

Bijeenkomst Parkinson Café Nijmegen – 29 juni 2018

Mantelzorg

*onder leiding van Maïke van Kempen en Silvia Broeke
coördinatoren bij de Hulpdienst Nijmegen
en als vraagbaak Marie-Louise van der Ploeg
van Mantelzorg Nijmegen (Sterker Sociaal Werk)*

Ondanks stakingen in het busvervoer en zomerhitte was het aantal bezoekers weer heel groot. En niemand mopperde (of vertrok) toen bleek dat op het laatste moment het programma (vanwege ziekte van de presentator) compleet moest worden omgegooid. En er was veel waardering voor de drie dames, die op zo korte termijn bereid waren om een presentatie te houden over mantelzorg.



Geschiedenis en cijfers

Maïke van Kempen en Silvia Broeke zijn coördinator bij de Hulpdienst Nijmegen. Deze is in 1959 opgericht door Pater Vermeer indertijd voornamelijk voor daklozenopvang. In de loop der jaren werd de doelstelling verbreed naar mensen bij te staan in moeilijke omstandigheden, die kunnen samenhangen met ouderdom,

ziekte, handicap en sociaal isolement. De ongeveer 230 vrijwilligers leveren geen “gratis hulp” maar willen een ontmoeting tot stand brengen en daar waar mogelijk in combinatie met een activiteit.

Even wat cijfers:

- Ruim 20.000 uren hulp per jaar
- Leeftijd vrijwilligers tussen 18 en 91 jaar
- Ruim 500 cliënten, waarvan ca. 20 met de ziekte van Parkinson
- Leeftijd cliënten tussen 25 en 102 jaar.

Mantelzorgondersteuning

Er is een toenemende vraag naar mantelzorgondersteuning. Die kan eenmalig zijn, van korte duur of voor een langere periode.

Samen wandelen is heel populair maar ook boodschappen doen, bezoek en gezelschap, vervoer en begeleiding en mantelzorgondersteuning worden vaak aangevraagd.

De Hulpdienst heeft meer dan 20 jaar ervaring in de ondersteuning van de mantelzorger, zodat die af en toe ook even wordt ontlast en op adem kan komen. De



vrijwilliger verleent dan “**respitzorg**”. Hij/zij komt (meestal op een vaste dag en tijd) de mantelzorger vervangen, zodat die er even uit kan en bijvoorbeeld kan gaan sporten, naar vrienden of vriendinnen gaan enz. De vrijwilligers zijn geschoold in het omgaan met mensen met diverse aandoeningen (o.a. dementie, ziekte van Parkinson of parkinsonisme, NAH (niet aangeboren hersenletsel), MS. De

Hulpdienst heeft nauwe banden met het ParkinsonNet, het Goudmantelproject en RadboudUMC voor het verwerven van meer kennis.

De mantelzorger ervaart vaak dat de eerste aandacht van de mensen om hem/haar heen uitgaat naar degene voor wie hij/zij zorgt. En zij willen anderen in hun directe omgeving niet lastig vallen met hun verhaal maar missen soms een “**luisterend oor**”. De Hulpdienst heeft ongeveer 15 vrijwilligers (opgeleid in samenwerking met de HAN) die speciaal bij iemand thuis of elders een regelmatig contact hebben met een mantelzorger. En vaak gaat het dan juist niet over problemen maar is samen iets gezelligs doen al heel belangrijk voor de mantelzorger.

Procedure

Om in aanmerking te kunnen komen voor mantelzorgondersteuning is geen indicatie nodig. Telefonisch of via e-mail contact zoeken is voldoende. Daarna volgt er altijd een huisbezoek door een van de coördinatoren. De wensen en behoeftes van de mantelzorger en/of patiënt worden besproken. De coördinator zal vervolgens een

vrijwilliger benaderen, van wie zij denkt dat er een “klik” zal zijn met de mantelzorg en/of patiënt. Kennis van de aandoening is ondergeschikt aan echte belangstelling en empathie. Een koppeling is echt maatwerk. Zo is er een “cliënt” die na vele jaren weer kan gaan “vogelen” samen met een vrijwilliger.

Er zijn geen kosten aan verbonden maar natuurlijk is het wel reëel dat de kosten die een vrijwilliger maakt bij samen in de auto eropuit gaan of een kopje koffie drinken, worden betaald door de “cliënt”.

Soms doet de vrijwilliger ook een klein klusje. Zeker wanneer de veiligheid in het geding is, zoals bij een uitgevallen lamp.

Vraag uit de zaal: Mag ik zelf (ik heb Parkinson) ook vrijwilliger worden? Silvia; Natuurlijk! Er wordt rekening gehouden met de mogelijkheden van de vrijwilliger.

