

Ondersteuning van mantelzorgers

Mezzo (<http://www.mezzo.nl/>)

Mezzo is de landelijke vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg. Iedereen die voor een ander zorgt, kan bij Mezzo terecht voor informatie, advies op maat en een luisterend oor, tips en informatie over sociaal juridische knelpunten op het gebied van mantelzorg en schriftelijke informatie over tal van onderwerpen.

Mantelzorgers die lid zijn van Mezzo hebben een streepje voor. Zij krijgen:

- vier keer per jaar het ledenblad 'De Mantelzorger' met nieuws, (achtergrond)informatie, tips en verhalen van andere mantelzorgers
- gratis sociaal juridische dienstverlening bij het schrijven van brieven of bezwaarschriften. De medewerkers van Mezzo kunnen ook bemiddelen, bijvoorbeeld tussen mantelzorger en werkgever of zorgkantoor
- hulp bij de belastingaangifte
- deelname aan de 'Zorg voor jezelf Dagen'; meerdaagse arrangementen voor mantelzorgers
- uitnodigingen voor speciale evenementen, zoals de jaarlijkse 'Mantel Uit Dag' en provinciale ontmoetingsdagen
- toegang tot Mantelzorg Reis- en Annuleringsverzekering

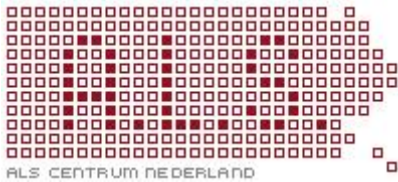
Lidmaatschap kost EUR 10, - per kalenderjaar.

Steunpunt Mantelzorg

Overall in het land zijn er lokale en regionale Steunpunten Mantelzorg speciaal voor u. Deze organisaties geven informatie, advies en praktische steun bij de mantelzorger in de buurt. Zij kennen het aanbod van zorg- en hulpinstanties in de omgeving. Bovendien kan de mantelzorger er terecht voor een persoonlijk gesprek.

De Steunpunten Mantelzorg organiseren lotgenotencontactgroepen en/of cursussen voor mantelzorgers.

De Steunpunten Mantelzorg zijn aangesloten bij Mezzo. Op de website van Mezzo kunt u zoeken naar een steunpunt in de buurt.



Sociaal netwerk als ondersteuning

Een sociaal netwerk is een kring van mensen waarmee de mantelzorger regelmatig contact heeft. Bijvoorbeeld vrienden, familie of kennissen. Maar ook vrijwilligers of beroepskrachten waar de mantelzorger mee te maken heeft.

Het sociale netwerk kan een belangrijke steun voor de mantelzorger zijn. Met mensen uit dit netwerk kan de mantelzorger de zorg en verantwoordelijkheden delen. Die worden daardoor minder zwaar. Hij kan zijn verhaal vertellen en ervaringen uitwisselen. Het kan de mantelzorger een veilig gevoel geven dat er mensen zijn die de zorg van hem kunnen overnemen.

Wanneer de mantelzorger het gevoel heeft dat hij te zwaar belast bent of in een isolement zit dan is het goed om te kijken of er mensen in de directe omgeving zijn die hem kunnen helpen. Hulp komt meestal niet vanzelf. Vaak willen mensen best helpen, maar weten ze niet dat de mantelzorger hulp nodig heeft. De mantelzorger zal het ze moeten vragen.

De Stichting Mantelzorgvervangende Nederland 'Handen-in-huis' (

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

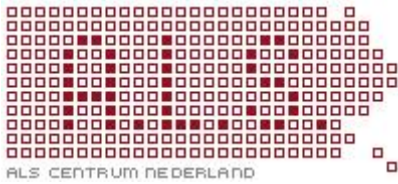
Handen-in-Huis is in 1962 speciaal opgericht om mantelzorgers in staat te stellen vakantie te nemen. Ook is vervanging mogelijk wanneer de mantelzorger zelf opgenomen moet worden in bijvoorbeeld een ziekenhuis.

Een vervanging duurt minimaal drie etmalen, d.w.z. twee nachten. Na het vijftiende etmaal geldt meestal een eigen bijdrage. Vervangende mantelzorgers zijn vrijwilligers, die een deel van hun vrije tijd in dit werk steken. Het zijn mensen met een verschillende achtergrond qua leeftijd, opleiding en ervaring.

Vervangende zorg kan aangevraagd worden door de patient, de mantelzorger, maar ook door zorgverleners. Na aanmelding komt er een medewerker van Handen-in-Huis thuis om de zorgvraag in kaart te brengen. Aan de hand hiervan wordt een passende vrijwilliger gezocht. Ook die komt voorafgaand aan de vervanging op kennismakingsbezoek. Vervolgens worden er definitieve afspraken over de verzorging gemaakt.

Vrijwilligerszorg

Ook kan de hulp van een vrijwilliger worden inroepen. Een vrijwilliger kan een rol spelen in het sociale netwerk van een zorgvrager. Een buddy of maatje kan



bijvoorbeeld iets met hem of haar ondernemen. Op de website van Mezzo wordt informatie gegeven over drie vormen van vrijwilligerszorg: Vrijwillige Thuiszorg, Buddyzorg en Vriendendienst. Ook worden adressen van vrijwilligersorganisaties in Nederland weergegeven.

Hulp van thuiszorg

Door het fatale karakter van ALS is mantelzorg lichamelijk en emotioneel zwaar belastend. De thuiszorg kan die last verlichten door de mantelzorg in goed overleg bepaalde taken in de persoonlijke verzorging en het huishouden uit handen te nemen of door praktische oplossingen aan te dragen, bijvoorbeeld voor het aan- en uitkleden. Het is niet altijd even makkelijk om te besluiten om thuiszorg aan te vragen. Als je maanden of soms zelfs jaren lang voor je partner/vader/moeder hebt gezorgd, is het een hele stap om aan buitenstaanders een deel van de zorg over te dragen.

Voor het aanvragen van thuiszorg heeft u een indicatie nodig van het CIZ of van uw eigen gemeente (WMO loket). Als u een indicatie heeft, kunt u zich wenden tot een thuiszorgorganisatie. Sommige thuiszorgorganisaties bieden hulp bij het aanvragen van een indicatie.

Deze teksten zijn samengesteld door Martha Huvenaars en Marije Bolt, ALS Centrum Nederland, februari 2009