



Zorgt u
langere tijd voor
een naaste?

Startbrochure voor mantelzorgers



sociaal werk de kop



Welkom lezer!

Deze startbrochure ligt klaar voor iedere mantelzorgster die zich aanmeldt bij Sociaal Werk De Kop. Een brochure met veel informatie waarvan wij denken dat het voor mantelzorgers goed is om te weten.

Ook inwoners die zich willen voorbereiden op mogelijkheden voor hulp - voor het geval ze daar op een later moment mee te maken krijgen - kunnen veel informatie uit deze brochure halen. We hopen dat (toekomstige) mantelzorgers en verdere belangstellenden hierdoor enig zicht krijgen op wat er in de

gemeente Steenwijkerland te doen is met en voor mantelzorgers en iedereen die te maken krijgt met een zorgvraag.

Mantelzorg worden is geen bewuste keuze, maar gaat vanzelf. Een kind blijkt gehandicapt, een vader heeft dementie, een partner krijgt een

chronische ziekte, heeft een ver-slaving of psychische problemen, een vriend krijgt een hersenbloeding of een buurvrouw wordt slecht ter been. Iedereen kan mantelzorger worden, op elke leeftijd. Soms rolt het geleidelijk je leven in, soms wordt je er heel onverwachts door plotse-linge ziekte door overvallen.

Ondersteuning en advies

In de gemeente Steenwijkerland kunnen mantelzorgers voor infor-matie en ondersteuning terecht bij welzijnsorganisatie Sociaal Werk De Kop. Het Mantelzorgnetwerk - sinds 2012 de plek voor alle mantelzorgers in Steenwijkerland - is onderdeel van Sociaal Werk De Kop. Het Mantel-zorgnetwerk is een netwerk van 'mantelzorgambassadeurs' van zo'n 85 professionele organisaties. Doordat zorgprofessionals elkaar goed weten te vinden, wordt mantelzorgers nog beter maatwerk geboden in ondersteuning en advies. Mantelzorgers kunnen bij ons terecht voor informatie, praktische tips en een luisterend oor.

Activiteiten

Sociaal Werk De Kop organiseert regelmatig activiteiten voor mantel-zorgers. Soms om informatie te delen, maar ook bijeenkomsten met een meer ontspannen karakter, oplaadmomentjes! Zo organiseren we bijvoorbeeld jaarlijks rond 10

november de Dag van de Mantelzorg. Hou voor alle activiteiten de agenda op onze website in de gaten.

Autisme

Het Autisme Informatie Centrum (AIC) is een regionaal informatie- en documentatiecentrum rond autisme. Het AIC is er voor mensen met autisme, hun naasten en voor iedereen die meer wil weten over autisme. Het AIC is een onderdeel van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA).

AIC Steenwijkerland is op vrijdag-ochtend in de oneven schoolweken van 09.00 tot 12.00 uur geopend in de bibliotheek in Steenwijk (in de schoolvakanties gesloten). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met AIC via aicsteenwijkerland@gmail.com.

Dementheek

De Dementheek is een advies- en uitleencentrum voor volwassenen met geheugenproblemen en/of beginnende dementie. U kunt hier terecht voor advies, een kop koffie, een luisterend oor en het lenen van boeken, spellen en films over demen-tie. Zeker de moeite waard om eens een kijkje te nemen! U vindt de Dementheek aan de Oyershoeve 1 in Steenwijk (Zonnekamp). Meer informatie over de Dementheek is te vinden op de website van Zorggroep Noorderboog.

Dementie

De zorg voor een familielid met de ziekte dementie is zwaar en heeft vaak een langdurig karakter. Het ziekteproces waarin u verzeild raakt is intensief en onomkeerbaar. Het omgaan met een geliefd persoon met dementie roept vaak veel vragen en emoties op. In Steenwijkerland is het Netwerk Dementie Steenwijkerland actief. Het netwerk is door diverse partijen vertegenwoordigd, waaronder Sociaal Werk De Kop. Het netwerk streeft naar meer erkenning, bewustwording en aandacht voor goede zorg en welzijn als er sprake is van dementie. Daarom de slogan "Samen werken we aan een dementievriendelijk Steenwijkerland". Het is te allen tijde mogelijk om informatie te vragen of een vraag te stellen aan één van de casemanagers dementie. Zij zijn op werkdagen te bereiken op telefoonnummer (0522) 234 111. Kijk voor meer informatie op www.dementie-steenwijkerland.nl.

