

Help onze mantelzorgers

Ik neem uw mantel wel even over!



Informatie voor steunfiguren

**Alles wat een mantelzorgger
moet weten bij het verlenen
van zorg**

Inhoud

Inhoud.....	3
Inleiding	5
Ben ik een mantelzorger?	5
Kan ik als mantelzorger een attest of statuut aanvragen?	6
Heb ik als mantelzorger recht op een premie?	6
Mantelzorg en werk.....	7
Verschillende verlofmogelijkheden	9
Verlof voor erkende mantelzorgers.....	9
Alarmbelletjes	10
Zelfzorg.....	11
Draagkracht versus draaglast.....	Error! Bookmark not defined.
Luisterend oor	12
Lotgenoten-mantelzorgers.....	12
Mantelzorgtelefoon	13
Steun uit je sociale kring / sociaal netwerk	13
Mantelzorgvoorzieningen	14
Interessante websites	14
Persoonlijke notities/ vragen	15

Inleiding

Een mantelzorger is iemand die vanuit een sociale en emotionele band één of meer personen met een verminderd zelfvermogen, niet beroepshalve maar meer dan occasioneel, helpt en ondersteunt in het dagelijkse leven.

De aard van hulp die een mantelzorger biedt, kan onderscheiden worden in **zes hoofdtypen**:

- Emotionele steun en toezicht
- Begeleiding bij bezoeken en/of consultaties
- Huishoudelijke hulp
- Begeleiding bij het regelen van zaken zoals administratie
- Persoonlijke verzorging
- Verpleegkundige hulp

Naar schatting zijn er ongeveer 600.000 tot één miljoen mantelzorgers in België (zorginspectie, 2012).

Ben ik een mantelzorger?

Je bent een mantelzorger als je ...

- √ Zorg biedt aan iemand die door **ziekte, een handicap of ouderdom** ondersteuning nodig heeft.
- √ Een **emotionele band** hebt met de persoon voor wie je zorgt. Mantelzorg wordt in de meeste gevallen geboden aan een familielid zoals een partner, ouder en/of kind. Mantelzorg kan echter ook geboden worden aan een vriend of buur. Het is geen vereiste om een familiale band te hebben met de zorgvrager.
- √ De hulp en zorg op een **frequente basis** verleent aan de zorgvrager.

Naast mantelzorger kan je tevens **vertrouwenspersoon** zijn van de zorgvrager. Als vertrouwenspersoon kan je, na het indienen van een formulier bij Federale Overheidsdienst Volksgezondheid (FOD), de zorgvrager bijstaan bij:

- Het verkrijgen van informatie over de gezondheidstoestand
- Inzage in het patiëntendossier en een afschrift ervan
- Het neerleggen van een klacht

Mantelzorgers zijn is **geen beroep**. Het is ook **geen vrijwilligerswerk**. Je bent niet aangesloten bij een organisatie om van daaruit mensen te helpen. Mantelzorgers zijn overkomt je meestal en is onvoorspelbaar. Je weet doorgaans niet meer wanneer het begon en wanneer de zorg zal eindigen. Het is belangrijk te weten dat je de mate van zorgverlenen zelf in de hand hebt en kan bepalen.

Kan ik als mantelzorgers een attest of statuut aanvragen?

Als mantelzorgers kan je een **mantelzorgattest** aanvragen om **medische handelingen** te kunnen uitvoeren. Dit zijn handelingen zoals insputingen, wondzorg, stomazorg en sondevoeding. Stel dat je als mantelzorgers een insuline-injectie moet geven aan de zorgvrager dan ben je via het mantelzorgattest hiervoor wettelijk in orde.

Voorlopig is het nog niet mogelijk om het **mantelzorgstatuut** aan te vragen. De wet is reeds goedgekeurd, maar de uitvoering ervan is voorlopig uitgesteld. In afwachting van het statuut kan je je laten registreren bij de Socialistische mutualiteiten.

Heb ik als mantelzorgers recht op een premie?

Afhankelijk van de gemeente waarin je woont kan je al dan niet een **mantelzorgpremie** aanvragen.

De gemeente **bepaalt zelf** of ze een mantelzorgpremie wordt gegeven en welke **voorwaarden** hieraan zijn verbonden. De premie kan toekomen bij de mantelzorgers of de zorgvrager. Je vraagt het altijd best na in je eigen gemeente. Als de zorgvrager in een andere gemeente woont dan vraag je het daar ook best na.

