

Nieuwsbrief Mantelzorg nr. 6 zomer 2014

Deze nieuwsbrief is gemaakt voor mantelzorgers en uw inbreng is dan ook van grote waarde en kan anderen helpen. Wij houden u twee keer per jaar op de hoogte over zaken uit het verleden, heden en toekomst. Wanneer u iets hoort, ziet of leest dat voor andere mantelzorgers interessant is, laat het weten! Stuur consulent mantelzorg Johan Kres een mail: mantelzorg@vitiswelzijn.nl

Wij willen deze nieuwsbrief zoveel mogelijk digitaal versturen. Beschikt u over een e-mailadres, maar heeft u dat aan ons nog niet doorgegeven? Laat het weten, dan nemen wij uw adres op in ons bestand. Uw gegevens graag sturen naar mantelzorg@vitiswelzijn.nl.

Vragenlijst Mantelzorg

Vitis Welzijn Mantelzorg wil u ondersteunen waar nodig. Wij bieden onder andere individuele begeleiding en begeleiding in groepen zoals Mantelzorgers in gesprek en Psychiatrie in de familie? Is dat genoeg? Heeft u andere wensen? Met deze (anonieme) vragenlijst kunt u aangeven waar u behoefte aan heeft. Het is heel fijn wanneer u bijgaande vragenlijst beantwoordt. U kunt de vragenlijst digitaal invullen via onderstaande link, of opsturen naar Vitis Welzijn Mantelzorg, Antwoordnummer 10012, 2680 VB Monster (zonder postzegel).

<http://www.enquetemaken.be/toonenquete.php?id=196521>

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Informatie over de bijeenkomsten Psychiatrie in de familie? en Mantelzorgers in gesprek vindt u op de laatste bladzijden.

Dag van de mantelzorg

Op donderdagavond 13 november zal de gemeente Westland in samenwerking met Vitis Welzijn Mantelzorg de dag van de mantelzorg vieren in Theater de Naald.

Alle mantelzorgers die bij Vitis bekend zijn zullen in oktober een persoonlijke uitnodiging ontvangen om zich aan te melden.



Mantelzorgers en mensen met dementie blij met toezegging casemanagement

Alzheimer Nederland is blij dat de komende jaren casemanagement gefinancierd blijft. Casemanagers dragen bij aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie, helpen overbelasting van mantelzorgers tegen te gaan en maken het mogelijk dat mensen langer thuis blijven wonen. Een casemanager is een vast en deskundig aanspreekpunt in de zorg en ondersteuning bij dementie. Mensen met dementie hebben daar behoefte aan, omdat ze zelf niet altijd kunnen overzien welke zorg zij nodig hebben.



Alles verandert ...

*"alles verandert,
niets vergaat,
alles wisselt
en vernieuwt
en verschuift
van hier naar daar"*

Deze tekst komt uit "Verhalen uit de 'Metamorfosen', geschreven door de Romeinse dichter Ovidius. Hij schreef het rond het jaar 14 vóór Christus en tweeduizend jaar later nog steeds actueel!

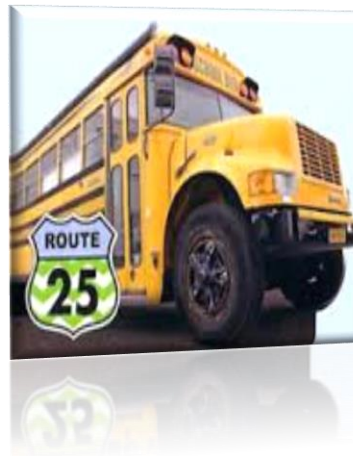
Jongerenwerk bij Vitis

Met ingang van 2014 is het jongerenwerk in Westland overgedragen van Welzijn e25 aan Vitis Welzijn. De doelstelling is om jongeren die risicovol of overlastgevend gedrag vertonen of ontwikkelen actief op straat op te zoeken. Dit straatwerk wordt ondersteund met de gele schoolbus (Route25).