Gehandicaptenparkeerkaart en -parkeerplaats

Is uw partner of kind gehandicapt en kan hij of zij daardoor moeilijk lopen? Dan kunt u een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen. Met deze kaart kunt u parkeren op gehandicaptenparkeerplaatsen (bijvoorbeeld bij winkels of bij het ziekenhuis). Deze kaart is minimaal

6 maanden en maximaal 5 jaar geldig. Een gehandicaptenparkeerplaats kunt u aanvragen bij de gemeente. Een gehandicaptenparkeerplaats wordt in de buurt van uw huis geplaatst en alleen u mag uw auto daar neerzetten. De gemeente plaatst een bord met het kenteken van uw auto.

Zowel aan de gehandicaptenparkeerkaart als aan de gehandicaptenparkeerplaats zijn voorwaarden verbonden. Deze vindt u op de website van de gemeente. Voor meer informatie kunt u ook bellen met de gemeente. Zij zijn op werkdagen bereikbaar op 14 0521.

Jonge mantelzorgers

Sociaal Werk De Kop organiseert regelmatig leuke activiteiten voor jonge mantelzorgers. Tijdens de activiteiten komen kinderen die zorgen voor – of zorgen hebben om – een langdurig ziek of gehandicapt familielid in contact met andere kinderen waar thuis ook iets dergelijks speelt. Ze kunnen hun verhaal kwijt of even lekker bezig zijn met iets anders. Voor meer informatie of vragen hierover kunt u mailen naar mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of bel (0521) 745 080.

Koffieochtenden

Sociaal Werk De Kop is maandelijks aanwezig bij koffieochtenden op diverse locaties in de gemeente.

Dit zijn momenten om bij te praten, met elkaar mee te denken en om informatie te delen. De koffieochtenden zijn voor iedereen, dus ook voor mantelzorgers! We drinken samen een kop koffie, maken een praatje en horen graag van u of er vragen zijn over (mantel)zorg, Wmo, werk, dagbesteding, langer thuis blijven wonen etc. De locaties en tijden van de koffieochtenden vindt u op onze website.

Langer thuis blijven wonen

Om te voorkomen dat er moeilijkheden ontstaan in de woonsituatie van degene waar u voor zorgt, is het verstandig om tijdig te onderzoeken of hier oplossingen voor zijn. Hulpmiddelen of aanpassingen aan de woning of auto kunnen bijvoorbeeld een goede oplossing zijn. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) helpt de gemeente bij het zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen en het kunnen deelnemen aan de maatschappij. Zij biedt maatwerkvoorzieningen (voorzieningen en hulpvormen die op de leefsituatie en gezondheid zijn afgestemd), zoals:

- Individuele begeleiding en dagbesteding
- Huishoudelijke hulp (opruimen en schoonmaken)
- Aanpassing in de woning
- Toilet en badkamer voorzieningen
- Vervoersvoorzieningen
- Een scootmobiel
- Een rolstoel
- Een tegemoetkoming in de vervoerskosten

Neem voor meer informatie telefonisch contact op met het Wmo-loket: 14 0521.

Lotgenotencontact

We organiseren jaarlijks meerdere bijeenkomsten voor mensen die met vergelijkbare omstandigheden te maken hebben. Tijdens dit lotgenotencontact staat het delen van eigen ervaringen centraal, om elkaar te helpen de zorg voor een ander zo lang mogelijk vol te kunnen houden. Hieronder vindt u een overzicht van deze bijeenkomsten:

- Alzheimercafé - iedere tweede dinsdag van de maand
- Hersenletseltrefpunt - iedere tweede donderdag van de maand
- Parkinsoncafé - maandelijks
- Open over Kanker - 4 keer per jaar
- Diabetescafé - 2 keer per jaar
- Longpunt - 4 keer per jaar
- GGZ-lotgenoten - 6 keer per jaar

Kijk voor de data en locaties in de agenda op onze website.



Maaltijdvoorziening

De volgende bedrijven en organisaties verzorgen en bezorgen maaltijden in de gemeente Steenwijkerland:

- Het Pakhuys (www.hetpakhuis.eu)
- De Herberg (www.de-herberg.nl)
- Van Smaak (www.vansmaak.nl)
- Apetito (www.apetito.nl)
- Uitgekookt (www.uitgekookt.nl)

Mantelzorgwaardering

Vanuit de gemeente Steenwijkerland krijgen mantelzorgers een jaarlijkse waardering aangeboden. De gemeente werkt hierin samen met Sociaal Werk De Kop. Daarnaast organiseren we jaarlijks rond de Dag van de Mantelzorg een feestelijke middag voor mantelzorgers. Ingeschreven mantelzorgers ontvangen in het najaar bericht vanuit de gemeente over de waardering.

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Gemeenten zijn verplicht om inwoners gratis een onafhankelijke cliëntondersteuner toe te wijzen die meedenkt, helpt om inzicht te krijgen in de leefsituatie en daarbij informatie en advies geeft. Dat kan gaan over wonen, werk of dagbesteding, inkomen, zorg, onderwijs, etc. Dit geldt ook voor mantelzorgers. Een cliëntondersteuner kan u bijvoorbeeld helpen bij het voorbereiden op en het voeren van een gesprek met de gemeente of een zorgaanbieder.

Daarnaast kunt u hulp krijgen bij het zoeken en vinden van de zorg en steun die past bij degene voor wie u zorgt. Ook ondersteuning als u problemen heeft met een organisatie of het niet eens bent met de uitkomst van hetgeen u aangeboden wordt valt hieronder. In de gemeente Steenwijkerland kan iedereen voor onafhankelijke cliëntondersteuning terecht bij Sociaal Werk De Kop. Deze ondersteuning is gratis.

Opvoeden en opgroeien

Voor vragen over opvoeden en opgroeien, kunt u terecht bij Sociaal Werk De Kop. Ook helpen wij u verder als er meer ondersteuning nodig is. Is er professionele hulp nodig voor uw kind? Dan stelt de gemeente een indicatie voor bijvoorbeeld dagbesteding of begeleiding thuis. Er wordt voor zorg aan kinderen tot 18 jaar geen eigen bijdrage gevraagd. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met de gemeente op telefoonnummer 14 0521.

Respijtzorg (vervangende zorg)

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten. De bedoeling is dat de mantelzorger even vrij is van de zorg. Dit kan van een paar uurtjes in de week tot af en toe een aantal dagen zijn. Dit is afhankelijk van wat in uw situatie het



meest passend is. Respijtzorg door beroepskrachten kan zowel in een instelling als bij mensen thuis plaatsvinden. Voorbeelden zijn dagopvang, logeerhuizen, zorgboerderijen en professionele respijtzorg thuis.

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als de zorgtaken tijdelijk worden overgenomen door een vrijwilliger. Als er wel kosten aan respijtzorg verbonden zijn, dan kan de mantelzorger die mogelijk vergoed krijgen. Bij Sociaal Werk De Kop is een groep vrijwilligers actief die respijtzorg thuis verzorgen. Vraag ons naar de mogelijkheden.

Sociale kaart

Het Mantelzorgnetwerk wordt wel eens een levende sociale kaart genoemd. Een sociale kaart is een overzicht van organisaties, hulpverleners en zorgverleners op het gebied van wonen, welzijn en zorg in een bepaald gebied. De sociale kaart van Steenwijkerland vindt u op onze website. In het overzicht kunt u doorklikken naar de website van de betreffende organisatie voor meer informatie en contactgegevens.

Verpleeg- en hulpmiddelen

Verpleeg- en hulpmiddelen kunt u aanvragen via de uitleen van Zorggroep Oude en Nieuwe Land. Kijk hiervoor op www.zorggroep-onl.nl. Voorbeelden zijn: verstelbare bedden (hoog-laag bedden), krukken, rol-

stoelen, looprekjes en ondersteken. Een aantal basisartikelen kunt u voor maximaal een halfjaar gratis lenen. Andere artikelen zijn te huur of te koop.

Vervoer

Kan degene voor wie u zorgt door een handicap niet zelfstandig met het openbaar vervoer reizen? Dan kan hij of zij een gratis OV-begeleiderskaart aanvragen bij de Nederlandse Spoorwegen (NS). U reist dan gratis mee. De OV-begeleiderskaart is geldig in treinen, metro's, trams, bussen en de regio-taxi. Bij de gemeente is een folder verkrijgbaar waar alle vervoersmogelijkheden binnen de gemeente op een rijtje staan. De folder is ook online te bekijken op de website van de gemeente.

