



MANTELZORG
CENTRUM

Jaaroverzicht 2022





Voorwoord van onze directeur

Het jaar 2022 stond voor het Mantelzorgcentrum in het teken van samenwerking. Samenwerking met als doel bewustzijn te vergroten bij zorg- en welzijnsprofessionals, ambtenaren en zorgverzekeraars dat de (thuis)zorg onder druk staat en dat, belangrijker misschien nog, hier de mantelzorger aan onderdoor dreigt te gaan. Vanuit de overheid wordt langer thuis wonen gestimuleerd, maar hoe regelen we dat in de praktijk? Met het oog op bewustwording is het Mantelzorgcentrum betrokken bij verschillende samenwerkingsverbanden, coördinatiegroepen en -tafels.

De rol van het Mantelzorgcentrum hierin is om de mantelzorger zichtbaar te maken, de consequenties van het zorgen voor een naaste te beschrijven en betrokkenen een spiegel voor te houden waar het hun eigen mantelzorg-situatie betreft, nu of in de toekomst.

Een concreet voorbeeld van samenwerking is de website 'Mantelzorgvrij.nl', voortgekomen uit Regiepunt Respijtzorg en een lang gekoesterde wens die eindelijk in vervulling is gegaan. Hierin is het Mantelzorgcentrum de initiatiefnemer en trekker en brengt verschillende partijen samen om ervoor te zorgen dat mantelzorgers de noodzakelijke vrije tijd kunnen inplannen.

De behoefte aan respijt is een van de signalen dat ondersteuning aan mantelzorgers broodnodig is. Het Mantelzorgcentrum heeft daarom in 2022 Positieve Gezondheid als theoretische en praktische onderlegger ingezet om mantelzorgers inzicht te geven in hun eigen welzijn en hebben we veel kennis gedeeld over wet- en regelgeving, ook met (zorg)professionals. De onafhankelijke positie van het Mantelzorgcentrum speelt hierin een belangrijke rol. Hierin geven we steeds duidelijk aan dat we er 'alleen' voor de mantelzorger zijn. Dat schept duidelijkheid naar burgers en professionals, zij weten waar zij met hun vraag naar toe kunnen stappen. Eenmaal in contact met het Mantelzorgcentrum ondersteunen we u als mantelzorger of zorg-/welzijnsprofessional net zo lang als nodig en zijn we een gids in het maatschappelijk zorglandschap tot uw vraag beantwoord is.

Yuri van den Bogaerde

Ga naar
Alkmaar

Ga naar
Bergen

Ga naar
Den Helder

Ga naar
**Hollands
Kroon**

Ga naar
Schagen



Inhoudsopgave



33

Gemeente
Hollands kroon



4

Interview
Pgb



21

Interview
Mijn bijzondere
kind wordt 18



40

Interview
Wlz



6

Gemeente
Alkmaar



23

Gemeente
Den Helder



42

Gemeente
Schagen



13

Interview
Activiteiten



30

Interview
Respijt



49

Interview
Wandelen



14

Gemeente
Bergen



32

Interview
Jonge
mantelzorgers



51

Onderzoek
Hulp in
zorginstellingen

PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB)

**Een pgb hoeft
niet lastig te zijn**

Wanneer je mantelzorger bent voor een van je kinderen, dan kan dat soms best zwaar zijn. Daar kan Krista Slikker over meepraten. Zij heeft twee kinderen met een rugzakje. Krista; "Dat is voor mij normaal hoor. Het is druk, maar het gaat gewoon door allemaal. Soms kan ik wel wat extra hulp gebruiken. Het is fijn om te weten dat het Mantelzorgcentrum er is om mij over bepaalde zaken te informeren."

Krista's oudste zoon werd vorig jaar 18. Dan moet er veel geregeld worden, vooral wanneer je kind extra zorg nodig heeft. Krista; "Na zijn 18e valt hij niet meer onder de Jeugdwet, we moesten een Wajong-uitkering voor hem aanvragen en bewindvoering en mentorschap. Omdat hij veel zorg nodig heeft, moesten we ook een Wlz-indicatie aanvragen. Dat was zoveel in een keer. Omdat ik wist dat het niet makkelijk is om aan te vragen, ging ik op zoek naar hulp." Krista vond uiteindelijk hulp bij het Mantelzorgcentrum. Inge van den Brink, mantelzorgmakelaar, ging met de aanvragen aan de slag.

Uitbesteden

Krista: "Bij aan het aanvragen van de Wlz-indicatie kwamen we erachter dat zorg in natura geen optie was omdat de zorg voor onze zoon niet was ingekocht door het zorgkantoor. Een andere optie was een persoonsgebonden budget (pgb). Ik was daar eigenlijk niet zo voor, vanwege de

administratieve rompslomp. Maar omdat we ook minder inkomsten hadden vanwege het wegvallen van de dubbele kinderbijslag, was het toch de beste optie. Mijn vriend en ik werken allebei parttime, juist vanwege de zorg thuis. Dan is het fijn dat je ook voor dat stukje betaald krijgt. En de administratie valt uiteindelijk mee, omdat ik een deel heb uitbesteed."

Rust in het hoofd

Krista: "Wat ik heel fijn vond was dat Inge begrip had voor mijn situatie. Dat is ook prettig, dat je niet alles hoeft uit te leggen. Inge heeft veel ervaring en kennis over dit onderwerp. Zij weet alle regeltjes en weet hoe je zo iets moet aanpakken. Ik schrijf zo'n aanvraag uit gevoel, maar dat helpt je ook niet altijd verder. Zonder Inge was het me misschien wel gelukt. Maar dan had ik heel veel stress gehad en dat kun je er als ouder van een bijzonder kind niet bij hebben. Dit soort aanvragen is een extra belasting, wat je eigenlijk niet wil.



Je hebt echt ondersteuning nodig. Je kunt ook het een en ander uit handen geven, Inge belde bijvoorbeeld met verschillende instanties. Dan hoefde ik niet tig keer hetzelfde verhaal te vertellen. Omdat ik wist dat Inge dat deel oppakte, gaf dat ook rust in mijn hoofd.”

"Je hoeft niet alles uit te leggen"

Positiviteit

Wat Krista nog mist is een specifiek kenniscentrum voor ouders met een kind met een beperking. “Je moet overal zelf achteraan en zelf uitzoeken,” vertelt Krista. “Je zit met zoveel zorgprofessionals aan tafel, ik had graag eerder gehoord van een mantelzorgmakelaar of het Mantelzorgcentrum. Ik zit wel in een Facebookgroep met ouders die zorgen voor een kind met dezelfde aandoening. Daar kreeg ik de tip voor een dagcentrum in Krommenie. Het mooiste zou zijn als er ergens een plek



Krista's oudste zoon met zijn favoriete huisdieren

is waar alle informatie samenkomt. Van ouders met ervaringen en zorgprofessionals die dergelijke zorg aanbieden. En een plek waar positiviteit de boventoon voert. Want als ik eerlijk ben, dan is het allemaal best zwaar, maar ik blijf wel het positieve zien. Als mijn zoon een goede dag heeft, dan geeft dat mij energie. Die positiviteit heb ik echt nodig om het vol te houden.”

Ondersteuning van de mantelzorgmakelaar

Mantelzorgmakelaar Inge hielp Krista. Inge: “Krista had een heel duidelijke vraag; ‘Mijn zoon wordt 18, en ik weet dat er veel gaat veranderen, maar weet niet precies wat ik allemaal moet regelen.’ Die vraag krijgen we wel vaker en weten waar ouders zoal aan moeten denken. Samen hebben we bewindvoering en mentorschap aangevraagd en de Wajong-uitkering bij het UWV. In het geval van Krista hebben we onderzocht wat de gevolgen en consequenties van Wmo en Wlz waren. De Wlz-indicatie hebben we samen aangevraagd, het gesprek met het Ciz heeft Krista zelf gedaan. Ik vulde aan waar Krista behoefte aan had. Zo doen we dat met al onze klanten. We nemen niet alles zomaar over, maar kijken naar wat de mantelzorger nodig heeft.”

De zoon van Krista kreeg begeleiding onder de Jeugdwet. Omdat Krista al een Wlz-indicatie had aangevraagd voor haar zoon, was het de vraag of de begeleiding ook vanuit de Wlz kon worden betaald. Inge: “Bij een Wlz-indicatie ben je afhankelijk van de zorgorganisaties die het Zorgkantoor inkoopt. In dit geval had de organisatie, die de begeleiding biedt, geen contract met het Zorgkantoor en moesten we dit op een andere manier oplossen. Voor Krista was een persoonsgebonden budget (pgb) een passende oplossing. Ik heb Krista geholpen bij de aanvraag van het pgb. De moeilijkheid in dit geval zat ‘m met name aan de kant van de aanbieder, de organisatie die de begeleiding voor haar zoon levert. Zij waren het niet gewend om via een pgb te werken. We hadden heel wat telefoongesprekken en teamsessies nodig om uit te leggen wat de bedoeling was.”

Na het opstarten kon Krista zelf aan de slag. Inge: “Krista laat zich niet zo snel van haar stuk brengen door verschillende mailtjes, brieven en meldingen. Alleen als ze even niet wist wat ze met een brief of mail aan moest, dan klopte ze bij mij aan. Dan was het makkelijk als ik in Wijkcentrum de Daalmeer zat, dan kon ze even aanwippen en keken we samen in het systeem of het allemaal klopte. En kon Krista weer zelf verder.” Voor Krista was een pgb een prima uitkomst. “Bijkomend voordeel is dat Krista voor een klein deel betaald wordt vanuit het pgb,” legt Inge uit. “Daarnaast hoef je voor een Wlz-indicatie niet ieder jaar herindicaties te doen. Dat scheelt ook heel veel administratieve rompslomp.”



MANTELZORG
CENTRUM

Alkmaar 2022



Mantelzorgers



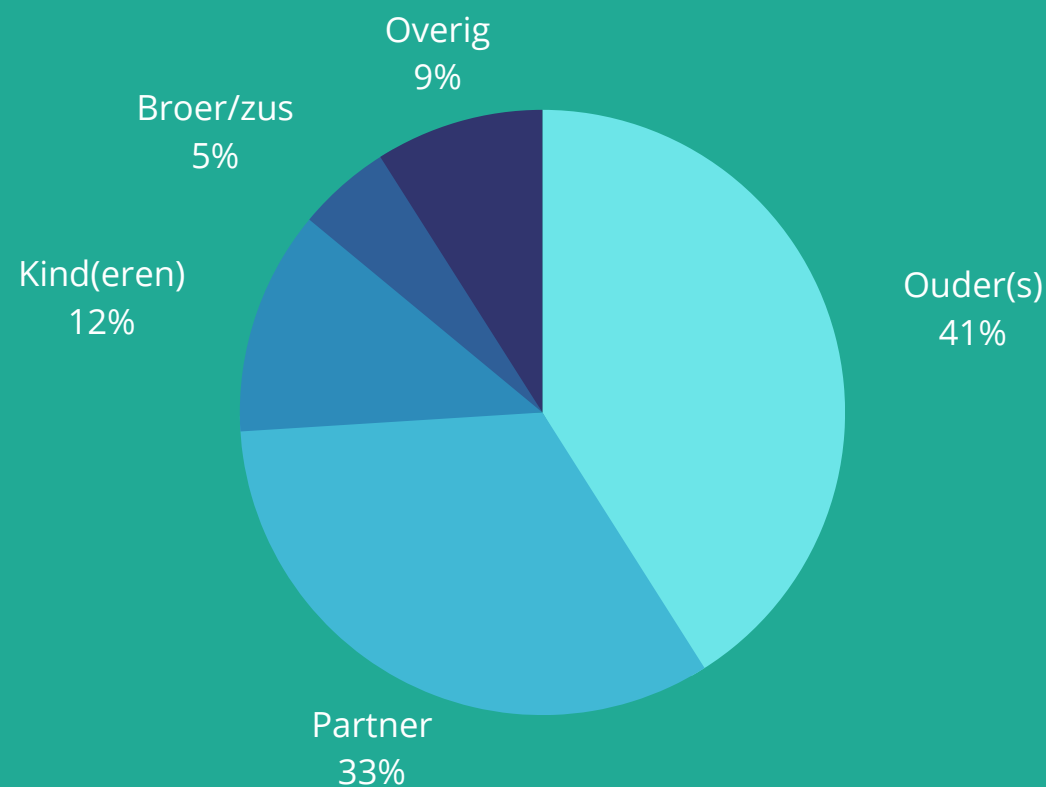
Cijfers zijn gebaseerd op de mantelzorgers die in 2022 stonden ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum en wonen of zorgen voor iemand die woont in Alkmaar.

27.687

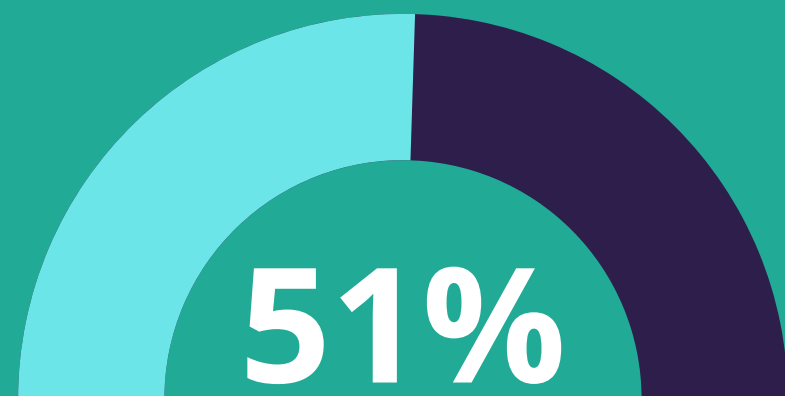
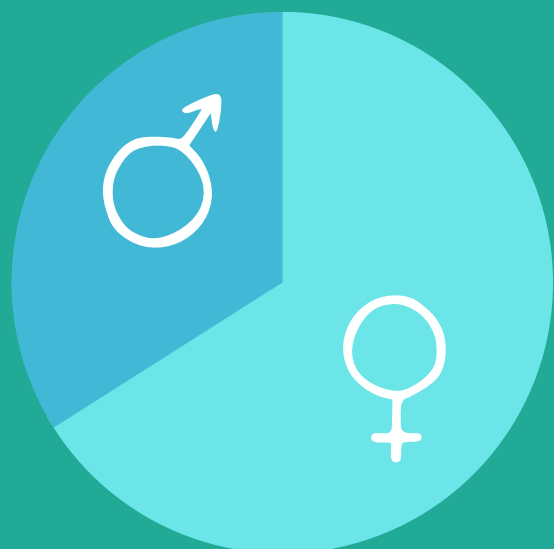
mantelzorgers wonen er in gemeente Alkmaar

Daarvan staat **7,6%** ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum

ZORGT VOOR...



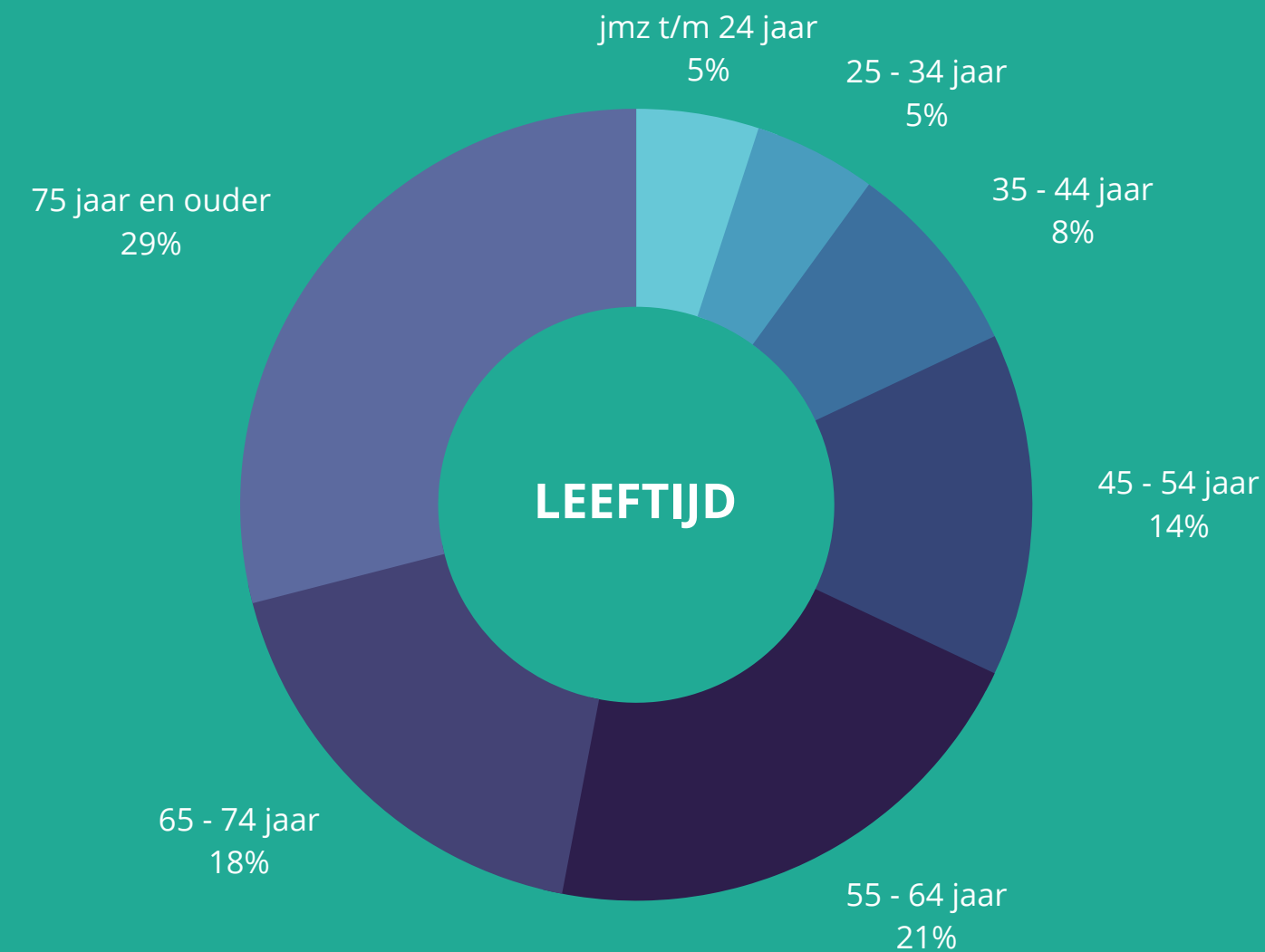
VERDELING MAN/VROUW



van de mantelzorgers werkt.

AANDOENING NAASTE

1. Dementie
2. Ouderdomskwalen
3. Kanker
4. Verstandelijke beperking
5. CVA



Individuele begeleiding



422

mantelzorgers hebben wij in 2022 voor gemeente Alkmaar geholpen. Dit varieert van een kort telefoongesprek tot meerdere coachingsessies of regeltaken.



158

mantelzorgers zijn ondersteund door consulenten mantelzorg.

Belangrijkste vragen zijn 'hoe houd ik de zorg vol', 'ik wil vrij van mantelzorg (respijt)' en 'welke mogelijkheden zijn er voor mantelzorgers'.



259

mantelzorgers hebben gebeld, gemaïld en gechat met de medewerkers van het Mantelzorgcentrum.



142

mantelzorgers zijn ondersteund door mantelzorgmakelaars.

Belangrijkste vragen zijn 'berekening eigen bijdrage', 'waar moet ik rekening mee houden wanneer mijn partner naar een zorginstelling verhuist' en 'Pgb'.

8,4

is het cijfer dat mantelzorgers over het Mantelzorgcentrum geven.

Respijt



8 respijthulpen in Alkmaar

16 mantelzorgers zijn gekoppeld aan een respijthulp



In 2022 is de website Mantelzorgvrij.nl gelanceerd. Dit is dé online vertaling van het Platform Regiepunt Respijtzorg, waar vraag en aanbod van respijtzorg bijeen komt. Uitgangspunt is dat iedere mantelzorger respijtzorg online aanvraagt.

15

mantelzorgers hebben gebruik gemaakt van respijtzorg (zowel vanuit de Wmo als de Wlz).

518

bezoekers heeft de website in 2022, sinds de lancering op 18 november, getrokken, 11% van de bezoekers komt uit Alkmaar.

6

respijthulpen en respijtlocaties staan op mantelzorgvrij.nl

6

Op de website is, naast het aanbod van respijtvorzieningen, ook algemene informatie over respijtzorg te vinden.

Activiteiten



MANTELZORG
CENTRUM

425

mantelzorgers uit
gemeente Alkmaar
hebben één of meerdere
activiteiten bezocht.



1.393

mantelzorgcomplimenten
zijn uitgereikt in 2022



THE SPOTLIGHT
ALKMAAR

40

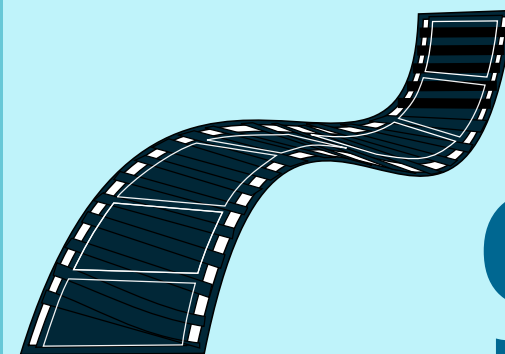
Was de locatie van de Dag
van de Mantelzorg in
november. 40 Mantelzorgers
waarderen de aandacht en de
gezelligheid die deze dag
biedt.

43

activiteiten organiseerde
het Mantelzorgcentrum,
daarvan zijn twee
activiteiten geannuleerd
wegens ziekte.

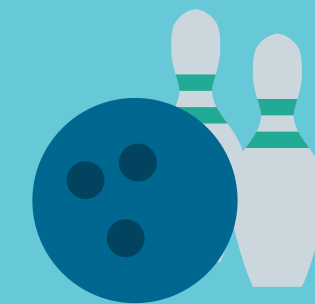
174

mantelzorgers gingen naar
één of meerdere
bijeenkomsten van Samen
in de Wijk/ Voor de Breek
(in Daalmeer en Oudorp).



94

bioscoopbonnen hebben we
uitgereikt aan jonge
mantelzorgers (t/m 24 jaar)

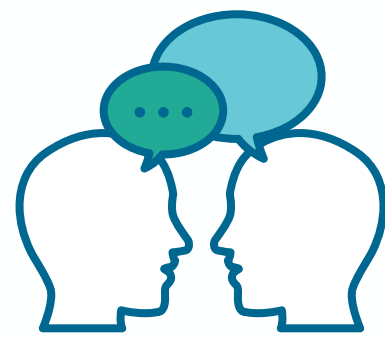


De Dag
van de Jonge
mantelzorgers was

31

een actieve middag waarbij 31
kinderen en jongeren konden
klimmen, bowlen en elkaar
ontmoeten.

Communicatie



MANTELZORG
CENTRUM

Mantelzorgcentrum.nl

21.700

Unieke gebruikers

-14% tov 2021

29.577

Sessies*

-11% tov 2021

21.597

Nieuwe gebruikers

-14% tov 2021

1,36

Sessies per gebruiker

3% tov 2021

61.732

Paginaweergaven

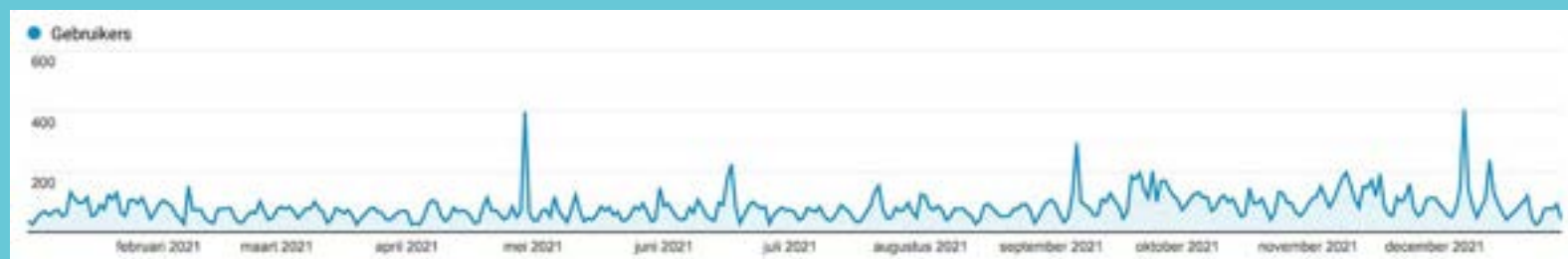
-15% tov 2021

2,09

Pagina's per sessie

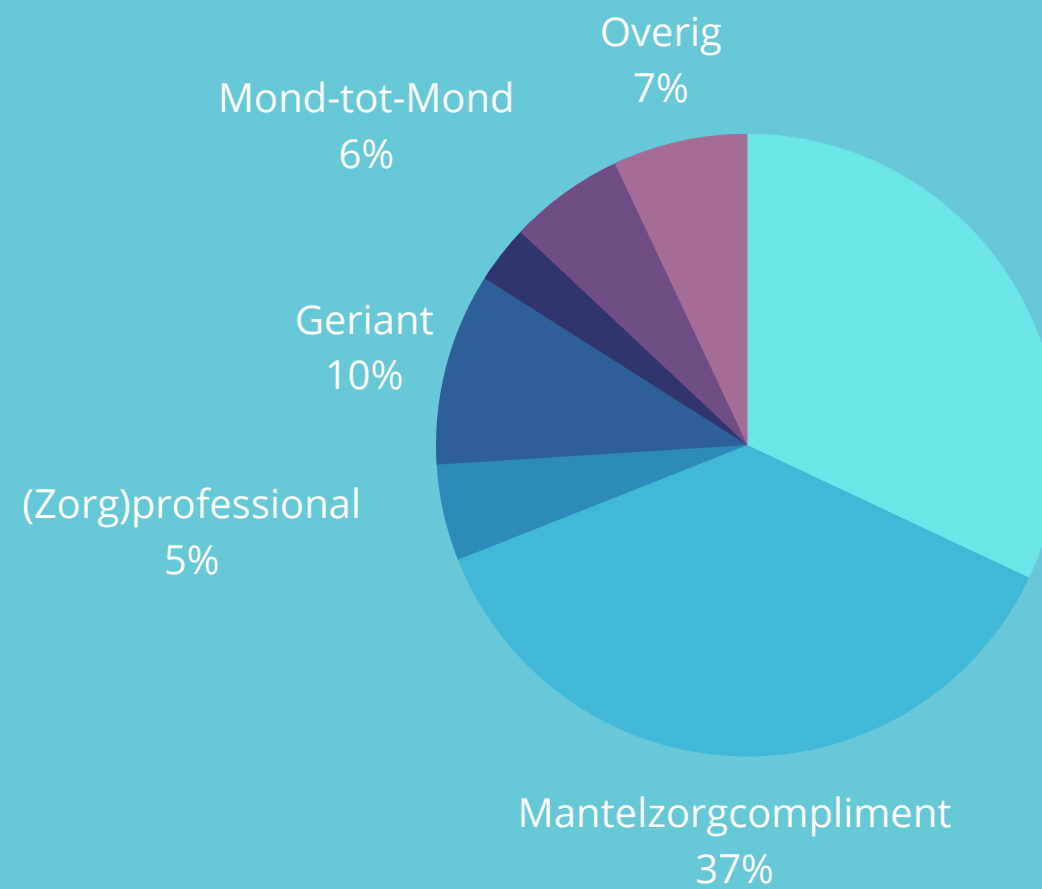
-4% tov 2021

*) Een sessie is de periode dat de gebruiker actief is op de website.

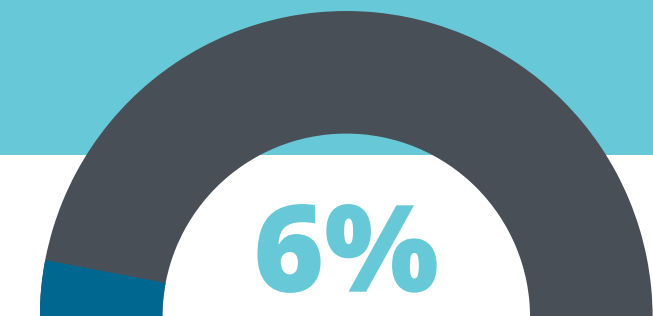


HOE IS HET CONTACT ONTSTAAN

Mantelzorgers die wonen of zorgen voor iemand in gemeente Alkmaar



Gemeente
32%



Van alle bezoekers aan onze Facebookpagina komt uit gemeente Alkmaar



Bereik

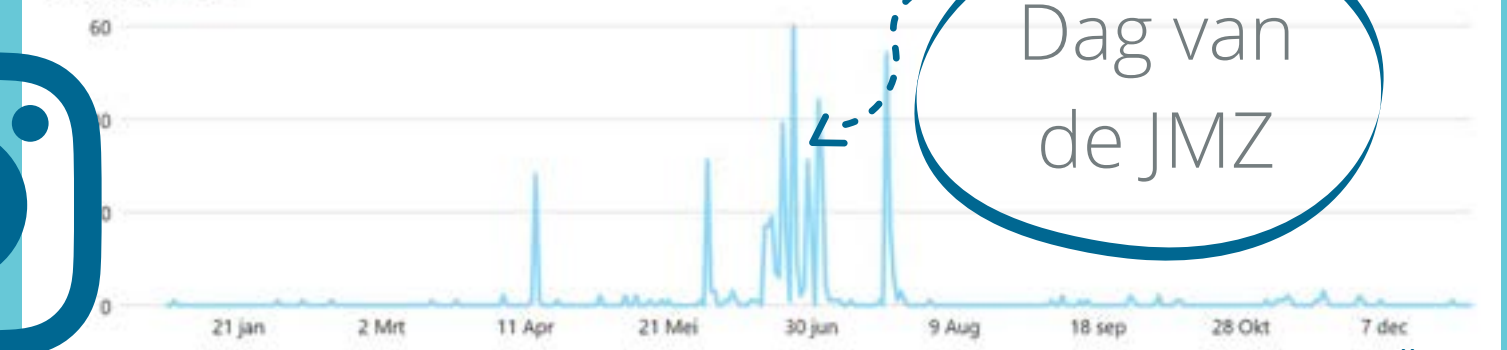
Bereik Facebook-pagina

11.142 160.1%



Instagram-bereik

258 111.5%



Samenwerking



MANTELZORG
CENTRUM



Vitaal Oud
in Noord-Kennemerland

OUDE
MANTELZORGERS



 Noordwest
Ziekenhuisgroep

TRANSFER
AFDELING



evean



Noordwest
Ziekenhuisgroep



De Zorgcirkel



de HOOFDzaak
Krachtig in herstel!



Saar
aan huis



HONK
Huisartsenorganisatie
Noord-Kennemerland

VPTZ
Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg thuis

m2
magentazorg

'tHuis
Lioba

AristoZorg

PLATFORM
MANTELZORG

MEE & de Wering



Wijkcentrum
De Daalder



SAMEN IN DE WIJK



de HOOFDzaak
Krachtig in herstel!

JONGE
MANTELZORGERS



ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS



Suzan bezocht 'Omgaan met moeilijk gedrag'

Een van de diensten die het Mantelzorgcentrum biedt, zijn de activiteiten. Die variëren van voorlichtingsbijeenkomsten tot ontmoetingsgroepen; het overbrengen van kennis en het faciliteren van ontmoetingen tussen gelijkgestemden. De activiteiten worden meestal geleid door medewerkers van het Mantelzorgcentrum. Voor een aantal activiteiten zet het Mantelzorgcentrum een expert van buitenaf in. In november organiseerde het Mantelzorgcentrum de activiteit 'Omgaan met moeilijk gedrag'. Annemarie Bolder, trainer en ergotherapeut, gaf de workshop. Mantelzorger Suzan was erbij en vertelt hoe zij de workshop heeft ervaren.

“Wat mij het meest is bijgebleven, is dat bij bijvoorbeeld dementie een deel van de hersenen niet meer goed werken. En daar kan iemand helemaal niets aan doen”, vertelt Suzan. Zij bezocht deze bijeenkomst vanwege de zorg voor haar man. Suzan; “Eigenlijk houd ik niet zo van bijeenkomsten, om er steeds met andere mensen over te praten. Want daar word ik altijd een beetje verdrietig van. Maar ik wilde wel graag naar deze bijeenkomst.” Suzan herkent veel in het verhaal van Annemarie, zij maakt het dagelijks mee met haar man. Suzan; “Ongelooflijk hoe die hersens in elkaar zitten. Dat heeft zij heel goed uitgelegd. Ik heb ook wat vragen kunnen stellen over mijn situatie. Je moet weten, vroeger kon mijn man alles, wat zijn ogen zagen, kon hij met zijn handen

maken. En nu moet ik hem overal in begeleiden.”

Herkenning

Naast de informatie die Annemarie bood, vond Suzan het ook fijn om andere mantelzorgers te zien. “Natuurlijk weet ik wel dat er andere mantelzorgers zijn,” vertelt Suzan, “maar dat is toch anders dan wanneer je ze echt tegenkomt. Ik zag ook bekenden, dat was wel leuk. Zij vertelden over hun eigen situatie en daardoor voelde ik me niet helemaal alleen, ik herkende mijzelf ook wel in hun verhalen.” Voor Suzan smaakt deze bijeenkomst naar meer. Suzan: “Naar een ontmoetingsgroep zou ik niet zo snel gaan, maar als er weer zo’n interessante workshop wordt georganiseerd, dan ga ik weer heen!”



MANTELZORG
CENTRUM

Bergen 2022



Mantelzorgers



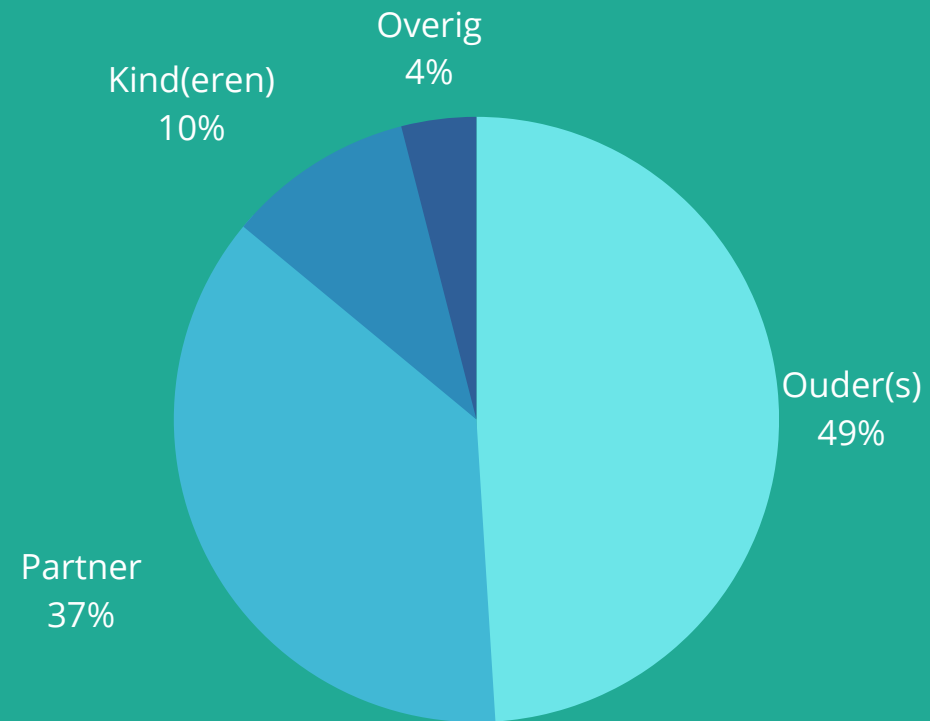
Cijfers zijn gebaseerd op de mantelzorgers die in 2022 stonden ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum en wonen of zorgen voor iemand die woont in gemeente Bergen.

9.314

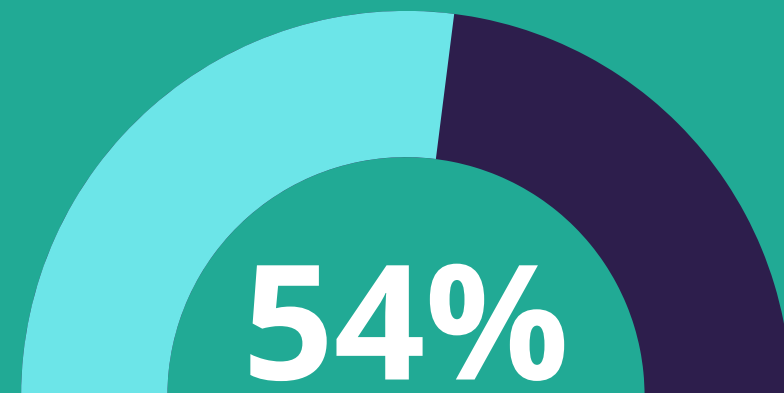
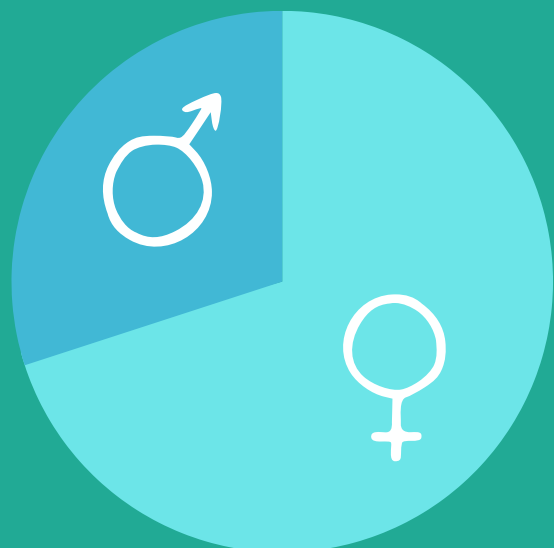
mantelzorgers wonen er in gemeente Bergen

Daarvan staat **5 %** ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum

ZORGT VOOR...



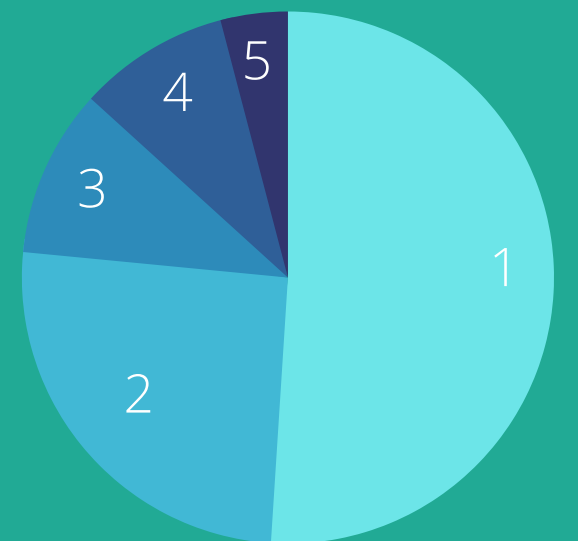
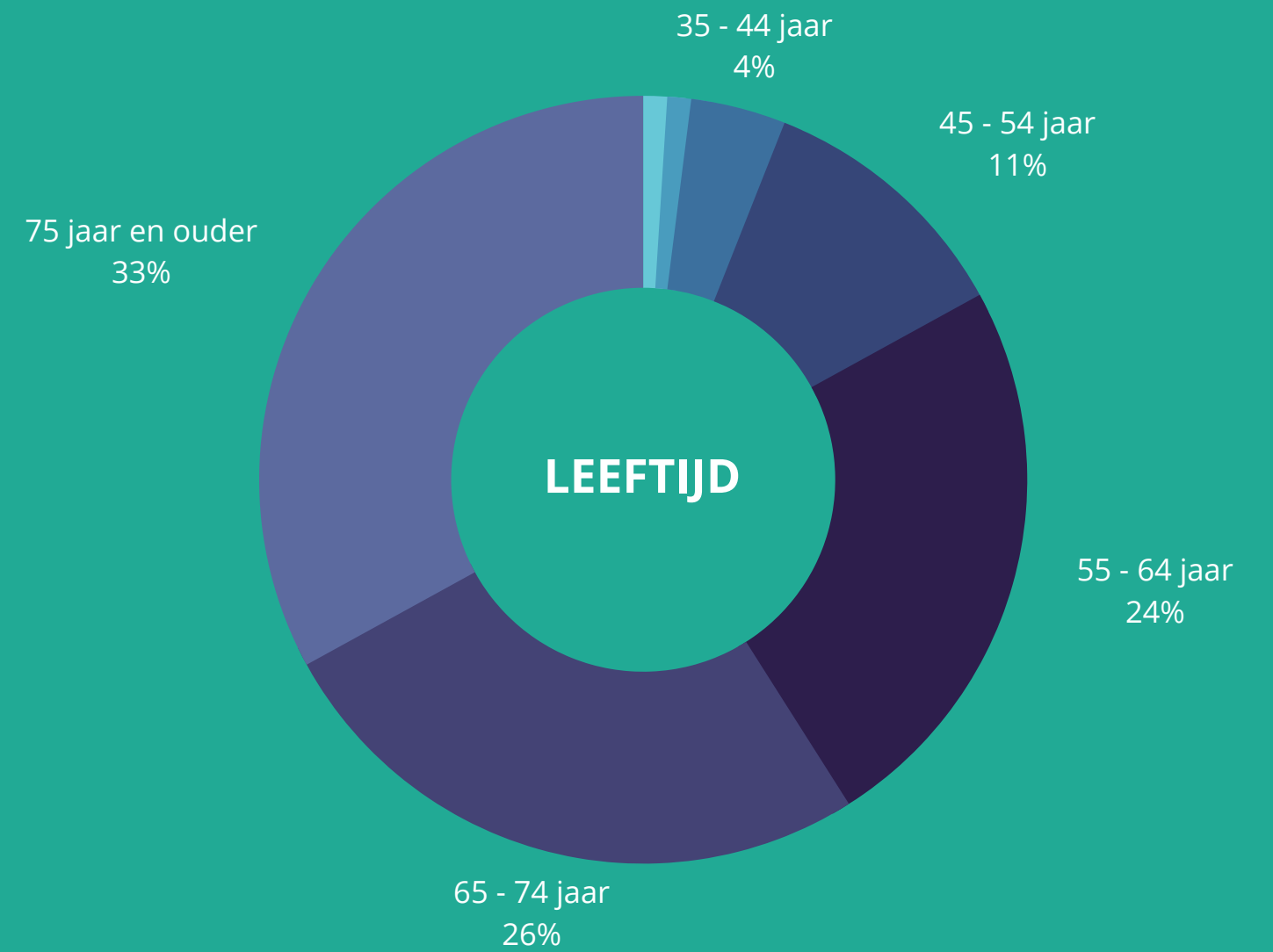
VERDELING MAN/VROUW



van de mantelzorgers werkt.

AANDOENING NAASTE

1. Dementie
2. Ouderdomskwalen
3. Parkinson
4. Verstandelijke beperking
5. CVA



Individuele begeleiding



68

mantelzorgers hebben wij in 2022 voor gemeente Bergen geholpen. Dit varieert van een kort telefoongesprek tot meerdere coachingsessies of regeltaken.



20

mantelzorgers zijn ondersteund door consulenten mantelzorg.

Belangrijkste vragen zijn 'hoe houd ik de zorg vol', 'ik wil vrij van mantelzorg (respijt)' en 'welke mogelijkheden zijn er voor mantelzorgers'.



26

mantelzorgers hebben gebeld, gemaïld en gechat met de medewerkers van het Mantelzorgcentrum.



33

mantelzorgers zijn ondersteund door mantelzorgmakelaars.

Belangrijkste vragen zijn 'berekening eigen bijdrage Wlz', 'aanvragen voorziening Wmo' en 'Pgb'.

8,4

is het cijfer dat mantelzorgers over het Mantelzorgcentrum geven.

Respijt



MANTELZORG
CENTRUM



In 2022 is de website Mantelzorgvrij.nl gelanceerd. Dit is dé online vertaling van het Platform Regiepunt Respijtzorg, waar vraag en aanbod van respijtzorg bijeen komt. Uitgangspunt is dat iedere mantelzorger respijtzorg online aanvraagt.

518

bezoekers heeft de website in 2022, sinds de lancering op 18 november, getrokken, 1% van de bezoekers komt uit Bergen.

6

respijthulpen en respijtlocaties staan op mantelzorgvrij.nl

6

Op de website is, naast het aanbod van respijtvorzieningen, ook algemene informatie over respijtzorg te vinden.

Activiteiten



MANTELZORG
CENTRUM

9

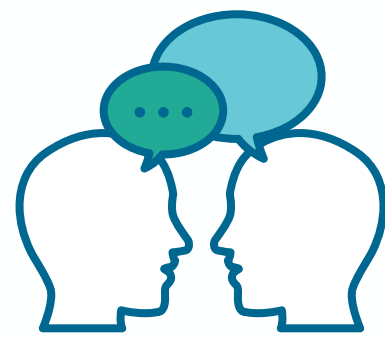
mantelzorgers uit gemeente Bergen hebben één of meerdere activiteiten bezocht.



13

activiteiten organiseerde het Mantelzorgcentrum voor mantelzorgers uit gemeente Bergen, daarvan is er een geannuleerd, drie activiteiten waren volgeboekt.

Communicatie



MANTELZORG
CENTRUM

Mantelzorgcentrum.nl

21.700

Unieke gebruikers

-14% tov 2021

29.577

Sessies*

-11% tov 2021

21.597

Nieuwe gebruikers

-14% tov 2021

1,36

Sessies per gebruiker

3% tov 2021

61.732

Paginaweergaven

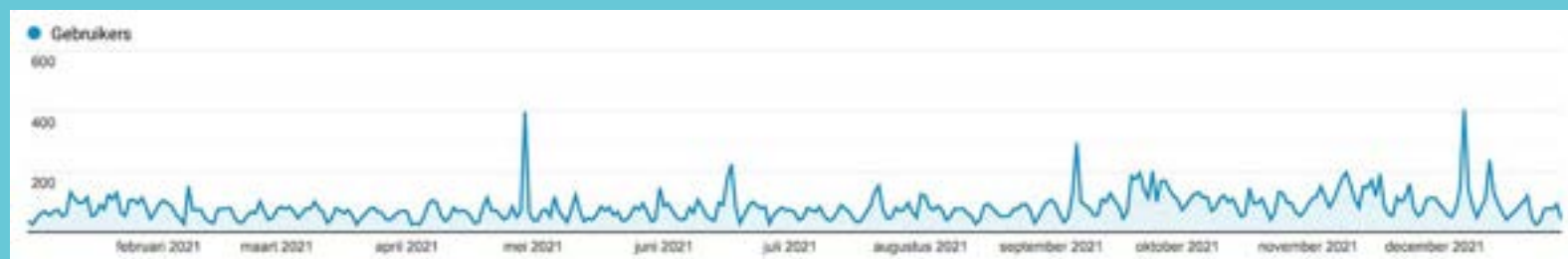
-15% tov 2021

2,09

Pagina's per sessie

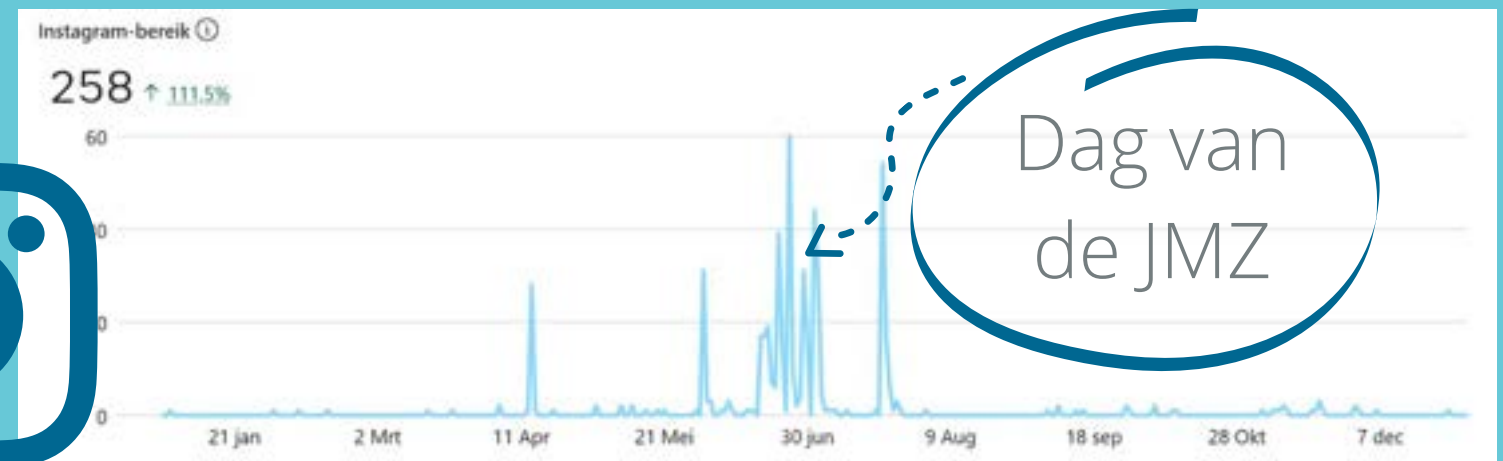
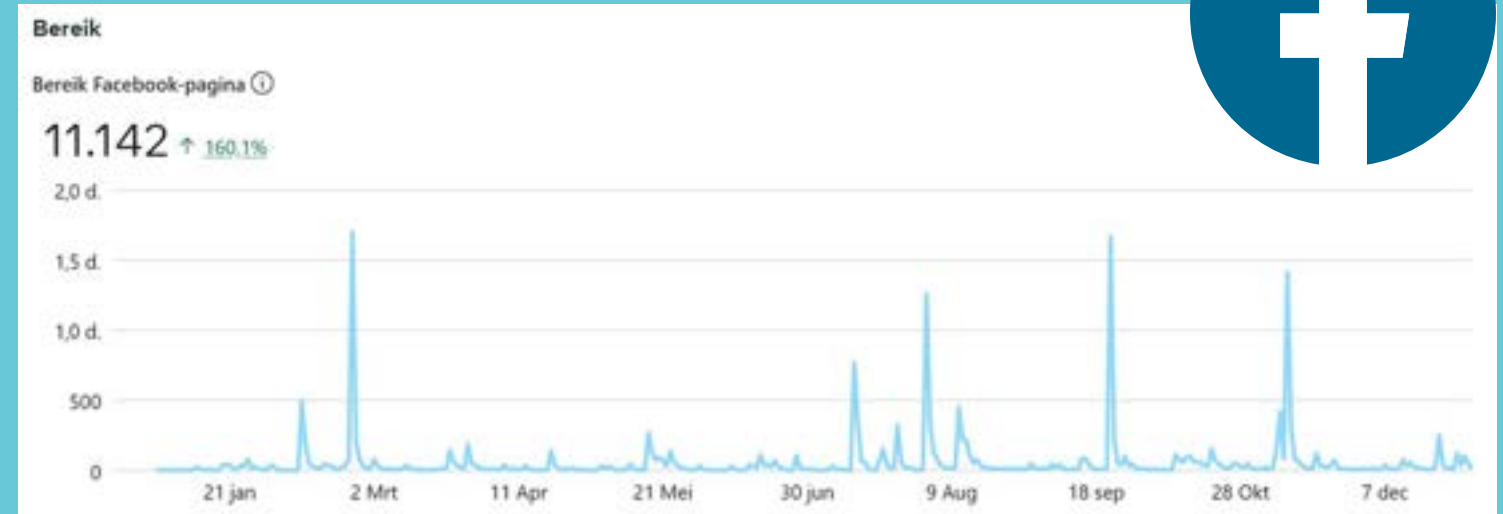
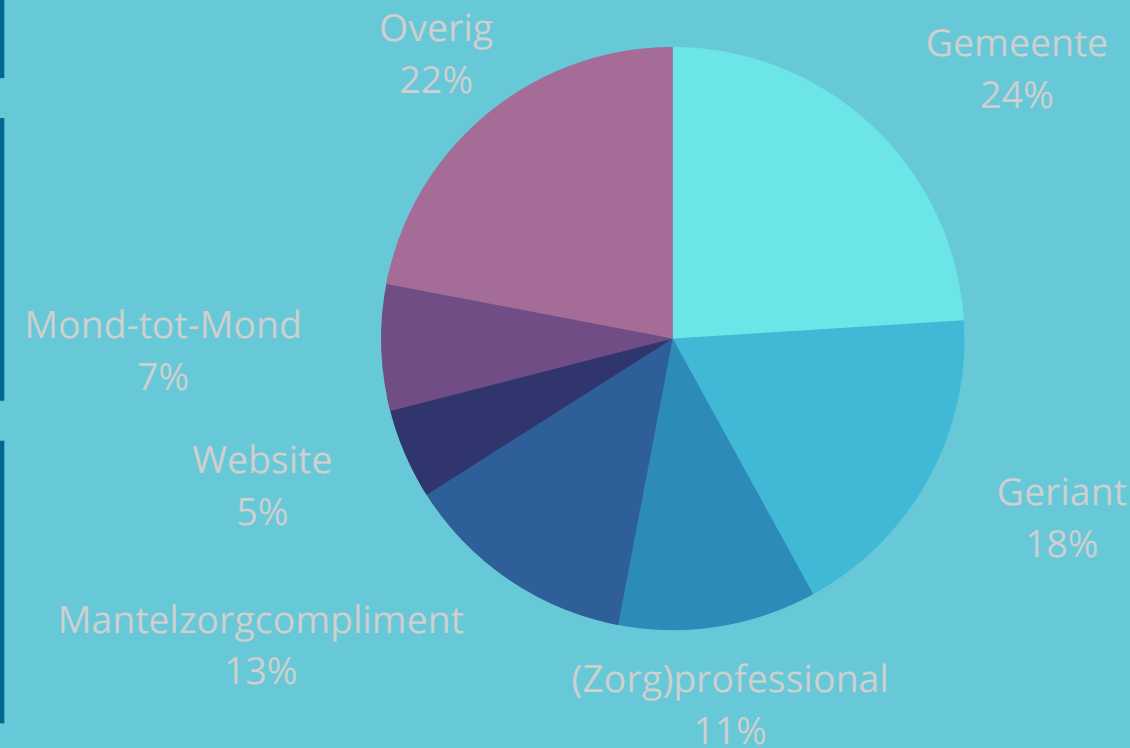
-4% tov 2021

*) Een sessie is de periode dat de gebruiker actief is op de website.



HOE IS HET CONTACT ONTSTAAN

Mantelzorgers die wonen of zorgen voor iemand in gemeente Bergen



Samenwerking



MANTELZORG
CENTRUM



Vitaal Oud
in Noord-Kennemerland

OUDERE
MANTELZORGERS



NW Noordwest
Ziekenhuisgroep

TRANSFER
AFDELING



MIJN BIJZONDERE KIND WORDT 18

'Vorbereiding is 80%
van de aanvraag'

De zorg in Nederland is over het algemeen goed geregeld. Maar soms is het heel lastig om toegang te krijgen tot die zorg. Je moet heel goed weten welke paden je moet bewandelen, welke formulieren je moet invullen en welke woorden je moet gebruiken. Gelukkig is daar de mantelzorgmakelaar die als gids mantelzorgers langs de valkuilen weet te leiden. Monique Post is mantelzorgmakelaar in Den Helder. Daar hielp zij Leonie Hoogenboom met haar bijna 18-jarige dochter.

“Ik ben mantelzorger van mijn dochter. Zij wordt binnenkort 18, vertelt Leonie. “De gemeente wees mij op Monique van het Mantelzorgcentrum. Zij zou mij kunnen helpen met het aanvragen van een Wlz-indicatie.” Monique: “Ja, dat klopt. En je wist ook nog niet waar het inkomen van je dochter vandaan zou moeten komen. Daarom zouden we onderzoeken of jouw dochter in aanmerking kon komen voor de Wajong (dat is een uitkering voor jonge mensen met een ziekte en handicap, red.)”

Eigen inkomen

Wanneer je 18 wordt, moet je zelf betalen voor ‘wonen, ‘zorg’, zorgverzekering enzovoort. Als 18-jarige heb je daarom een inkomen nodig. Monique; “Samen met Leonie hebben we de mogelijkheden verkend. De Wajong-uitkering bleek voor Leonie haar dochter de beste mogelijkheid

en die zijn we verder uit gaan diepen.”

Mogelijkheden

Het aanvragen van een Wajong-uitkering lijkt heel simpel. Iedereen kan op de website van het UWV via het DigiD de ‘beoordeling arbeidsvermogen’ aanvragen. Vervolgens worden veel aanvragen afgewezen. “Als moeder kijk ik naar de mogelijkheden van mijn dochter, waar ze goed in is,” legt Leonie uit. “Onafhankelijk van wat de maatschappij vindt, vraagt of wenst. Maar daar help ik mijn dochter in dit geval niet mee.” Monique zette Leonie dan met beide voeten op de grond; “Als buitenstaander heb ik een meer realistische blik. Dan keek ik Leonie aan en zei: ‘Wat ik nu ga zeggen is niet leuk. We zijn altijd bezig met het ontwikkelen en beter worden, maar dat is nu even niet aan de orde. Nu moeten we kijken naar dit moment en wat er op dit moment nodig



is.' Dat is niet altijd leuk, maar wel nodig om Leonie, maar ook andere mantelzorgers, door het proces heen te loodsen."

"Een brief schrijven over mijn dochter was bijzonder om te doen"

Stap verder

Bij de aanvraag voor een Wajong-uitkering, of liever gezegd, de aanvraag beoordeling arbeidsvermogen, moeten ook rapporten en verslagen worden meegestuurd. Bijvoorbeeld van de gemeente, van zorgprofessionals of van school. Dit alles om een goed beeld te krijgen of de jongere wel of niet in staat is om te werken. Leonie: "Monique legde precies uit welke stukken we nodig hadden. Mijn dochter had nog maar recent de diagnose gekregen. Dus er lag een hele stapel papieren van zorginstanties van het afgelopen jaar. Dat konden we mooi bundelen en meesturen." In de aanvraag gingen ze nog een stap verder. Niet alleen stuurden zij de standaard rapporten en verslagen mee, Monique en Leonie



Monique Post kijkt samen met Leonie naar de mogelijkheden

vroegen een paar sleutelfiguren om een brief te schrijven met hun visie op Leonie's dochter aan de hand van vier criteria. Monique: "Jij hebt toen ook een brief geschreven over je dochter, Leonie." "Ja, ook ik heb een brief geschreven," herinnert Leonie zich. "Dat was bijzonder om te doen. Uiteindelijk kregen we drie verschillende brieven met in grote lijnen hetzelfde verhaal. Dat viel heel mooi samen."

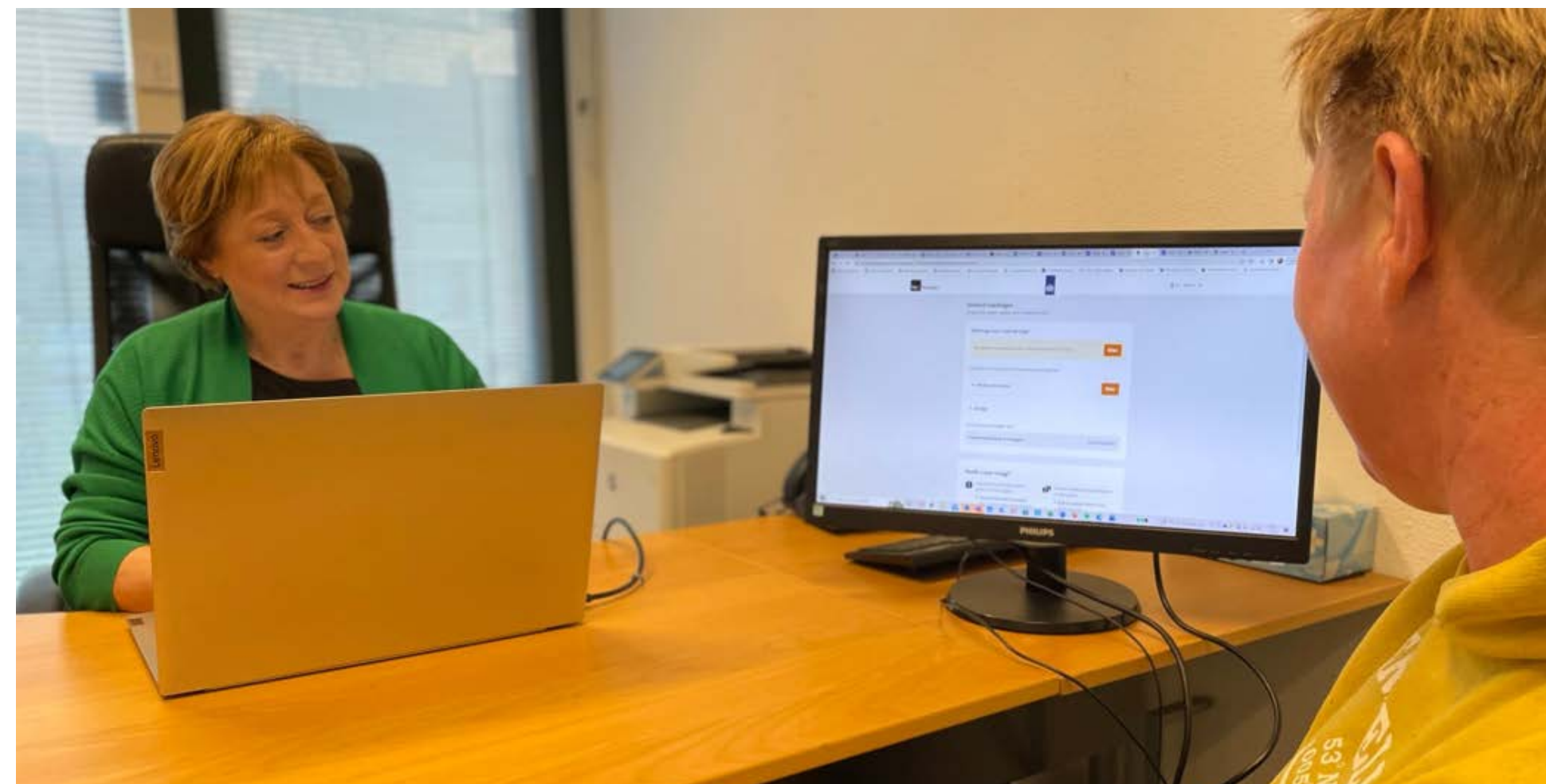
Verwachting

Leonie en haar dochter hadden vervolgens een persoonlijk gesprek met het UWV. Monique bereidde hen voor op dit gesprek. Leonie; "Ik gaf aan dat ik graag wilde beeldbellen in plaats van bellen. Dat is voor mijn dochter veel prettiger." Monique vult aan: "Dat hebben we samen onderzocht, komt Leonie's dochter goed

over als je haar alleen hoort, of versterkt het beeld wanneer je haar ook ziet. En, ook niet onbelangrijk, wat vindt Leonie's dochter er zelf van? Een paar dagen voorafgaand aan het gesprek kwam Leonie met haar dochter bij mij langs en heb ik hen voorbereid op de vragen en het verloop van het gesprek." "Dat was heel fijn," vertelt Leonie, "want zo wist zij wat ze een beetje kon verwachten. Het gesprek met het UWV, wat normaal gesproken een uur duurt, was met een half uur klaar. De man met wie we het gesprek hadden, had genoeg informatie."