Het doel is activeren, participeren, motiveren en gedragsbeïnvloeding.

De jongeren worden begeleid zodat zij zelf in staat zijn zich te redden in de samenleving.

De samenwerking met de Veiligheidskring is heel belangrijk, alle overlastmeldingen die in de gemeente Westland worden gedaan komen hier binnen. Vervolgens gaan de jongerenwerkers eropaf, de jongerenwerkers geven van tijd tot tijd een terugkoppeling tot de overlast verdwijnt. De doelgroep van het jongerenwerk zijn jongeren van 12 tot 23 jaar waaronder ook jonge mantelzorgers blijken te zijn.



Kenniscentrum Mantelzorg

Vitis Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers onder andere met individuele gesprekken en

groepsbijeenkomsten zoals Mantelzorgers in gesprek en psychiatrie in de familie? Vanaf 2015 verwachten wij meer mantelzorgers en zij zullen ook ondersteuning nodig hebben, dat kan Vitis Mantelzorg niet alleen. Vitis en de gemeente Westland willen graag het goede behouden, zoals het steunpunt Vitis Mantelzorg in de huidige vorm en daarnaast een kenniscentrum. Niet iedereen zal de signalen van een mantelzorger herkennen en daarom zal Vitis ook een Kenniscentrum inrichten om kennis over te dragen aan professionals in de zorgverlening en het welzijnswerk.

Hulpinjebuurt.nl

Mantelzorgers vragen niet snel om hulp want "het gaat allemaal best ...". Hier schuilt soms bescheidenheid achter het antwoord want een mantelzorger wil een ander geen last bezorgen. Met www.hulpinjebuurt.nl is het mogelijk om vanachter de computer een ander om hulp te vragen, zoals een boodschap doen, klusjes in huis of voor gezelschap. Het kan tijdelijk zijn of voor langere duur, dat bespreekt de mantelzorger met degene met wie een match is gemaakt. Kunt u het niet zelf? Vraag hulp aan iemand die een computer heeft of neem contact op met Johan Kres, consulent mantelzorg.



Bezoekdienst Dementie: respijtzorg voor de mantelzorger

De vrijwilligers van de Bezoekdienst Dementie kunnen ondersteuning bieden aan mensen met dementie en hun mantelzorger. Een diagnose is niet nodig en het is het beste dat men zich in een heel vroeg stadium meldt. Een eventuele vrijwilliger groeit dan mee in de situatie. Vooral als er weinig mensen direct om de mens met dementie staan, is extra hulp belangrijk om het als mantelzorger langer vol te houden.

Soms is er sprake van ontkenning: 'Met mij is niks aan de hand!' Ook dan is een gesprek over mogelijke oplossingen een optie. Mantelzorgers kunnen ook voor zichzelf een vrijwilliger aanvragen. Iemand die met hen de boodschappen doet bijvoorbeeld, of een terrasje pakt. Als je als mantelzorger je accu opgeladen houdt, kun je de zorg beter aan. Je móet dus zelfs goed voor jezelf zorgen! Bel of mail dus gerust met de coördinator van de Bezoekdienst voor dementie Kristien Litjens, telefoon 0174 630358

Veranderingen in de zorg per 2015

De Tweede Kamer én Eerste Kamer zijn akkoord met de nieuwe wet Wmo en met de veranderingen in de zorg.

De AWBZ vervalt per 1 januari 2015 en de nieuwe wet langdurige zorg (Wlz) doet haar intrede voor de zwaarste, langdurige zorg; zoals wonen in een instelling, zorg thuis met een volledig pakket thuis of een (PGB) persoonsgebonden budget.



Sommige vormen van ondersteuning gaan over naar de gemeente en komen onder de WMO zoals begeleiding en dagbesteding. De huishoudelijke hulp blijft ook onder de Wmo vallen. Gemeenten bieden zoveel mogelijk maatwerk, kijken naar de behoefte en bespreken de eigen mogelijkheden.