Hieronder vind je een overzicht van enkele gemeenten rond Turnhout:

Gemeente	Uitbetaald aan wie?	Doelgroep	Waar aanvragen?	Bedrag
<u>Arendonk</u>	Mantelzorger	Zorgbehoevenden	OCMW	40 euro per maand
<u>Beerse</u>	Zorgbehoevende	Zorgbehoevenden	Gemeente	20 euro per maand
<u>Herentals</u>	Mantelzorger	Zorgbehoevenden	Gemeente	200 euro per jaar
<u>Merksplas</u>	Zorgbehoevende	Zorgbehoevenden	OCMW	Variabel
<u>Oud-Turnhout</u>	Zorgbehoevende	Gehandicapt persoon	OCMW	20 euro per maand
<u>Ravels</u>	Mantelzorger	Zorgbehoevenden	OCMW	Variabel
<u>Rijkevorsel</u>	Zorgbehoevende	Zorgbehoevenden	Gemeente	Variabel
<u>Turnhout</u>	Niet van toepassing			
<u>Vosselaar</u>	Niet van toepassing			

Mantelzorg en werk

De combinatie van mantelzorg en werk is dikwijls allesbehalve eenvoudig. Deze combinatie kan gepaard gaan met druk en stress, waardoor er een verhoogd risico is op overbelasting, een burn-out, uitval op het werk en/of financiële problemen door minder te gaan werken. Je werkgever op de hoogte stellen.

Mogelijks kan er samen met je werkgever gekeken worden naar mogelijkheden binnen het bedrijf die oplossingen kunnen bieden voor jouw situatie. Het is ook goed om collega's op de hoogte stellen. In dergelijke situaties tonen zij vaak meer begrip en/of steun dan je zou denken.

Het gesprek

Bereid het gesprek goed voor, zodat je je verhaal helder kunt brengen en je vragen duidelijk en concreet kan formuleren.

Denk op voorhand al eens na over:

- Wat wil je bereiken met dit gesprek?
- Wanneer ben je tevreden?
- Welke knelpunten ervaar je nu?
- Welke mogelijkheden zie je zelf?
 - Welke invloed heeft deze oplossing op jou, de organisatie en/of je collega's? Kan je dit concreet omschrijven?
- Maak een top 3 van jouw voorstellen. Werk deze voorstellen zo concreet mogelijk uit.
- Wees kritisch en kijk naar de mogelijke knelpunten van elk voorstel. Benoem deze ook en formuleer een antwoord daarop. Bijvoorbeeld: werkdruk verhoogt bij andere collega's, bereikbaarheid, financieel,...
- Wat verwacht jij van jouw werkgever bij het realiseren van deze pistes?

Ga met een **open houding** naar het gesprek. Jij hebt jezelf voorbereid in tegenstelling tot je leidinggevende. Geef hem/haar dus de kans om mee te denken over mogelijke oplossingen.

- Neem initiatief, breng je eigen ideeën/oplossingen positief aan, door ze te benoemen als kansen voor jezelf en de werkgever.
- Vraag hoe men denkt over deze ideeën/oplossingen.
- Sta open voor eventuele adviezen, tips en alternatieve oplossingen.
- Wees je ervan bewust dat jouw potentiële oplossingen misschien voor je werkgever niet realistisch zijn.
- Maak samen concrete afspraken over wanneer de gestelde afspraken ingaan, wanneer een volgend gesprek zal doorgaan en/of hoe deze verandering(en) zullen worden geïmplementeerd op de werkvloer. Vat deze schriftelijk samen.

Wanneer dit gesprek is afgerond en er duidelijke afspraken zijn gemaakt, kunnen deze ook worden gecommuniceerd naar de overige werknemers. Zo zijn ook zij op de hoogte van mogelijke wijzigingen die er zullen gebeuren. Zo'n overlegmoment kan je best samen met je leidinggevende voorbereiden en voeren.

Tip: Op de website www.loopbaanmetzorg.be vind je een interessante tool die je mogelijks kan helpen om het gesprek voor te bereiden.

Verschillende verlofmogelijkheden

Afhankelijk van de sector waarin je werkt, heb je mogelijk recht op verschillende vormen van zorgverlof. Elk type verlof heeft zijn eigen voorwaarden en aanvraagprocedures.

Via de websites www.breakatwork.be (van de FOD Sociale Zekerheid) en www.rva.be (Burgers of werkgevers > Loopbaanonderbreking, tijdskrediet en thematische verloven), kan je nagaan op welke vorm(en) van verlof je recht hebt, de duurtijd ervan en hoe je ze aanvraagt.

