

Semestriële krant van Ons Zorgnetwerk
zeventiende jaargang nr 1 - maart 2018

de mantelzorg

1



Vooruitblik op de
'Dag van de Mantelzorg'

Mantelzorgcafés, verwennerij in de CADO

Vlaams Expertisepunt Mantelzorg online

Editoriaal

We blikken in dit voorjaarsnummer vooruit op 23 juni, de dag van de mantelzorg. Traditiegetrouw pakken we dit jaar weerom uit met een gloednieuwe publicatie "Werken – Zorgen – Leven, naar een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid". Het boek wordt voorgesteld op een studiemiddag voor zowel werkgevers als mantelzorgers. Heb je een werkgever die bekommerd is om jouw mantelzorgsituatie, zoals het mooie voorbeeld van EcoWerk in dit nummer, doe dan mee aan de nominatie. Wie weet wacht er jou en je werkgever wel een mooie verrassing!

Dit voorjaar hebben we weer tal van inspirerende mantelzorgontmoetingen in petto. Op 16 maart verwennen we jullie extra tijdens de mantelzorgcafés in enkele CADO's en in de gloednieuwe demowoning van Landelijke Thuiszorg in Tildonk.

Naar aanleiding van de 'Week van de Zorg' gaat het Vlaamse Expertisepunt mantelzorg online. Het loont de moeite om eens te surfen naar de nieuwe webstek!

Verder in dit nummer schenken we aandacht aan mantelzorgers die in hun naaste omgeving zorgen voor iemand met kanker en mantelzorgondersteuning vanuit een woonzorgcentrum.

Veel leesplezier!



Monique Swinnen
Voorzitter
Landelijke Thuiszorg

Nik Van Gool
Voorzitter
Ons Zorgnetwerk

Vooruitblik op 23 juni DAG VAN DE MANTELZORG



20 % VAN DE VLAAMSE WERKNEMERS IS MANTELZORGER.

Het aantal werkende mantelzorgers neemt almaar toe. Een haalbare werk-privébalans is een hele uitdaging. Eén op de drie ondervindt er problemen bij, ook op het werk.

Ons Zorgnetwerk coachte het afgelopen jaar een tiental bedrijven die inzetten op een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid. Eén van die bedrijven was EcoWerk, een Intergemeentelijk milieubedrijf dat sensibilisatie- en educatieprojecten opzet over afvalbeheer, maar vooral gekend is van de inzameling en verwerking van huishoudelijk afval in verschillende gemeenten in Oost-Brabant. EcoWerk stelt 333 medewerkers waaronder meer dan 100 chauffeurs en meer dan 60 containerparkwachters.

Wie dacht dat de werkende mantelzorger enkel te vinden was in de zorgsector of bij vrouwelijke werknemers, heeft het mis. Bij EcoWerk is 1 werknemer

op 4 momenteel mantelzorger of in het verleden mantelzorger geweest. Daarnaast vermoedt 40% van het personeel dat ze in de nabije toekomst mantelzorger zullen worden.

Paul Heykants,
diensthoofd Personeel EcoWerk:
Ik had het gevoel dat heel wat van onze medewerkers hun job met zorgtaken in het gezin of de familie combineren. Soms zijn alleen de naaste collega's op de hoogte van de zorg. Omdat wij als bedrijf uitdrukkelijk streven naar een gezonde balans tussen werk en privé voor alle medewerkers, moest ik niet twifelen om in te gaan op de uitnodiging van Ons Zorgnetwerk om mee te werken aan een mantelzorgvriendelijker personeelsbeleid. Maatschappelijk verantwoord ondernemen zit immers in het DNA van ons bedrijf. Ons traject startte met een uitgebreide bevraging over mantelzorg bij al onze medewerkers. Mijn vermoeden over het aantal werknemers in een mantelzorgsituatie werd bevestigd.

Ik was enorm blij dat de bevraging de laagdrempeligheid van onze personeelsdienst bevestigd. De personeelsdienst staat bij ons wel bekend als heel toegankelijk en laagdrempelig. Het zijn stuk voor stuk vriendelijke dames, die ook heel bekommerd zijn. We vinden dat onze taak aangezien we toch een vrij specifiek publiek hebben namelijk mensen die niet altijd met alles hun weg vinden. We hebben ook wel de indruk, als wij ze niet helpen, dan gaat niemand ze helpen. In die zin vind ik het nuttig om te investeren in opleiding van onze personeelsdienst om nog beter te kunnen inspelen op de noden van onze mantelzorgers. Een eerste punt waar we werk van maken.