Advies van Maike en Silvia:

“Wacht niet te lang met het jezelf gunnen van ondersteuning. Liever iets te vroeg, zodat de vrijwilliger kan meegroeien in de situatie!”

Marie-Louise van der Ploeg van Mantelzorg Nijmegen (Sterker Sociaal Werk)

De Hulpdienst Nijmegen werkt nauw samen met Mantelzorg Nijmegen. Marie-Louise van der Ploeg is daar coördinator Mantelzorg. De medewerkers van Mantelzorg Nijmegen zijn geen hulpverleners maar vormen een brede vraagbaak voor allerlei vragen van mantelzorgers. Bijvoorbeeld vragen over praktische zaken, over activiteiten voor mantelzorgers. Of als er behoefte is aan een gesprek of iemand wordt gezocht die kan aansluiten bij het keukentafelgesprek om te ondersteunen etc. En mocht Mantelzorg Nijmegen geen antwoord hebben op een vraag dan wordt samen ernaar gekeken waar de vraag wel thuis hoort.

Zij nemen dus niet de zorg over maar bieden een luisterend oor, informatie, advies en (kortdurende) ondersteuning. Samen wordt gekeken naar wat de mogelijkheden zijn om als mantelzorger in balans te blijven.

Contact kan worden gezocht via de telefoon, de website of inloopsprekuren.

Op 28 september 2018 is er in De Ark van Oost een informatiemarkt (’s avonds) over Mantelzorg. Nadere informatie komt o.a. nog in De Brug.

Contactinformatie

- ❖ Hulpdienstnijmegen.nl
- ❖ Mantelzorg-Nijmegen.nl

Voor informatie over Mantelzorg in de gemeenten rondom Nijmegen:

- ❖ *Gemeente Wychen en Druten:* Meervoormekaar.nl
- ❖ *Gemeente Berg en Dal:* Mantelzorgbergendal.nl
- ❖ *Gemeente Heumen:* Mantelzorginheumen.nl
- ❖ *Gemeente Beuningen:* stg-perspectief.nl
- ❖ *Gemeente Lingewaard:* Swlingewaard.nl

Bijna alle gemeenten kennen ook het **Mantelzorgcompliment**. Wat dit inhoudt, aan welke voorwaarden er voldaan moet worden en hoe de aanmelding hiervoor gaat, verschilt per gemeente.

Na de pauze gingen de bezoekers in groepjes van gedachten wisselen over een aantal uitspaken (geformuleerd door Maike en Silvia).

- En wie vraagt aan de mantelzorgers hoe het met hem/haar gaat?
- Het is een meerwaarde om andere mantelzorgers te ontmoeten en van elkaar te leren en te horen.
- Elkaar ruimte geven voor andere bezigheden is noodzakelijk en zo houdt de mantelzorger de zorg langer vol.



In willekeurige volgorde enkele opmerkingen vanuit de groepjes:

- Wanneer voel je je mantelzorger? Ik heb zelf een hekel aan dit woord. Want als partner neem je de dingen die voorkomen zoals ze komen!
- (Sonja Busink, wijkverpleegkundige Buurtzorg): Waarom moet het een naam hebben? Zelf schreef zij een scriptie "Mantelzorg in de wijk". In de zorg gaat het vooral over de warmte die erin wordt gelegd.
- Ik noem mijzelf wel zo maar realiseer ook dat het ongelijkwaardigheid met degenen voor wie je zorgt, kan opleveren.
- Waarom moet de aandacht naar mij, de mantelzorger gaan? Ik heb het minder zwaar want ik heb de aandoening niet.
- Zelfs een huisarts blijkt zelden aan de mantelzorger te vragen hoe het gaat.
- Vaak meer aandacht van "buitenaf" voor de mantelzorger dan van de eigen kring van familie en vrienden.
- Parkinson heb je samen!
- Bij "eigen regie voeren over je ziekte" moet mantelzorg een vast aandachtspunt zijn.
- Jezelf de ruimte geven (als mantelzorger) is moeilijk maar wel noodzaak!
- Voor elkaar zorgen is toch vanzelfsprekend. Vroeger leerde je dat nog in de militaire dienst!

Ten slotte

Silvia en Maike: de mantelzorger geeft vaak van alles op: hobby's, clubjes etc. Hulp vragen is moeilijk Maar doe het! Beiden en ook Marie-Louise mogen met allerlei vragen benaderd worden en kunnen eventueel doorverwijzen naar andere organisaties.

ZOEK ONS OP!

tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek
foto's: Guus Wijngaards