



Reisgids Mantelzorg

Wegwijs in de zorg voor ouderen

Lodewijk Schmit Jongbloed
Kalinka Kester

Nieuwe editie 2024



- <https://vimeo.com/299887135>



Inhoud Deel 1

Per situatie:

- Wie komt je tegen op deze route?
- Wat moet je snel regelen? Wat kan later?
- Hoe kun je vooruitkijken?
- Wie betaalt wat? (WMO; WLZ; ZvW; PGB)
- Meer info (boeken; websites)



Inhoud Deel 2

- Portretten van zorgverleners
- Aandachtsgebieden:
 - veiligheid thuis
 - woonvormen
 - familierelaties
 - omgaan met zorgverleners
 - technologie



Nieuw in 3^e editie

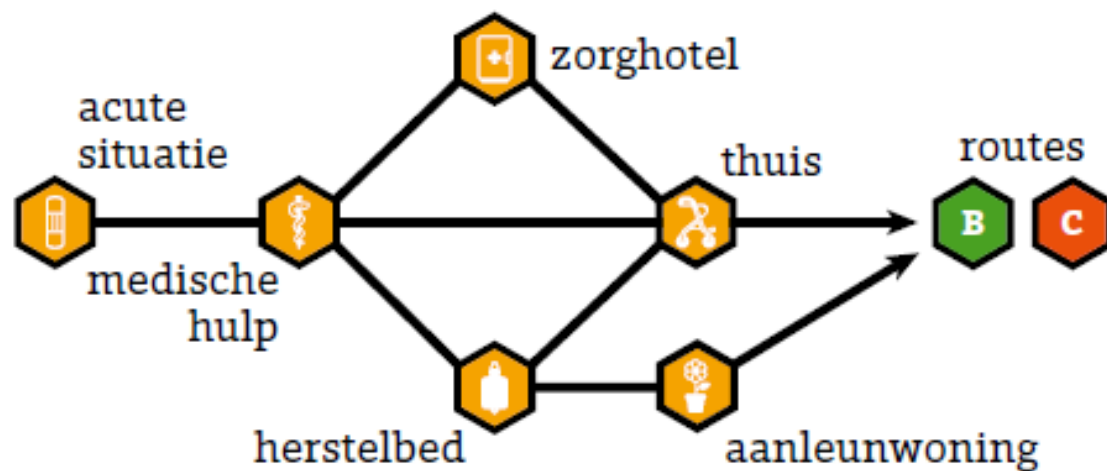
- Ouderenmishandeling/ontspoorde mantelzorg
- Grenzen stellen
- Werk en mantelzorg
- Mantelzorg voor migranten
- Als je naaste dood wil (euthanasie; hulp bij zelfdoding)
- Zwarte gat na overlijden van je naaste



ROUTE A VALLEN EN OPSTAAN

17

Op deze route word je van het ene op het andere moment mantelzorgcr bv. na een bezoek aan spoedeisende hulp is er direct actie nodig.



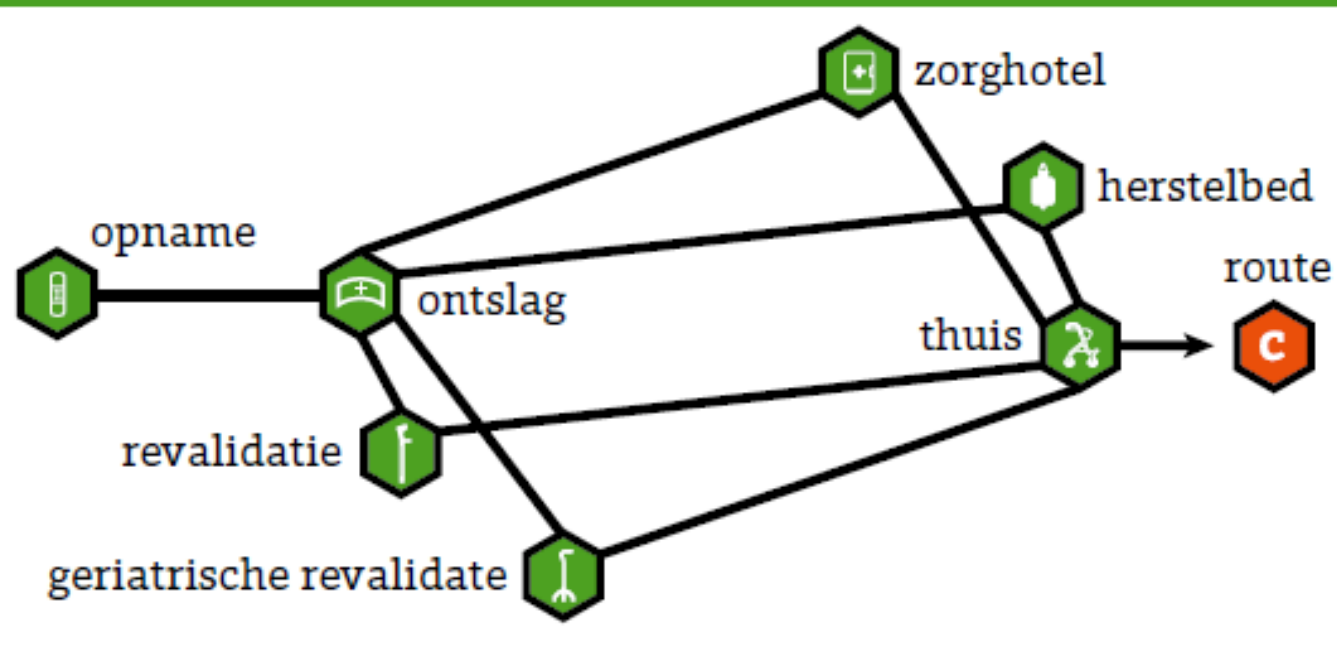
Vallen en opstaan

- Overschatting → keukentafelgesprek bijwonen
- Onverwacht langsaan
- Ondersteuning:
 - familie, vrienden, buren
 - betaalde krachten (Saar aan Huis)



ROUTE B HINK-STAP-SPRONG TERUG NAAR HUIS 37

In deze route is beschreven welke mantelzorg nodig is na een ziekenhuisopname en kijk je vooruit want de situatie kan snel weer veranderen.



Hink stap sprong terug naar huis

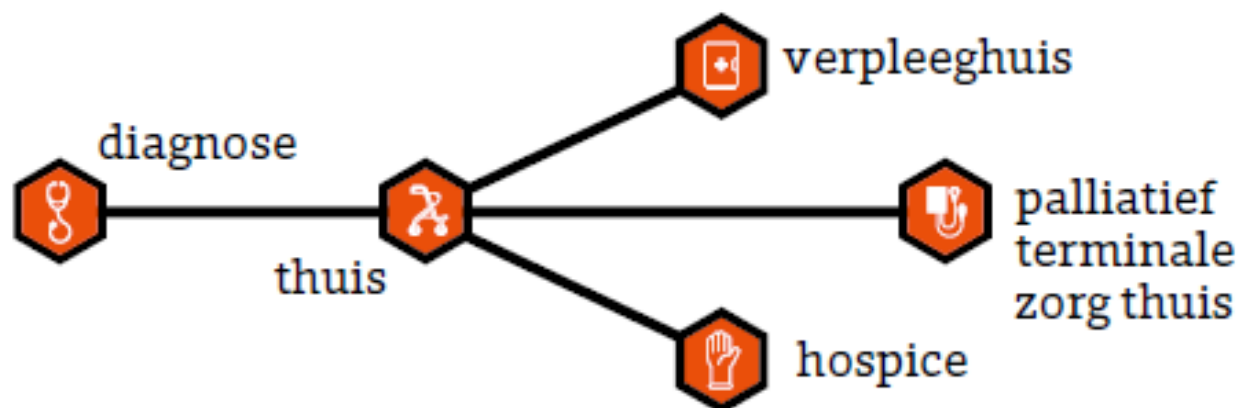
- 80% kan weer naar huis
- Revalidatie centrum of geriatrische revalidatie verpleeghuis
- Aanpassingen thuis voorbereiden
- Houd mensen op de hoogte, nodig actief uit
- Thuiskomst vieren



ROUTE C STAP VOOR STAP ACHTERUIT

52

In deze route is beschreven hoe je zorg en ondersteuning regelt bij langzame achteruitgang door een chronische ziekte of aandoening.