Daarnaast zullen wij binnenkort een informatiebijeenkomst organiseren op de werkvloer. Zeventien personeelsleden gaven in de bevraging aan nood te hebben aan meer informatie over zorg en mantelzorg. We zijn blij dat we hiervoor op de expertise van Ons Zorgnetwerk kunnen rekenen.



HEB JE OOK EEN WERKGEVER DIE BEKOMMERD IS OM JE MANTELZORGSITUATIE? NOMINEER DAN JE WERKGEVER!

Ben je een werkende mantelzorger? Krijg je op jouw werk voldoende begrip voor je situatie? Ervaar je steun? Mag jij van je werkgever je werk aanpassen in functie van je mantelzorgtaken? Heeft jouw werkgever een 'speciaal' aanbod voor mantelzorgers?

Laat het ons weten voor 1 mei 2018! Wie weet maak jij en jouw werkgever kans op een mooie verrassing op de dag van de mantelzorg.

Hoe?

Stuur volgende gegevens voor 1 mei naar Ons Zorgnetwerk – Remylaan 4B – 3018 Wijgmaal of via e-mail: onzorgnetwerk@ons.be:

- Jouw naam, voornaam en contactgegevens
- Naam werkgever, naam en voornaam van contactpersoon en contactgegevens
- Reden waarom jouw werkgever de nominatie verdient

STUDIENAMIDDAG MET BOEKVOORSTELLING

WERKEN – ZORGEN – LEVEN, NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJK PERSONEELSBELEID



Vrijdag 22 juni 2018

Provinciehuis Vlaams-Brabant, Leuven

Een sterk mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid ondersteunt werkende mantelzorgers in hun zoektocht naar oplossingen. Dit leidt tot minder gestresseerde, meer productieve en loyale werknemers, die minder afwezig zijn.

Ons Zorgnetwerk schreef in samenwerking met Howest (Hogeschool West-Vlaanderen) een boek "Werken-Zorgen-Leven, naar een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid". Het boek inspireert en ondersteunt directies en HR-medewerkers van bedrijven, maar ook werkende mantelzorgers. Zijn vinden er tal van suggesties en tips, maar ook boeiende praktijkillustraties van verschillende bedrijven en organisaties zoals Cegeka, EcoWerk, Microsoft, Coach Partners, Etion, GVO-Groep, Vandenbroele Groep, Woonzorgcentrum De Veldekes, drukkerij Nelma, Hogeschool West-Vlaanderen, Landelijke Thuiszorg en de gemeente Pittem als openbaar bestuur.

Het boek wordt toegelicht op een studienamiddag op 22 juni 2018. Ons Zorgnetwerk en Howest reiken je een kader en de praktische tools aan, afgewisseld met ervaringen van mantelzorgers en bedrijven.



**VLAAMS-
BRABANT**

PRAKTISCHE INFO:

INSCHRIJVEN VOOR DE STUDIENAMIDDAG:

onzorgnetwerk@ons.be of 016/24 49 49

Kostprijs: 25 euro (boek inbegrepen)

ENKEL INTERESSE IN HET BOEK?

Je kan intekenen met ledenkorting:

onzorgnetwerk@ons.be of 016/24 49 49

Kostprijs: 20 euro (i.p.v. 24,95 euro) inclusief verzendingskosten (factuur wordt bezorgd samen met boek)

Een blik op MANTELZORG-ONDERSTEUNING vanuit een woonzorgcentrum

Sedert kort kunnen woonzorgcentra bijkomende woongelegenheden (assistentiekamers) uitbaten, bedoeld voor zelfredzame mantelzorgers van een zorgbehoevende bewoner. Via deze weg kan de gezonde mantelzorger samen met zijn partner in het woonzorgcentrum verblijven en deelnemen aan de dagdagelijkse activiteiten in het woonzorgcentrum en betaalt deze enkel de hotelkost.

Interessant? Ons Zorgnetwerk zocht het voor jou uit en trok op pad naar woonzorgcentrum Ter Meeren in Neerijse voor een gesprek met Griet Robberechts, algemeen directeur Woonzorgnet-Dijleland.

Griet Robberechts

Wij hebben van de nieuwe maatregel nog geen gebruik gemaakt, maar hebben een vergelijkbaar initiatief in een van onze huizen.

