

# Mantelzorgers Tijd voor jezelf!

## WEGWIJZER VOOR MANTELZORGERS

*regio Leiden, Alphen a/d Rijn en de Rijnstreek*

Adviezen om  
de zorg tijdelijk  
over te dragen



Mantelzorgers zorgen voor iemand met een ziekte of handicap,  
met wie zij een persoonlijke band hebben

# Inhoud

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Inleiding</b> .....  | <b>2</b>     |
| Mantelzorgers moeten meedoen  |              |
| <b>“Ik wil honderd worden!”</b> .....   | <b>3</b>     |
| Mantelzorger Riet Pennings maakt tijd voor zichzelf                           |              |
| <b>Wmo-loket: dé vraagbaak voor mantelzorgers</b> .....                       | <b>4-5</b>   |
| “Geen vraag is ons te gek”  |              |
| <b>Vervangende mantelzorg thuis</b> .....                                     | <b>6</b>     |
| Hulp en steun door beroepskrachten en vrijwilligers                           |              |
| <b>Je bent jong en....</b> .....  | <b>7</b>     |
| Jonge mantelzorgers aan het woord   |              |
| <b>Vervangende mantelzorg buitenshuis</b> .....                               | <b>8</b>     |
| Dagopvang, vakantie en logeren  |              |
| <b>“Je gaat maar door”</b> .....  | <b>9</b>     |
| Cursus mantelzorgondersteuning gaf weer moed                                  |              |
| <b>“Ik ben blij dat ik haar nog heb”</b> .....                                | <b>11</b>    |
| In vijftien jaar van een beetje zorg naar 24 uur                              |              |
| <b>Vakanties voor mantelzorgers!</b> .....                                    | <b>12-13</b> |
| Een dagje varen, een weekend kuren of een weekje weg?                         |              |
| <b>Waar kunt u verder nog aan denken?</b> .....                               | <b>14</b>    |
| Bijeenkomsten en cursussen in de buurt, mailcontact, nog meer praktische hulp |              |
| <b>De mantelzorgconsulent van Thuiszorg Groot Rijnland</b> .....              | <b>15</b>    |
| Mantelzorgers sterker maken   |              |
| <b>Waar moet ik zijn? Een adreskaart voor bij telefoon en computer</b> .....  | <b>16</b>    |

**Uitgave** Thuiszorg Groot Rijnland en Stichting RADIUS | **Redactie en eindredactie** Karin Klein, TP Thea Pieterse, Bert van Sprundel | **Ontwerp en lay-out** HGVB, Bert Hoogeveen | **Foto's** Bert Hoogeveen, Wim AI, Erik Kottier, Rob van 't Woudt | **Drukwerk** Sinteur BV, Leiderdorp.

Met dank aan de geïnterviewde mantelzorgers, Leidse Vereniging van Mantelzorgers LVvM, Servicepunt Zorg Leiden.

## WEGWIJZER VOOR MANTELZORGERS

*regio Leiden, Alphen a/d Rijn en de Rijnstreek*

Adviezen om de zorg tijdelijk over te dragen

**Mantelzorgers zorgen voor iemand met een ziekte of handicap,  
met wie zij een persoonlijke band hebben**

Leiden, mei 2007

© Stichting Thuiszorg Groot Rijnland / Stichting RADIUS

*zorg om iets heel anders te doen. Hoe zit dat bij mantelzorgers? Maken zij tijd voor zichzelf? Wie neemt hen de zorg (tijdelijk) uit handen?*

## Inleiding

Ons land telt ca. 3,7 miljoen mantelzorgers die samen 80% van alle zorg voor hun rekening nemen. Ook in de regio Leiden en de Rijnstreek zorgen duizenden inwoners voor hun partner, kind, vriend of buur. Uit liefde, vriendschap en dikwijls ook omdat het niet anders kan. Mantelzorgers zorgen soms zelfs 24 uur per dag. Veel mensen doen het graag; het is iets vanzelfsprekends, het hoort bij hun leven. Al kan het wel eens te veel zijn, te zwaar worden. Trekken zij dan op tijd aan de bel om te voorkomen dat zij zelf overbelast raken en ziek worden?

## Mantelzorgers moeten meedoen

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is van kracht sinds 1 januari 2007. Deze wet zegt: 'Mantelzorgers moeten naast het zorgen meedoen aan het gewone dagelijkse leven'. Met andere woorden: hun mantelzorgtaken mogen niet ten koste gaan van hun eigen ontwikkeling, rust en ontspanning. Een goed uitgangspunt, maar lukt dat in de praktijk?

## De zorg overdragen

Er zijn diverse mogelijkheden om de mantelzorg tijdelijk over te dragen aan een ander. Dit heet officieel 'respijtzorg'. In deze gids wordt de term 'vervangende mantelzorg' gebruikt: een ander vervangt de mantelzorg zodat die respijt - letterlijk 'uitstel' - van het zorgen heeft. Vervangende mantelzorg is een belangrijke pijler bij de steun aan mantelzorgers, van belang voor henzelf én de mensen die zij verzorgen.

## Niet iedereen kent de mogelijkheden

Deze gids beschrijft wat er zoal kan op het gebied van vervangende mantelzorg. Zorg door beroepskrachten en/of gespecialiseerde vrijwilligers. Voor mensen van alle leeftijden. Van een paar uur per week tot dagen of weken achtereen. Niet iedereen kent die mogelijkheden. Vaak ook zijn mantelzorgers zo bezig met zorgen, dat ze vergeten om aan zichzelf te denken. Of ze willen zich groot houden, ondervinden een drempel bij de stap naar het inschakelen van professionele zorg of een zorgvrijwilliger. Daar komt bij, dat bestaande voorzieningen niet altijd aansluiten bij de behoeften van de mantelzorg of hulpvrager, dan wel niet of onvoldoende voorhanden zijn.