Verlof voor erkende mantelzorgers

Dit is een nieuw thematisch verlof, waar werknemers die mantelzorg uitoefenen, op kunnen terug vallen. Er moet voldaan worden aan een aantal voorwaarden. Onder meer moet men erkend zijn als mantelzorger. Zoals eerder besproken is het voorlopig nog niet mogelijk om dit statuut aan te vragen. De wet is reeds goedgekeurd, maar de uitvoering ervan is voorlopig uitgesteld.

Zodra dit wel mogelijk is, zal hierover een mededeling en een aanvraagformulier verschijnen op de site van de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA), www.rva.be.

Alarmbelletjes

Het is belangrijk dat je signalen van overbelasting tijdig herkent, zodat je op tijd aan de alarmbel kan trekken. Vaak heeft men de neiging om deze signalen (on)bewust te negeren in de hoop dat ze vanzelf over gaan.

Wij hebben voor jou de meest voorkomende signalen even op een rijtje gezet:

Typische lichamelijke signalen

- Aanhoudende moeheid
- Slapeloosheid
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- Verminderde weerstand tegen infecties
- Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden

Typische psychische signalen

- Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid
- Prikkelbaar, geïrriteerd zijn
- Sombere buien, huilbuien, piekeren, angst
- Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
- Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid
- Onzekerheid, minder zelfvertrouwen

Typische gedragsveranderingen

- Minder presteren en meer fouten maken
- Steeds vaker roken, alcohol en/of drugs gebruiken
- Steeds vaker slaap- en kalmeermiddelen gebruiken
- Sociale contacten meer uit de weg gaan

Wat kan ik doen?

Tijdig ingrijpen is het belangrijkste! Onderstaand bij draagkracht versus draaglast, vind je enkele nuttige tips die je kan hanteren. Indien je één of meerdere van hierboven staande klachten ervaart, raden we je aan om contact op te nemen met je huisarts. Zorgen voor anderen lukt beter als je goed zorgt voor jezelf.

Zelfzorg

Als mantelzorger geef je en blijf je geven, maar vaak gaat dit ten koste van je zelfzorg. Luister goed naar je eigen lichaam en geest. Zorg ervoor dat je je draagkracht en draaglast in evenwicht houdt. Dit doe je door te grijpen naar dingen die jou energie geven.

Enkele tips om deze in balans te houden:

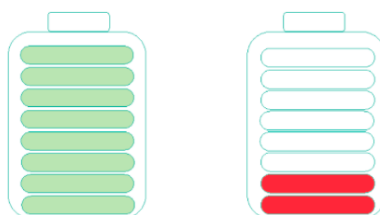
- Vraag en aanvaard hulp
- Neem tijd voor jezelf (bijvoorbeeld een halfuur per dag)
- Durf 'neen' te zeggen
- Stel vragen en blijf niet met onzekerheden zitten
- Maak duidelijke afspraken
- Zorg dat je een luisterend oor hebt
- Vind jezelf oké
- Gun jezelf de nodige rust
- Deel de zorgtaken
- Geef eerlijk, duidelijk en tijdig je grenzen aan
- Blijf afspreken met vrienden en familie
- Zet op een rij wat bij jou stress veroorzaakt
- Zoek uit wat jou de meeste ontspanning en rust brengt

Hoe breng ik mijn energiebronnen en -lekken in kaart?

Ga je voor jezelf eens na welke activiteiten jou energie geven en vragen. Wat je energie zou kunnen geven zijn bijvoorbeeld: een wandeling maken, met een vriend(in) afspreken, sporten, naar de markt gaan, enzovoort. Poetsen, de administratie regelen enzovoort kunnen dan weer veel energie van je opsorpen.

Wanneer je het druk hebt of als je jezelf niet goed voelt, laat je meestal eerst de activiteiten vallen die jou energie geven. Zo geraak je uiteindelijk uit balans, want je kan maar zoveel energie geven als je hebt.

Vul dit voor jezelf eens in en krijg een beter beeld van waar jij nood aan hebt. Bekijk of jouw balans in evenwicht is.



Tip: Caregiver Strain Index is een korte vragenlijst die jou kan helpen om zicht te krijgen, hoe het met jouw balans tussen draaglast en draagkracht is gesteld. De score hierop geeft aan waar je staat qua (over)belasting. Je kan deze raadplegen via de website www.mantelzorgers.be > Zoekfunctie: Caregiver Strain Index > Tools > Caregiver Strain Index (SCI).