In De Wingerd hebben we zorgflats. Indien een partner dement is, kan de gezonde partner mee inwonen. Waardevol omdat we partners op die manier niet hoeven te scheiden. Helaas, als de persoon met dementie komt te sterven moet de gezonde partner terug een andere woon-oplossing vinden omdat de erkenning van het zorgflat gelinkt is met 'dementie'. Meestal kan de partner dan wel terecht in een van onze andere huizen.

24-uurs-assistentie met ondersteuning van thuiszorgdiensten zoals thuisverpleging, gezinszorg, ...

Hoe kunnen we mantelzorgers vanuit een woonzorgcentrum verder ondersteunen?

De **assistentiewoningen** die aanleunen aan onze woonzorgcentra zijn vaak een mooie oplossing. Een grote groep mensen heeft meer nood aan veiligheid ondanks het mooie aanbod vanuit de thuiszorg. Dankzij de **24-uurs-assistentie** die wij kunnen bieden vanuit het aanpalende WZC kunnen deze ouderen dan toch nog zelfstandig wonen, **vaak met ondersteuning van thuiszorgdiensten zoals thuisverpleging, gezinszorg, ...** Een andere groep die regelmatig gebruik maakt van dit aanbod zijn ouderen die nood hebben aan meer sociaal contact. Ook ouders die alleen komen te staan van kinderen die in het Leuvense wonen.

TIP: Om op zoek te gaan naar een geschikte en kwaliteitsvolle assistentiewoning ontwikkelde minister Vandeurzen een 'checklist assistentiewoningen'. Een handig en toegankelijk hulpmiddel voor mantelzorgers en gratis te downloaden: https://overheid.vlaanderen.be/sites/default/files/.../folder_assistentiewoningen.pdf

In **kortverblijf** kunnen we zorgbehoevende personen tijdelijk opnemen als de mantelzorger op vakantie gaat, de zorg thuis tijdelijk te zwaar wordt en er tijd nodig is om de zorg thuis anders te organiseren...

Zoals de thuiszorg **dagverzorging** aanbiedt in de CADO's, bieden wij dit ook aan vanuit een woonzorgcentrum. Ideaal om mantelzorgers een dag tot enkele dagen per week wat adempauze te verschaffen.

In Ter Meeren hebben wij tevens een unieke samenwerking met de **verwenzorg** van Landelijke Thuiszorg. Wekelijks maakt een verzorgende gebruik van onze uitgeruste badkamer om de cliënt letterlijk te verwennen.

Er zijn heel wat mogelijkheden, we moeten steeds op zoek gaan naar een oplossing op maat van de zorgbehoevende persoon en zijn mantelzorger(s).

TWEE NIEUWE CADO'S IN DE PROVINCIE ANTWERPEN

CADO Olen – Grove-Denstraat 2

CADO Zandhoven – Langestraat 170

Voor een volledig overzicht van alle dagopvanginitiatieven: www.landelijkehuiszorg.be.

Meer info: bel gratis 0800 112 05.

landelijke
thuiszorg



Ze zien ons graag komen



We moeten samen zoeken naar wat haalbaar is en goed voelt.

De familie Van humbeeck-Adons weet er alles over. Emiel (88) is sinds oktober bewoner in WZC Ter Meeren. Godelieve (84) woont nog thuis met ondersteuning van een poetsvrouw en gezinszorg van Landelijke Thuiszorg. Met de hulp van een vrijwilliger en kinderen gaat ze drie keer per week op bezoek bij haar man.

Godelieve: Op het einde ging het niet meer thuis. Hij stond 's nachts altijd op, wou dan eten, begon koffie te maken. Ik was niet meer gerust. Bovendien liet mijn man moeilijk hulp toe, waardoor alles op mijn schouders terecht kwam.

Hilde Van humbeeck (dochter): We zagen dat mama het lastig kreeg. Aanvankelijk dachten we hen samen in te schrijven voor een zorgflat. Frappant was dat mama dat niet zag zitten. "Dan moet ik nog altijd zorgen!" zei ze. Papa kon gelukkig heel snel terecht in WZC Ter Meeren.

Het is toch een lastige beslissing geweest. Mama en papa zijn 61 jaar samen. Als ik zie hoe goed dat mijn mama er terug uit ziet, dat ze terug meer zin heeft om zelf te koken, om tot bij een vriendin te wandelen..., dan hebben we de juiste beslissing genomen.