Werk en mantelzorg

Eén op de acht mensen combineert de zorg voor een naaste met een betaalde baan. Door de toenemende vergrijzing en de personeelstekorten in de zorg worden dit er steeds meer. Heeft u behoefte aan tips, ondersteuning of een gesprek hierover? Dan kunt u terecht bij Sociaal Werk De Kop. Kijk voor tips en meer informatie ook eens op www.werkenmantelzorg.nl.

Zorg delen

Soms valt het (te) zwaar om alle zorg zelf te doen. U kunt de zorg (deels) door anderen laten overnemen. Dit kan door vrijwilligers of door professionals. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden:

- Eigen netwerk: familie, vrienden, kennissen of vrijwilligers uit uw eigen kring ondersteunen u.
- Vrijwilligerszorg: ondersteuning door een vrijwilligersorganisatie. Een overzicht van mogelijkheden in Steenwijkerland vindt u op www.vipsteenwijkerland.nl.
- Wijkverpleging: onder andere hulp

bij de persoonlijke verzorging of verpleegtechnische handelingen als wondverzorging of een insuline injectie toedienen. Om voor wijkverpleging in aanmerking te komen, kunt u een wijkverpleegkundige van een thuiszorgorganisatie vragen om een indicatie te stellen. Deze zorg wordt vergoed door de zorgverzekeraar (geen eigen bijdrage) en gaat niet van uw eigen risico af.

Zorg & Boodschappen

Het is niet altijd makkelijk de weg in 'zorgland' te vinden. Daarom is



Zorg & Boeddenschappen in het leven geroepen. In acht supermarkten in Steenwijkerland zijn wekelijks van 10.00 tot 11.30 uur een wijk-verpleegkundige en/of andere partijen in de winkel aanwezig om vragen op het gebied van (mantel) zorg, welzijn, langer thuis blijven wonen etc. te beantwoorden. Gewoon aan de koffietafel, onder het genot van een bakje koffie of thee. Natuurlijk kunt u ook langskomen om elkaar te ontmoeten en gezellig een praatje te maken. Een overzicht van de deelnemende supermarkten vindt u op onze website.

Zorgouders

Als u ouder bent van een kind met een lichamelijke, verstandelijke of

gedragmatige beperking (of een combinatie daarvan) waardoor uw kind extra zorg nodig heeft, dan vraagt dat meer dan de gebruikelijke zorg voor een kind. Ouders van kinderen met meer dan de zogenoemde gebruikelijke zorg herkennen zich vaak niet in de term mantelzorger. Vanzelfsprekend, want we zijn tenslotte in de eerste plaats gewoon ouders. Naast de dagelijkse zorg voor de kinderen, is er vaak veel regelwerk om alles in goede banen te leiden: passend onderwijs, ziekenhuisbezoeken, diverse behandelingen, indicaties, keukentafelgesprekken, persoonsgebonden budget aanvragen, noem maar op. Sociaal Werk De Kop organiseert jaarlijks een informele en informatieve zaterdagmiddag voor zorgouders: 'Tapas voor zorgmama's en -papa's'. Hou voor de datum de agenda op onze website in de gaten.

Aanmelden

Aanmelden als mantelzorger kan bij Sociaal Werk De Kop via mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080. Een medewerker maakt een kennismakingsafspraken met u en maakt de inschrijving in orde. In Steenwijkerland houden we de landelijke norm voor mantelzorg aan: u verleent minimaal acht uur per week, langer dan drie maanden onbetaald zorg aan een naaste.

Meer weten?

Heeft u een vraag of wilt u meer weten over een onderwerp uit deze brochure? Bel of mail ons dan op (0521) 745 080 of mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl. Onze ondersteuning is altijd gratis. Wilt u op de hoogte blijven van activiteiten en nieuws? Meld u dan aan voor onze online nieuwsbrief via info@sociaalwerkdekop.nl of volg ons op social media.

Sociaal Werk De Kop Startbrochure voor mantelzorgers

Sociaal Werk De Kop
Stationsplein 10
8331 GM Steenwijk
t (0521) 745 080

www.sociaalwerkdekop.nl
info@sociaalwerkdekop.nl

 Sociaal Werk De Kop
 SWDeKop
 swdekop

oktober 2019



sociaal werk de kop
Onderdeel van **Tintengroep**