Jeugdzorg valt nu nog onder de verantwoordelijkheid van meerdere overheden. In de praktijk leidt dit tot versnippering, waardoor de zorg voor jeugd soms tekort schiet. De overheid werkt aan een betere samenwerking tussen alle partijen en brengt de jeugdzorg vanaf 2015 onder bij de gemeenten.

De zorgverzekeringswet (Zvw), de ziektekostenverzekering, wordt verantwoordelijk voor verzorging en verpleging bij mensen thuis. Ook de langdurige GGZ met behandeling, extramurale behandeling, extramurale palliatieve zorg en intensieve kindzorg zullen door de zorgverzekeringswet worden uitgevoerd.

SCP: Beschikbaarheid mantelzorgers te positief ingeschat

Nederland staat aan de vooravond van de grootste herziening van de verzorgingsstaat ooit. Dit besef klinkt nog onvoldoende in het politieke en publieke debat door. Dat stelt directeur van het Sociaal Planbureau (SCP), prof.dr. Kim Putters in het rapport 'Rijk geschakeerd: risico's op weg naar de participatiesamenleving'. Een van de risico's zegt hij, is dat er in de samenleving 'teveel en te hoge verwachtingen zijn op het terrein van arbeid, (mantel)zorg en vrijwillige inzet van mensen'.

De beschikbaarheid van mantelzorg wordt te positief ingeschat: 'Niet ieder familielid of iedere buur is in staat om bovenop het werk ook nog te mantelzorgen.'

Voor Mezzo zijn deze uitspraken zeer herkenbaar. Mensen willen heel graag voor hun eigen naasten zorgen. Daarom is het, vindt Mezzo, belangrijk dat mensen op hun eigen wijze kunnen zorgen. Om dit mogelijk te maken zullen de gemeenten hun verantwoordelijkheid moeten nemen, investeren in de informele zorg en echt dichtbij de burger gaan staan. Dat zij goed luisteren naar de wensen en behoeften van mantelzorgers, zorgvrijwilligers en hun netwerk. Goede zorg is immers passende zorg.



Het mantelzorgcompliment

In 2014 kunt u het mantelzorgcompliment aanvragen om één keer per jaar het mantelzorgcompliment te ontvangen. De naaste moet hiervoor een indicatie van de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten) hebben. Het mantelzorgcompliment wordt door de overheid beëindigd op 1 januari 2015. Vitis Welzijn en de Gemeente Westland zijn in gesprek over de mogelijkheden voor een nieuw mantelzorgcompliment.



Comeback van de wijkverpleegkundige



De minister van VWS mevrouw Schippers en staatsecretaris van Rijn regelen dat de wijkverpleegkundige vanaf 2015 in het basispakket van de zorgverzekeringswet wordt opgenomen. De wijkverpleegkundige staat aan de zijde van cliënten bij het beoordelen van wat ze nodig hebben aan verpleegkundige zorg om langer thuis te kunnen wonen. De wijkverpleegkundige hoeft niet altijd de persoon

te zijn die daadwerkelijk de zorg verleent. Deze kan ook verleend worden door een verzorgende of een casemanager dementie. De wijkverpleegkundige coördineert alle zorg rondom de cliënt en stemt af met andere hulpverleners, zoals de huisarts, medisch specialist en de maatschappelijk werker. De wijkverpleegkundigen krijgen de ruimte om zelf in te schatten hoeveel tijd er nodig is voor een cliënt. “De wijkverpleegkundige in een nieuw jasje dus, zonder stopwatch”, aldus Van Rijn.

Ouder en kwetsbaar?



Prof. Dr. J.P.J. Slaets, hoogleraar ouderengeneeskunde zegt: een sleutelrol bij het behoud van welbevinden is het tijdens het ouder worden belangrijk om zelfsturend te zijn, positief te denken, variatie in welbevinden te hebben, initiatief te nemen en investeren in de toekomst. Het welbevinden van mensen zit vooral in de sociale

interactie tussen mensen. Zijn motto: “Aan leeftijd doe je niets, wel aan kwetsbaarheid door je weerbaar te maken”.

Nieuwe werkelijkheid

De gemeente Westland heeft onder de naam ‘Nieuwe realiteit, nieuwe uitdagingen’ haar ambitie verwoord in het bestuursakkoord. Er komen een heleboel taken bij, ook een bezuinigingsopdracht op de zorg, waardoor de druk op mantelzorgers kan toenemen. In Westland is het goed dat ook de uitdaging wordt opgepakt om ervoor te zorgen dat de ondersteuning voor de mensen die dit nodig hebben blijft bestaan. Vitis speelt daarin een belangrijke rol. Niemand mag buiten de boot vallen.

Wat betekent dit voor Vitis.

Er komen voorsnog geen bezuinigingen op welzijn. Juist omdat er in de zorg wordt bezuinigd, wordt er steeds meer van Vitis Welzijn gevraagd. We proberen aan de vraag tegemoet te komen door voor (nog) meer taken vrijwilligers te vragen. Ook richten we ons op steeds meer doelgroepen, doelgroepen die voorheen ondersteuning vanuit AWBZ kregen.

Door deze ontwikkelingen komen er ook andere vrijwilligers binnen. Waar vroeger de vrijwilligers vooral ouderen waren, komen er nu ook jongere, ook mensen die het zelf moeilijk hebben door verlies van werk, door een verstandelijke beperking, psychische problemen of doordat ze het moeilijk vinden om contacten te maken en daardoor eenzaam zijn.

Als Vitis blijven we vooral trots op onze vele vrijwilligers die zich echt voor een ander inzetten, zowel in Westland als Hoek van Holland, aldus Sylvia Vollebregt, Directeur-Bestuurder



Zet de mantelzorg in het zonnetje



Geregeld is er te lezen of te horen dat mantelzorgers overbelast zijn. Wanneer deze eens door een ander 'in het zonnetje gezet worden' kan dat heel waardevol zijn.

Een paar tips:

- 1) Laat de mantelzorg haar of zijn verhaal doen.
- 2) Vraag hoe het met de mantelzorg gaat, luister aandachtig en laat achterwege wat u zou doen.
- 3) Bereid een lunch voor de mantelzorg en de naaste, geniet samen!
- 4) Een arm om de schouder of een knuffel: het zegt soms meer dan woorden!

Agenda bijeenkomsten voor Mantelzorgers

Psychiatrie in de familie?

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor mantelzorgers/familieleden en direct betrokkenen van psychisch zieke mensen. Tijdens de workshop worden tips gegeven, is er gelegenheid tot discussie en het stellen van vragen. U bent van harte welkom bij onderstaande bijeenkomsten van **10.00 tot 12.00 uur**.

**Polikliniek GGZ,
Tiendweg 10,
2671 ME, Naaldwijk.**



23 september

Verlies en Zingeving

Wanneer iemand psychisch ziek is of wordt, is dat vaak een grote schok voor de persoon zelf én voor de mensen om hem of haar heen. De relatie verandert en men maakt een verlies door. Rouwen hoort niet alleen bij overlijden, maar ook bij telkens bijstellen van verwachtingen en verlies van zelfstandigheid. Ook bij ongewenste veranderingen (bijv als de partner of een ouder ziek wordt, waardoor de relatie verandert) kan rouw voorkomen. In deze bijeenkomst hebben we het over: Hoe kunt u omgaan met deze ervaringen? Welke betekenis en zingeving kunt u aan de veranderende situatie geven? Wat is daarbij heilzaam.

18 november

Mindfulness

In de moeilijke omgang met een psychisch zieke kan Mindfulness een hulpmiddel zijn. Eenvoudig gezegd is Mindfulness (oplettendheid) je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Tijdens deze workshop maakt u beknopt kennis met mindfulness. Wij vertellen wat het is, waar u het voor kunt gebruiken en waarvoor niet. Ook gaan we enkele oefeningen doen waardoor u de essentie hiervan kunt ervaren.