EERSTE ZORGFLATS GEOPEND OP DE SITE ENGELBURCHT TE TILDONK

Landelijke Thuiszorg heeft moderne studio's of kleine appartementen, telkens geschikt voor een verblijf van één tot twee personen. Elke studio of appartement beschikt over een comfortabele en rolstoeltoegankelijke leefruimte, slaapgelegenheid en kitchinette. In de onmiddellijke nabijheid is er een kleinschalige dagopvang/CADO voor de zorgbehoevende persoon. De site beschikt tevens over een mooie toegankelijke kloostertuin en een gezellige brasserie.

Aanvragen van folder of info:

Ellen Devroe – edevroe@ons.be – 016/24 49 13



**landelijke
thuiszorg**



VLAAMS-
BRABANT



**Ons Zorgnetwerk recent ook actief op Facebook
Voor de 500ste like hebben we een verrassing in petto!**

Like en volg onze pagina en je wordt automatisch op de hoogte gehouden van al onze activiteiten. Ook nieuwtjes die je als mantelzorger aanbelangen zullen we regelmatig posten.

Als kanker plots je huiskamer binnenkomt

Zeven jaar geleden overkwam het Mia. Bij haar zoon (29) werd lymfeklierkanker vastgesteld. Een verhaal met uiteenlopende emoties van angst, onzekerheid, hoop, bewondering en dankbaarheid.

's Morgens brachten we Dries naar het station om naar Colombia te vliegen. De vlucht werd een dag uitgesteld. Dries verbleef die nacht bij een vriend in Brussel. De volgende ochtend ging de telefoon. Bij het opnemen zag ik acht gemiste oproepen. "Niet schrikken, ik kon jullie niet bereiken. Ik lig in het ziekenhuis."



Halsoverkop naar Brussel, boos op mezelf omdat het geluid van de telefoon uitstond. Net aangekomen volgde onmiddellijk een arts die alles even rustig wou bespreken. In het Frans vallen de woorden "lymphome" "c'est très sérieux". Dries bleef ongelooflijk rustig. Hij vond nog Franse woorden om vragen te stellen, ik vond zelfs geen basiswoordenschat meer.

Dries werd voor verdere therapie overgebracht naar het UZ te Leuven. Gelukkig kon dit ambuland. De eerste maal stapte ik met 'Dries met haar en baard' de dagklinik binnen, een week later met een kale en 20 kilo lichtere Dries. Na drie chemo's weer slecht nieuws. Het lymfoom werd het zeer zeldzaam en agressief "Burkitt-lymfoom". De afdeling hematologie werd op dat moment Dries zijn nieuwe woonst. Het was slikken toen we de afdeling binnenstapten en allemaal kale hoofden zagen. Weer slikken toen de chemo eenmalig in het ruggenmerg werd gespoten om uitbreiding naar de hersenen te voorkomen. En weer toen hij een eerste maal bloed of bloedplaatjes kreeg, toen een eerste maal de deur dichtging omdat hij in afzondering moest wegens te groot risico op infecties.

Vijf maanden later werd de behandeling afgesloten. Ik bewonderde hem. Hij was sterk! "Hela mannen, kop op, ik ga niet dood" zei hij tegen zijn kameraden terwijl hij samen met hen afscheid nam van een vriend die de strijd verloren had. Gelukkig waren er de vele vrienden die hem oppikten om de wereld zijn kale kop te tonen, die frieten haalden, die zorgden voor boeken.

Gelukkig waren er onze familieleden en collega's die meeleeften en ons de ruimte gaven om er te zijn voor Dries. Samen met Dries geloofden wij er in dat alles in orde zou komen.

Dries heeft zijn strijd gewonnen en geniet momenteel volop van het leven. Voor Mia is de angst eerder 'ongerustheid' geworden.

"De ongerustheid die elke ouder heeft voor zijn kind. Mocht kanker ooit weer ons gezin binnenvallen, dan weten we dat we weer ongelooflijk omringd zullen worden. Dat er weer ongelooflijke artsen en zorgzame, optimistische verpleegkundigen en verzorgenden zullen zijn die ons er door loodsen."

Hier enkele **voorzorgsmaatregelen** als je thuis zorgt voor iemand die in behandeling is met **chemotherapie**. Zelfs na de chemobehandeling is deze medicatie niet zo onschuldig.



Meestal krijgt elke patiënt die behandeld wordt met cytostatica (chemo) een informatiebrochure met uitleg over de medicatie. Lees het aandachtig door. Bij vragen neem je best contact met de behandelende arts of huisarts.