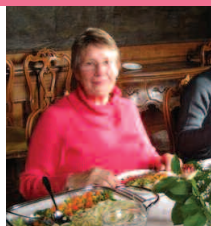
## Wegwijzer en steun in de rug

Deze gids wijst mantelzorgers de weg naar vervangende mantelzorg in de regio Leiden en de Rijnstreek. Als steun in de rug, om overbelasting te voorkomen en de zorg voor de ander vol te houden. Tijd voor jezelf: een gezonde raadgever!

Achterin deze gids staan belangrijke adressen voor mantelzorgers.

# 'Ik wil honderd worden!'

*Riet Pennings zorgt al een half mensenleven voor haar man Siem.*



Het liep dus anders dan gedacht. Van zelfstandige boer en

boerin naar een heel andere relatie met elkaar en met de buitenwereld. Zij moet mee in het strakke schema dat het beste is voor hem. Hij praat de hele dag.

*Toen hij 23 was viel hij van de hooiwagen, op zijn 36ste kwam daar een zware hersenschudding overheen. Het hersenletsel door het eerste ongeluk werd onherstelbaar erger na het tweede ongeval. Riet houdt het vol omdat ze voor zichzelf durft te kiezen.*

## Zij gaat een weekje eruit

Haar ogen stralen boven haar kop koffie. "Morgen weer vijf dagen naar de Slangenburg, bij Doetinchem. Daar laad ik vier keer per jaar mijn accu op." Steeds komt dan vrijwilligster Irene Vijfvinkel van de organisatie 'Handen in Huis' logeren; Siem en zij kunnen prima met elkaar overweg.



*Kasteel de Slangenburg*

## Hij gaat naar de zorgboerderij

In het Witte Weekblad las Riet over Zorgboerderij Valkendam, ook in Alphen. Wat een ontdekking! "Hij is er vier dagen per week en heeft het er zo goed. Kan hij toch een beetje boeren."

## Een zwarte dag

"Als hij opgenomen moest worden, was dat een zwarte dag voor ons hele

gezin. Het is al moeilijk om zo'n besluit te nemen en dan krijg je daar nog het commentaar uit de omgeving bij." Ze kwam er niet altijd alleen bovenop. Wel met behulp van de maatschappelijk werker die geregeld thuis kwam praten.

## TIPS VAN RIET PENNING'S

- ▶ Er kan meer dan je denkt. Informeer naar de vele mogelijkheden aan hulp en steun. Bij het Wmo-loket in je gemeente weten ze alles.
- ▶ Ga naar bijeenkomsten voor mantelzorgers. Hier vind je (h)erkenning, deel je ervaringen en leer je van elkaar of van de aanwezige professionals.

## Hoe hield ze het vol?

"De kinderen hielden me overeind. Verder is er heel veel hulp van buiten mogelijk. Ik ben dankbaar dat ik zodoende kan genieten. Van de goede dingen van Siem, de natuur, onze kleinkinderen. Die kleintjes zijn zo wijs... Mijn kleindochter van vier zat eens een half uur naar opa te kijken, en toen verzuchtte ze: 'Ja oma, het is nu eenmaal zo...' Mooi hè!"

# Wmo-loket is de beste vraagbaak

*De wereld van zorg en welzijn kan er*

*ingewikkeld uitzien met al die instanties, regelingen en voorwaarden. Zelfs wie al langer mantelzorger is, komt er niet altijd uit. Hoe krijgt u de juiste informatie? Waar kunt u zorg aanvragen? Waar heeft u recht op? Bij het Wmo-loket van uw gemeente kunt u terecht met al uw vragen.*

## Over wonen, zorg en welzijn

Elke gemeente heeft een informatieloket op het gebied van wonen, zorg en welzijn. De medewerkers zijn op de hoogte van alle soorten zorg en welzijnsvoorzieningen. U kunt bij hen terecht voor informatie en advies over professionele zorg. Zoals huishoudelijke hulp, verpleging, verzorging, ondersteunende begeleiding, dagopvang of dagbehandeling, hulpmiddelen, tijdelijke en permanente opname, terminale thuiszorg, vervoersvoorzieningen en alarmering. Men kent de financiële regelingen en mogelijkheden voor aanpassingen in huis en voor de inzet van een vrijwilliger. Ook met uw aanvraag voor een indicatie - door de gemeente - voor hulp in de huishouding en vragen over overige indicaties door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bent u hier aan het juiste adres.

*Het adres van het loket in uw gemeente staat achterin deze gids.*

## Indicatie voor professionele zorg

Wie door een ziekte of handicap niet meer (helemaal) voor zichzelf kan zorgen en professionele zorg aanvraagt, krijgt eerst een indicatie: een medewerker van de gemeente of van het CIZ beoordeelt of - en welke - zorg er moet komen. Deze indicatie is nodig voor de financiering van de zorgkosten uit de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten) en de Wmo. Voor de professionele thuiszorg betaalt de verzorgde een eigen bijdrage; het bedrag is afhankelijk van diens inkomen. Voor ondersteunende begeleiding om de mantelzorger te ontlasten wordt geen eigen bijdrage gerekend.