Luisterend oor

Als mantelzorger en jij voornamelijk diegene die klaarstaat met een luisterend oor, maar soms heb je hier zelf eens nood aan. Een persoon die buiten de zorgrelatie staat, kan op een neutrale en meer onbevagen manier luisteren naar wat jij vertelt.

Zo kun je een beroep doen op formele 'oren', denk aan een verpleegkundige of huisarts bijvoorbeeld. Omwille van hun functie zijn zij gebonden aan het **beroepsgeheim**, dus je kan erop vertrouwen dat wat je vertelt niet aan de oren van de zorgvrager komt.

Lotgenoten-mantelzorgers

Praten met iemand die jouw situatie begrijpt kan goed doen. Het delen van ervaringen kan tot nieuwe inzichten leiden. Bovendien is het goed om te weten dat je niet alleen bent als mantelzorger. Als mantelzorger kan je wereld klein worden. Je beseft niet dat er nog andere mensen zijn die misschien hetzelfde meemaken. Hoewel iedere mantelzorger een eigen verhaal heeft, kunnen lotgenoten van onschatbaar belang zijn.

Lotgenotencontact en bestaande mantelzorgverenigingen zijn er om mantelzorgers op alle vlakken te steunen. Je kan andere mantelzorgers leren kennen en elkaar terugvinden in de mantelzorgvoorzieningen. Op deze manier kan je andere mantelzorgers ontmoeten en ervaringen en gevoelens aan elkaar kwijt.

Mantelzorgtelefoon

Je kan een luisterend oor vinden bij de mantelzorgtelefoon. Het is een luisterlijn waarbij jij als mantelzorger terecht kan wanneer je er nood aan hebt.

De mantelzorgtelefoon is een initiatief van Samana en is bereikbaar op het nummer: 078 15 50 20. Je kan er iedere weekdag terecht van 10u tot 12u en van 13u tot 16u. Speciaal opgeleide vrijwilligers nemen vanuit hun eigen thuissituatie rustig de tijd om naar jou te luisteren.

Steun uit je sociale kring / sociaal netwerk

Een sociale kring of een sociaal netwerk is een groep van mensen met wie jij regelmatig contact hebt. Dit kunnen je vrienden, familie of kennissen zijn.

Deze personen kunnen een belangrijke steun voor je zijn:

- Met hen kan je de zorg en verantwoordelijkheid delen, waardoor die voor jezelf wellicht minder zwaar wordt.
- Je kunt je hart bij hen luchten, je verhaal eventjes kwijt en wie weet ervaringen uitwisselen.
- Het kan mogelijk een veilig gevoel teweegbrengen. Wetende dat er mensen zijn die de zorg van je kunnen overnemen.
- Een sociaal netwerk maakt je wereld groter.
- Je kan de zorg en verantwoordelijkheid die jij hebt eventjes vergeten.

Mantelzorgvoorzieningen

Als mantelzorger kan je jezelf soms alleen voelen op je zorgeiland. De hele situatie onder controle houden, vergt veel energie.

Je staat er tegenwoordig niet meer alleen voor als mantelzorger in Vlaanderen. Er zijn **zes erkende verenigingen** die steun bieden en informatie verstrekken aan mantelzorgers:

- Samana
- OKRA – zorgrecht
- Ons Zorgnetwerk
- Steunpunt Thuiszorg & Steunpunt Mantelzorg
- Liever Thuis
- S-Plus Mantelzorg

Ze organiseren ontspanningsactiviteiten, ontmoetingsmomenten en informatieve samenkomsten (zie ook 'lotgenoten' en 'informatienood'). Naast dat mantelzorgvoorzieningen informatie en steun verstrekken, komen ze ook actief op voor je belangen als mantelzorger. Ze bundelen vragen, eisen, noden en verzuchtingen van vele mantelzorgers en proberen waar mogelijk daar verbetering in te brengen.

Interessante websites

Wenst u meer informatie over mantelzorg? Dan kan u altijd eens een kijkje nemen op volgende sites. Hier vindt u alle informatie terug die u als mantelzorger, dient te weten:

- www.samana.be
- www.ma-zo.be
- www.onszorgnetwerk.be
- www.steunpuntthuiszorg.be
- www.steunpuntmantelzorg.be
- www.lieverthuislm.be
- www.s-plusvzw.be/s-plus-mantelzorg
- www.mantelzorgers.be
- www.geestelijkegezondheidvlaanderen.be

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout