



De
MANTELZORGHUB

Opening mantelzorgcafé Hasselt
12-10-21

HOG  VIJF
*Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt*

IDROPS

Waarom?

IDROPS

680.000

HOG **E** VIJF
*Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt*

Waarom?

IDROPS

**HO
GENT**

opleidingen studeer aan HOGENT onderzoek partners dit is HOGENT nieuws en info



HOGENT en Steunpunt Mantelzorg lanceerden midden mei een online bevraging bij mantelzorgers die peilde naar hoe zij deze coronaperiode beleven. De eerste resultaten geven aan dat tweederde van de mantelzorgers de coronaperiode als zwaarder ervaart dan voordien en meer dan de helft besteedt meer tijd aan de mantelzorg. Dat heeft deels te maken met het verminderen van de professionele hulp en van de contacten met het eigen netwerk van de zorgvrager.

<https://hogent.be/nieuws-info/newsflash/coronacrisis-zet-mantelzorgers-onder-druk/>

HOG E VIJF
*Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt*

Waarom?

IDROPS

Niet iedereen
bestempelt zich als
mantelzorger

HOG  VIJF
*Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt*

De mantelzorger anders belicht

- Jong en oud
- Vriend, partner, buur, dochter,
zoon, ...



Frank – 55 jaar –
mantelzorg voor zijn
echtgenote met
dementie

George – 78 jaar –
mantelzorg voor zijn
buurman die slecht te
been is

Sarah – 24 jaar –
mantelzorg voor haar
grootmoeder

Zoë – 31 jaar –
mantelzorg voor
haar zieke dochter



Waarom?

Gebrek aan een netwerk

- Sociaal isolement

Gebrekkige info

- Onvoldoende hulp

Gebrekkige uitwisseling van ervaring

- Inefficiënte zorg

Gebrek aan ontspanning en zelfzorg

- Depressie en burn-out

IDROPS

HOG  VIJF
Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt

In Touch

in Assebroek, Veurne en Koksijde

IDROPS

Probleem

- Gebrek aan ontspanning en zelfzorg => depressie en burn-out
- Gebrek aan een netwerk => sociaal isolement
- Gebrekkige info => onvoldoende hulp
- Gebrekkige uitwisseling van ervaring => inefficiënte zorg

Noden

- Me-time
- Sociaal contact
- Toegankelijke info
- Toegang tot zorg , psychologische hulp en andere ondersteuning
- Contact met lotgenoten

Oplossingen

• ...

HOG **E** VIJF
Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt

De MANTELZORGHUB

EEN ALOMVATTEND
— MANTELZORGPAKKET —

Voor een lokaal mantelzorgbeleid op maat

MANTELZORG
CAFE



ONTMOETEN, UITWISSELEN
& INFORMEREN

MANTELZORG
COLLEGE



LEREN & INNOVEREN

DE MANTELZORGHUB
ONLINE



COMMUNITY CREËREN
& INFORMEREN

Nieuwe samenwerkingsverbanden



IDROPS



- Maandelijkse bijeenkomst
- Van en voor mantelzorgers
- Uitgewerkt door de kerngroep

HOG Ξ VIJF
Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt

MANTELZORG
CAFE



ONTMOETEN, UITWISSELEN
& INFORMEREN

De

HAZELMANTEL



— MANTELZORGCAFÉ —

Hasselt

Het mantelzorgcafé

IDROPS

Waarom?

- Als mantelzorghebber heb je minder tijd voor jezelf
- Soms heb je nood aan sociaal contact met een lotgenoot die jou begrijpt

Wat?

- Tijdens het mantelzorgcafé kan je lotgenoten ontmoeten in een gezellige omgeving voor een deugdgedoende babbel of een ontspannende activiteit
- Je kan er met je vragen terecht bij een medewerker van de gemeente

Hoe?