*Aan de balie van het Wmo-loket in Leiden*

# 'Geen vraag is ons te gek'

Het Servicepunt Zorg van de gemeente Leiden krijgt tientallen telefoontjes en bezoekers per dag. "Het zijn

haast allemaal mantelzorgers. We zouden nog meer voor hen kunnen doen als ze eerder bij ons kwamen."

Gerda Schulz van het Servicepunt Zorg (foto links) in het Stadsbouwhuis aan de Langegracht in Leiden: "We zijn een team van professionele hulpverleners met verschillende achtergronden op het gebied van (thuis)zorg, wonen, verpleging en financiën. Dit maakt dat wij allemaal onze specialiteiten hebben. Wij willen iedereen snel verder helpen. Geen 'kastje-muur gedoe', geen 'wachten tot je een ons weegt'. Alle informatie onder één dak via één telefoonnummer en e-mailadres."

## Gezoek besparen

"Mensen kunnen zich veel gezocht besparen als ze met hun vraag direct naar ons gaan. Ja, natuurlijk is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Wij horen dikwijls hoe moeilijk het is om hardop te zeggen dat je het niet meer redt. We merken vaak dat er lang is gearzeld voor ze de telefoon pakten. Laatst vroeg een mevrouw met reuma om huis-houdelijke hulp. Van haar dochter wist ik dat ze het zeker al een jaar hard nodig had. Toch zei ze tegen me: "Het heeft geen haast, hoor."

## Problemen kleiner maken

"Soms lijkt een probleem heel groot, terwijl de oplossing betrekkelijk eenvoudig kan zijn. Dat was het geval voor een dochter die elke dag bij haar vader ging koken. Ze wilde zeker weten dat hij wat naar binnen kreeg, vandaar. Maar het werd haar te zwaar en ze belde het Servicepunt wanhopig op. Nu gaat vader een paar keer per week met plezier naar een eettafel voor ouderen in de buurt, en klaar is Kees!"

## Iedereen kan alles vragen

Iedereen kan alles vragen, hoe simpel of ingewikkeld ook. Een paar voorbeelden: Ik kan niet naar de pedicure; weet u iemand die bij me thuis kan komen? Welke schaakclub in Leiden is rolstoeltoegankelijk? Waar koop ik aangepaste kleding? Hoe kom ik aan een vervoersvergoeding?

## Het hele zorgnetwerk ligt er

"We hebben het hele zorgnetwerk - van Leiden en omgeving - aan folders en digitale gegevens hier liggen en houden de veranderingen en nieuwe regels bij. Het Servicepunt is in veel gevallen het beginstation voor zorgvragers, verwijzers en hulpverleners; we willen iedereen zo snel mogelijk op het goede spoor zetten. Hoe meer mantelzorgers ons benaderen, hoe liever het ons is."

### TIPS VAN HET WMO-LOKET

- ▶ *Vraag de zorg op tijd aan. Vanaf de aanvraag tot de inzet van de zorg kunnen enkele weken voorbijgaan. Maar als het acuut nodig is, kan de zorg gelukkig binnen 24 uur geregeld zijn!*
- ▶ *Let op uw verzekering. Bij uw zorgverzekeraar kunt u informeren of er in uw verzekeringspolis voorzieningen zijn opgenomen op het gebied van vervangende mantelzorg.*

## **Door beroepskrachten**

Iedereen kent de thuiszorg. De thuiszorg is er voor hulp bij de huishouding, ondersteunende begeleiding, verzorging en (gespecialiseerde) verpleging; van een paar uur per week tot 24 uur per dag. Zodoende kan de mantelzorger zorgtaken overdragen en misschien zelf even de deur uit. Voor professionele zorg is een indicatiestelling nodig (zie pagina 4). Ook voor de mantelzorger zelf kan een professional aan huis komen, bijvoorbeeld een mantelzorgconsulent of een maatschappelijk werker.

## **Door ervaren vrijwilligers**

Vrijwillige hulp thuis is een welkome aanvulling op de vaak aanwezige professionele zorg. Vrijwilligers kunnen mantelzorgers ontlasten in de vorm van begeleiding, oppas en ontspanningsactiviteiten. Organisaties zoals RADIUS, Thuiszorg Groot Rijnland, De Zonnebloem en het Rode Kruis hebben gekwalificeerde vrijwilligers. De instellingen spelen een essentiële rol bij werving, scholing en begeleiding van vrijwilligers en bij de goede match tussen vrijwilliger, hulpvrager en mantelzorger.

## **Een greep uit het vrijwilligersaanbod**

*Een paar uur per week gezelschap, oppas, lichte zorgtaken*

- voor mensen die moeilijk alleen kunnen blijven
- bij chronisch zieken en mensen met een handicap
- als speelmaatje van gehandicapte kinderen

*veel (gespecialiseerde) hulp en steun nodig. Voor de noodzakelijke verpleging en verzorging kunt u een beroep doen op de professionele zorg. Daarnaast dragen gespecialiseerde vrijwilligers hun steentje bij variërend van een gezellig bezoekje tot 24 uur per dag.*

- op bezoek bij een dementerende of depressieve oudere
- om samen te fietsen, zwemmen, stappen

*Vervanging tijdens een korte of langere vakantie*

- De vrijwilliger komt in huis en neemt de mantelzorgtaken over, voor minimaal drie dagen tot een aantal weken achtereen. Zo biedt de organisatie 'Handen in Huis' vakantievervangende door heel Nederland. Steeds meer verzekeraars vergoeden de kosten.