Mantelzorgers in gesprek

De bijeenkomsten 'Mantelzorgers in gesprek' zijn voor iedereen die zorgt voor een zieke naaste. Onder begeleiding worden thema's besproken die handvatten kunnen geven in de zorg om uzelf. De bijeenkomst is gratis en vrijblijvend bij te wonen van **10.00 tot 12.00** uur. Voor vragen kunt u bellen met Johan Kres, telefoon 0174-630358 of 06-10393997.

U bent van harte welkom tijdens de onderstaande bijeenkomsten!



28 augustus: bezoek aan Tuinderij Ten Have

Een bezoek aan het in 1920 opgerichte ambachtelijk Westlands familiebedrijf Ten Have Plant. Met een teeltoppervlakte van vier hectare produceert de kwekerij op jaarbasis circa 2.300.000 Campanula's in zeven verschillende soorten. Duurzaam ondernemen hoort bij de bedrijfsvoering en de permanente zorg en aandacht voor mens, milieu en omgeving spelen een belangrijke rol in het bedrijf. Gebr. ten Have is ook deelnemer van het Internationale consumentenlabel Fair Flower Fair Plants.

De medewerkers van ten Have laten graag zien hoe het productieproces is van de Campanula.

U kunt u alvast een kijkje nemen op de website: www.campanula.com en www.cyclamen.eu . **Locatie: Haagkamp 7, 2675 SK, Honselersdijk**

25 september: Mindfulness

Eenvoudig gezegd is Mindfulness (oplettendheid) je van elk moment bewust zijn en wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Tijdens deze workshop maakt u beknopt kennis met mindfulness. Wij vertellen wat het is, waar u het voor kunt gebruiken en waarvoor niet. Ook gaan we enkele oefeningen doen waardoor u de essentie hiervan kunt ervaren. Het is echter een beknopte kennismaking. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht.

Locatie: Wijkcentrum Hof van Heden, Dijkweg 20, Naaldwijk

30 oktober: Museum het Tramstation Schipluiden

Een bezoek aan het museum in een bijzonder gebouw: het voormalige station Schipluiden van de WSM (Westlandse Stoomtramweg Maatschappij).

Meneer Moerman vertelt over het gebouw, de expositie over de Trekvaartroute Delft-Maassluis/Vlaardingen (met veel beeldmateriaal) en kasteel Keenenburg (archeologische vondsten). Daarna bezoeken we de ruïne van het kasteel en de Dorpskerk van Schipluiden, waar nog veel herinneringen te zien zijn van de Keenenburg bewoners. Ten slotte horen wij op de Vlaardingsekade nog iets over de lokale scheepsvaarders. Al met al een interessante ochtend!

Locatie: Otto van Zevenderstraat 2, 2636 HN, Schipluiden

Hoe komt u er? met eigen vervoer of met een Plusbus die speciaal voor u rijdt.

Anmelden om met de bus mee te gaan is noodzakelijk. U kunt dit doen bij Johan Kres, Telefoon. 0174-630358.

Deze Plusbus vertrekt om 09.00 uur bij het hoofdkantoor van Vitis, Verdilaan 88 in Monster, daarna een stop bij het voormalig tramstation Naaldwijk aan de Verspijcklaan en tenslotte in de Lier, bij Partycentrum 't Centrum, Hoofdstraat100.

27 november: (On)begrip uit de omgeving

Als mantelzorger weet u maar al te goed wat voor invloed de zorgtaken hebben op het dagelijks leven, de veranderingen die ontstonden in de loop van de tijd. Maar hoe ervaren anderen dat? Zien anderen wel wat er aan de hand is? De ervaringen zijn divers en vandaag spreken wij hierover. Wat kan je doen om het de ander duidelijk te maken hoe het leven van een mantelzorger is.