Vorbereiding

Al met al heeft het aanvragen van de Wajong en de Wlz-indicatie een paar weken geduurd en elke week waren Monique en Leonie een paar uurtjes hiermee bezig. Omdat de aanvraag van de Wajong zo uitvoerig was, konden ze dezelfde stukken meesturen voor de Wlz-aanvraag. Monique: "De voorbereiding kost veel tijd, ongeveer 80% van de aanvraag. Juist in de voorbereiding zit 'm de moeilijkheid, dat redt niet iedereen zelf. Maar daar helpen we graag bij."





MANTELZORG
CENTRUM

Den Helder 2022



Mantelzorgers



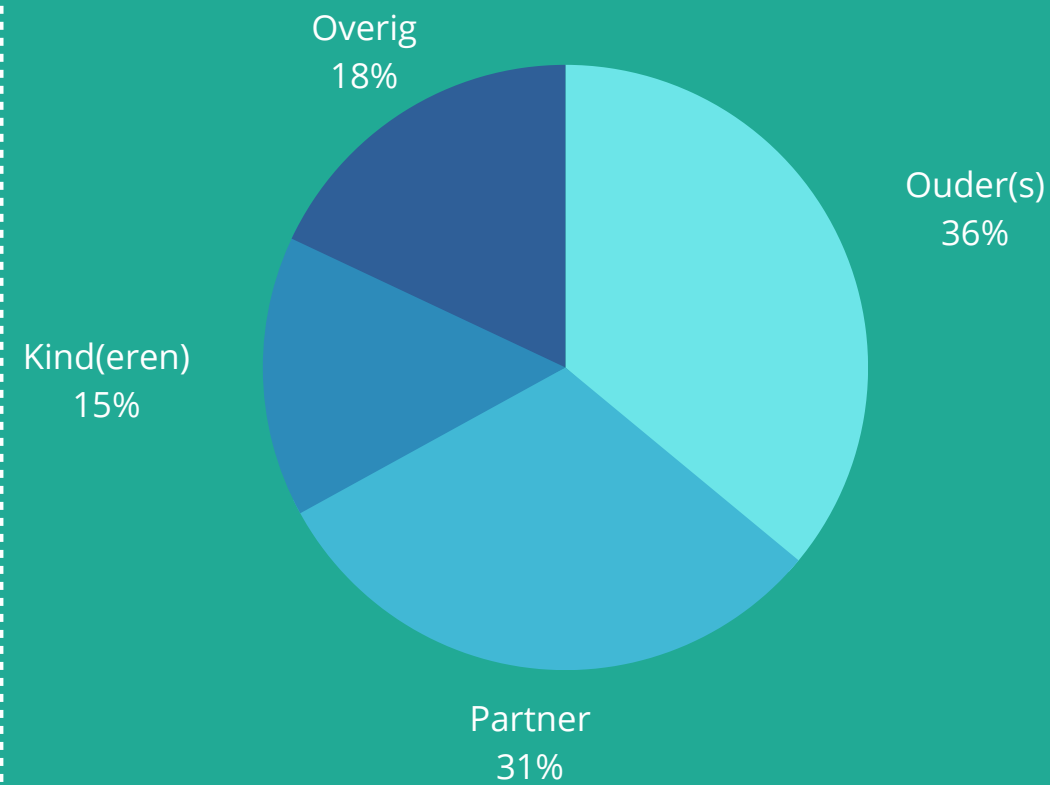
Cijfers zijn gebaseerd op de mantelzorgers die in 2022 stonden ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum en wonen of zorgen voor iemand die woont in Den Helder.

14.397

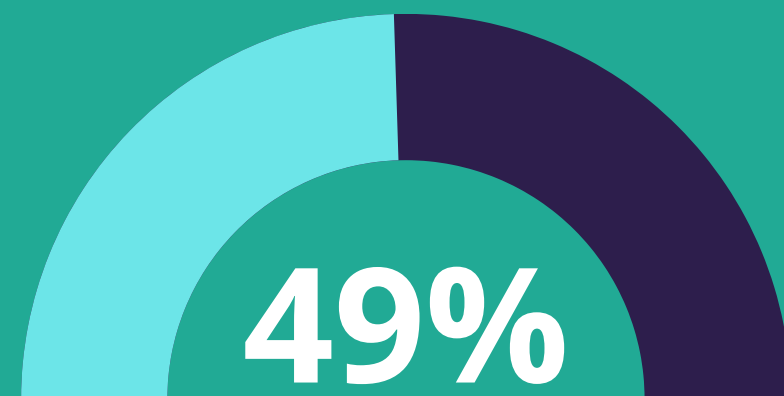
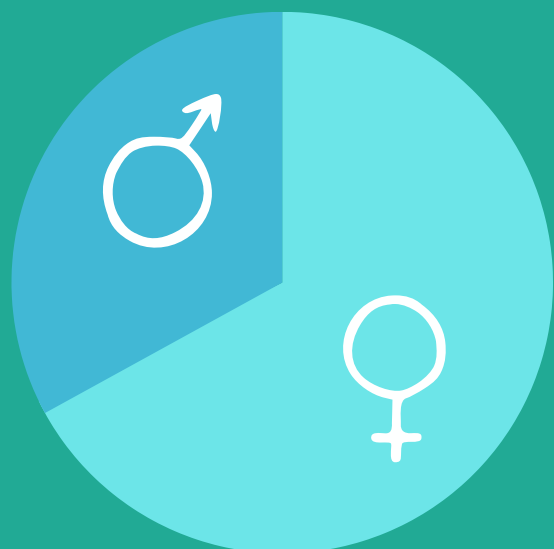
mantelzorgers wonen er in gemeente Den Helder

Daarvan staat **8,8%** ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum

ZORGT VOOR...



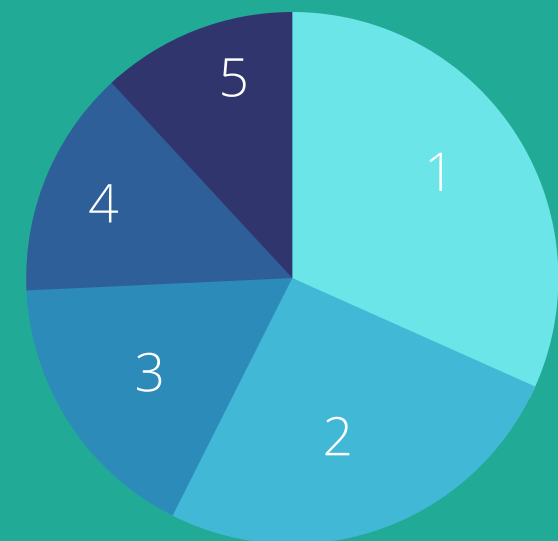
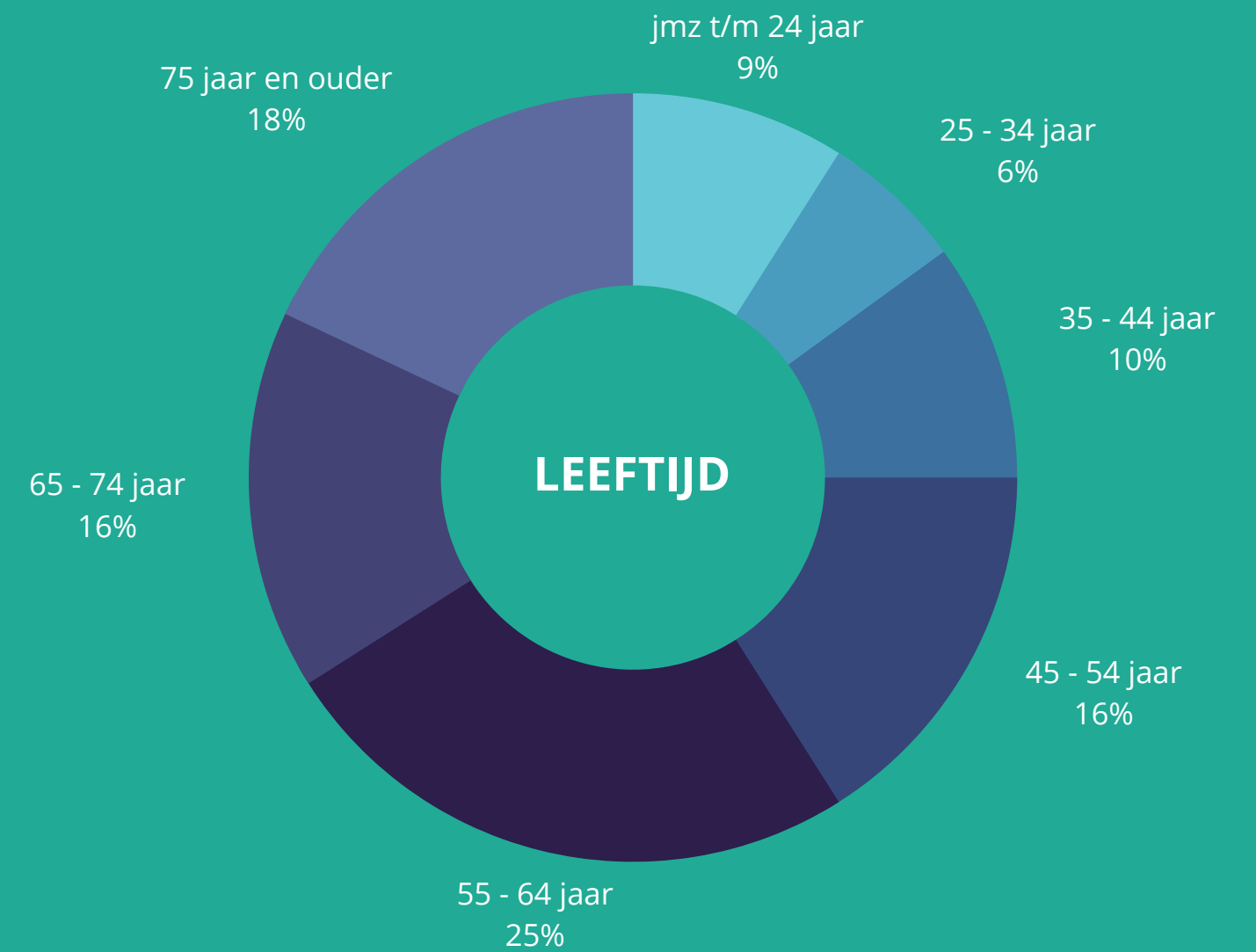
VERDELING MAN/VROUW



van de mantelzorgers werkt.

AANDOENING NAASTE

1. Dementie
2. Ouderdomskwalen
3. Kanker
4. Verstandelijke beperking
5. Autisme



Individuele begeleiding



488

mantelzorgers hebben wij in 2022 voor gemeente Den Helder geholpen. Dit varieert van een kort telefoongesprek tot meerdere coachingsessies of regeltaken.



181

mantelzorgers zijn ondersteund door consulenten mantelzorg.

Belangrijkste vragen zijn 'hoe houd ik de zorg vol', 'ik wil vrij van mantelzorg (respijt)' en 'welke mogelijkheden zijn er voor mantelzorgers'.



319

mantelzorgers hebben gebeld, gemaïld en gechat met de medewerkers van het Mantelzorgcentrum.



144

mantelzorgers zijn ondersteund door mantelzorgmakelaars.

Belangrijkste vragen zijn 'berekening eigen bijdrage', 'waar moet ik rekening mee houden wanneer mijn partner naar een zorginstelling verhuist' en 'Pgb'.

8,4

is het cijfer dat mantelzorgers over het Mantelzorgcentrum geven.

Respijt



8 respijthulpen in Den Helder

16 mantelzorgers zijn gekoppeld aan een respijthulp



In 2022 is de website Mantelzorgvrij.nl gelanceerd. Dit is dé online vertaling van het Platform Regiepunt Respijtzorg, waar vraag en aanbod van respijtzorg bijeen komt. Uitgangspunt is dat iedere mantelzorger respijtzorg online aanvraagt.

5

mantelzorgers hebben gebruik gemaakt van respijtzorg (zowel vanuit de Wmo als de Wlz).

518

bezoekers heeft de website in 2022, sinds de lancering op 18 november, getrokken, 3% van de bezoekers komt uit Den Helder.

6

respijthulpen en respijtlocaties staan op mantelzorgvrij.nl

6

Op de website is, naast het aanbod van respijtvorzieningen, ook algemene informatie over respijtzorg te vinden.

Activiteiten



MANTELZORG
CENTRUM

321

mantelzorgers uit gemeente Den Helder hebben één of meerdere activiteiten bezocht.



1.192

WV-cadeaukaarten voor de waardering zijn uitgereikt in 2022



PAVILJOEN VAN
TOEN

43

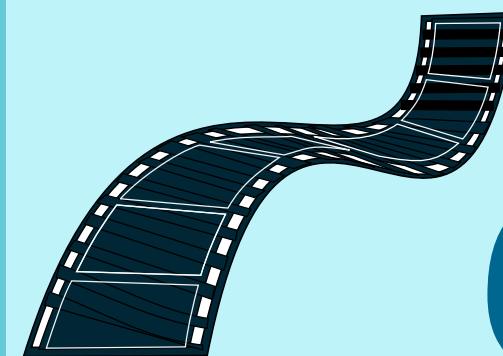
was de locatie van de Dag van de Mantelzorg in november. 43 Mantelzorgers waarderen de aandacht en de gezelligheid die deze dag biedt.

31

activiteiten organiseerde het Mantelzorgcentrum, daarvan zijn twee activiteiten geannuleerd, vier activiteiten waren volgeboekt.

34

mantelzorgers gingen naar één of meerdere bijeenkomsten van Samen in de Wijk.



66

bioscoopbonnen hebben we uitgereikt aan jonge mantelzorgers (t/m 18 jaar)

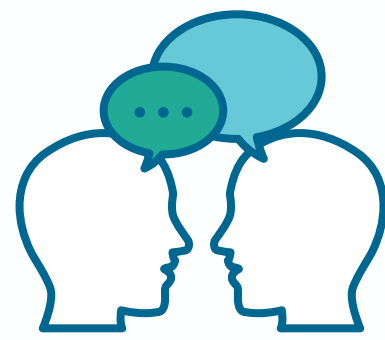


De Dag van de Jonge mantelzorgers was

20

een actieve middag waarbij 20 kinderen en jongeren konden lasergamen, boogschieten en elkaar ontmoeten.

Communicatie



MANTELZORG
CENTRUM

Mantelzorgcentrum.nl

21.700

Unieke gebruikers

-14% tov 2021

29.577

Sessies*

-11% tov 2021

21.597

Nieuwe gebruikers

-14% tov 2021

1,36

Sessies per gebruiker

3% tov 2021

61.732

Paginaweergaven

-15% tov 2021

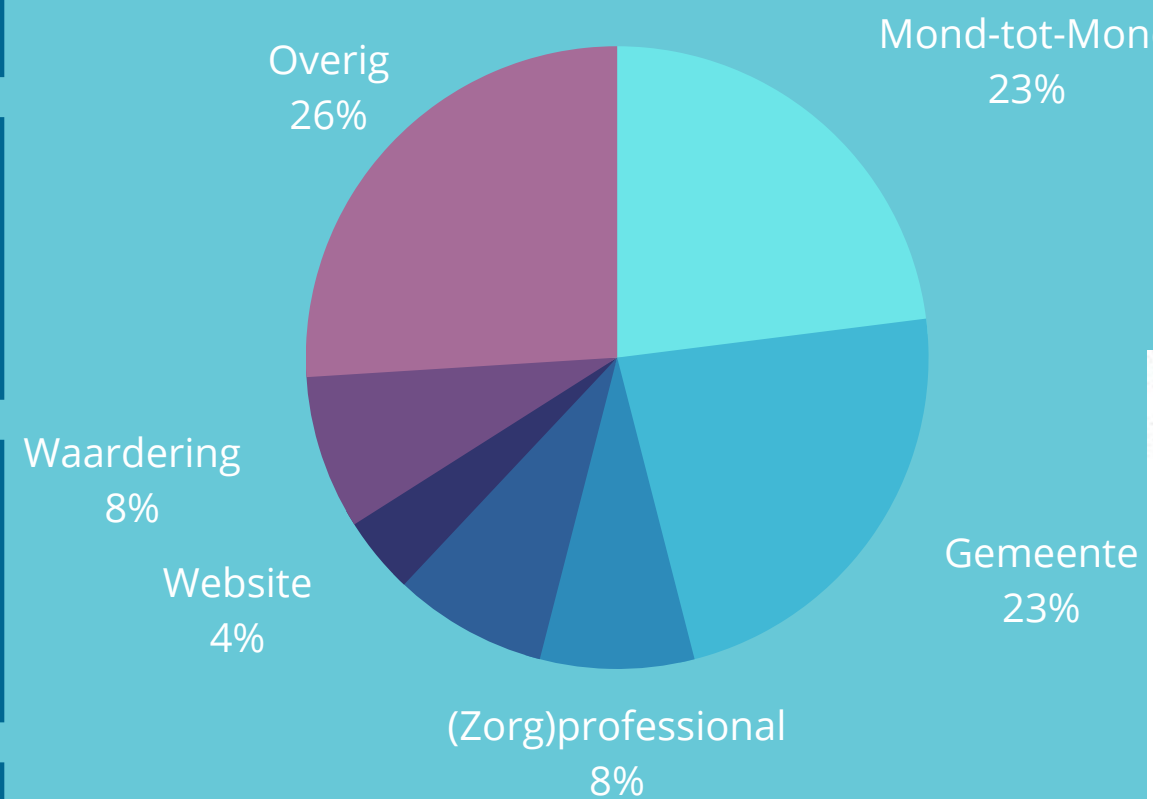
2,09

Pagina's per sessie

-4% tov 2021

HOE IS HET CONTACT ONTSTAAN

Mantelzorgers die wonen of zorgen voor iemand in gemeente Den Helder



10%

Van alle bezoekers aan onze Facebookpagina komt uit gemeente Den Helder

Bereik

Bereik Facebook-pagina

11.142 160.1%

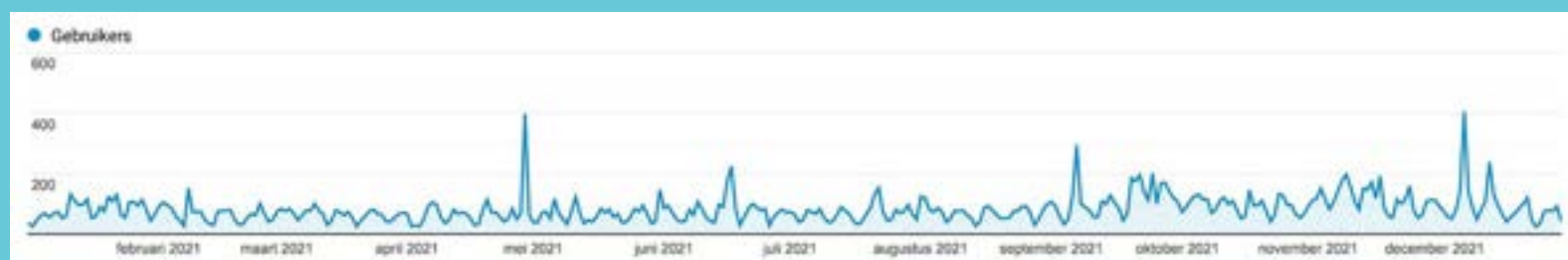


Instagram-bereik

258 111.5%



*) Een sessie is de periode dat de gebruiker actief is op de website.



Samenwerking



MANTELZORG
CENTRUM


NOORDKOP GEZOND VOOR ELKAAR

POSITIEVE
GEZONDHEID



**PLATFORM
MANTELZORG**

Logos included: Omring, VGZ, INCLUZIO HOLLANDS KROON, stichting present, even, samen WOONZORGGROEP, Geriant hulp bij dementie, Hospice Schagen, Noordwest Ziekenhuisgroep, humanitas, BUURTZORG, MEE & de Wering, esdégé-reigersdaal, gemeente Den Helder, de HOOFDzaak Krachtig in herstel!, Wonen Plus Welzijn, gemeente Schagen, Gemeente Hollands Kroon, alzheimer nederland, AristoZorg, Tellus, zorggroep

 Noordwest
Ziekenhuisgroep

TRANSFER
AFDELING



netwerk
dementie
noord-holland noord

DEMENTIE





'Gerben voelt zich hier thuis'

Midden in een woonwijk in Heerhugowaard staat De Leeuwenhof – een kleinschalige woonvorm voor ouderen met dementie. Het is een prachtige boerderij met paarden, kippen en varkens die helemaal is gerestaureerd en opgeknapt ten behoeve van kwetsbare ouderen. Sinds een jaar biedt De Leeuwenhof ook respijtzorg aan. Twee fraaie kamers zijn ingericht als woon-/slaapkamer. Mantelzorgers kunnen hun naaste met een gerust hart aan de goede zorgen van de medewerkers van De Leeuwenhof overlaten, zodat zij even vrij zijn van het zorgen en bijvoorbeeld op vakantie kunnen.

Hilda Kapiteijn is een van de mantelzorgers die gebruik maakt van de respijtzorg bij De Leeuwenhof. Hilda; "Mijn tweelingbroer Gerben heeft hier al een paar keer geloged en dat vond hij heel fijn. De eerste keer vonden we het best spannend, om je broer achter te moeten laten terwijl hij heel kwetsbaar en afhankelijk is. Maar de eerste kennismaking was meteen positief. Ze stelden me direct op mijn gemak, ik mocht ook altijd bellen wanneer Gerben hier zat en ik kwam regelmatig even langs. Je hebt hier echt een huiskamergevoel en de medewerkers zijn heel gastvrij, geven je het gevoel welkom te zijn."

Vakantie

Gerben woont in een kangoeroewoning bij zijn broer Luuk en schoonzus Mariëtte. Zij zorgen samen als mantelzorgers dat het

Gerben aan niets ontbreekt. Als Luuk en Mariëtte op vakantie gaan, dan logeert Gerben in De Leeuwenhof. Hilda: "Het kwam eigenlijk omdat ik tegelijk met Luuk en Mariëtte op vakantie gingen. We gingen op zoek naar een geschikte locatie, omdat Gerben niet meer alleen thuis kon zijn. Uiteindelijk kwamen we bij De Leeuwenhof terecht en dat beviel zo goed, dat Gerben altijd hierheen gaat, wanneer Luuk en Mariëtte op vakantie gaan."

'Hij voelt zich hier thuis'

Voor Gerben was het ook wennen, de eerste keer in De Leeuwenhof. "Hij is wel altijd heel blij als hij hier is," vertelt Hilda. "Hij is thuis veel alleen en alle zorg draait om hem. Hier zit je meer in een groep. Hij kan hier niet zomaar het terrein af, terwijl hij thuis veel op pad gaat. Hier het terrein af gaan, dat zou ook niet veilig zijn, want



hij zou hier zomaar kunnen verdwalen. Dat is wennen en hij moest even zijn weg vinden. Maar hij vindt de contacten en gesprekken met de zorg leuk. Hij voelt zich hier thuis."

"de medewerkers geven je het gevoel welkom te zijn."

Mantelzorgcentrum

Het kost soms wat tijd om een passende respijtlocatie te vinden, vooral als je niet weet welk aanbod er in de regio is. Het Mantelzorgcentrum kan hierbij helpen. Marianne Weel, casemanager respijtzorg, hielp Luuk en zijn broer om de vakantieperiode van Luuk en Mariëtte te overbruggen.

Marianne: "We hebben verschillende mogelijkheden onderzocht voordat we bij De Leeuwenhof uitkwamen. Er zijn verschillende factoren waar je rekening moet houden om respijt in te kunnen zetten. Denk aan de financiën, maar ook aan de zorg die geboden wordt. Ik neem die zoektocht graag uit handen van de mantelzorg, die heeft het vaak al druk genoeg. Bovendien weten wij welke respijtvorzieningen er zijn, een mantelzorg hoeft dit daarom niet zelf uit te zoeken."



Hilda voor het hoofdgebouw van De Leeuwenhof

De respijtvorzieningen zijn overzichtelijk samengebracht op www.mantelzorgvrij.nl



INTERVIEW NHD, EDITIE
HELDERSE COURANT,
9 MAART 2023



JONGE MANTELZORGERS

ZORG Hulp voor jonge mantelzorgers

'Altijd maar piekeren over hoe het thuis gaat'

Het regionale Mantelzorgcentrum start in Den Helder met een contactgroep voor jongeren die thuis te maken hebben met een belastende situatie, bijvoorbeeld door een zieke ouder. Deze jonge mantelzorgers vormen een wat vergeten groep.



Petra Bies
p.bies@mediahuis.nl

•iHulp aan jongeren in vier gemeenten

Schagen. „We zijn er daarom druk mee bezig om meer aandacht voor ze te krijgen”, vertelt Anisha Pannalal. De 32-jarige Helderse werkt sinds een aantal maanden bij het Mantelzorgcentrum als consulente en coach voor jonge mantelzorgers. Een heel grote groep, want volgens onderzoek groeit één op de vier kinderen of jongeren thuis in een zorgsituatie op.

Het kan om een gezinslid gaan dat langdurig ziek is of een handicap heeft. Ook kan er sprake zijn van een verslaving of een psychische aandoening. Dan gaat het niet alleen om de ouders, ook een broertje of zusje met een aandoening kan van een kind of jongere een jonge mantelzorger maken. „Het hoeft bovendien niet per se om hulp in de verzorging te gaan. Ook het zorgen maken over de thuissituatie kan al veel invloed hebben”, aldus de coach. „Dan ben

je ook een jonge mantelzorger.” Alhoewel de groep groot is, blijven veel jonge mantelzorgers onopgemerkt. Omdat ze niet meehelpten in de verzorging, worden ze door hun omgeving niet als mantelzorgers gezien. Of het wordt zo vanzelfsprekend gevonden dat het niet opvalt. „Zeker in veel buiten-

landse gezinnen is het heel vanzelfsprekend dat je papa, mama, oma of opa helpt als dat nodig is. Dat zit in de cultuur.” Maar die langdurige last op de schouders kan tot problemen leiden. Voor kinderen is er via het Mantelzorgcentrum al een groot aanbod aan cursussen om hen



De thuissituatie kan zwaar worden als er bijvoorbeeld sprake is van een langdurig zieke ouder.

ARCHIEFFOTO



Anisha Pannalal is de eerste coach voor jonge mantelzorgers. Ze helpt jongeren in Den Helder, Hollands Kroon, Schagen en Alkmaar.

FOTOREMUSE

sterker in de schoenen te laten staan. Daarbij wordt vaak samen- gewerkt met andere instanties. Over al die groepen staat uitgebreide informatie op de website.

De coach richt zich voorlopig vooral op de jongeren van zestien tot ongeveer 25 jaar. Jonge mantelzorgers die het behoorlijk voor de kiezen kunnen krijgen. „Wat we veel zien is depressiviteit. De druk in de maatschappij is voor jongeren al heel hoog en als je dan thuis ook geen rust kunt vinden, dan vind je het nergens meer.”

Overbelasting „De zorg verstoort de sociale ontwikkeling. Er wordt vaak afstand genomen van vrienden en er kan niet mee worden gedaan aan activiteiten, want het is vanuit school direct door naar huis. Vaak is er ook schaamte, kan er met leeftijdgenoten niet over worden gepraat. Het gevaar van overbelasting is groot. De jongeren voelen zich verantwoordelijk voor alles wat thuis speelt, zijn er continu in hun hoofd mee bezig.” Dat altijd maar piekeren over hoe het thuis gaat, heeft zijn uitwerking op het schoolwerk of andere studie. „Het huiswerk wordt te veel, er is geen energie meer voor een examen. Dat heeft natuurlijk allemaal een grote invloed op de toekomst van zo'n jongere.”

De coach kan de jonge mantelzorger op meerdere gebieden helpen. Bijvoorbeeld door een gesprek

met de mentor of decaan voor te bereiden om de thuissituatie uit te leggen en het schoolwerk aan te passen. „En als een jongere dat prettig vindt, ga ik mee op dat gesprek. Het gaat echt om ontzorgen.” „Denk bijvoorbeeld ook aan het inzetten van huishoudelijke hulp als de jongere naar school is. Dan hoeft die zich geen zorgen meer te maken over hoe het thuis gaat en kan alle aandacht naar het schoolwerk. Er kunnen ook vrijwilligers worden ingezet. We hebben contacten met een groot aantal organisaties.”

Door dergelijke inzet komt er ook tijd vrij voor leuke activiteiten met leeftijdgenoten. „Want dat hoort er gewoon bij als je jong bent.”

Net als de volle aandacht krijgen van de ouders. „Dat wordt vaak wel gemist, zeker ook als er een broertje of zusje is waar alle zorg en aandacht naartoe gaat. Als iemand dan die zorgtaak even overneemt, kan de jongere eens een keer een dagje met de ouders op stap en alle aandacht krijgen.”

De hulp hoeft niet altijd uitgebreid te zijn, het kan ook om kleinere problemen gaan. Zonder meer doet aandacht de jonge mantelzorgers goed. „Er is veel behoefte om gezien te worden, te praten, het verhaal kwijt te kunnen.”

Individueel gesprek Dat kan niet alleen aan de coach in een individueel gesprek. Als het goed is, draait er binnenkort in Den Helder ook een praatgroep voor jonge mantelzorgers. „Daarin kunnen jongeren hun ervaringen delen en ervaren dat ze niet de enige zijn, ze zijn tussen lotgenoten.” Aanmelden kan al.

Op termijn zal er ook een panel worden opgezet voor de jongeren. Dat panel met deelnemers uit meerdere Noordkop-gemeenten moet gaan meedenken over activiteiten voor jonge mantelzorgers en zaken die voor deze groep belangrijk zijn. „Maar dat is nog echt een toekomstplan, dan moeten er eerst meer coaches bij zijn gekomen.”

Als een jongere dat prettig vindt, ga ik mee naar school voor een gesprek met de mentor of decaan. Het gaat echt om ontzorgen

Jonge mantelzorgers (en ook andere mantelzorgers) kunnen zich op eigen initiatief aanmelden bij het Mantelzorgcentrum of direct contact zoeken met Anisha Pannalal (zie kader).

De hoop is dat professionals de jonge mantelzorgers een duwtje in die richting gaan geven. Daarom is er een voorlichtingsronde gestart voor gemeenten, maatschappelijke organisaties en andere partijen die met jonge mantelzorgers te maken kunnen krijgen.

„Zodat het eerder opgemerkt wordt en er verwezen kan worden naar ons.”



MANTELZORG
CENTRUM

Hollands Kroon 2022



Mantelzorgers



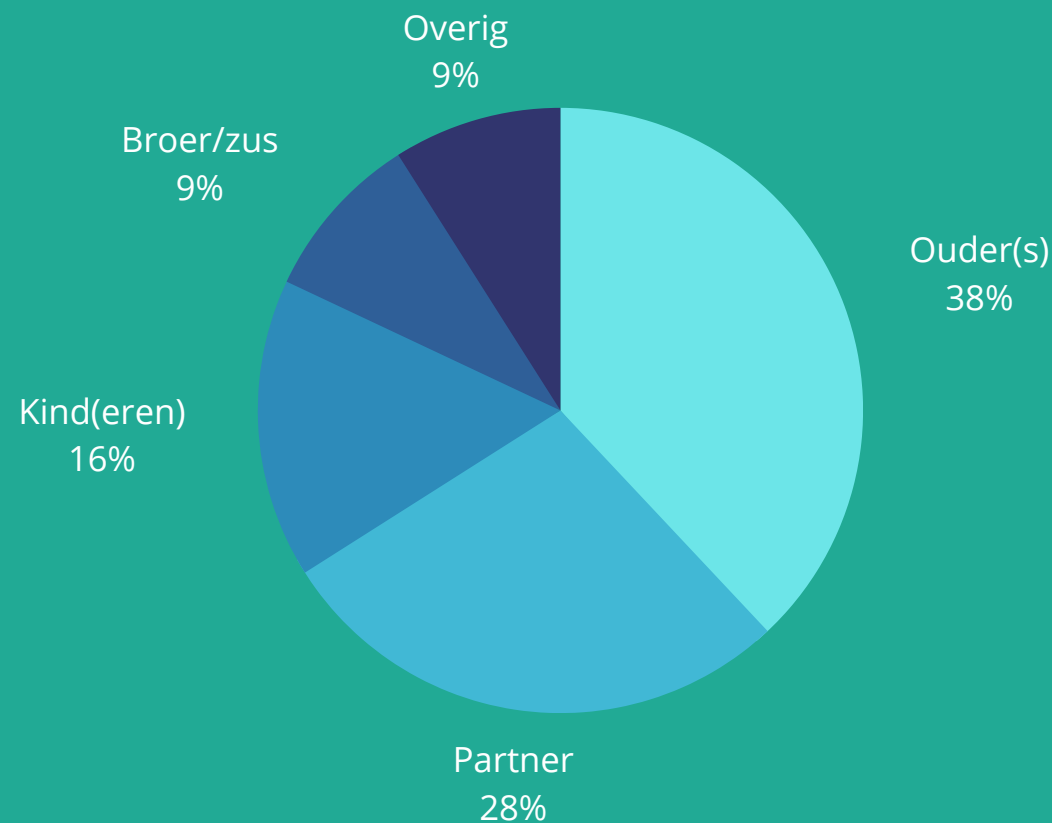
Cijfers zijn gebaseerd op de mantelzorgers die in 2022 stonden ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum en wonen of zorgen voor iemand die woont in Hollands Kroon.

12.100

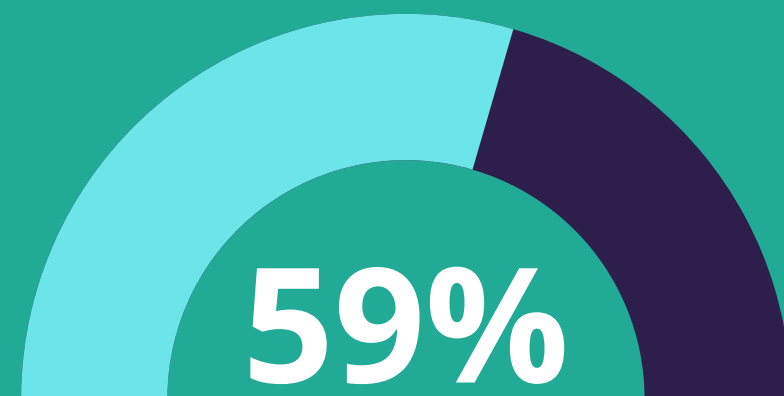
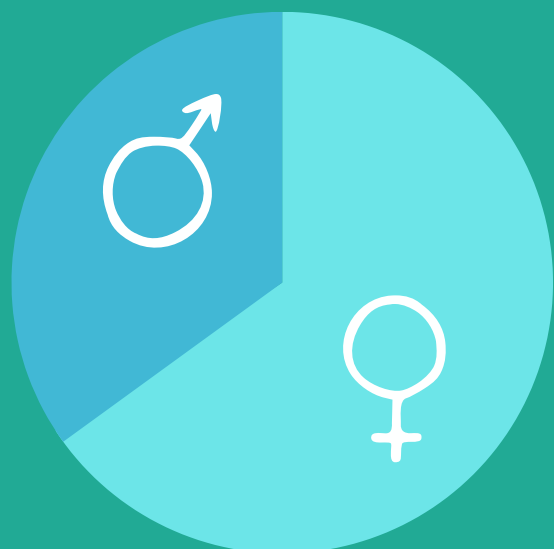
mantelzorgers wonen er in gemeente Hollands Kroon

Daarvan staat **7,3%** ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum

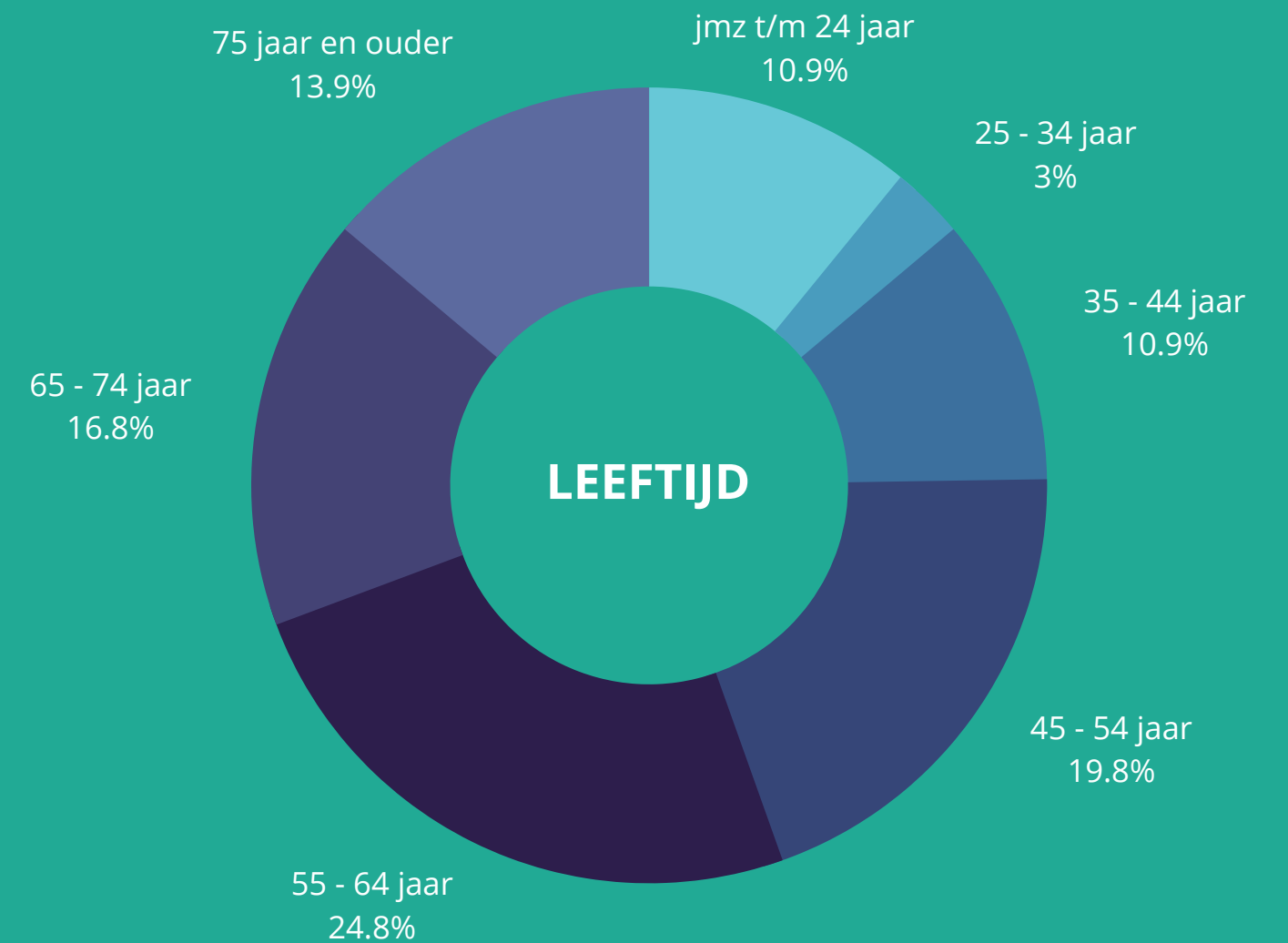
ZORGT VOOR...



VERDELING MAN/VROUW

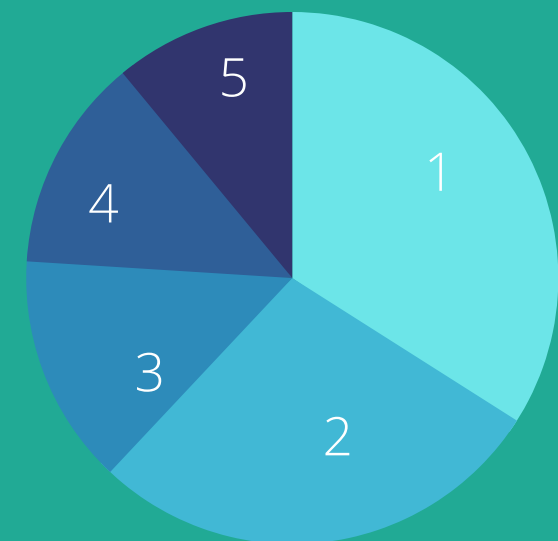


van de mantelzorgers werkt.



AANDOENING NAASTE

1. Dementie
2. Ouderdomskwalen
3. Autisme
4. Kanker
5. Verstandelijke beperking



Individuele begeleiding



235

mantelzorgers hebben wij in 2022 voor gemeente Hollands Kroon geholpen. Dit varieert van een kort telefoongesprek tot meerdere coachingsessies of regeltaken.



97

mantelzorgers zijn ondersteund door consulenten mantelzorg.

Belangrijkste vragen zijn 'hoe houd ik de zorg vol', 'ik wil vrij van mantelzorg (respijt)' en 'welke mogelijkheden zijn er voor mantelzorgers'.



131

mantelzorgers hebben gebeld, gemaïld en gechat met de medewerkers van het Mantelzorgcentrum.



67

mantelzorgers zijn ondersteund door mantelzorgmakelaars.

Belangrijkste vragen zijn 'berekening eigen bijdrage Wlz' en 'Pgb'.

8,4

is het cijfer dat mantelzorgers over het Mantelzorgcentrum geven.

Respijt



1 respijthulp in
Hollands Kroon

7 mantelzorgers zijn
gekoppeld aan een
respijthulp



In 2022 is de website Mantelzorgvrij.nl gelanceerd. Dit is dé online vertaling van het Platform Regiepunt Respijtzorg, waar vraag en aanbod van respijtzorg bijeen komt. Uitgangspunt is dat iedere mantelzorger respijtzorg online aanvraagt.

4

mantelzorgers hebben gebruik gemaakt van respijtzorg (zowel vanuit de Wmo als de Wlz).

518

bezoekers heeft de website in 2022, sinds de lancering op 18 november, getrokken, 3% van de bezoekers komt uit Anna Paulowna.

6

respijthulpen en respijtlocaties staan op mantelzorgvrij.nl

6

Op de website is, naast het aanbod van respijtvorzieningen, ook algemene informatie over respijtzorg te vinden.

Activiteiten



MANTELZORG
CENTRUM

118

mantelzorgers uit gemeente Hollands Kroon hebben één of meerdere activiteiten bezocht.

815

VW-cadeaukaarten voor de waardering zijn uitgereikt in 2022



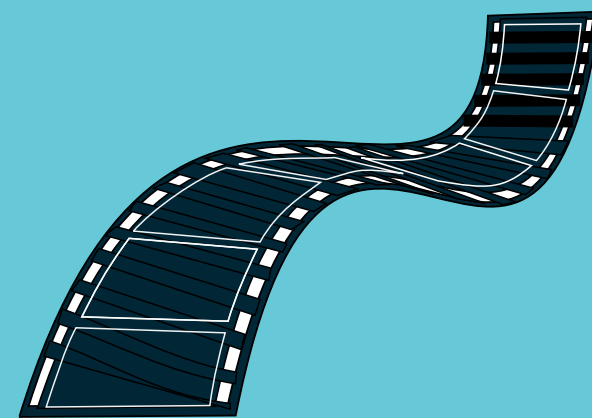
DE POLDEREI

41

was de locatie van de Dag van de Mantelzorg in november. 41 Mantelzorgers waarderen de aandacht en de gezelligheid die deze dag biedt.

11

activiteiten organiseerde het Mantelzorgcentrum, waarbij ook mantelzorgers uit Hollands Kroon welkom waren.



60

bioscoopbonnen hebben we uitgereikt aan jonge mantelzorgers (t/m 18 jaar)

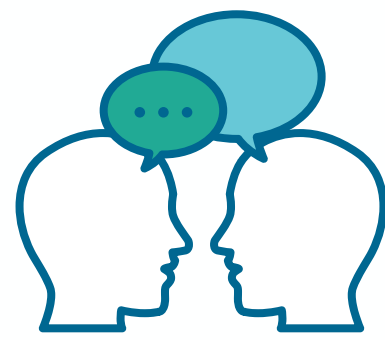


De Dag van de Jonge mantelzorgers was een actieve middag waarbij

2

kinderen en jongeren konden lasergamen, boogschieten en elkaar ontmoeten. Hiervoor waren ook twee kinderen uit Hollands Kroon aanwezig.

Communicatie



MANTELZORG
CENTRUM

Mantelzorgcentrum.nl

21.700

Unieke gebruikers

-14% tov 2021

29.577

Sessies*

-11% tov 2021

21.597

Nieuwe gebruikers

-14% tov 2021

1,36

Sessies per gebruiker

3% tov 2021

61.732

Paginaweergaven

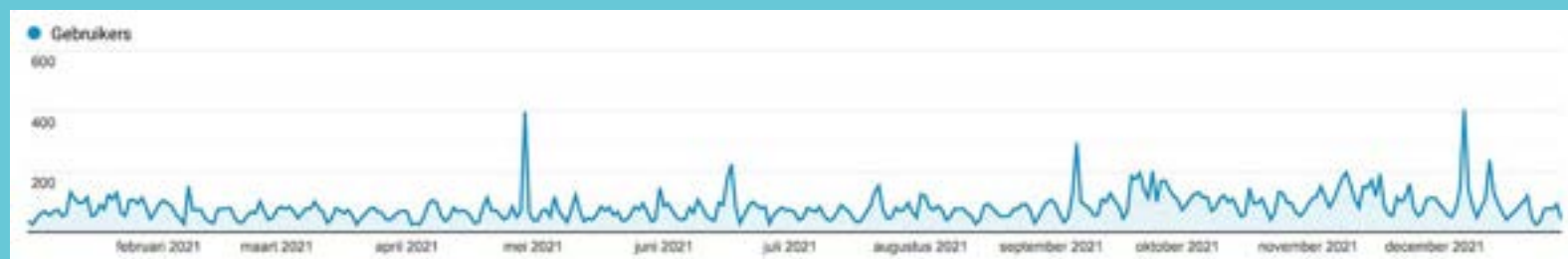
-15% tov 2021

2,09

Pagina's per sessie

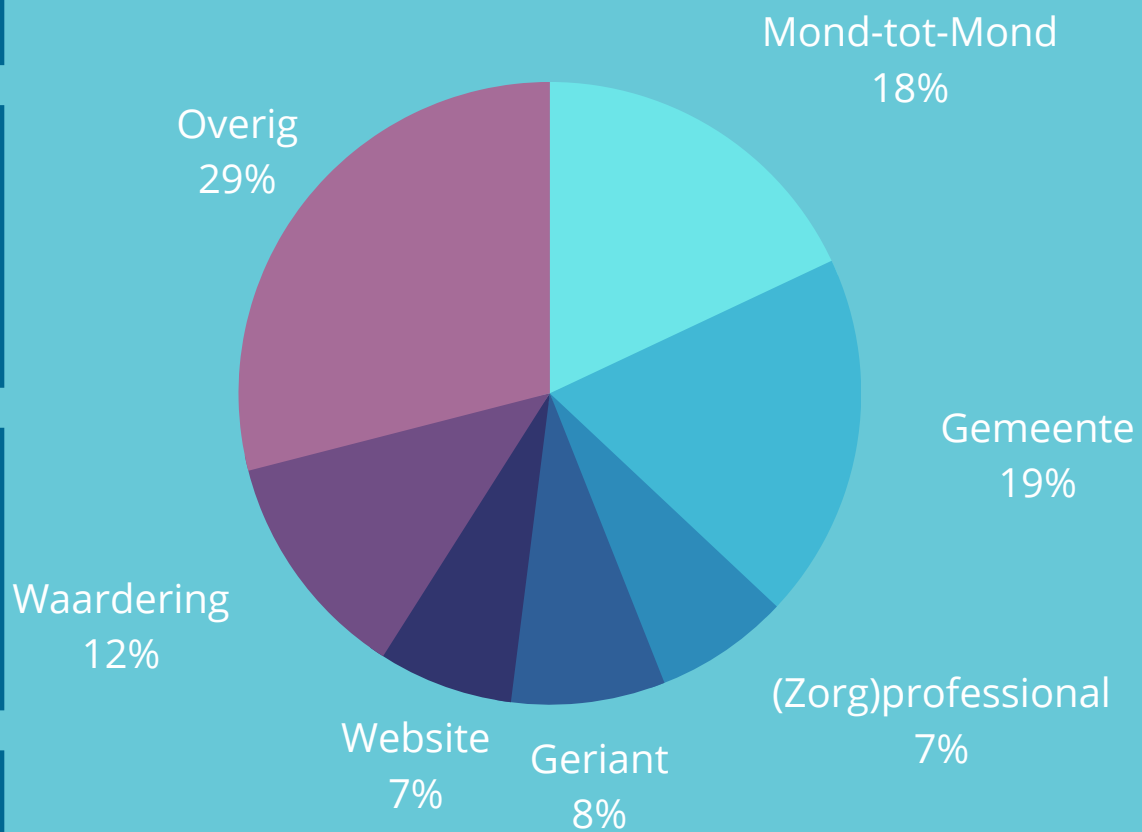
-4% tov 2021

*) Een sessie is de periode dat de gebruiker actief is op de website.



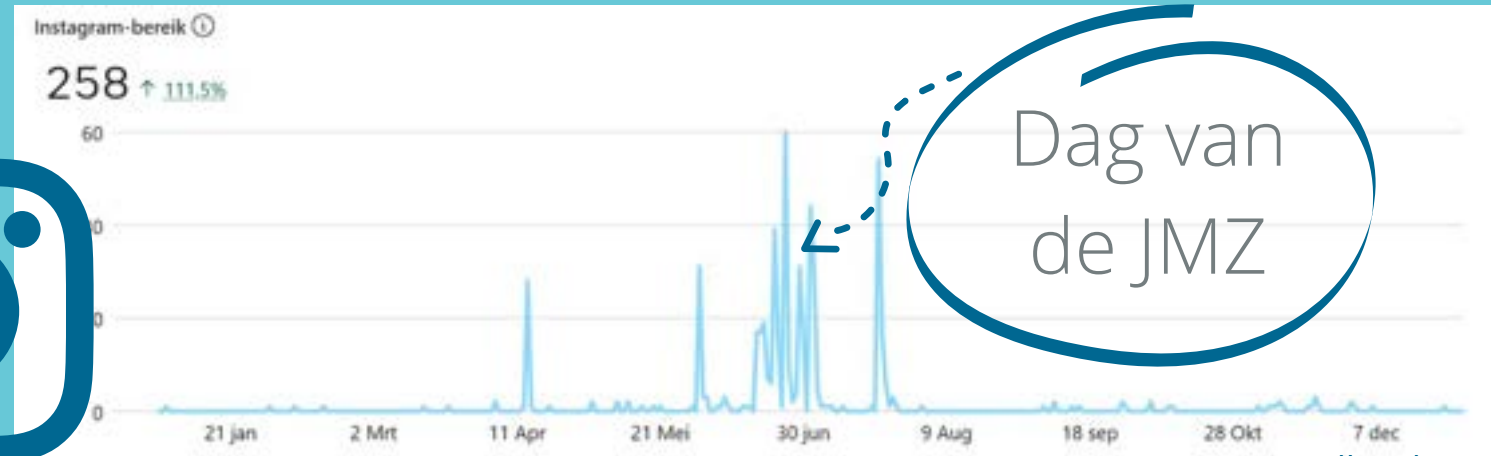
HOE IS HET CONTACT ONTSTAAN

Mantelzorgers die wonen of zorgen voor iemand in gemeente Hollands Kroon



2,9%

Van alle bezoekers aan onze Facebookpagina komt uit Anna Paulowna



Samenwerking



MANTELZORG
CENTRUM


NOORDKOP GEZOND VOOR ELKAAR

POSITIEVE
GEZONDHEID



**PLATFORM
MANTELZORG**



Logos included in the Platform Mantelzorg:

- VGZ
- INCLUZIO HOLLANDS KROON.
- stichting present
- samen WOONZORGGROEP
- evenan
- Omring
- Geriant hulp bij dementie
- Hospice Schagen
- Noordwest Ziekenhuisgroep
- humanitas
- BUURTZORG
- MEE & de Wering
- esdégé-reigersdaal
- gemeente Den Helder
- de HOOFDzaak Krachtig in herstel!
- Wonen Plus Welzijn
- gemeente Schagen
- gemeente Hollands Kroon
- alzheimer nederland
- AristoZorg
- zorggroep Tellus

 Noordwest
Ziekenhuisgroep

TRANSFER
AFDELING



netwerk
dementie
noord-holland noord

DEMENTIE





'Dankzij de hulp van de mantelzorgmakelaar woont mijn vrouw thuis.'

Het Mantelzorgcentrum ondersteunt veel mantelzorgers die via mond-tot-mondreclame bij het Mantelzorgcentrum terecht komen. Zo ook Siem Bruin. Hij werd door iemand uit het dorp geattendeerd op het Mantelzorgcentrum. 'Er komt zoveel op mij af, nu mijn vrouw ALS heeft, dat kan ik niet allemaal alleen,' legt Siem uit.

Na het eerste contact met het Mantelzorgcentrum, sprak Siem met mantelzorgmakelaar Annemiek Kemps. Hij had toen nog geen specifieke vraag. Siem: "Nou ja, ik moet voor mijn vrouw blijven zorgen. Dat is nog steeds het doel. Mijn vraag was dus eigenlijk 'hoe ga ik dat doen?'. In het begin kregen we nog zorg vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning vanuit de gemeente, red.). Maar later werd de zorg steeds zwaarder en vroegen we een Wlz-indicatie aan (Wet langdurige zorg, red.). Daar heeft Annemiek ons bij geholpen."

Samen voor het scherm

Het aanvragen van een Wlz-indicatie is niet altijd even makkelijk. Gelukkig kon mantelzorgmakelaar Annemiek hierbij ondersteuning bieden. Bijvoorbeeld door het voorbereiden op het gesprek.

Siem: "We hadden een Zoomgesprek met iemand uit Tilburg. Annemiek zorgde ervoor dat zij vanaf haar pc kon meekijken met het gesprek. Maar ik vond het eigenlijk prettiger wanneer zij bij mij thuis zou zijn, en wij samen voor het scherm zaten. Op die manier kon zij een vraag beantwoorden wanneer ik dat niet kon. En dat ging eigenlijk perfect."

"Van 's ochtends tot 's avonds heb ik een heel programma"



Zorg delen

De Wlz-indicatie was aangevraagd en toegekend. Omdat Annemiek zag dat Siem het steeds zwaarder kreeg met het zorgen voor zijn vrouw, vertelde zij hem over het pgb (persoonsgebonden budget). Siem: "Met de Wlz werd onder andere Thuiszorg Samen ingekocht. Maar mijn vrouw heeft 24 uur per dag zorg nodig. Van 's ochtends tot 's avonds heb ik een heel programma. Dat begint 's ochtends met haar uit bed te tillen, eten geven, naar bed brengen voor een middagdutje, zuurstof aansluiten voor het slapen, vervolgens eten voorbereiden voor de lunch, uit bed tillen, eten geven tot in bed tillen met weer het zuurstof aansluiten voor de nacht. En de volgende dag begint het programma opnieuw. Ik kan niet even naar Petten fietsen voor een koppie aan het strand, ik moet weer op tijd thuis zijn. Met het pgb kan ik de andere mantelzorgers betalen. Op dit moment zit mijn buurman bij mijn vrouw, zodat ik even weg kan. Hij komt iedere week een paar uur. De buurvrouw komt iedere ochtend een uurtje en mijn schoondochter komt twee middagen in de week."

"Ik promoot zelf ook het Mantelzorgcentrum"

Meer mogelijk

Een mooie oplossing waarbij vele handen licht werk maken. Zonder mantelzorgmakelaar was Siem niet op het idee gekomen. "Ik promoot zelf ook het Mantelzorgcentrum," vertelt Siem enthousiast. "Als iemand in de problemen zit, vertel ik dat zij eens contact op moeten nemen met het Mantelzorgcentrum, kijk eens wat zij voor jullie kunnen doen. Er is altijd meer mogelijk dan je denkt. Ik ben er in ieder geval enorm bij geholpen."

Thuis

Zonder mantelzorgmakelaar had het leven van Siem er heel anders uit gezien. Siem: "Als ik mijn vrouw niet op deze manier had kunnen helpen, dan had zij nu in een verzorgingshuis gezeten. En nu heb ik haar thuis." De mantelzorgmakelaar heeft Siem niet alleen op ideeën gebracht, zij neemt ook regeltaken van hem over. "Ik kan best goed omgaan met een computer en kan zelf contacten leggen, dus dat is geen probleem," legt Siem uit. "Maar soms ben je zo lang bezig met een ogenschijnlijk makkelijke taak en dan is het nog niet opgelost. Dan is het fijn dat Annemiek daar mij bij kan helpen. Het is sowieso fijn dat, als ik een vraag heb, ik die aan Annemiek kan stellen."



"Het is fijn dat, als ik een vraag heb, ik die aan Annemiek kan stellen"

Simonnette, de vrouw van Siem, is op 14 maart j.l. overleden



MANTELZORG
CENTRUM

Schagen 2022



Mantelzorgers



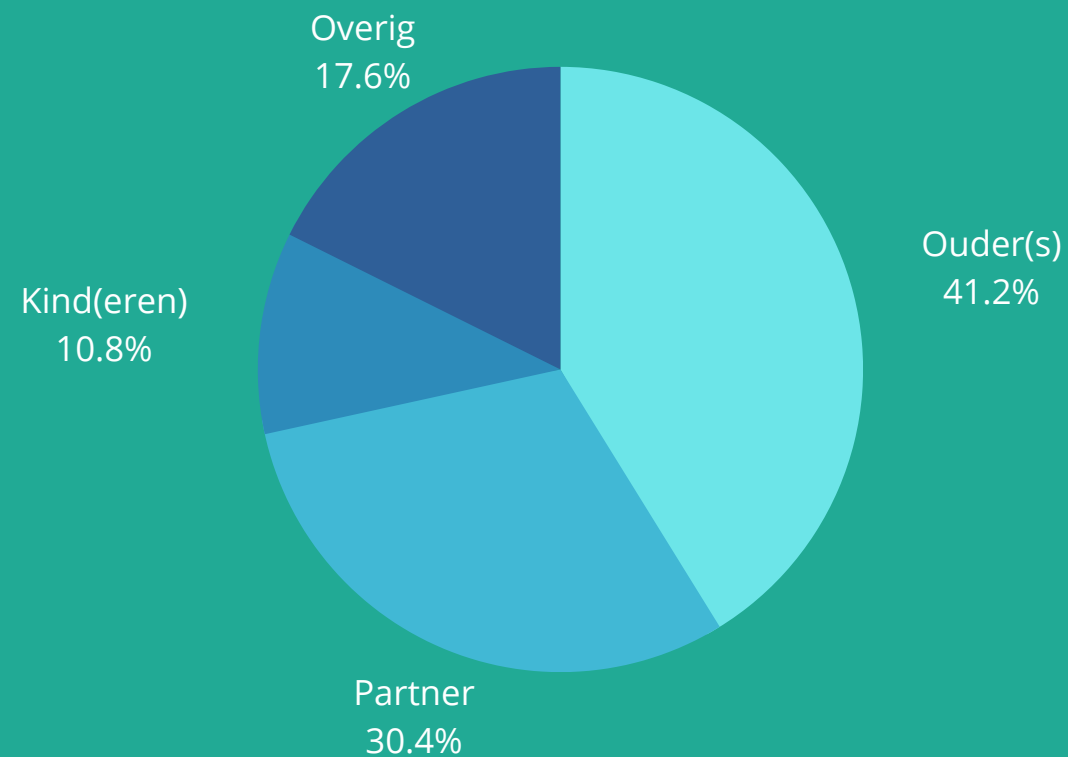
Cijfers zijn gebaseerd op de mantelzorgers die in 2022 stonden ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum en wonen of zorgen voor iemand die woont in Den Helder.

11.750

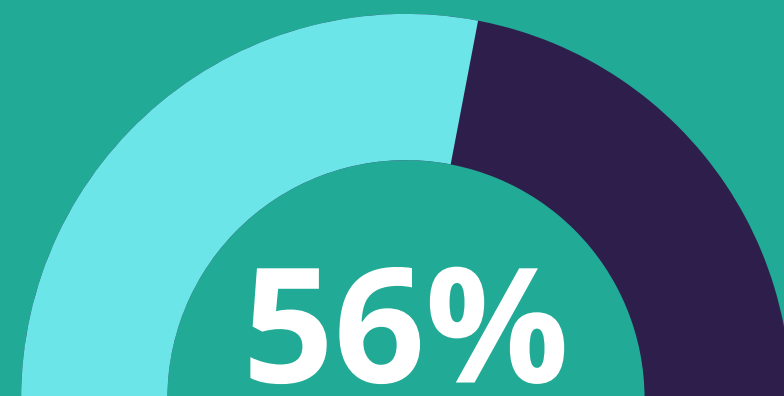
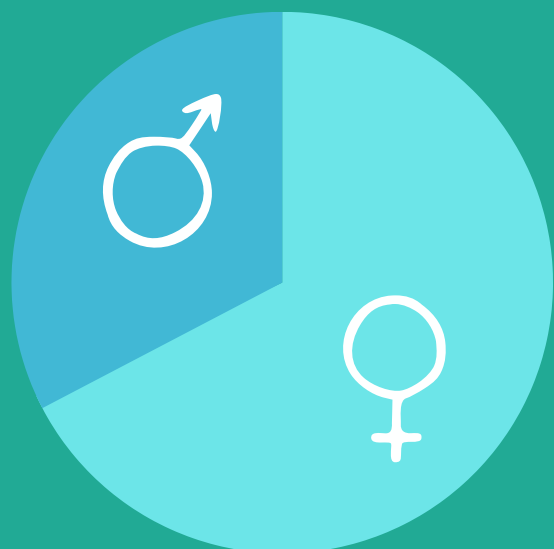
mantelzorgers wonen er in gemeente Den Helder

Daarvan staat **8,2%** ingeschreven bij het Mantelzorgcentrum

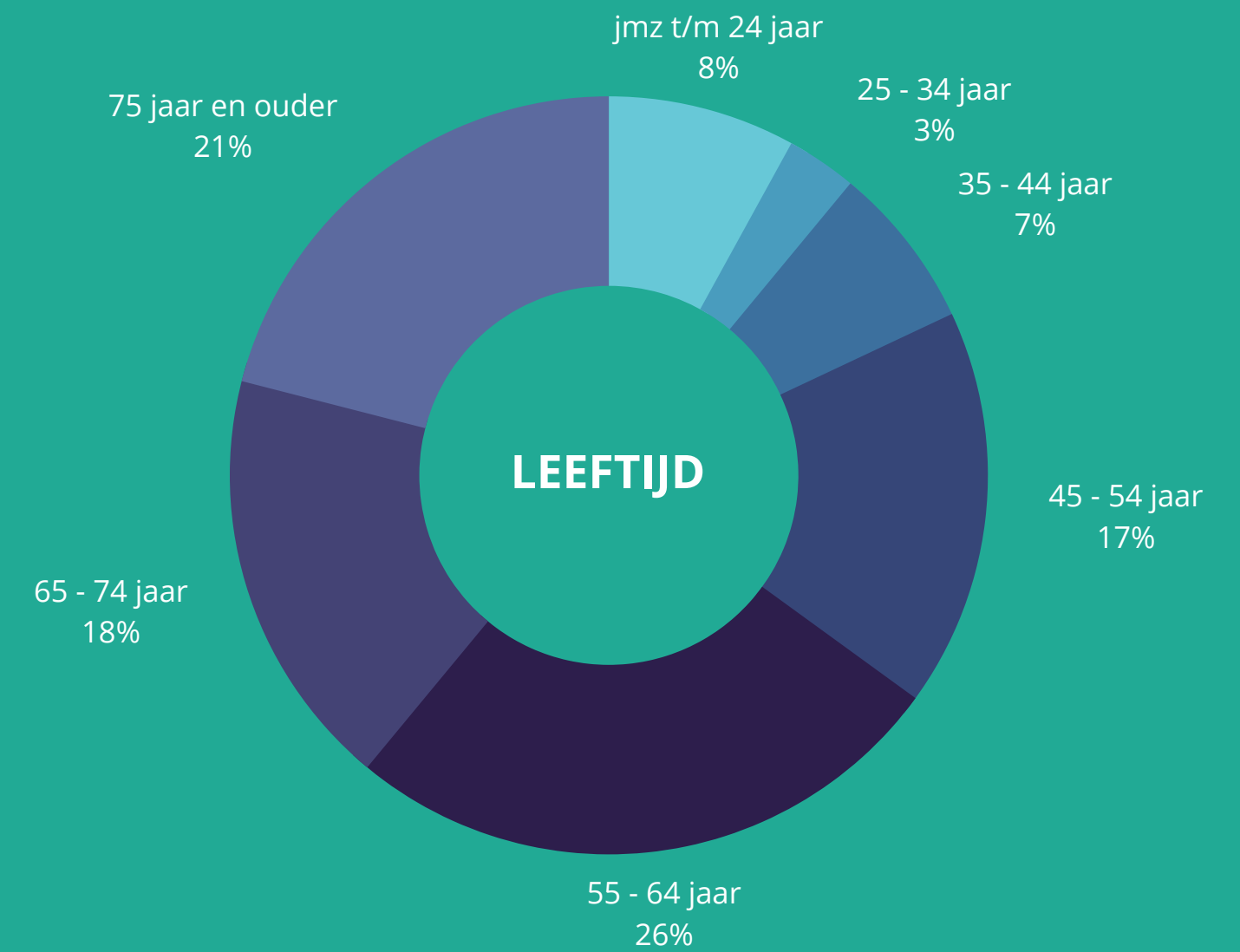
ZORGT VOOR...



VERDELING MAN/VROUW

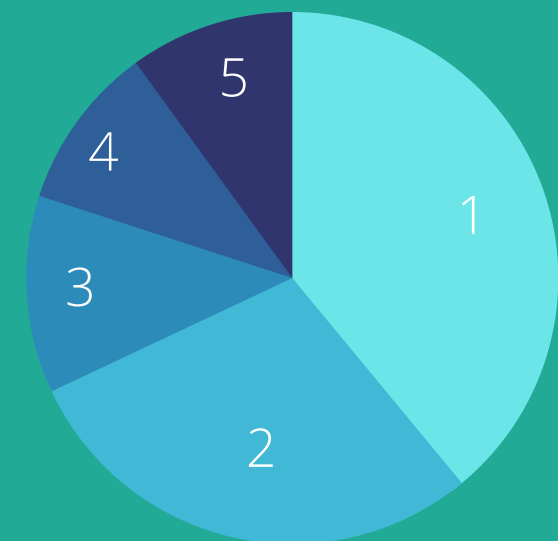


van de mantelzorgers werkt.



AANDOENING NAASTE

1. Dementie
2. Ouderdomskwalen
3. CVA
4. Verstandelijke beperking
5. Kanker



Individuele begeleiding



388

mantelzorgers hebben wij in 2022 voor gemeente Schagen geholpen. Dit varieert van een kort telefoongesprek tot meerdere coachingsessies of regeltaken.



169

mantelzorgers zijn ondersteund door consulenten mantelzorg.

Belangrijkste vragen zijn 'hoe houd ik de zorg vol', 'ik wil vrij van mantelzorg (respijt)' en 'welke mogelijkheden zijn er voor mantelzorgers'.



225

mantelzorgers hebben gebeld, gemaïld en gechat met de medewerkers van het Mantelzorgcentrum.



114

mantelzorgers zijn ondersteund door mantelzorgmakelaars.

Belangrijkste vragen zijn 'berekening eigen bijdrage Wlz', 'hulp bij aanvraag voorziening Wmo' en 'Pgb'.

8,4

is het cijfer dat mantelzorgers over het Mantelzorgcentrum geven.

Respijt



11 respijthulpen in Schagen

16 mantelzorgers zijn gekoppeld aan een respijthulp



In 2022 is de website Mantelzorgvrij.nl gelanceerd. Dit is dé online vertaling van het Platform Regiepunt Respijtzorg, waar vraag en aanbod van respijtzorg bijeen komt. Uitgangspunt is dat iedere mantelzorger respijtzorg online aanvraagt.

10

mantelzorgers hebben gebruik gemaakt van respijtzorg (zowel vanuit de Wmo als de Wlz).

518

bezoekers heeft de website in 2022, sinds de lancering op 18 november, getrokken, 4% van de bezoekers komt uit Schagen.

6 6

respijthulpen en respijtlocaties staan op mantelzorgvrij.nl

Op de website is, naast het aanbod van respijtvorzieningen, ook algemene informatie over respijtzorg te vinden.

Activiteiten



MANTELZORG
CENTRUM

370

mantelzorgers uit gemeente Schagen hebben één of meerdere activiteiten bezocht.

945

VW-cadeaukaarten voor de waardering zijn uitgereikt in 2022



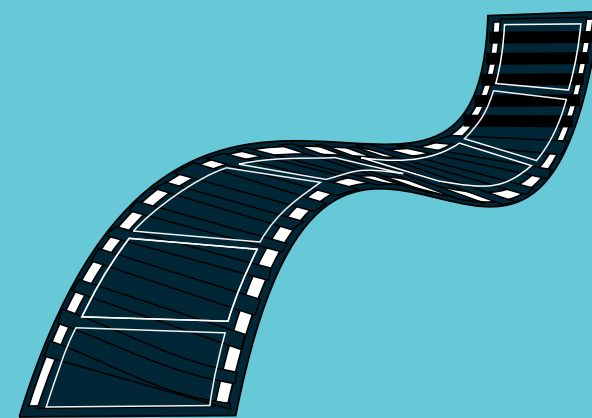
DE POLDEREI

40

was de locatie van de Dag van de Mantelzorg in november. 41 Mantelzorgers waarderen de aandacht en de gezelligheid die deze dag biedt.

32

activiteiten organiseerde het Mantelzorgcentrum, daarvan waren zes activiteiten volgeboekt.



31

bioscoopbonnen hebben we uitgereikt aan jonge mantelzorgers (t/m 18 jaar)

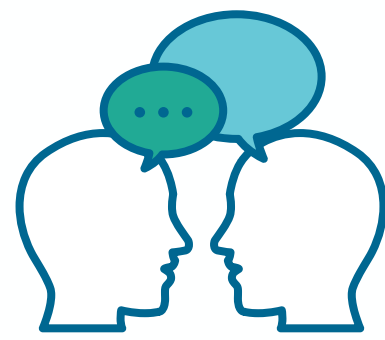


Voor de Dag van de Jonge

0

mantelzorgers nodigden we jonge mantelzorgers uit de gehele Kop van Noord-Holland uit. Omdat er geen jnz'ers uit Schagen bij de aanmeldingen waren, hebben we de activiteit verplaatst naar Den Helder.

Communicatie



MANTELZORG
CENTRUM

Mantelzorgcentrum.nl

21.700

Unieke gebruikers

-14% tov 2021

29.577

Sessies*

-11% tov 2021

21.597

Nieuwe gebruikers

-14% tov 2021

1,36

Sessies per gebruiker

3% tov 2021

61.732

Paginaweergaven

-15% tov 2021

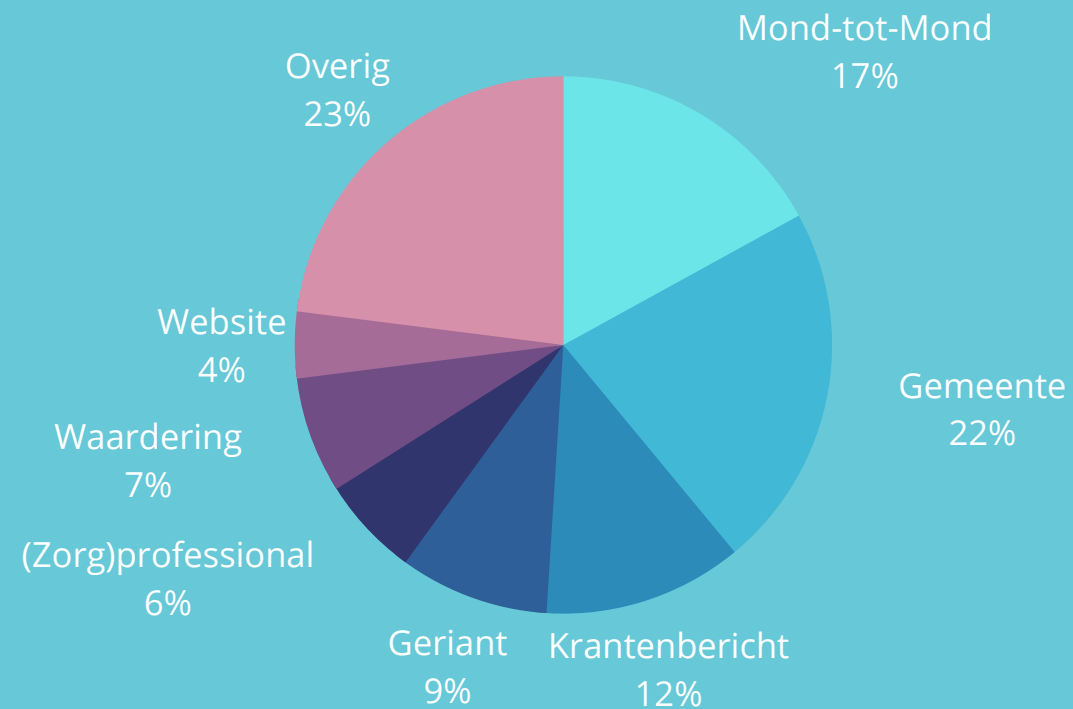
2,09

Pagina's per sessie

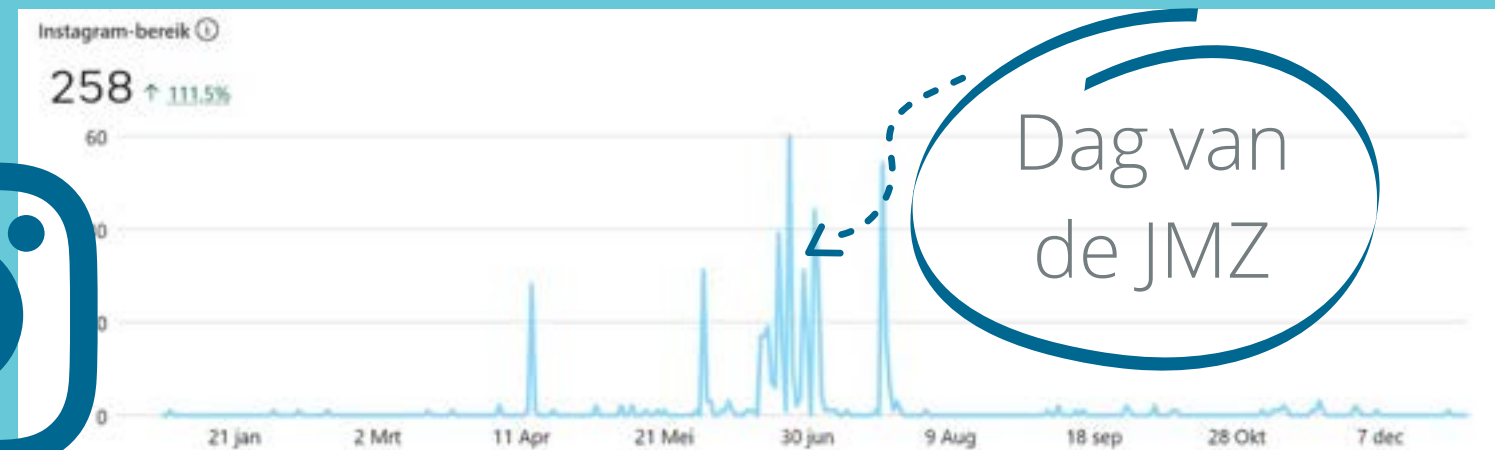
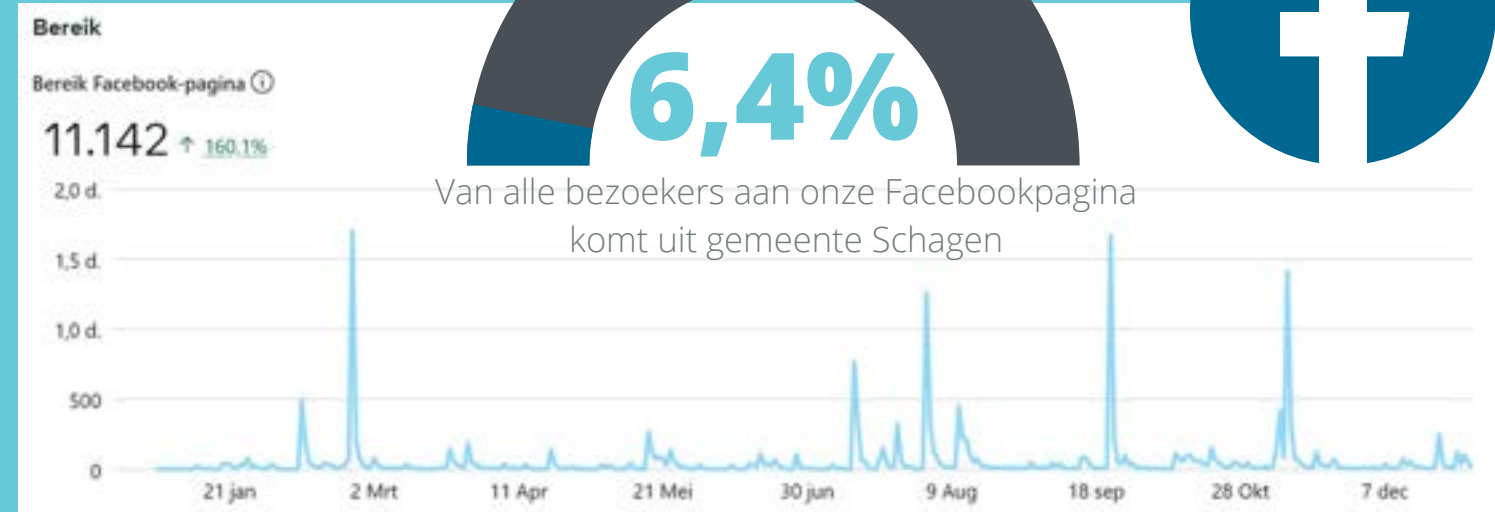
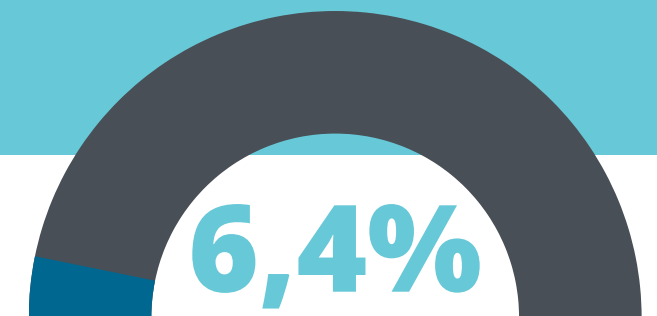
-4% tov 2021

HOE IS HET CONTACT ONTSTAAN

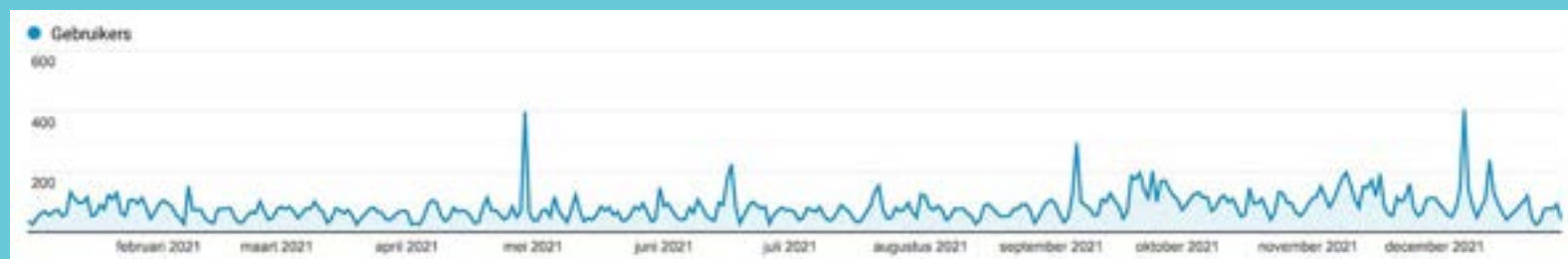
Mantelzorgers die wonen of zorgen voor iemand in gemeente Schagen



In 2022 hebben we voor gemeente Schagen extra communicatie ingezet om het aantal inschrijvingen te verhogen. De verhoging van het aantal inschrijvingen is onder andere zichtbaar in de toename van het aantal inschrijvingen na het zien van een krantenbericht.