*Ondersteuning bij een levensbedreigende of chronische ziekte*

- Een getrainde vrijwilliger, ook wel buddy genoemd, biedt sociale en emotionele steun, gericht op de verwerking van het ziek-zijn en het versterken van zelfredzaamheid.

*Terminale zorg*

- Als u zorgt voor iemand die binnen afzienbare tijd zal sterven, kunt u een beroep doen op een vrijwilliger van de Stichting Vrijwillige Terminale Zorg. Deze geeft zorg en steun aan de patiënt en de mensen eromheen.

# Je bent jong en....

## ... je hebt een gehandicapt zusje

"Ik heb dit keer mijn spreekbeurt over mijn zusje gehouden. Nu pesten ze mij niet meer."

## ... je zorgt voor je moeder

"Mijn moeder is halfzijdig verlamd. Ik doe boodschappen, was, strijk, geef haar medicijnen en doe klusjes waar de thuishulp niet aan toe komt. Ook overdag kan ik niet onverwacht later thuiskomen, er moet altijd iemand zijn."

## ... je vader kan niet alleen blijven

"Opeens moest ik hem gaan voeren. Het was verschrikkelijk, voor ons allemaal. Zo plotseling. Nu hij weer thuis is, lijkt het of iedereen denkt dat alles weer goed is. Hij kan soms heel boos zijn. Of hij gaat huilen en zegt dat hij dood wil. We durven hem niet alleen te laten."

## ... je moeder ging dood

"We woonden ver van iedereen vandaan. Mijn zusje en ik hebben haar een jaar lang zowat permanent verzorgd. We stonden 's morgens om vijf uur op om ons huiswerk te doen. Nee, we hebben er geen spijt van, helemaal niet!"

*Als er veel mantelzorgers zijn, moeten daar veel jongeren bij zijn. Dat klopt. Één op de twaalf jongeren onder de 22 jaar zorgt thuis langdurig en dag-in-dag-uit voor vader of moeder, broer of zus. De meesten komen daar niet zo gauw mee naar buiten. Op school praten ze over andere dingen. En een vriendje mee naar huis nemen gaat niet zomaar.*

### TIPS VOOR JONGE MANTELZORGERS

- ▶ Praat met een vriend, vriendin, onderwijzer of een ander waarin je vertrouwen hebt.
- ▶ Doe geregeld leuke dingen. Ga naar dat feestje, sporten, de bioscoop...
- ▶ websites:  
[www.ikbenjongenikzorg.nl](http://www.ikbenjongenikzorg.nl)  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)  
[www.drankjewel.nl](http://www.drankjewel.nl)



## Tijdelijke opname

Opname van uw verzorgde kan een goede oplossing zijn als u - soms onvoorzien - tijdelijk bent uitgeschakeld. Als u zelf op vakantie wilt of geopereerd moet worden, zijn er verschillende mogelijkheden bij u in de buurt.

## Een greep uit het aanbod voor dagopvang

*Dagbesteding in activiteitscentra voor kinderen, jongeren en volwassenen met een geestelijke of lichamelijke handicap*

- vaardigheden trainen, sporten, spelen, musiceren, samen koken en eten, tuinieren, kortom tijdsbesteding voor diverse leeftijdsgroepen

*Dagopvang in een verzorgingshuis of dienstencentrum in de buurt voor ouderen; men kan gehaald en gebracht worden*

- samen warm eten
- ontmoeting, afleiding, gezellige bezigheden, creatief werken

*Dagbehandeling in een verpleeghuis of revalidatiecentrum*

- voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke handicap
- verpleegkundige zorg, behandeling door een therapeut of verpleeghuisarts
- hulpmiddelen leren gebruiken

## Zorgboerderij

- buiten zijn, zorgen voor planten, bloemen en dieren

*vangende mantelzorg mogelijk. Enkel overdag of met slapen erbij; af en toe of regelmatig, voor korte of langere tijd, een of meer dagen per week. Zo kan de mantelzorger echt helemaal vrij zijn. Net als bij de zorg binnenshuis komt het aanbod zowel van de professionele zorg als van vrijwilligers.*

*Werken onder begeleiding in een beschermde omgeving*

- in een atelier kunst (schilderijen, keramiek, beeldhouwwerk) maken om te exposeren en verkopen
- in een winkel, lunchroom of kantoor
- in een dagactiviteitscentrum of sociale werkplaats; dikwijls aan betaalde opdrachten

## Een greep uit het aanbod voor langdurige (tijdelijke) opname

- in logeerhuizen
- bij gast- en pleeggezinnen (ook voor een langere vakantieperiode)
- ‘parttime wonen’, dat wil zeggen om-en-om thuis en in een zorginstelling in de regio met een vaste groep
- (tijdelijke) opname in een verzorgingshuis, verpleeghuis of hospice
- een verblijf in vakantiesfeer in een zorghotel of herstelhotel, inclusief de benodigde zorg en verzorging

*Lees verder op pagina 10*

# 'Je gaat maar door'

*Esther en Gerrit deden in korte tijd een schat aan mantelzorgervaring op. Toen ze in 2003 hoorden dan hun (schoon)vader dement zou worden, wist zijn vrouw het al drie jaar. "Had ze maar eerder iets gezegd."*

Er ging de afgelopen jaren veel mis met de gezondheid van hun ouders. Dementie. Hartinfarct. Longembolie. Hyperventilatie. Gebroken heup. Baarmoederkanker. "We waren er dag en nacht mee bezig."