Vooruitkijken bij chronische ziekte 1

- Oriënteer je op het verloop van de ziekte; wat kun je verwachten?
- Wordt lid van een patiëntenvereniging en oriënteer je via hun website, praatjes, etc
- Levenstestament; medisch en financieel. 400 euro voor 2 personen (online)



Vooruitkijken bij chronische ziekte 2

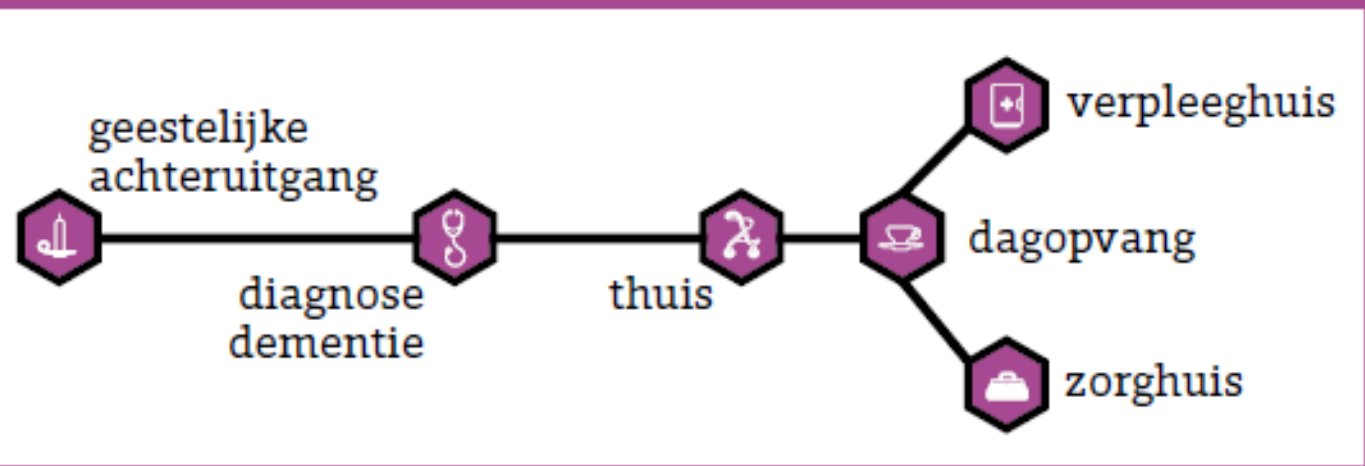
- Overleg met de huisarts wanneer het zinvol is om een indicatie aan te vragen bij het CIZ voor een verpleeghuis. Tijdig aanvragen → meer kans op instelling eerste keuze - 😊
- Oriënteer je tijdig op een passend verpleeghuis. Vraag ervaringen. Afstand tot familie en vrienden.
- Voorzieningen en activiteiten? Omgaan met euthanasie en zelfdoding?
- Ga ook af op je gevoel



ROUTE D DE WEG KWIJT

73

Deze route bewandel je samen. Bij beginnende dementie neem je vaak ongemerkt steeds meer taken over. Gaandeweg neemt de intensiteit van mantelzorg toe.



De weg kwijt

- Casemanager dementie; POH – GGZ
- Maak het leuk samen → football memories, openluchtmuseum
- Muziek van toen (Spotify)
- Houd de regie (Nikkie French)
- Je eigen grens bepalen → dagopvang; Martha Flora



Kernwoorden mantelzorg

I Vooruitdenken

II Zorg goed voor jezelf: grenzen stellen; meebewegen, relativeren

III Regie



I Vooruitdenken: een goede voorbereiding is het halve werk

- If you fail to prepare, you prepare to fail. (B. Franklin).
- Logboek: Belangrijke nummers: buren, huisarts, apotheek; Mailadressen; Afspraken
- Medicatieoverzicht
- Machtiging ZvW én WLZ
- Familie regelmatig informeren (mail; app); familieberaad
- Leer van anderen → Parkinson café; Alzheimervereniging



II Grenzen stellen

- Ken je grenzen en houd je daaraan → nee zeggen tegen een ander is ja zeggen tegen jezelf
- Werk aan een goed ingewerkte vervanger zodat jij af en toe een adempauze kunt nemen; (Respijtzorg)
- Zorghotel → samen bijtanken (Topaz)
- Accepteer altijd aangeboden hulp
- Externe hulp → Saar aan Huis (ZK → 13 weken/jaar vergoed)



III Regie

- Zowel patiënt als mantelzorgers
- Denk vooruit → wat kan er gebeuren en hoe gaan we daarmee om?
Telefoonnummers, namen in logboek voor noodsituaties.
- Vraag en controleer verpleging en (para)medici



Ter overweging 1

- Een goede buur(t) is beter dan een verre vriend
- Mensen breken niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze veel te lang sterk waren. Boeddha
- De beste manier om een ander te helpen is soms: er even mee stoppen



Ter overweging 2 (Annie's Mantel; Hilair Balsters)

