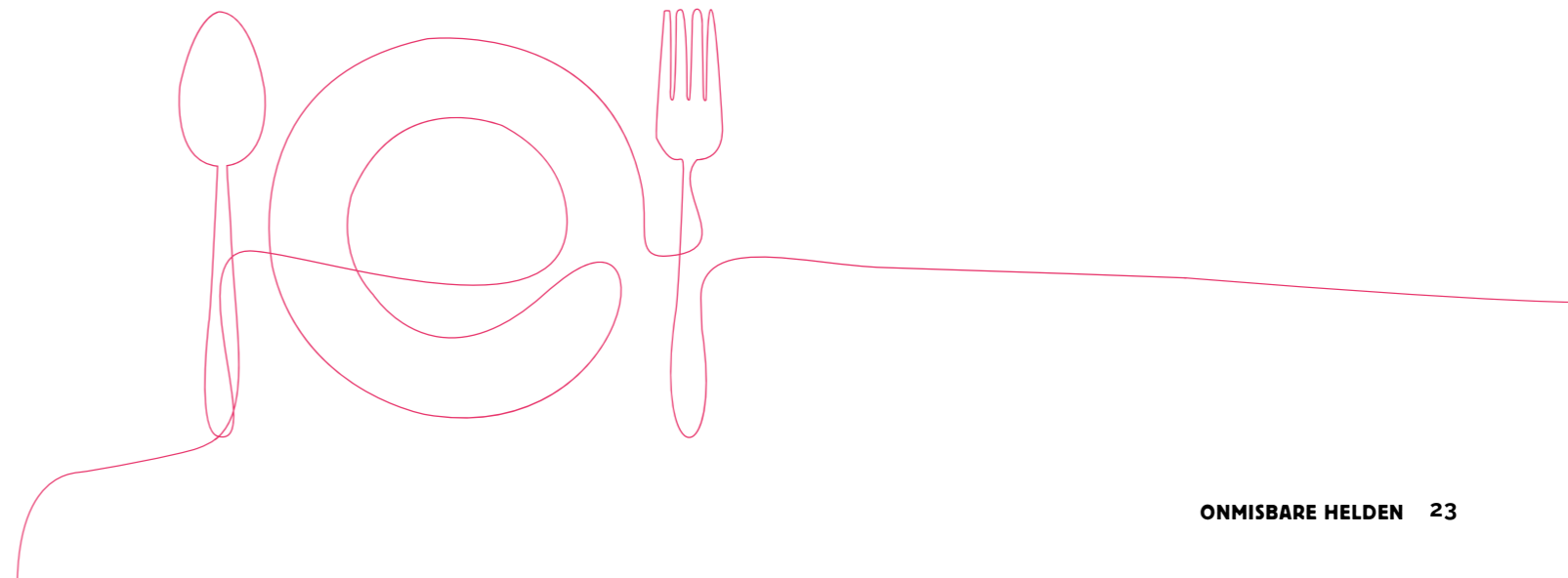
haaglanden@blinkers.nl

088 - 600 93 90

### WoonZorgcentra Haaglanden (WZH)

klantbemiddelingcentraal@wzh.nl

070 - 756 16 00



“Eén ding weet ik zeker:  
Richano hoort bij mij”



# “Elke avond zegt hij dat hij trots op me is”

Wie met Shania praat, ontdekt al snel dat ze als twintiger meer heeft meegemaakt dan anderen in een heel leven. Haar ouders zijn gescheiden en ze draagt trauma's met zich mee waar ze het verder niet over wil hebben. Haar moeder is dialysepatiënt met een kwetsbare gezondheid. Dus komt de zorg voor haar broertje Richano, die extra zorg nodig heeft, vooral op haar neer. Daarnaast gaat ze ook nog naar school, loopt stage en werkt in een winkel. Haar motto: “Als je iets heel graag wilt, vind je de kracht om het te doen.”

“Het gaat slecht met mijn moeder. Om haar de trap te besparen en haar in de gaten te kunnen houden, heb ik laatst de boxspring in twee delen naar beneden gehaald en twee zitbanken uit de woonkamer opgestapeld in de tuin. In mijn eentje, ja. Daar denk ik niet over na. Ik doe het gewoon. Omdat mijn moeder weinig energie heeft, heb ik de meeste zorgtaken naar me toe getrokken. Op mijn drukste dagen begin ik om vijf uur 's ochtends en dan lig ik om negen uur 's avonds in bed. Anders houd ik het niet vol.”

## Richano

“Om voor mijn broertje en moeder te kunnen zorgen, heb ik wel dingen moeten regelen met school en stage. Ik zat namelijk midden in mijn examenperiode voor de opleiding Onderwijsassistent mbo-4. Dat was heel pittig. Mensen om mij heen waren heel bezorgd dat ik in zou storten. Ik heb namelijk een verleden met depressies en heb na de scheiding van mijn ouders een burn-out gehad. Gelukkig ben ik overeind gebleven. Ik heb op school een fijne planningscoach, die me heeft geholpen om structuur aan te brengen. En op mijn werk bij Rituals hebben ze me ook heel goed opgevangen. Mijn motivatie haal ik uit de liefde voor mijn broertje Richano. Hij heeft een achterstand en kan sinds zijn zevende niet meer lopen. Hij is mijn alles. Niemand komt aan mijn broertje.”

## Toekomstplannen

“Eén ding weet ik zeker: Richano blijft bij mij, wat er ook gebeurt. Wij zijn zo op elkaar ingespeeld, dat we op hetzelfde moment wakker worden. Ik wil graag op termijn zijn wettelijk

vertegenwoordiger zijn, zodat ik later alle belangrijke beslissingen voor hem mag nemen. Hij maakt deel uit van al mijn toekomstplannen. Als ik straks mijn mbo-diploma heb, ga ik doorleren voor docent Beeldende Vorming en Kunst. En ik wil gaan reizen. Samen met Richano, dat spreekt vanzelf. Dus oefenen we nu al met korte tripjes. Richano in de rolstoel. Dan gaan we met de tram naar De Boogaard, de stad of naar de film. Want ik wil zeker weten dat ik het helemaal alleen kan. Ik wil beslist niet afhankelijk zijn van andere mensen.”

## Trots

“Natuurlijk mis ik dingen. Sinds de scheiding van mijn ouders zie ik mijn vader niet meer. Ik mis de tripjes die ik met hem maakte naar België of Parijs. Ik mis het zorgeloze leven. Ik ben nu verantwoordelijk voor iemand die helemaal afhankelijk is van mij. Dat is een zware opgave. Ik pak kleine rustmomentjes door te lezen. Lekker ontspannen op mijn bed. Ik houd van fantasy-boeken, romantiek en avontuur. Als ik lees, zie ik een film in mijn hoofd en vergeet ik even alles. Niet voor lang, want voor ik het weet, roept Richano alweer. Dat gaat de hele dag door. Maar als ik niet goed in mijn vel zit, zegt hij: ‘Didi’, gaat het met je?’ En als ik hem 's ochtends wakker maak, zegt hij: ‘Heb jij lekker geslapen?’. Als ik thuiskom, zegt hij dat hij me heeft gemist. En als ik hem 's avonds weer naar bed breng, zegt hij: ‘Didi, ik ben trots op je.’ Daar doe je het toch voor? Richano heeft mij misschien nodig, maar ik hem net zo goed.”

\* Hindi voor oudere zus

# Jonge Mantelzorger? Je bent niet alleen!

In Nederland zijn er veel jongeren die dagelijks zorgen voor bijvoorbeeld een langdurig zieke, gehandicapte, verslaafde, of depressieve familielid, zoals hun moeder, broer, opa of zelfs een goede kennis. Deze jongeren zijn jonge mantelzorgers. Ze vormen een groeiende en waardevolle groep binnen onze samenleving.

Wist je dat één op de vijf jongeren in Nederland opgroeit met ziekte en zorg in hun thuissituatie? Sommigen helpen met taken als wassen, aankleden of medicijnen geven. Anderen hoeven wat minder te doen, maar passen zich wel altijd aan naar de situatie. De zorgvrager krijgt vaak de meeste aandacht. Hoewel de jongeren het vaak vanzelfsprekend vinden om te

helpen, kan het soms ook uitdagend zijn om mantelzorg en school in balans te houden en tijd vrij te maken voor leuke activiteiten.