## Nog nooit gezoend

Gerrit is, zégt hij, een binnenvetter. En toch: "Ik had mijn vader nog nooit gezoend. Nu doe ik het altijd, drie keer. Hij vindt het heerlijk." Esther: "Toen je naar mijn werk belde dat hij voorgoed opgenomen zou worden, huilde je." Gerrit: " 't Is zo dubbel. Er valt een last van je af. Mijn moeder is net als ik. Er viel met haar niet te praten over hoe het nou moest met pa. Toen we begonnen over het verpleeghuis zei ze: 'Jullie willen hem achter slot en grendel'. Terwijl ze het echt niet meer aankon."

## Werk als afleiding

Vanaf de zomer van 2003 zaten ze in een maalstroom van werken, zorgen, regelen en piekeren. "Er kon niets bij, ons werk was onze enige afleiding."

Totdat... Esther drie jaar later op kantoor een huilbui krijgt. Ze stuurt een mail naar Thuiszorg Groot Rijnland: Ik kan niet meer, ik weet het niet meer. "Diezelfde avond belde de mantelzorgconsulent al. Ik kon mijn verhaal kwijt; ze vroeg of ik hun cursus mantelzorgondersteuning wilde doen. Daar is het me stevig ingepeperd: je moet eerst voor jezelf zorgen vóór je voor een ander kunt zorgen. Ze houden je een spiegel voor. Hoe het je leven is gaan beheersen. Dat je relatie eraan kan gaan. Jezelf zo wegcijferen is voor geen van ons goed geweest."

## TIPS VAN GERRIT EN ESTHER

- ▶ *Informeer jezelf. Ook op internet is veel te vinden.*
- ▶ *Al is de verzorgde opgenomen: het blijft je vader, je moeder, je vriend, je kind. Maak afspraken over de verzorging en zeg het als je iets (niet) goed vindt.*
- ▶ *Niets oppotten. Blijf in gesprek met elkaar.*

*Dagverzorging in Alphen a/d Rijn*



## Vakantie voor de verzorgde, alleen of met de mantelzorg

Vakantie in een andere omgeving. Van een paar dagen in een recreatiepark in Nederland tot enkele weken in het buitenland. Er zijn aparte reisbureaus en vrijwilligersorganisaties voor. Jaarlijks verschijnen er uitgebreide reisgidsen.

- De vakantiekrant van MEE vermeldt vakantiemogelijkheden voor verstandelijk gehandicapten
- Het Rode Kruis organiseert reisesjes over de Rijn met de Henri Dunantboot en in vakantiehuizen voor mensen met een handicap of chronische ziekte en voor ouderen (met of zonder mantelzorg)
- In Spanje (Alicante) staat een woon- en zorgcomplex voor ouderen
- In Zuid-Frankrijk is een vakantieoord voor lichamelijk gehandicapten die zelfstandig met vakantie willen in het buitenland
- Stichting Het Roer in Handen verzorgt vaarvakanties voor mensen met een psychiatrisch heden of verleden

- De brochure 'Mantelzorg en vakantie' van Bureau Informele Zorg van Thuiszorg Groot Rijnland geeft een compleet overzicht

## Speciale vakanties en kuurreizen

- voor echtparen van wie één van de twee dementeert en nog thuis woont
- voor rolstoelgebruikers, chronisch zieken, hartpatiënten en jongeren met CARA, Diabetes en Cystic Fibrosis
- voor kinderen met autisme of ADHD

## Vergoeding en verzekering

Voor de meeste voorzieningen is een indicatie van het CIZ (zie pagina 4) nodig. Veel verzekeraars betalen de kosten voor een deel of volledig. Zo vergoedt Zorg en Zekerheid ééns in de twee kalenderjaren de reis-, verblijf- en behandelkosten van een drieweekse kuurreis naar het buitenland.

Ook zorg door vrijwilligers wordt soms vergoed door de verzekering. Kijk uw polis erop na en informeer verder bij uw verzekering of bij het Wmo-loket in uw gemeente.

## Langer thuis door goede vervangende mantelzorg

*Hoe meer vervangende mantelzorg er beschikbaar komt, des te beter het is. In de eerste plaats voor de mantelzorgers zelf. Maar de pluspunten kunnen verder reiken: het kan - in combinatie met de juiste thuiszorg - permanente opname voorkomen of uitstellen.*

Als blijvende verzorging buitenshuis in zicht komt, kan het lastig zijn om een besluit te nemen. "Doen we hier echt verstandig aan? Is dit de beste oplossing? Hoe zal het gaan?" Het kan helpen anderen te raadplegen. Vrienden en familie, collega-mantelzorgers, de mantelzorgconsulent, de mantelzorgvereniging of de patiëntenvereniging.

# 'Ik ben blij dat ik haar nog heb'

In 1989 kreeg  
zijn vrouw Ank

Hij heeft alles ondervonden, mooie momenten en narigheid. Veel mantelzorgers kennen het: je leven ondersteboven, het onbegrip uit de omgeving, het gehannes met instanties... Het maakte van hem een actieve vechter in de mantelzorgbeweging. Hij geeft financieel advies, organiseert mede 'Zorg voor jezelf-dagen' en richtte een regionaal Platform Belangenbehartiging Mantelzorgers op.

*reuma. Ze was 52 en een jaar later zat ze in een rolstoel. Sindsdien zorgt Dick van Heun voor zijn vrouw én staat hij sterk voor andere mantelzorgers. "Ik krijg daar eindeloos veel energie van."*

## In vijftien jaar van een beetje zorg naar 24 uur

In 1989 hadden ze drie uur huishoudelijke hulp. Toen Ank in de rolstoel kwam werd het zes uur. Drie jaar leverden ze strijd om hun huis aangepast te krijgen. "Het ging om 53.000 gulden. Eerst wilden ze het niet doen voor één persoon. De man van de GMD zei: 'Nou meneer, dan gaat u toch ook in een rolstoel zitten?'"