- Wees mild voor jezelf en smoor dat kritische stemmetje.
- Neutraliseer je angst: wat je kunt of niet kunt merk je wel als het zich aandient.
- Realiseer je dat je iemands verdriet en aftakeling niet kunt overnemen; je kunt alleen steunend zijn.
- Accepteer dat mensen elkaar gevangen kunnen houden en liefhebben tegelijkertijd.
- Neem af en toe een time out als dat kan: de zorg loslaten en daarna weer liefdevol oppakken.
- Angsten komen vaak voort uit het verleden. Als je weet waar de oorzaak ligt, hoef je niet meer te vechten.
- Handel waar je invloed zit en laat de rest los, ook al gaat dat gepaard met emoties.
- Neem je aannames onder loep en stel ze bij, als dat nodig is.
- Voel je niet schuldig over irritaties. Ruzies komen voor, juist als iemand gekwetst en afhankelijk is. Vooral als iemand weinig of geen vermogen tot zelfreflectie meer heeft.

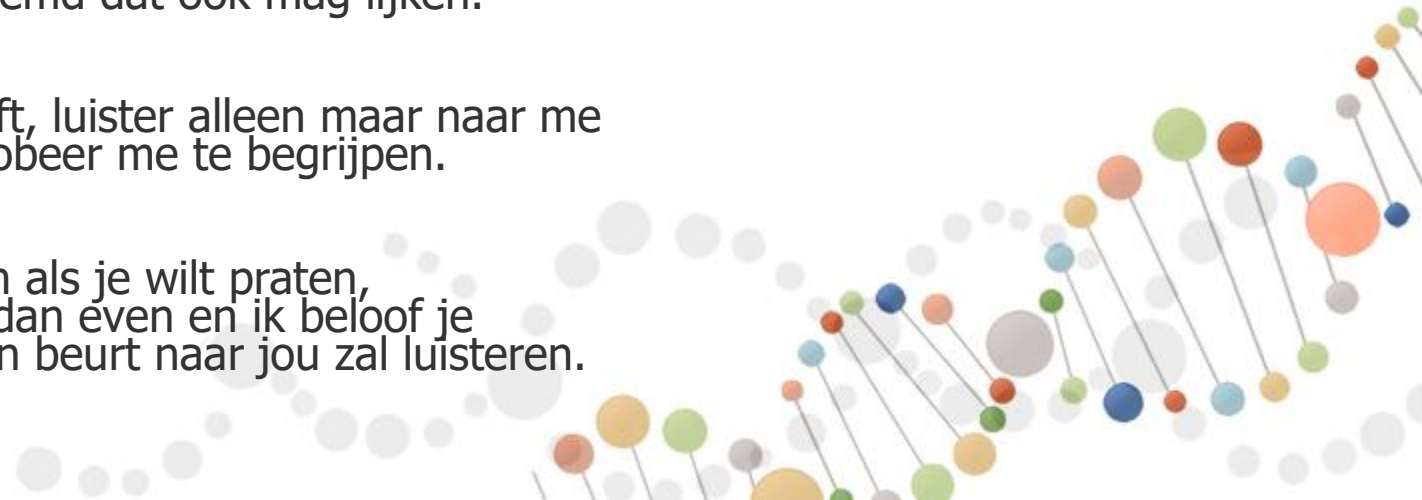






Leo Buscaglia

- Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven, dan doe je niet wat ik je vraag.
- Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen, waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.
- Als ik je vraag naar mij te luisteren, en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn problemen op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.
- Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen.
 - En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.



Disclaimer

- If you fail to prepare, you prepare to fail. (B. Franklin).

Oftewel: Als je je niet voorbereidt, bereid je dan voor om te falen.

- Een goede voorbereiding is het HALVE werk maar.....geen garantie op succes!
- En al helemaal niet bij mantelzorg !
- Reisgids Mantelzorg als hulp



Wie betaalt wat?

- **Zorgverzekeringswet: huisarts, ziekenhuis, revalidatie, thuiszorg**
Basis- en aanvullende verzekering. Jaarlijkse premie + eigen bijdrage
- **Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO): schoonmaak, hulpmiddelen, maaltijden**
Gemeente
20.60 euro per maand, ongeacht inkomen
- **Wet Langdurige Zorg (WLZ): 24 uur zorg of toezicht**
Centrum Indicatie Zorg (CIZ). Indicatie naar Zorgkantoor. Regionale zorgverzekeraar
Eigen bijdrage obv inkomen en vermogen (Centraal Administratie Kantoor; CAK).

- We kijken naar ouderen alsof we het zelf nooit worden (P. Meurs)
- Levensjaren → 'levels'

"Ik zit op level 84" klinkt beter dan "Ik ben 84 jaar oud"