Welzijn Rijswijk staat ook klaar voor jonge mantelzorgers. De medewerkers staan klaar voor vragen, als je ergens tegenaan loopt of gewoon voor een praatje. Want soms lucht praten al genoeg op. Daarnaast organiseert Welzijn Rijswijk activiteiten waarbij je kunt aansluiten. Kijk voor meer informatie op [www.welzijn-rijswijk.nl/jongemantelzorgers](http://www.welzijn-rijswijk.nl/jongemantelzorgers). Welzijn Rijswijk heeft ook meerdere jongerenwerkers in dienst, je kan ook altijd bij hen terecht in het Jongeren centrum NextGen.

[www.welzijn-rijswijk.nl/jonge-mantelzorgers](http://www.welzijn-rijswijk.nl/jonge-mantelzorgers)



## Podcast

### 'Je bent niet alleen'. Dé podcast voor jonge mantelzorgers

Wil jij weten hoe andere jongeren mantelzorg ervaren? Luister dan naar de podcast 'Je bent niet alleen'. In vier afleveringen vertellen jongeren de zorg eruit ziet en wat het voor hun eigen leven betekent.

## Doe de mantelzorgtest

Twijfel je of dat wat jij doet mantelzorg is? Doe dan de mantelzorgtest. In vijf vragen ontdek je of jij mantelzorger bent.

Je vindt de test op [welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgtest](http://welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgtest)

## Professional aan het woord

# Grenzen stellen en energie bewaren



Het cliché - dat ook in vliegtuigen altijd benoemd wordt - 'Zorg eerst voor jezelf, dan pas voor een ander' is ook op het onderwerp mantelzorg van toepassing. Want alle tijd en energie die je in het zorgen steekt, moet toch ergens vandaan komen. Overbelasting ligt dan op de loer. Dat is ook het eerste woord dat bij Stefan Sandifort van Indigo Preventie opkomt als hij aan het thema mantelzorg denkt. Stefan helpt mensen onder andere met het stellen van grenzen en het behouden van een positieve energiebalans.

"Van nature ben ik een beetje een redder", zegt Stefan, die in 2006 bij PsyQ begonnen is met het behandelen van mensen via cognitieve gedragstherapie. "Maar wel eentje met duidelijke grenzen voor mezelf. In mijn eerste jaren heb ik heel veel mensen mogen begeleiden, en door die ervaring kan ik nu vaak snel tot de kern van een probleem komen. Om vanaf dat probleem samen weer op te bouwen, vind ik het mooiste wat er is." Ook in zijn privéleven neemt Stefan de rol van 'redder' nog wel eens aan. Zo bood hij zijn moeder soms de nodige mentale steun toen zij mantelzorger was voor haar vader en zus tegelijkertijd. "Ik probeer dan vanaf de zijlijn mee te denken, zonder de hele boel over te nemen. En dat is wat ik in mijn werk eigenlijk ook doe."

Inmiddels is Stefan Preventiedeskundige bij Indigo. "Bij de preventie-tak van Indigo geven wij trainingen, cursussen en workshops en voeren wij 1-op-1 gesprekken. Denk daarbij aan een workshop Mindfulness, (stoppen met) piekeren of een training grenzen stellen. De trainingen en workshops zijn gratis te volgen en kunnen een eerste stap zijn in het beter in balans komen."

### Aanbod voor mantelzorgers

Samen met Welzijn Rijswijk heeft Stefan het afgelopen jaar meerdere themabijeenkomsten 'Mantelzorg en ik' verzorgd. Een bijeenkomst waar met een wat grotere groep mantelzorgers verschillende onderwerpen - waaronder 'je eigen grenzen' en 'schuldgevoelens' - besproken worden. "Het mooie aan deze bijeenkomsten is dat je soms iets langer

stil staat bij het verhaal van een deelnemer, maar waar de hele groep dan weer iets aan heeft. Ook kunnen de verhalen van anderen herkenning geven, en soms ook relativeren. "Daarom kan het fijn zijn en opluchten om het er met andere mantelzorgers over te hebben."

## De tips van Stefan

- Luister naar je lichaam! Je lichaam geeft altijd aan wat je nodig hebt, het enige dat je hoeft te doen is er daadwerkelijk naar luisteren. Of het nu vermoeidheid, spierpijn, piekeren of gedachten als "Ik heb er de energie niet voor" is.
- Durf de lat wat lager te leggen. Je hoeft niet alles alleen te doen. En ook al is de manier van iemand anders niet hoe jij het zelf zou doen, dat kan ook goed genoeg zijn.
- Breng in kaart wat energie geeft en wat energie kost: zorg voor balans.
- Blijf op de hoogte van ons aanbod: Onze workshops en trainingen kunnen je in een paar uur op weg helpen.
- Zit je niet lekker in je vel, ga dan eens in gesprek met een praktijkondersteuner (POH-GGZ) bij de huisarts. Samen met de POH'er kan je ontdekken waar je behoefte aan hebt.



‘Voor de kinderen is het belangrijk dat er structuur is’

## ‘Het overkomt je. Je hebt geen keus’

De geboorte van een kindje moet een feestelijke gebeurtenis zijn. Maar voor twee Rijswijkse jonge ouders werd het de start van een zware periode die tot op de dag van vandaag voortduurt. De jonge moeder – laten we haar Elise noemen – kreeg zes jaar geleden na de geboorte van haar tweede kind een postpartum psychose. Schoonouders Hans en Martine helpen sindsdien waar ze kunnen. In alle bescheidenheid, want: “Dit verhaal draait niet om ons.”

“We hoefden er geen moment over na te denken. Natuurlijk gingen we helpen. Daar ben je vader en moeder voor. De afgelopen jaren zijn voor Elise een aaneenschakeling geweest van ziekenhuisopnames, tijdelijke oplevingen en terugvallen. Dat is heftig. Er zijn perioden dat we van 's ochtends half acht tot 's avonds half elf in touw zijn. Ontbijt maken, de kinderen naar school brengen, het huishouden doen, koken... We vinden het voor de kinderen belangrijk dat er structuur is en dat ze zoveel mogelijk in hun eigen bed slapen. We hebben een fijne band met ze. Ze klimmen bijna in ons als ze ons zien. Ach, we proberen voor ze te doen wat hun ouders anders zouden

doen. De avondvierdaagse lopen, hun nageltjes knippen... En we zorgen natuurlijk ook voor onze zoon. Die heeft het zwaar, met een baan en twee jonge kinderen. Hij heeft een burn-out gehad door de situatie.” Martine: “Dus smeer ik zijn brood om mee te nemen naar het werk. Misschien pampers ik hem te veel, hoor. Maar hij doet op zijn beurt weer de vaat en de was.”

### Iedereen draagt een steentje bij

Hans: “Toegegeven, er blijft weinig tijd over om te ontspannen. Want er is ook nog de zorg voor Martines ouders van 93 en 94 met dementie. Dat betekent elke week de was ophalen, de bedden verschonen, stofzuigen, boodschappen doen. Haar moeder heeft Lewy Body dementie, waardoor ze agressief gedrag kan vertonen.” Martine: “Elk filter gaat er dan af. ‘Rot maar op’, roept ze in zo'n bui. Dat is zwaar.” Toch klagen Hans en Martine niet. Ze benadrukken tijdens het gesprek meermaals dat ze er écht niet alleen voor staan. Dat is ook de reden dat ze niet willen dat hun echte namen worden genoemd. Hans: “Het draait namelijk in dit verhaal niet om ons. Er zijn meer mensen die hun steentje bijdragen. Zo doet de zus

van Martine ook veel voor haar ouders en springen de andere zonen en schoondochters bij waar ze kunnen.”

### Het roer moest om

Toch waren er wel wat signalen voor nodig om te beseffen dat het roer om moest. Martine: “Je gaat maar door en door en beseft niet hoeveel invloed stress heeft op je lichaam. Vooral in rustperiodes krijg ik dan last van klachten en pijntjes. Ik heb een darmontsteking gehad, heb een burn-out gehad en heb artrose aan mijn handen. Een paar goede gesprekken met de praktijkondersteuner van de huisarts en mantelzorgconsulent Mylene gaven het laatste zetje. Hans: “Onze schoondochter heeft nu roosters gemaakt, zodat we de taken kunnen verdelen. Zo wordt het mantelzorgen veel meer een gedeelde verantwoordelijkheid.”

### Genieten van kleine dingen

Waar vinden Hans en Martine rust? “Bij elkaar”, zeggen ze haast uit één mond. Hans: “We zijn al vijftig jaar samen. Ik heb mijn hele werkende leven een winkel gerund. Martine werkte in de

kinderopvang. We zijn nu al enige tijd met pensioen, maar een grote pensioendroom hebben we niet. Voor ons geen grote reizen, maar lekker met elkaar leuke dingen ondernemen. Samen een kopje koffie drinken, wandelen, sporten. Of de fietsen op de auto zetten en een leuk stadje bezoeken. Dan laden we weer helemaal op.”

### Even alles eruit gooien

Buiten hun eigen vertrouwde kring praten Hans en Martine niet veel over hun bijzondere familiesituatie. “Je wilt nu eenmaal niet de vuile was buiten hangen”, legt Martine uit. “Wat het ook moeilijk maakt, is dat niemand écht kan begrijpen hoe het is. Sommige mensen zeggen: ‘Hoe houd je het vol’, maar het overkomt je. Je hebt geen keus. Gelukkig heb ik regelmatig telefoongesprekken met Mylene. Dan mag ik alles eruit gooien. Dat lucht op. Laatst zei ze dat we moeten bespreken hoe het verder moet als de zorg ons ooit te zwaar zou worden. Ze heeft natuurlijk gelijk, maar daar willen we liever nog niet over nadenken.”

# Wmo-loket

## Zorg & ondersteuning op maat



De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) heeft als doel mensen te helpen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. In dit interview vertelt Birgit Snip, over de rol van de Wmo en hoe deze mantelzorgers en inwoners van Rijswijk ondersteunt.

### Kunt je kort iets over jezelf vertellen?

"Ik ben Birgit Snip en momenteel volg ik een traineeship tot Wmo-consulent. Mijn eerdere werkervaring in de gehandicaptenzorg heeft me veel in aanraking gebracht met de Wmo. Ik breng graag de kennis en ervaring die ik daar heb opgedaan in mijn huidige werk. Wat ik zo mooi vind aan mijn rol als Wmo-consulent bij de gemeente Rijswijk, is dat ik echt een verschil kan maken in het leven van de inwoners van Rijswijk. We bieden maatwerk en kijken verder dan alleen de vraag."

### Kunt je kort uitleggen wat de Wmo doet?

"Zeker, de Wmo is erop gericht om mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen met passende ondersteuning. Bij de afdeling Wmo van de gemeente kijken we niet alleen naar de directe hulpvraag, maar brengen we de gehele situatie in kaart. Dit omvat bijvoorbeeld ook mogelijke overbelasting. We beoordelen of de situatie zowel voor de persoon die zorg nodig heeft als voor hun partner of familie houdbaar is. We bieden zelf niet direct 'hulp', maar stellen een indicatie voor een maatwerkvoorziening. We geven bijvoorbeeld indicatie voor begeleiding en zetten de vraag daarna door naar een zorgaanbieder. Soms geven we ook advies over zelfzorgoplossingen, zoals het aanschaffen van een wandbeugel bij een lokale winkel."

### Wat kunnen jullie betekenen voor mantelzorgers?

"Hoewel mantelzorgers doorgaans direct naar Mantelzorgondersteuning van Welzijn Rijswijk gaan, komen wij ze regelmatig tegen als we op huisbezoek gaan bij mensen die ondersteuning hebben aangevraagd. We beoordelen of de zorg die zij verlenen tot overbelasting leidt. Indien dat het geval is, zoeken we naar passende oplossingen, zoals huishoudelijke hulp, respijtzorg of aanpassingen in huis."

### Zijn er regelingen die misschien niet altijd bekend zijn bij mantelzorgers?

"Zeker, sommige regelingen zijn minder bekend bij mantelzorgers. De collectieve regiotaxi bijvoorbeeld, voor inwoners die incidenteel gebruik maken van de regiotaxi of niet in aanmerking komen voor de Wmo-vervoerspas. Een andere regeling is de basisvoorziening hulp bij het huishouden, waarbij voor een half jaar maximaal 40 uur ondersteuning kan worden aangevraagd tegen een kleine eigen bijdrage."

### Wat weten mensen vaak niet over de Wmo?

"Dat wij verder kijken dan de hulpvraag alleen. Als wij op huisbezoek komen verwachten mensen dat wij direct de oplossing komen verzorgen, maar een eerste huisbezoek is eigenlijk altijd wel een gesprek van een uur. En tijdens dat gesprek kijken we dus naar de gehele situatie en waar er – nu of in de toekomst – ondersteuning nodig is. Het is dus niet enkel vraaggestuurd, maar meer gericht op wat er allemaal mogelijk is."

Foto: MantelzorgNL



# Mantelzorg & Wonen

**Zorg je als mantelzorgers voor iemand waar je niet bij in de buurt woont? Dan kan het wel eens door je gedachten zijn geschoten om dicht(er) bij elkaar te gaan wonen. Er zijn een hoop dingen om aan te denken als het gaat om mantelzorg & wonen. Op deze pagina lees je over de mogelijkheden en met welke aandachtspunten je rekening moet houden.**

### Dicht(er)bij wonen

Als je dicht(er)bij de zorgvrager gaat wonen, kost het een stuk minder tijd om langs te gaan om de zorg te verlenen. Maar de drempel om even iets extra's te doen wordt ook een stuk lager, waardoor er misschien een nog groter beroep op je wordt gedaan. Een disbalans ligt dan op de loer. Bedenk dus goed of dicht(er)bij wonen voor verlichting zorgt of dat het eigenlijk het tegengestelde effect oplevert.

### Woningaanpassingen

Een aangepaste woning kan alles een stuk makkelijker maken. Je kunt denken aan kleine aanpassingen maar ook meer ingrijpende veranderingen, dat is afhankelijk van de behoeften van de zorgvrager. Een aantal voorkomende woningaanpassingen zijn:

- Het plaatsen van steunbeugels en handgrepen in de badkamer en toilet voor extra veiligheid.
- Het verwijderen van deurdrempels.
- Het creëren van een slaapkamer op de begane grond om de zorgvrager meer comfort te bieden.
- Het installeren van een traplift om makkelijker boven te komen.

### Mantelzorgwoningen

Steeds vaker worden er zogenaamde 'mantelzorgwoningen' gebouwd. Dit zijn woningen die in de tuin van de mantelzorgers wordt geplaatst, zodat de zorgvrager altijd dichtbij is. Voor het bouwen van een mantelzorgwoning heb je geen vergunning nodig, zolang je voldoet aan de voorwaarden. Meer informatie hierover kun je terugvinden op [www.omgevingsloket.nl](http://www.omgevingsloket.nl).

### Financiële Regelingen en Subsidies

Het aanpassen van een woning kan kostbaar zijn, maar er zijn verschillende financiële regelingen en subsidies beschikbaar om de last te verlichten. Denk bijvoorbeeld aan de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Ook zijn er mogelijkheden via de Belastingdienst, zoals de aftrek voor specifieke zorgkosten en de subsidieregeling voor energiebesparing. Het is verstandig om contact op te nemen met de gemeente om te onderzoeken welke regelingen van toepassing zijn op jouw situatie.

### Urgentieverklaring

Wil je in de buurt van je zorgvrager gaan wonen en zoek je daarvoor een sociale huurwoning? Dan is het goed om te weten dat mantelzorg onder de urgentieregeling voor sociale huurwoningen kan vallen. Een urgentieverklaring betekent dat iemand voorrang krijgt bij het verkrijgen van een sociale huurwoning. Vraag dit na bij de gemeente.



“Als ik het over zou kunnen doen, zou ik mezelf niet meer zo overvragen”

**“De zorg voor een ander moet nooit helemaal j uw zorg worden”**

Ellen is van nature een zorgzaam type. Logisch dus, dat ze na de dood van haar moeder het huishouden van haar vader ging helpen bestieren. Dit naast haar eigen huishouden en haar werk als HR-manager. De laatste drie jaar van zijn leven draaide eigenlijk alles om hem. Ze zou het zo weer overdoen, zegt ze beslist. “Maar wel anders. Dan blijven de handdoeken maar een dagje ongevouwen liggen.”