## Het ging niet meer

Tien jaar later viel Ank uit bed en brak ze haar schouder. Dick durft het best te zeggen: "Eigenlijk gebeurde dat precies op tijd, het ging niet meer." Ank verhuisde naar een kliniek in de binnenstad, tien minuten fietsen van hun huis. Haar man bezoekt haar 's middags en 's avonds; op zaterdag en zondag komt ze bij hem.

## Liefde

"Toen Ank ziek werd zei ik: we zijn al zo lang samen, dit stuk zullen we ook samen doen. Ze denkt altijd aan mij, heeft me aangespoord om méér te doen dan voor haar zorgen. Ja, dat is liefde. Het is geweldig om zo weer anderen te kunnen helpen. Ik krijg van haar per jaar zeven snipperdagen, dan ga ik vrij reizen met de trein. Ik weet het zeker: als de druk te groot wordt, vind je een oplossing."

### TIPS VAN DICK VAN HEUN

- ▶ De Mantelzorglijn is speciaal voor mantelzorgers: 0900.2020496. Bellen dus!
- ▶ Ken je rechten op financieel terrein en maak er gebruik van.
- ▶ Zoek en onderhoud contact met andere mantelzorgers. Ook per telefoon kun je elkaar steunen.



Ank en Dick van Heun

*Er zijn voor mantelzorgers mogelijkheden om een paar dagen of weken vakantie te houden terwijl de ander thuis of elders wordt verzorgd. De eerste keer is dat misschien niet zo gemakkelijk, maar dikwijls hoor je al gauw: "Dit ga ik vaker doen".*

Wie denkt: "Kan dat wel?" zou bij anderen te rade kunnen gaan: bij familie, de huisarts of bij ervaren mantelzorgers. Niet zelden kunnen mantelzorgers, in een gespreksgroep bij elkaar, iemand over de drempel helpen. Even tijd voor jezelf nemen, ook om je batterij weer op te laden.

## Een dagje varen, een weekendje kuren...

Om eens te proberen, zou men kunnen beginnen met 'Zorg voor jezelf Dagen' van Mezzo. Mezzo is de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Er is ieder jaar weer een gevarieerd programma van zo'n twintig arrangementen: wandelen en zwemmen, creatieve weekends, varen met een zeilklipper, struinen in de duinen, fietsen over de Veluwe, zingen, koken, kuren en nog meer. Een weekend vol pension in kasteel de Slangenburg kost 65 euro, drie verwendagen in een kuuroord 130 euro (prijspeil 2007).



## Delen met andere mantelzorgers

Op de Mezzo-dagen is gelegenheid voor contact met andere mantelzorgers; er zijn deskundige begeleiders aanwezig. Zo delen mantelzorgers hun verhalen en krijgen zij tips en steun om hun taak vol te houden.

Mantelzorgers die hier eenmaal van hebben geproefd maken er een gewoonte van, soms meerdere keren per jaar. Het doet al goed ernaar uit te kijken.

## Verzekering betaalt verzorging

Als een vrijwilliger in huis komt of als de verzorgde gaat logeren, kunt u langer dan een paar dagen met vakantie. Dikwijls vergoeden verzekeraars de zorgkosten, volledig of tot een bepaald maximum. Om hiervoor in aanmerking te komen moet degene voor wie u zorgt in de meeste gevallen aanvullend verzekerd zijn.

Raadpleeg uw polis en informeer bij de verzekeraar wat er precies mogelijk is. Ook de huisarts, verpleegkundigen, GGD en GGZ Rivierduinen kunnen een aanvraag indienen.

# Even zonder zorgen

*Helemaal eruit en iets heel anders doen. Of juist helemaal niets doen... goed voor iedere mantelzorger!*



# Waar kunt u verder nog aan denken?

*Nog meer voorzieningen en mogelijkheden.*

## Contact tussen mantelzorgers bij u in de buurt

Ook bij u in de buurt komen mantelzorgers regelmatig bij elkaar. Kan de verzorgde een paar uur zonder u of is dat moeilijk? De mantelzorgconsulent van bureau Informele Zorg kan bemiddelen bij de inzet van een vrijwilliger.

### *Bijeenkomsten*

- De Jasserie wordt geregeld in verschillende gemeenten gehouden. Mantelzorgers komen daar in een ontspannen sfeer bij elkaar met hun verhalen, zorgen en vragen en ontvangen relevante informatie
- De Leidse Vereniging van Mantelzorgers (LVvM) en de mantelzorgconsulenten van Bureau Informele Zorg houden voorlichtingsbijeenkomsten, maken een nieuwsbrief en organiseren mede de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg op 10 november

### *Lotgenotengroepen*

- familie van psychiatrische patiënten en dementerenden
- kinderen van een chronisch zieke ouder of met een gehandicapt broertje of zusje
- jongeren met een alcoholverslaafde vader of moeder

### *Cursussen*

- onder andere: ziekenverzorging thuis, mantelzorgondersteuningscursus, omgaan met veranderingen bij je zieke partner