*) Een sessie is de periode dat de gebruiker actief is op de website.



Samenwerking



MANTELZORG
CENTRUM


NOORDKOP GEZOND VOOR ELKAAR

POSITIEVE
GEZONDHEID



 Noordwest
Ziekenhuisgroep

TRANSFER
AFDELING



Schagen

**PLATFORM
MANTELZORG**



netwerk
dementie
noord-holland noord

DEMENTIE



WANDELEND COACHEN



'Ik heb het gevoel het heft weer in eigen handen te hebben.'

Alweer een jaar geleden meldde Jacqueline Pander zich aan bij het Mantelzorgcentrum. Ze was ten einde raad. Ze liep vast in de zorg voor haar man. Eigenlijk wist ze niet eens dat ze mantelzorger was. Maar na een eerste gesprek met consulent mantelzorg Arianne Heijdenrijk kwam Jacqueline erachter dat ze wel degelijk mantelzorger is. En daar begon het proces naar een lichter en luchtiger leven.

De ene deur na de andere sloeg dicht voor Jacqueline. Voor Geriant was haar man niet de juiste klant, de huisarts kon haar niet verder helpen en ook andere instanties wisten niet zo goed wat zij met haar man aan moesten. Arianne was de eerste die aan Jacqueline vroeg; 'Maar wat heb jij zelf nodig om het zorgen vol te houden?'

Arianne: "Wat heb je zelf nodig om het vol te houden?"

Piepen en kraken

Al wandelend door de Hout in Alkmaar vertelde Jacqueline over haar situatie thuis. Jacqueline; "Ik ben een buitenmens.

Als we buiten wandelen en aan de praat zijn, dan krijg ik mijn gedachten beter op een rij dan binnen in een kamertje." Haar man is ouder dan zij en ouderdom komt vaak met gebreken. Maar Jacqueline voelde dat er meer aan de hand was. Jacqueline: "Hij was altijd zo'n grote stoere man. Maar nu kraakt en piept zijn lijf en ik moet al zijn pijntjes aanhoren. Als ik even weg ben geweest, dan zit hij met smart te wachten tot ik weer thuis ben. Hij vraagt heel veel aandacht van mij. Nu ben ik altijd al degene geweest die alles regelt en organiseert, maar vroeger hadden we de taken evenredig verdeeld. Nu voelt het alsof ik alles moet doen."

GGZ

Na de gesprekken met Arianne voelt Jacqueline zich steeds sterker worden. Ze laat zich niet meer met een kluitje in het riet sturen en zorgt ervoor dat de zorg voor haar man weer wordt opgepakt. En met succes. Haar man kan nu terecht voor



onderzoeken in het ziekenhuis en samen met de GGZ wordt er een behandelplan opgesteld. Maar dat is niet het enige waardoor de zorg voor Jacqueline weer wat lichter voelt.

"ik kan daarna weer leuke dingen met mijn man doen."

Studderen

De vraag van Arianne; 'Wat heb je zelf nodig om het zorgen vol te houden' spookt door haar hoofd. Wat zij zelf nodig heeft is af en toe even alleen thuis zijn. Jacqueline; "Ik houd van lekker studderen in huis, ik wil soms even alleen zijn in mijn eigen huis. Ik houd ook van schilderen en lezen. Als ik dat dan kan doen, zonder dat mijn man om mij heen hangt, dan kan ik daarna weer leuke dingen samen met hem doen. Bijvoorbeeld samen naar de moestuin, waar ik ook heel veel energie uit haal.

Begrijp me goed; ik wil wel blijven zorgen voor mijn man. We hebben zoveel meegemaakt samen, dat gooi je niet zomaar weg. Maar we gaan wel onderzoeken of mijn man een aantal dagdelen naar een dagbesteding kan."



Jacqueline en Arianne tijdens de wandeling

Positief

"Als ik het Mantelzorgcentrum niet had gebeld, dan weet ik niet of ik hier had gezeten", vertelt Jacqueline. "Ik ben een heel positief persoon, voor mij is het glas

altijd half vol, maar ik ben er nu achter dat je ook dan heel diep in de put kan raken. Toen ik Arianne ontmoette, zat ik vol stress, ik had zelfs suiker gekregen van de stress. Nu voel ik me al zoveel beter, ik heb het gevoel het heft weer in eigen handen te hebben. Arianne zegt niet wat ik moet doen, maar geeft me inzicht, adviseert me soms. Stelt ook vragen; 'wanneer gaat het goed met jou en hoe organiseren we dat?' En daar heb ik heel veel aan. Ik ben er nog niet hoor, ik heb nog een hoop stappen te zetten. Maar ik ben op de goede weg. En dat is al heel wat!"



"ik ben op de goede weg en dat is al heel wat!"



Onderzoek



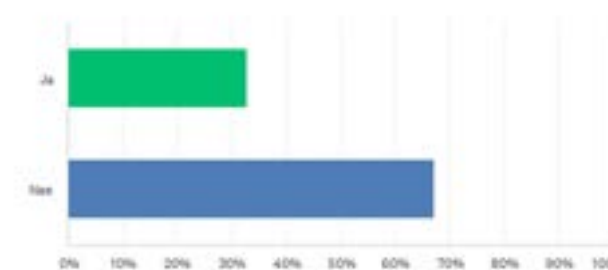
In de zomer van 2022 verscheen er een artikel in het Parool over mantelzorgers die meehelpen in de zorginstelling van hun naaste. Ook het NHD besteedde hier in augustus aandacht aan. Na een rondje langs de zorginstellingen in de regio kwam naar voren dat veel zorginstellingen mantelzorgers vragen mee te helpen. Wij vroegen mantelzorgers wat zij daarvan vinden. Helpen zij mee in de zorginstelling van hun naaste of doen zij dat pas wanneer dat gevraagd wordt? Of helpen zij sowieso niet mee?

Over het algemeen vinden mantelzorgers het geen probleem om te helpen in de zorginstelling waar hun naaste woont. Dan gaat het wel vaak om activiteiten die hun naaste zelf aangaat, zoals boodschappen doen, scheren, haren kammen of nagels knippen. Als mantelzorgers niet helpen, dan is dat omdat zij dat vanwege hun eigen gezondheid niet kunnen, omdat de reisafstand te groot is of omdat hen dat simpelweg nooit gevraagd is. We vroegen mantelzorgers niet voor wie wij zorgden, maar uit de open antwoorden kwam wel naar voren dat helpen in een zorginstelling voor kinderen niet altijd even makkelijk is vanwege de zorgvraag van de bewoners. In een zorginstelling voor ouderen is hulp makkelijker te bieden. In de open antwoorden kwam ook naar voren dat het voor mantelzorgers wel moeilijk is om een vast aanspreekpunt te hebben maar dat de zorg erg hun best doet.

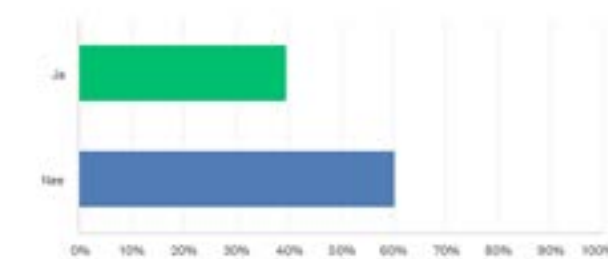
Zorginstelling vraagt hulp van mantelzorgers

Van de 475 respondenten antwoordt 67% dat zij niet gevraagd is om te helpen in de zorginstelling waar de naaste woont (V2). Daarvan helpt echter wel 40% mee in de zorginstelling (V3). Mantelzorgers zien eerder dat er iets nodig is (voor hun eigen partner, ouder, kind etc), dan dat zij door het personeel worden gevraagd om te helpen. Een mantelzorger heeft als antwoord: "Ik had hier nog niet over nagedacht eerlijk gezegd. Ik ging ervan uit dat mijn inzet niet nodig was." Van de mantelzorgers die wel werd gevraagd te helpen in de zorginstelling, helpt ruim 65% van de respondenten mee (V6).

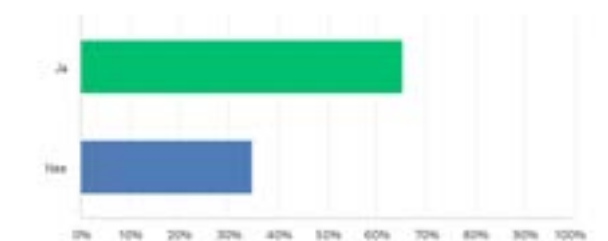
V2 Bent u door de zorginstelling gevraagd om mee te helpen?



V3 U bent door de zorginstelling niet gevraagd mee te helpen. Helpt u wel mee in de zorginstelling van uw naaste?



V6 De zorginstelling waar uw naaste woont, heeft u gevraagd om mee te helpen. Helpt u nu ook mee in de zorginstelling?

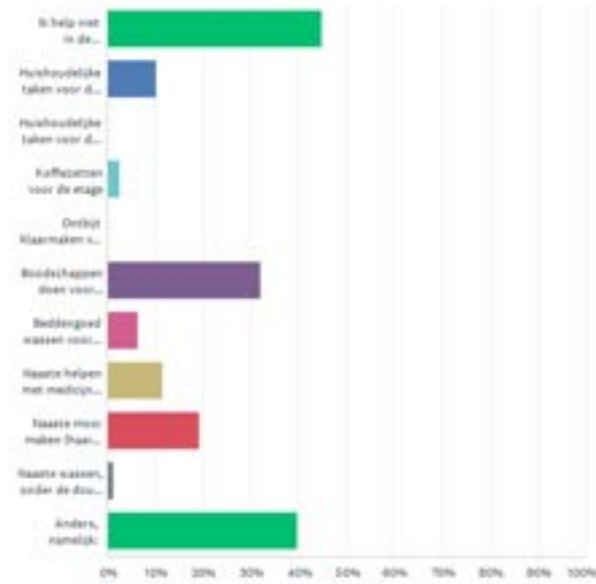


Boodschappen en mooi maken

De meest voorkomende taken (V5) van de respondenten die niet zijn gevraagd om te helpen in een zorginstelling, maar dit wel doen, zijn boodschappen doen voor naaste (32%) en naaste mooi maken (19%). Sommigen geven ook aan dat hulp nodig is bij het geven van eten en drinken aan hun naaste en een enkeling kookt af en toe voor de hele afdeling. Ook het uitruimen van de vaatwasser of de afwas doen komt voor in de open antwoorden. De taken worden echter beperkt rondom het eigen familielid, vriend(in) of buurman/-vrouw. Slechts een enkeling geeft aan taken te doen die de gehele instelling ten goede komt, zoals koken, de tuin verzorgen en huishoudelijke taken.



V5 Wanneer u helpt in de zorginstelling van uw naaste, welke taken doet u dan? (meerdere antwoorden mogelijk)



De taken van de respondenten die wel zijn gevraagd te helpen in een zorginstelling (V7) verschillen niet veel van de taken van de respondenten die niet zijn gevraagd te helpen (V5). Wel is opvallend dat degene die wel gevraagd zijn vaker huishoudelijke taken doen voor de kamer van hun naaste (27%) dan de respondenten die niet zijn gevraagd te helpen (10%).

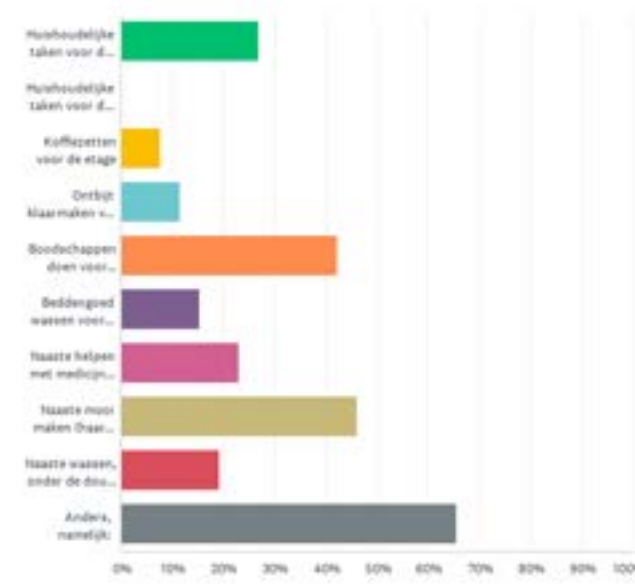
Algemeen bericht en intake

De zorginstellingen die mantelzorgers vroegen om te helpen stelden deze vraag voornamelijk via een algemene mail (27%) en werd bij de intake door de zorginstelling uitgesproken dat zij verwachten dat naasten helpen in de zorginstelling (27%) (V9).

Reistijd en beperking

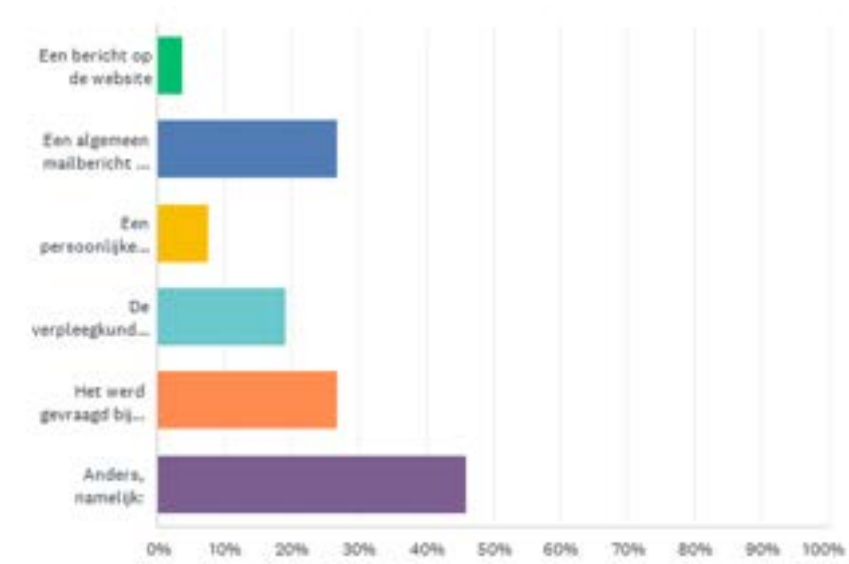
Van de respondenten die aangaven niet te

V7 U helpt mee in de zorginstelling van uw naaste. Welke taken doet u? (meerdere antwoorden mogelijk)



helpen in een zorginstelling gaven velen het antwoord dat de zorginstelling te ver weg is van hun eigen woonplaats. Ook werd als reden gegeven dat de mantelzorger zelf een lichamelijke beperking heeft waardoor hulp bieden niet mogelijk is.

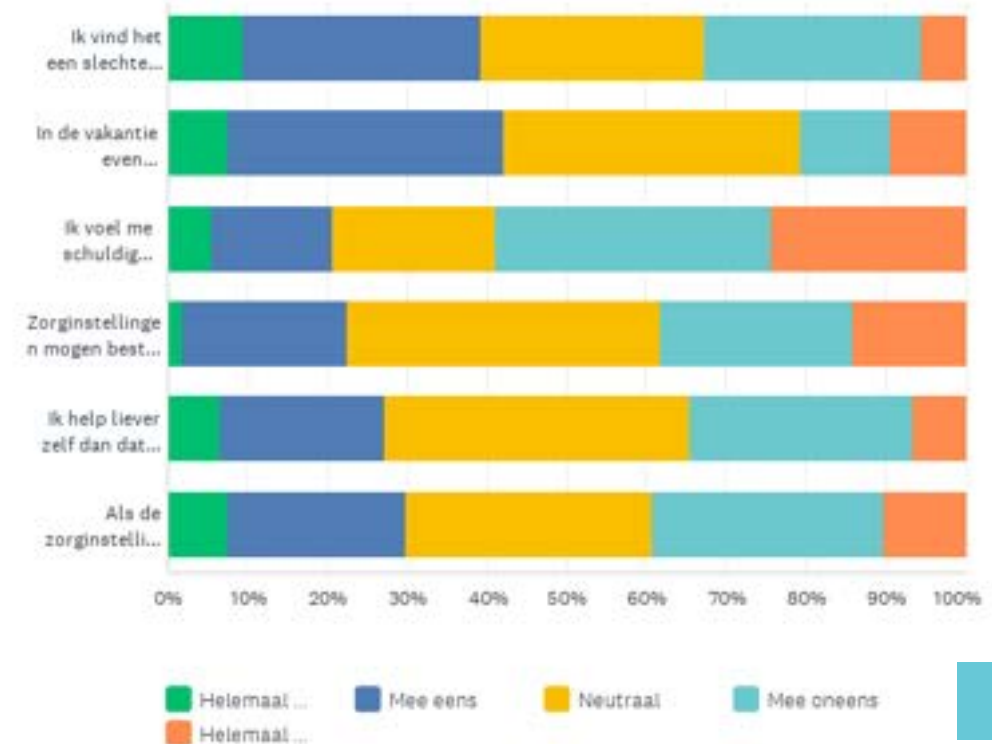
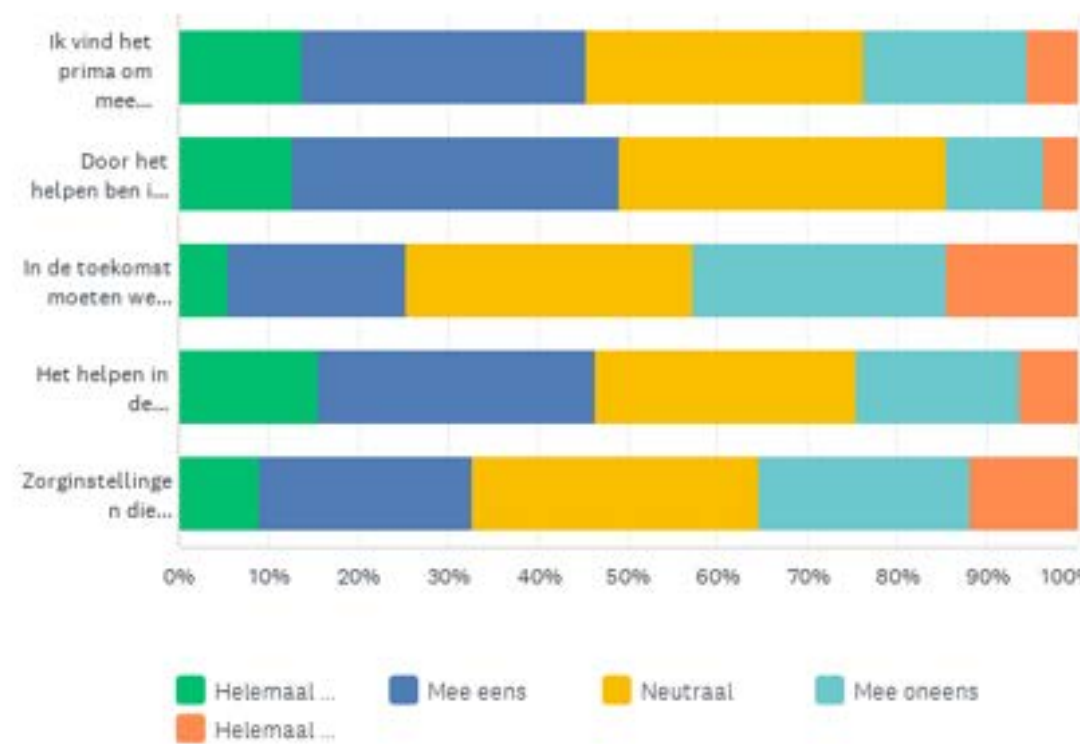
V9 Hoe bent u gevraagd te helpen in de zorginstelling? (meerdere antwoorden mogelijk)



Stellingen

Veel mantelzorgers vinden het geen probleem om te helpen in de zorginstelling van hun naaste (45%), zij vinden zelfs dat zij daardoor meer betrokken zijn (49%). Ruim 42% denkt niet dat we in de toekomst allemaal mee moeten helpen in een zorginstelling, 32% antwoordt hier neutraal op.

De meeste mantelzorgers vinden het een slechte zaak dat hen wordt gevraagd mee te helpen in de zorginstelling (39%) maar om in de vakantie even bij te springen vinden de meesten geen probleem (42%).





MANTELZORG
CENTRUM

Hoofdvestiging

Witte Paal 347
1742 LE Schagen
0224 - 74 50 59

info@mantelzorgcentrum.nl
www.mantelzorgcentrum.nl

Vestiging Den Helder

De Boerderij
Gravin van Waardenburglaan 22
1785 JP Den Helder
0223 - 74 70 09

Telefoonnummer Noord-Kennemerland

072 - 562 76 18