“Mijn vader trouwde van huis uit. Hij was door mijn moeder door en door verwend. Hij hoefde zich dus zijn hele leven niet te bekommeren om zaken als wassen en koken. Hij kon bij wijze van spreken water nog laten aanbranden. Hij liet zich graag verzorgen. En eerlijk is eerlijk: ik vond het heerlijk om voor hem te zorgen. Ik kookte wat hij lekker vond. Stond op zondag een halve dag in de keuken om zijn lievelingskostje te maken. Hij zei wel eens: ‘Ik kan best een maaltijd van de slager eten, hoor.’ Maar dan dacht ik stiekem: ‘Ben je gek, niemand kookt zo lekker als ik.’ En als ik al drie keer voor hem naar de supermarkt was geweest en hij belde voor de vierde keer, dan zei ik nooit nee. ‘Vooruit’, dacht ik dan, ‘het kost maar een half uurtje’. Maar al die halve uurtjes tikken natuurlijk wel aan. We hebben best even moeten zoeken naar de juiste weg samen.”

#### Leven voor twee

“Mijn vader kon zich lang goed redden, hoor. Deed zelf boodschappen, draaide zijn eigen was, die mijn broer dan streek. Tot hij gezondheidsklachten kreeg. Hij was al jaren hartpatiënt en dit ging steeds meer klachten en beperkingen geven. Toen mijn vader prostaatanker kreeg, werd de ondersteuning door mijn broer en mij intensiever. Hij ging ziekenhuis in en uit. Dan weer met hartproblemen, blaasgruis, vocht achter de longen – noem maar op. Ik kreeg er voor mijn gevoel eigenlijk een tweede leven naast. Toen ik eindelijk zover was om uitbreiding van de thuiszorg aan te vragen bij Florence, zeiden ze: ‘Je doet wel veel, sta je eigenlijk wel ingeschreven als mantelzorger?’

‘O, ben ik mantelzorger?’, dacht ik. Als je van je ouders houdt, doe je dat gewoon. Met het label ‘mantelzorg’ maak je het naar mijn gevoel zo groot...”

#### Een lijf als een oldtimer

“Uiteindelijk werden de gezondheidsproblemen zo ernstig, dat het verpleeghuis onafwendbaar was. Voor mij voelde dat als falen. Ik had mijn vader immers beloofd dat hij nooit naar een



verpleeghuis zou gaan: ‘Desnoods trek ik bij je in!’ Maar het liep anders. Mijn broer verwoordde het heel mooi: ‘Zijn lijf was een oldtimer, maar zijn kop een Mercedes.’ Dus was het vreselijk voor hem om in verpleeghuis De Bieslandhof in aanraking te komen met mensen die er mentaal slecht aan toe waren. De laatste weken van zijn leven waren zwaar. Zijn gezondheid liet hem nog meer in de steek. Hij wilde niet meer, hij was op. En wij begrepen dat. We gunden hem zijn rust. 11 Juni kwam die rust. Eindelijk.

#### Het gemis blijft

“Tja, en dan valt ineens de zorg weg. Ik moest enorm wennen aan de zeeën van tijd die ik ineens kreeg. Ik heb nog maanden gejaagd geleefd. En heel veel geslapen, dat ook. Ik mis mijn vader in kleine dingen. Wat zou ik nog graag  en keer een belletje van hem krijgen, of nog  en keer een sms’je. Ik ben niet blij dat hij er niet meer is, maar het is wel prettig om op vakantie te gaan zonder die zorg in je achterhoofd. Of gewoon een avondje uit te gaan met vriendinnen. Mijn collega’s zeiden dat ze het fijn vonden om me weer eens te horen lachen. Ja, achteraf kan ik wel zeggen dat ik niet altijd de leukste ben geweest. Gelukkig heb ik me altijd gesteund gevoeld. Door mijn werk, en vooral door mijn echtgenoot. Ik zou het dan ook morgen weer doen. Alleen wel anders, met meer respect voor mijn eigen grenzen en die van mijn vader. Ik nam mijn vader soms te veel dingen uit handen die hij nog best zelf kon. Dat kan verstikkend zijn. En ik zou mezelf niet meer overvragen. Niet meer vooral poetsen en ruimen. Dan maar een dagje de was niet opvouwen, maar echt volle aandacht geven.”

“Weet je, je doet alles met de beste bedoelingen en met alle liefde: je hebt maar  en vader. En ik denk, nee ik weet, dat mijn vader blij was met wat ik voor hem deed. Daar heeft hij me vaak genoeg voor bedankt. Ik hoop dat hij mijn zorg als een warme mantel heeft ervaren.” Met een glimlach: “En als we dat dan mantelzorg moeten noemen: nou, vooruit dan maar.”