- Het mantelzorgcafé gaat elke maand door in X op ...dag om ... Uur
- Je vindt de aankondiging op www.mantelzorghub.be

HOG E VIJF
Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt

DE MANTELZORGHUB ONLINE



COMMUNITY CREËREN
& INFORMEREN

- Laagdrempelig online platform voor mantelzorgers
- www.mantelzorghub.be
- Databank met lokale info
- Activiteitenkalender
- Nieuwsoverzicht
- Wie-is-wie

Kerngroep: functie

- Ambassadeurs van het project: maken mee reclame en spreken hun eigen netwerk aan
- Geven advies aan het beleid en leggen knelpunten bloot
- Brengen vanuit eigen ervaring kennis binnen:
 - Bv het bepalen van nieuwe thema's voor het mantelzorgcafé

Wil jij deelnemen aan de kerngroep op 26 okt om 13u30 in LDC Banneux?

Kerngroep

IDROPS

- Elke inbreng is waardevol
- Elk verhaal is uniek
- Elk engagement is vrijblijvend

HOG  VIJF
*Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt*

Actieplan

IDROPS

Noden van mantelzorgers:

Erkennen

Informereren

Signaleren

Ondersteunen

Verbinden

HOG Ξ VIJF
*Seniorenvoorzieningen
OCMW Hasselt*

Actieplan



1. Mobiliteit
 - MZ informeren bij werkzaamheden en ervoor zorgen dat ze door kunnen met de wagen; parkeerkaarten; mindermobielen vervoer
2. Kortverblijf ook thuis organiseren
 - Inclusief verzorging
3. Mantelzorgers opbellen
 - bv door het ondersteunen van de MZverenigingen
4. Centrale loketfunctie installeren
 - oplossingen aanreiken voor individuele problemen
 - hulp kan bieden bij administratieve lasten
5. Bundelen van bestaande initiatieven voor ontmoeting
 - praatcafé dementie, praatgroepen van Samana, mantelkracht
6. Samenwerking met WZC
 - inzetten op betrokkenheid en communicatie
7. Proactief een persoonlijk crisisplan opmaken bij noodsituaties
8. Inschakelen van wijkwerkers en buurtcomité voor vroegdetectie van overbelasting
9. Erkenning geven aan zo veel mogelijk mantelzorgers
 - gaat hand in hand met het aanreiken van oplossingen
10. Erkenning geven aan de rol van de mantelzorger in het WZC

Actiegerichte brainstorm

Kies 3 punten die voor jou het belangrijkste zijn:

1. Mobiliteit verbeteren
2. Kortverblijf ook thuis organiseren
3. Mantelzorgers opbellen
4. Centrale loketfunctie installeren
5. Bundelen van bestaande initiatieven voor ontmoeting
6. Samenwerking met WZC
7. Proactief een persoonlijk crisisplan opmaken bij noodsituaties
8. Inschakelen van wijkwerkers en buurtcomité voor vroegdetectie van overbelasting
9. Erkenning geven aan zoveel mogelijk mantelzorgers
10. Erkenning geven aan de rol van de mantelzorger in het WZC

Heb je zelf nog andere behoeften?

Actiegerichte brainstorm



Bedenk zelf enkele oplossingen/acties/voorwaarden om jouw belangrijkste actiepunt in de praktijk om te zetten.

1. Mobiliteit verbeteren
2. Kortverblijf ook thuis organiseren
3. Mantelzorgers opbellen
4. Centrale loketfunctie installeren
5. Bundelen van bestaande initiatieven voor ontmoeting
6. Samenwerking met WZC
7. Proactief een persoonlijk crisisplan opmaken bij noodsituaties
8. Inschakelen van wijkwerkers en buurtcomité voor vroegdetectie van overbelasting
9. Erkenning geven aan zoveel mogelijk mantelzorgers
10. Erkenning geven aan de rol van de mantelzorger in het WZC

Individu gerichte brainstorm



- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mantelzorgers meer tijd voor zichzelf maken?
- Hoe maak jij tijd voor jezelf?
- Hoe zou jij meer tijd voor jezelf kunnen maken?

Individu gerichte brainstorm

- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mantelzorgers sneller hulp durven vragen?
- Durf jij hulp vragen?
- Waarvoor wel/waarvoor niet?

Bedankt voor je deelname

Tot op 26 okt?

Graag maken we jullie ook warm voor de
X-avond rond mantelzorg op 18 november
In PXL Congres van 19u tot 22u.

Inschrijven kan via de website: www.hasseltzorgstad.be

Vragen?

mantelzorg@hasselt.be

