

Menukaart voor mantelzorgers

Deze menukaart is samengesteld door Het Mantelzorgcentrum, Humanitas en Regionale Stichting WonenPlus (RSWP).

Wat er op het menu staat is geen vaststaand gegeven, op verzoek kunnen gerechten naar smaak worden aangepast en ontwikkeld. Andere organisaties en aanbieders van mantelzorgondersteuning worden uitgenodigd om hun 'gerecht' ook op de kaart te zetten.

Mantelzorgondersteuning kan direct (en) gericht zijn op de mantelzorger, maar ook indirect. Denk aan alle vormen van zorg en ondersteuning gericht op de zorgvrager die de mantelzorger ontlast of respijt biedt.

Om iedereen een bijdrage te laten leveren aan het ondersteunen van mantelzorgers zijn er een aantal zaken van belang:

Om steun aan te bieden is het noodzakelijk dat mantelzorgers geïnformeerd worden dat zij mantelzorger zijn en dat er (specifieke) ondersteuning voor hen is. Dit kan iedereen! En zeker de medewerkers van de organisaties waarmee de gemeente een inkoop of subsidierelatie heeft. In contracten en beschikkingen kan het thema mantelzorg worden opgenomen en een inspanningsverplichting worden gevraagd om, vanuit de eigen setting en deskundigheid, de mantelzorger te informeren, door te verwijzen en te steunen. Een voorbeeld hiervan is de V.I.P methode. (Voorlichting, Instructie en Preventie) door professionals.

Ook is een actieve toeleiding van de mantelzorger naar het Mantelzorgcentrum van belang zodat de mantelzorger regelmatig en snel geïnformeerd wordt waardoor de zelfredzaamheid toe neemt.

Een ander beleidsinstrument is het ontwikkelen van (meer) maatwerk voor mantelzorgers. Een voorbeeld hiervan is dat er jaarlijks een vrij te besteden budget is dat door het WMO team beheerd wordt en ingezet wordt om mantelzorgers, los van de beleidsregels van de WMO, datgene te verstrekken waar behoefte aan is en om de zorgtaken te verlichten. Dat kan gaan om extra hulp in het huishouden, een abonnement, een bijdrage voor een hulpmiddel uit de domotica, tot extra financiële ondersteuning om de dagopvang te betalen.

Informatie

Mantelzorgkrant & Nieuwsbrieven

U wordt per mail of per post op de hoogte gehouden van activiteiten en nieuws voor mantelzorgers.

Website met activiteitenagenda en ondersteuningsaanbod

Op de website van het Mantelzorgcentrum vind u ook links naar andere organisaties die voor mantelzorgers van belang zijn, zoals Humanitas, RSWP, MEE de Wering, WonenPlus, Geriant, ROC de Hoofdzaak, huisartsen, thuiszorgorganisaties, wooncorporaties, enz.

Voorlichting en informatiebijeenkomsten

Met enige regelmaat worden mantelzorgers geïnformeerd over relevante onderwerpen in zorg en welzijn. Deze bijeenkomsten kunnen in principe door iedereen worden georganiseerd en worden bij voorkeur in de wijken, waar mantelzorgers wonen, gehouden. We streven ernaar om in iedere wijk een soort knooppunt voor mantelzorgers te organiseren en proberen hiervoor aan te sluiten bij de bestaande punten en/of activiteiten in de wijk.

Advies en begeleiding

Individuele begeleiding

De mantelzorgconsulent biedt een professioneel klankbord. In gesprekken met de consulent ervaart de mantelzorger steun, erkenning, advies, informatie en krijgt hij zo nodig een overdracht naar andere hulpverleners, extern of intern naar andere ondersteuningsvormen

Mantelzorgmakelaar en Cliëntondersteuning

Voor alle vragen over zorg en welzijn en cliëntondersteuning (o.a. bij het keukentafelgesprek) kunt u bij de mantelzorgmakelaar terecht, zij zoekt het voor u uit. Een mantelzorgmakelaar kan ook regeltaken uit handen nemen, zoals het aanvragen van zorg en het schijven van een bezwaarschrift. Voor cliëntondersteuning kunt u ook bij andere organisaties terecht, waaronder RSWP, Humanitas, ROC de Hoofdzaak en MEE de Wering.

Individuele ondersteuning door vrijwillige mantelzorgmaatje

U wordt gekoppeld aan een mantelzorgmaatje waarmee u uw zorgen kunt delen en activiteiten kunt ondernemen.

Coaching individueel en in groepsverband

Loopt u altijd tegen dezelfde problemen aan en wilt u er iets aan gaan doen onder begeleiding van een coach? De mantelzorger formuleert de eigen leervraag voor de gewenste verandering. Een opgeleide coach biedt de coaching individueel of in een kleine groepssetting aan.