## Telefonisch contact, mailcontact, websites en chatten

- Advies, steun en informatie via telefoon, e-mail en website van de landelijke mantelzorgkoepel Mezzo en van patiëntenverenigingen. Mantelzorglijn: 0900-2020496 of [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)
- Website speciaal voor jonge mantelzorgers: [www.itsyourlife.nl](http://www.itsyourlife.nl)

## Praktische hulp en steun

*Onderstaande diensten en producten zijn gericht op het versterken van de zelfstandigheid van cliënten.*

*Zodoende kan dit ook de taak van mantelzorgers verlichten. Een deel ervan is vrijwilligerswerk.*

- Telefooncirkels
- Technische hulpmiddelen en voorzieningen
- Alarmeringssysteem
- Klussendienst voor huis en tuin
- Tafeltje-dek-je
- Hulp bij (financiële) administratie
- Boodschappendienst
- Vriendenkringen
- Vrijwilligersnetwerk
- Bezoek van ouderenadviseurs
- Vervoer
- Samen tafelen
- Samen bewegen
- Pindienst
- Omgaan met moderne apparaten zoals computer en mobiele telefoon
- Kapper of pedicure aan huis

*Voor meer informatie: neem contact op met Bureau Informele Zorg of Stichting RADIUS (zie adresschema achterin).*

# De mantelzorgconsulent

*De mantelzorgconsulenten van Bureau Informele Zorg van Thuiszorg Groot*

*Rijnland ondervinden het geregeld: een eerste contact met een nieuwe cliënt kan emotioneel zijn. Hun nood is soms groot als ze eindelijk de telefoon pakken. Gelukkig is het dan nog niet te laat.*

Als zulke mantelzorgers aan de andere kant van de lijn begrip en herkenning krijgen, komen er allerlei gevoelens bij hen los. Dikwijls eindigt zo'n gesprek met de verzuchting: "Ik had u veel eerder moeten bellen".

## Sherry met de oppas

Mantelzorgconsulent Ineke Kroon kijkt er niet vreemd van op. "Hoe jammer ook: soms moeten mensen aan het eind van hun Latijn zijn vóór ze inzien dat het anders moet. Ze spreekt ook uit eigen ervaring: "Mijn moeder durfde mijn vader niet alleen te laten. Ze twijfelde eraan of een vrijwilliger wel een goed idee was. Toen zijn we het voorzichtig gaan opbouwen. Eerst een kopje koffie met mijn moeder erbij, wat later alleen met de vrijwilliger. Nou, al vlug dronk vader zijn dagelijkse sherry'tje geregeld met de oppas. Hij vond het geweldig en zijn vrouw kon de deur uit."

## Mantelzorgers sterker maken

Ineke Kroon en haar collega's organiseren cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers.

"De ondersteuningscursus is de belangrijkste. Voor de meesten is het echt een openbaring, ook de steun aan elkaar. Het is gezellig; doordat ze in hetzelfde schuitje zitten zijn ze gauw op hun gemak. Voor een cursusgenoot zijn ze vaak bezorgder dan voor zichzelf. Als je dat aankaart, begint de (h)erkenning.

In de ondersteuningscursus hebben we het over allerlei dingen die hen sterker maken: je sociale netwerk onderhouden, grenzen stellen, opkomen voor jezelf, de omgang met de verzorgde, het contact met hulpverleners. We oefenen een lastig gesprek met de huisarts of het bezoek van de indicatiecommissie. En natuurlijk geven we heel veel informatie over vervangende mantelzorg.

## Zuinig zijn op mantelzorgers

Ach, het leren van nieuwe dingen is niet eens het voornaamste. Als ze weer aan zichzelf gaan denken, is het hoofddoel van de cursus bereikt. Hun werk is zo waardevol, niemand kan het overnemen. De gezondheidszorg moet zuinig op hen zijn!"



# Waar moet ik zijn?

*Belangrijke adressen voor  
ieder mantelzorg in de  
regio Leiden, Alphen a/d Rijn  
en de Rijnstreek*

| INSTELLING   | BEZOEK-/POSTADRES                                       | TELEFOON+BEREIKBAARHEID                 | E-MAILADRES               | BEZOEKTIDJEN WMO-LOKET                   | WEBSITE                       |
|--|---|---|---------------------------|--|-------------------------------|
| <b>Centrum Indicatiestelling Zorg CIZ</b>  | Postbus 7, 2350 AA Leiderdorp                           | 0900-249 24 90                          |                           | info@cizleiderdorp.nl                    | www.ciz.nl                    |
| <b>Wmo-loketten gemeenten</b> <i>Alle informatie bij één loket</i>                     |   |   |                           |  |                               |
| Alkemade   | Westeinde 1, 2317 AS Roelofarendsveen                   | 071-332 73 65 / ma t/m do 14.00 -15.00  | wmo@gemeentealkemade.nl   | ma t/m vr 08.30 -12.30 / wo 18.30 -20.30 | www.gemeentealkemade.nl       |
| Alphen a/d Rijn  | Stadhuisplein 1, 2405 SH Alphen a/d Rijn                | 0900-48 11111 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | wmo@alphenaandenrijn.nl   | ma t/m vr 09.00 -17.00                   | www.alphenaandenrijn.nl       |
| Jacobswoude  | Herenweg 165, 2465 AH Rijnsaterwoude                    | 0800-444 73 73 / ma t/m vr 09.00 -17.00 | info@isdr.nl              | wo en vr 09.00 -12.00                    | www.isdr.nl                   |
| Leiden   | Stadsbouwhuis, Langegracht 72, 2312 NH                  | 071-516 55 06 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | service.zorg@leiden.nl    | ma t/m vr 09.00 -13.00                   | www.leiden.nl/wmo             |
| Leiderdorp   | Statendaalder 1, 2353 TH Leiderdorp                     | 071-545 48 06 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | wmo@leiderdorp.nl         | ma t/m vr 10.30 -12.30                   | www.leiderdorp.nl             |
|  | <i>Telefonisch spreekuur</i>                            | 071-545 48 06 / ma t/m vr 09.00 -10.00  |                           |  |                               |
| Nieuwkoop  | Kennedyplein 5A, 2421 EN Nieuwkoop                      | 0800-444 73 73 / ma t/m vr 09.00 -17.00 | info@isdr.nl              | ma + do 09.00 -12.00                     | www.isdr.nl                   |
| Oegstgeest   | Bibliotheek, Lange Voort 2t, 2341 KA Oegstgeest         | 071-515 62 15 / ma t/m vr 14.00 -17.00  | lokaalloket@oegstgeest.nl | ma t/m vr 14.00 -17.00                   | www.lokaalloket.oegstgeest.nl |
| Rijnwoude  | F. v. Eedenplein 4, 2394 EB Hazerswoude-Rijndijk        | 0800-444 73 73 / ma t/m vr 09.00 -17.00 | info@isdr.nl              | ma t/m vr 09.00 -10.30                   | www.isdr.nl                   |
| Ter Aar  | Aardamseweg 1, 2461 CC Ter Aar                          | 0800-444 73 73 / ma t/m vr 09.00 -17.00 | info@isdr.nl              | di 08.30 -12.00 + 18.00 -20.00           | www.isdr.nl                   |
| Zoeterwoude  | <i>Telefonisch spreekuur</i>                            | 071-580 63 49 / ma t/m vr 09.00 -10.00  | gemeente@zoeterwoude.nl   |  | www.zoeterwoude.nl            |
|  | Gemeentehuis Noordbuurtseweg 27, 2381 ET                |   |                           | ma t/m vr 10.00 -12.00                   |                               |
|  | Verzorgingshuis Emmaus, Bennebroekweg 1                 |   |                           | di 11.00 -12.00                          |                               |
|  | Multicentrum "De Eendenkooi", Kooikerspad 1             |   |                           | do 11.30 -12.30                          |                               |
| <b>Organisaties voor/door mantelzorgers</b>  |   |   |                           |  |                               |
| Landelijke vereniging MEZZO  | John F. Kennedylaan 99 /<br>Postbus 179, 3980 CD Bunnik | 030-659 22 22                           | info@mezzo.nl             |  | www.mezzo.nl                  |
| Mantelzorglijn van MEZZO (€ 0,10 p.m.)   |   | 0900-20 20 496 / ma t/m vr 09.00 -16.00 |                           |  |                               |
| Leidse Vereniging van Mantelzorgers (LVvM)   | Professorenpad 1,<br>2313 TA Leiden                     | 071-707 42 00 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | info@lvvm.nl              |  | www.lvvm.nl                   |
| Regionaal Patiënten Consumenten Platform (RPCP) Zuid-Holland Noord                     | Van der Valk Boumanweg 180/A,<br>2352 JD Leiderdorp     | 071-589 66 64 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | info@rpcp-zhn.nl          |  | www.rpcp-zhn.nl               |
| <b>Bureau Informele Zorg van Thuiszorg Groot Rijnland</b>                              |   |   |                           |  |                               |
|  | Verbeekstraat 19/21 / Postbus 2254, 2301 CG Leiden      | 071-516 14 15 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | mantelzorg@stgr.nl        |  | www.thuiszorggrootrijnland.nl |
| <b>Stichting RADIUS</b> <i>Dienstverlening voor ouderen en mensen met een handicap</i> |   |   |                           |  |                               |
|  | Hooglandse Kerkgracht 32, 2312 HV Leiden                | 071-707 42 00 / ma t/m vr 09.00 -17.00  | info@stichting-radius.nl  |  | www.stichting-radius.nl       |

# Mantelzorgers Tijd voor jezelf!

Doet u nog wel eens iets voor u zelf of streept u alles weg?

|                      |                     |                   |
|----------------------|---------------------|-------------------|
| <del>Uitslapen</del> | <del>Terrasje</del> | <del>Natuur</del> |
| <del>Sporten</del>   | <del>Winkelen</del> | <del>Parijs</del> |
| <del>Stappen</del>   | <del>Mijmeren</del> | <del>Cursus</del> |
| <del>Muziek</del>    | <del>Wandelen</del> | <del>Feest</del>  |

- **Recht op rust**
- **Ruimte voor ontspanning**
- **Maatschappelijke activiteiten**
- **Vakantie moet kunnen**
- **Voldoende hulp in huis**

STICHTING

**RADIUS**

*Dienstverlening  
welzijn  
ouderen  
en mensen  
met een  
handicap*

Hooglandse Kerkgracht, 2312 HV Leiden  
(071) 70 74 200  
info@stichting-radius.nl  
www.stichting-radius.nl

The logo features a stylized teal arc on the left that curves upwards and then downwards, ending in a vertical line. To the right of this line, the word 'thuiszorg' is written in a teal sans-serif font, followed by 'Groot Rijnland' in a larger, bold, purple serif font. Above the teal text, the word 'STICHTING' is written in a small, teal, all-caps sans-serif font.

STICHTING  
thuiszorg **Groot Rijnland**

Postbus 2254, 2301 CG Leiden  
(071) 516 14 15  
info@stgr.nl  
www.thuiszorggrootrijnland.nl