Wijkcentrum Larix, Larixstraat 4, 's-Gravenzande

11 december: Muziek is ontspanning

In drukke tijden is er soms geen gelegenheid om rust te vinden om naar muziek te luisteren. De radio staat op de achtergrond misschien aan en verdriift de stilte maar echt luisteren kan voor ontspanning zorgen. December is zo'n drukke maand en vanochtend luisteren we naar de muziekkeuze van de aanwezigen, wilt u een CD meenemen? Natuurlijk is er koffie en iets lekkers; het wordt een ontspannen ochtend!

Locatie: Wijkcentrum de Backerhof, "Glazen Zaal", Wittebrug 2, Poeldijk

Meer weten over veranderingen en mantelzorg?

Kijk eens op de website van anderen!

www.mezzo.nl

www.gemeentewestland.nl

www.rijksoverheid.nl



Vitis Welzijn is de welzijnsorganisatie in Westland en zet zich in voor een vitale samenleving. Vitis Welzijn ondersteunt kwetsbare burgers, zodat zij voor zichzelf kunnen zorgen en mee kunnen doen aan de samenleving. Wij stimuleren mensen om te participeren. Onderdelen van Vitis Welzijn zijn onder andere Welzijnswerk, Wijkcentra, Buurtwerk, Vrijwillige Inzet, Sociaal Meldpunt, Mantelzorg en vele andere diensten. Kijk eens op www.vitiselzijn.nl om meer te lezen over alle diensten en mogelijkheden die er zijn.



Stip Westland is het Wmo-loket van de gemeente Westland. Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) regelt ondersteuning die nodig is om zelfstandig te kunnen blijven wonen en om mee te kunnen doen in de samenleving. Bij Stip Westland kunt u informatie krijgen over verschillende voorzieningen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Stip Westland wordt uitgevoerd door Vitis Welzijn in samenwerking met de gemeente Westland.

Stip Westland in vijf dorpskernen:

- 's-Gravenzande, Zandeveldplein 26, in de bibliotheek (werkdagen van 13.30 tot 17.00 uur; donderdag gesloten)
- De Lier, Hoofdstraat 8b (werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur)
- Monster, Havenstraat 16 (werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur)
- Naaldwijk, Prins Bernhardstraat 5a (werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur)
- Wateringen, Dorpskade 3, in de bibliotheek (werkdagen van 14.00 tot 17.00 uur)

Stip Westland is te bereiken op t. 0174 - 315040 (werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur)
info@stipwestland.nl | stipwestland.nl

Consulent Mantelzorg



Johan Kres

t. 0174 – 630358 | 06-10393997

Maandag tot en met woensdag tot 16.00 uur

mantelzorg@vitiswelzijn.nl | www.vitiswelzijn.nl

Inloopspreekuur bij het Stip Westland loket:

Naaldwijk: Stip Westland, Pr. Bernhardstraat 5a, 2671 ER Naaldwijk

Woensdag van 10.00 tot 11.00 uur

Een gesprek thuis, bij een loket van Stip Westland of een wijkcentrum van Vitis Welzijn is ook mogelijk. Neem daarvoor contact op met de Consulent Mantelzorg, via bovenstaande gegevens.

Inleveren kopij

Het is de bedoeling dat in de toekomst deze nieuwsbrief voor Mantelzorg digitaal wordt verstuurd. Beschikt u over een e-mailadres? Laat het weten, dan nemen wij uw adres op in ons bestand en ontvangt u de nieuwsbrief per e-mail.

Uw gegevens graag sturen naar mantelzorg@vitiswelzijn.nl.

Mocht u zelf een bijdrage willen leveren aan de Mantelzorgnieuwsbrief dan kunt u de kopij aan ons mailen.

Tekst (zonder opmaak) en eventueel een foto kunt u mailen naar mantelzorg@vitiswelzijn.nl.