Familie- of netwerkgesprekken

Familieleden leren onder begeleiding van een consultant met elkaar en met de zorgvrager te communiceren over de zorgsituatie. Zorgstress alsook zorgvreugde worden met elkaar gedeeld, men weet ondersteuning te vinden wanneer er vragen zijn.

Cursussen en workshops

Focus op eigen kracht

In vier bijeenkomsten leren mantelzorgers onder leiding van een ervaren trainer hun situatie te verkennen, hun kracht te ervaren en in te zetten in de nieuwe situatie. Ook het in kaart brengen van het eigen netwerk en hulp vragen oefenen de deelnemers in deze bijeenkomsten.

Combineren kun je leren

Cursus voor werkende mantelzorgers met o.a. aandacht voor netwerkopbouw, sociale kaart en het gesprek met de werkgever.

Praktisch thuis

In deze training leren mantelzorgers op de juiste wijze het tillen en verplaatsen van de zorgvrager, handige hulpmiddelen te gebruiken en worden zij geïnformeerd over de mogelijkheden van domotica.

Workshops Vitaliteit

Onder de noemer vitaliteit worden diverse educatieve workshops aangeboden zoals 'Leven met verlies', 'Rouw' en 'Netwerken'.

Ontmoeting

Ontmoetingsgroepen

Mantelzorgers delen hun ervaringen; zorgen en verdriet maar ook praktische tips worden uitgewisseld.

Ontmoeting digitaal

Via de website van het Mantelzorgcentrum kun u digitaal in contact komen met andere mantelzorgers.

Ontmoeting in de wijk

Mantelzorgers ontmoeten elkaar in kleine groepen in hun eigen wijk. Hierbij wordt samengewerkt met andere organisaties en bewonersverenigingen.

Waardering

Mantelzorgcompliment

De gemeente waardeert jaarlijks de mantelzorgers van zorgvragers binnen de gemeente.

Dag van de mantelzorg

Rond 10 november worden er (verwen)activiteiten voor Mantelzorgers georganiseerd.

Inspraak

Mantelzorgpanel

Het panel is een manier om inspraak te organiseren; mantelzorgers komen 3x per jaar in contact met beleidsmakers en de WMO-adviesraad.

Respijt

Respijt = Een adempauze. Respijt voor een mantelzorg: tijdelijke overname van de zorg met als doel om de mantelzorg even vrijaf te geven.

Hulp bij het zoeken

De mantelzorgmakelaar helpt bij het zoeken naar respijtvoorziening, zowel professioneel als vrijwillig.

Inzet van (zorg) vrijwilligers

De inzet van vrijwilligers is maatwerk. Er wordt gezocht naar iemand die bij de situatie past en op de tijden kan komen die gewenst zijn dat kan ook incidenteel zijn. Vrijwilligers worden getraind om om te gaan met de zorgvrager en mantelzorg

Vrijwilligers palliatieve en terminale zorg

Vrijwilligers ondersteunen mensen in de laatste levensfase en hun mantelzorgers/familieleden
Deze steun loopt vaak door tot na het overlijden.

Vrijwilligers voor maatjesactiviteiten

Het doel is om iemand die het tijdelijk niet meer alleen redt (zorgvrager en/of mantelzorg), de ondersteuning te geven van een goed geschoolde vrijwilliger om weer de regie over het eigen leven terug te krijgen. Hierbij wordt aanspraak gedaan op de eigen kracht. Belangrijk is het voorkomen of verminderen van het mogelijk (sociaal) isolement. Tijdens deze contacten worden diverse activiteiten ondernomen op basis van de vraag en behoefte. Samen met de mantelzorg wordt gekeken wat er nodig is.

Respijtzorg nieuwe stijl

Respijthulpen worden thuis ingezet ter vervanging van de mantelzorger. Dit kan zowel overdag als in de nacht. Deze respijthulpen ontvangen een financiële vergoeding per 24 uur inzet. De minimale inzet is 8 uur per dag of nacht tot een maximum van 7 dagen. De respijthulpen worden geworven onder zorgvrijwilligers, studenten van zorg en welzijnsopleidingen, (oud) werknemers in de zorg. Goede afstemming tussen de formele zorg en informele zorg is hier van groot belang.

De aansluiting wordt gezocht in bijvoorbeeld het Wijkleerbedrijf in samenwerking met Humanitas. Verdere uitwerking van deze nieuwe vorm van inzet zal plaatsvinden in 2017.

Laagdrempelige dagopvang met vrijwilligers

Op meerdere plaatsen in Alkmaar wordt met behulp van vrijwilligers en bewonersverenigingen een laagdrempelige dagopvang geboden.

Praktische ondersteuning door vrijwilligers

Belangrijk bij praktische ondersteuning is de signaalfunctie van de vrijwilliger en 'het kopje koffie'!

Boodschappendienst

Maatwerk hulp bij de boodschappen. Incidenteel of structureel, en samen of de vrijwilliger gaat alleen op pad, aan de hand van een lijstje, digitaal of naar de winkel.

Klussen in en om het huis

Hulp bij onderhoud van de tuin, technische klusjes zoals bijv. het ophangen van een lampje of plankje enz.

Thuisadministratie

Hulp bij het ordenen en opruimen van administratie, tijdelijk of structureel, het doen van belastingaangifte.

Vervoer

Bijvoorbeeld naar het ziekenhuis of naar groeps- of informatiebijeenkomsten

Vriendschappelijk huisbezoek

Kop koffie of een gezellig gesprek met een vrijwilliger

Eerste hulp bij thuiskomst (uit het ziekenhuis)

Vrijwilligers worden ingezet voor praktische klussen na een opname.

Mantelzorgondersteuning in Alkmaar:

Mantelzorgondersteuning is een taak voor alle organisaties, er is één herkenbaar punt voor mantelzorgers; het Mantelzorgcentrum.

Met deze menukaart krijgt u een indruk van de (toekomstige) ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers in de gemeente Alkmaar. De gemeente heeft gekozen voor een integrale aanpak waarbij de volgende ingrediënten verwerkt zijn: passend, volledig, pro-actief, en herkenbaar.

Mantelzorgers hebben vragen op allerlei gebieden. Ondersteuning wordt niet alleen door het Mantelzorgcentrum geboden, maar door meerdere organisaties zodat er een breed/ volledig en flexibel aanbod is. Het aanbod is ook passend dat wil zeggen: passend op de vraag van de mantelzorger en op de vragen van allerlei soorten mantelzorgers.

Belangrijke organisaties voor mantelzorgers in Alkmaar zijn bijvoorbeeld: Humanitas, RSWP, de MEE & Wering, de familievertrouwenspersoon (GGZ), het Respijthuis en WonenPlus Alkmaar.

Er is één punt waar alle vragen van en over mantelzorg gesteld kunnen worden; het Mantelzorgcentrum. Dit zal de herkenbaarheid en vindbaarheid voor mantelzorgers en professionals verbeteren. Het Mantelzorgcentrum is toegangspoort en wegwijzer voor mantelzorgers. Alle activiteiten voor mantelzorgers worden op de website vermeld, ook de activiteiten van andere organisaties. Humanitas en RSWP profileren zich op laagdrempelige mantelzorgondersteuning in de wijken, maatjes projecten, respijtzorg en praktische ondersteuning. Op de websites Humanitas en RSWP komen duidelijke verwijzingen voor mantelzorgers naar de website van het Mantelzorgcentrum en vice versa.

Het Mantelzorgcentrum, Humanitas en RSWP stellen zich pro-actief op door in te haken op ontwikkelingen die van invloed zijn op mantelzorgers en signalen van mantelzorgers. Er worden themabijeenkomsten georganiseerd met organisaties op het gebied van zorg en welzijn. Doel van deze bijeenkomsten: met elkaar voor een passend en volledig aanbod voor mantelzorgers te komen en uitwisselen van kennis en expertise. Er zal in de komende jaren (in overleg met de gemeente Alkmaar) extra aandacht zijn voor een aantal thema's en doelgroepen; domotica, veiligheid thuis, jonge mantelzorgers, werkende mantelzorgers, ontspoorde zorg en allochtone mantelzorgers. In 2017 wordt er gestart met het thema's: Mantelzorgondersteuning in de wijk, het eerste gesprek met de mantelzorger "Wat heeft men nodig?" en respijtzorg nieuwe stijl.

Het is een verantwoordelijkheid van organisaties en de gemeente om toe te zien op kwaliteitsbewaking en monitoring op de hulp en dienstverlening aan mantelzorgers (direct en indirect).

Om voor mantelzorgers nog meer zichtbaar te zijn is het streven om in de gemeente Alkmaar op een zichtbare locatie een kantoor te hebben waar mantelzorgers binnen kunnen lopen, vergelijkbaar met 't Praethuys, waarin de drie organisaties hun dienstverlening kunnen aanbieden. .

Cijfers mantelzorgondersteuning Alkmaar. Alkmaar heeft 107.106 inwoners en 27.951 mantelzorgers waarvan 23.815 langdurig zorgen en 3.941 langdurig en intensief. Er zijn 2.795 mantelzorgers die zich zwaar belast voelen¹.

¹ Bron: Mezzo website 2016, gebaseerd op cijfers CBS 2015.