# Inschrijven als mantelzorger

Ben je een mantelzorger in Rijswijk of zorg je voor iemand in Rijswijk? Schrijf je dan in bij Welzijn Rijswijk. Een mantelzorgconsulent staat klaar om met jou te praten over jouw situatie en te vertellen over activiteiten, diensten en de mantelzorgwaardering.

## Waarom inschrijven?

Het is belangrijk dat jij als mantelzorger toegang hebt tot de ondersteuning die je nodig hebt. Ook als het mantelzorgen op dit moment nog niet als zwaar wordt ervaren, kan het verstandig zijn om je in te schrijven bij Welzijn Rijswijk. Op die manier is er al contact op het moment dat de zorg zwaarder wordt. Als geregistreerde mantelzorger kun je gratis bij Welzijn Rijswijk terecht voor een luisterend oor, advies en de mogelijkheid om deel te nemen aan (thema-)bijeenkomsten en activiteiten.

Aanmelden kan op de website van Welzijn Rijswijk: [welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg](http://welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg) of door te bellen naar 070 - 757 92 00 (werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur).

Je kan ook het onderstaande formulier invullen en opsturen naar: Welzijn Rijswijk t.a.v. Mantelzorgondersteuning, Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk.

## Meld je aan en ontvang jaarlijks de Mantelzorgwaardering

Mantelzorgers zijn onmisbaar in onze samenleving. Er zijn naar schatting zo'n 4 miljoen mantelzorgers in Nederland. De gemeente Rijswijk vindt het belangrijk om erkenning te geven voor hun inzet en geeft daarom jaarlijks de mantelzorgwaardering. Deze waardering wordt uitbetaald rond de Dag van de Mantelzorg (10 november).

Wil je de mantelzorgwaardering ontvangen maar sta je nog niet geregistreerd? Ook dan kun je je aanmelden bij Welzijn Rijswijk.

## Invulformulier

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**

# Puzzel & Win

helemaal niets?

## Niets te winnen.. of toch wel?

In de wereld van mantelzorg, waar toewijding centraal staat, biedt een simpele woordzoeker puzzel een broodnodige adempauze. Even ontspannen kan veerkracht opbouwen, stress verminderen en helder denken bevorderen. Om voor een ander te kunnen zorgen, is zelfzorg belangrijk. Een woordzoeker is een bescheiden daad van zelfliefde die een grote impact heeft op jouw welzijn. Geef jezelf het geschenk van rust en herwonnen energie, terwijl je zorgt voor hen van wie je houdt.

M	A	N	T	E	L	Z	O	R	G	O	N	D	M	
O	N	D	E	R	S	T	E	U	N	I	N	G	G	
I	E	E	S	R	E	T	F	Y	N	B	R	U	N	
L	K	A	T	Z	E	A	R	T	B	E	R	E	I	
O	R	R	N	I	M	I	E	A	N	B	T	J	T	
T	E	I	E	I	E	N	L	E	S	N	O	G	S	
G	W	T	L	G	S	T	L	U	E	I	E	H	A	
E	N	I	F	I	E	R	I	L	M	M	U	B	L	
N	E	E	E	E	E	L	U	V	E	R	A	H	E	
O	M	F	P	V	O	S	I	E	I	L	O	P	B	
T	A	E	G	L	N	H	N	N	A	T	L	F	R	
E	S	R	H	O	E	T	E	N	G	U	C	E	E	
N	O	L	C	D	E	H	S	B	H	E	E	A	V	
Z	R	E	S	P	I	J	T	Z	O	R	G	N	N	O

- ACTIVITEITEN
- BALANS
- BEHOEFTE
- CONSULENTEN
- FAMILIE
- FORMULIEREN
- GEMEENTE
- HELPEREN
- HOBBY
- HUISARTS
- HULP
- INTENSIEF
- INZET
- JEUGD
- LOTGENOTEN
- MANTELZORG
- ONDERSTEUNING
- OVERBELASTING
- REGLINGEN
- RESPIJTZORG
- SAMENWERKEN
- ZORGVERLENER

Oplossing: \_\_\_\_\_



**JE ZUSJE  
HELPEN IS DAT  
MANTELZORG?**

**JA, DAT KAN!**



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