Resten van de medicatie zijn terug te vinden in de lichaamsvochten zoals urine, braaksel, stoelgang en zweet. Draag daarom altijd wegwerphandschoenen bij de verzorging en bij contact met linnen, ondergoed en poetsen van sanitair. Met eten en drinken wacht je best tot deze handelingen volledig achter de rug zijn. Nadien je handen grondig wassen is nodig.



Ben je zwanger, let dan extra op en bespreek de verzorging met je huisarts.

Dit voorjaar op televisie

OOG VOOR DE MANTELZORGER IN DE NIEUWE REEKS OP EÉN 'GEVOEL VOOR TUMOR'



Mantelzorgcafés, verwennerij in de CADO en demowoning

Op **vrijdag 16 maart 2018** verwennen we jullie met een heerlijk ontbijt of een koffiemoment met een lekker stuk gebak in een van onze mantelzorgcafés in de CADO's van Landelijke Thuiszorg. Breng gerust andere mantelzorgers uit je buurt mee!

**landelijke
thuiszorg**

| Thema | Waar | Begin- en einduur |
|---|---|-------------------|
| Mantelzorg, zorg voor jezelf | CADO Merchtem, campus OCMW, Gasthuisstraat 19 A – 1785 Merchtem | 9.00-11.30 u. |
| Mantelzorg, zorg voor jezelf | CADO Begijnendijk, Betekomsesteenweg 60 A – 3130 Begijnendijk | 9.00-11.30 u. |
| Goede afspraken maken goede vrienden in de thuiszorg | CADO Tessenderlo, Eersels 31 – 3980 Tessenderlo | 9.00-11.30 u. |
| Kennismaken met het gloednieuwe demozorgflat: kennis maken en uittesten van thuiszorg-ondersteunende hulpmiddelen | Zorgsite Engelenburcht, Kruineikestraat 5 A – 3150 Tildonk | 9.00-11.30 u. |
| Mantelzorg, zorg voor jezelf | CADO Overijse, PC Ter Ijse, Stationstraat 8 – 3090 Overijse | 13.30-15.30 u. |
| Mantelzorg, zorg voor jezelf | CADO Hoegaarden, Brouwerij Lorierstraat 1 bus 4 – 3320 Hoegaarden | 13.30-15.30 u. |
| Goede afspraken maken goede vrienden in de thuiszorg | CADO Linter, Hertogheplein 12 – 3350 Linter (Melkwezer) | 13.30-15.30 u. |

Deelname aan al deze activiteiten is gratis, inschrijven verplicht: onzorgnetwerk@ons.be - 016/24 49 49

Welkom op een van onze andere ontmoetingsmomenten

Voor inschrijvingen en meer informatie: onzorgentwerk@ons.be - 0470/29 11 16 - 016/24 49 49.

| Thema | Waar en Wanneer |
|--|--|
| Doolhof van premies en tegemoetkomingen | Londerzeel (15/03), Kerkhoven (22/03), Tienen (16/04), Kapelle-o/d-Bos (16/04), Olen (24/04), Vlijtingen (22/05), Groot-Bijgaarden (11/09), Alken (24/09), |
| Goede afspraken maken goede vrienden | Edegem (19/03), Wakkerzeel (20/03), |
| Zorg voor adempauze, zelfzorg | Edegem (22/04), Herzele (07/06) |
| Omgaan met veranderend gedrag | Lint (08/05) |
| Grenzen in de thuiszorg | Wemmel (07/06) |
| Lege nestsyndroom na mantelzorg | Schoten (11/06) |
| Mantelzorgcafé: Werk en mantelzorg combineren? | Edegem (19/09), Slijpe-Schore (27/09) |
| Familiegroepen jongdementie in samenwerking met Alzheimerliga Vlaanderen | Mechelen (12/03 en 08/10), Turnhout (15/05 en 25/09) |

Website Vlaams Expertisepunt Mantelzorg online



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Vanaf 16 maart kan je terecht op www.expertisepuntmantelzorg.be.

In 2016 lanceerde de Vlaamse minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeurzen het Vlaams Mantelzorgplan om mantelzorgers beter te ondersteunen. Eén van de actiepunten is de oprichting van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg. Dit expertisepunt verzamelt alle informatie rond mantelzorg in Vlaanderen. Ons Zorgnetwerk geeft in samenwerking met enkele andere organisaties dit punt mee vorm.

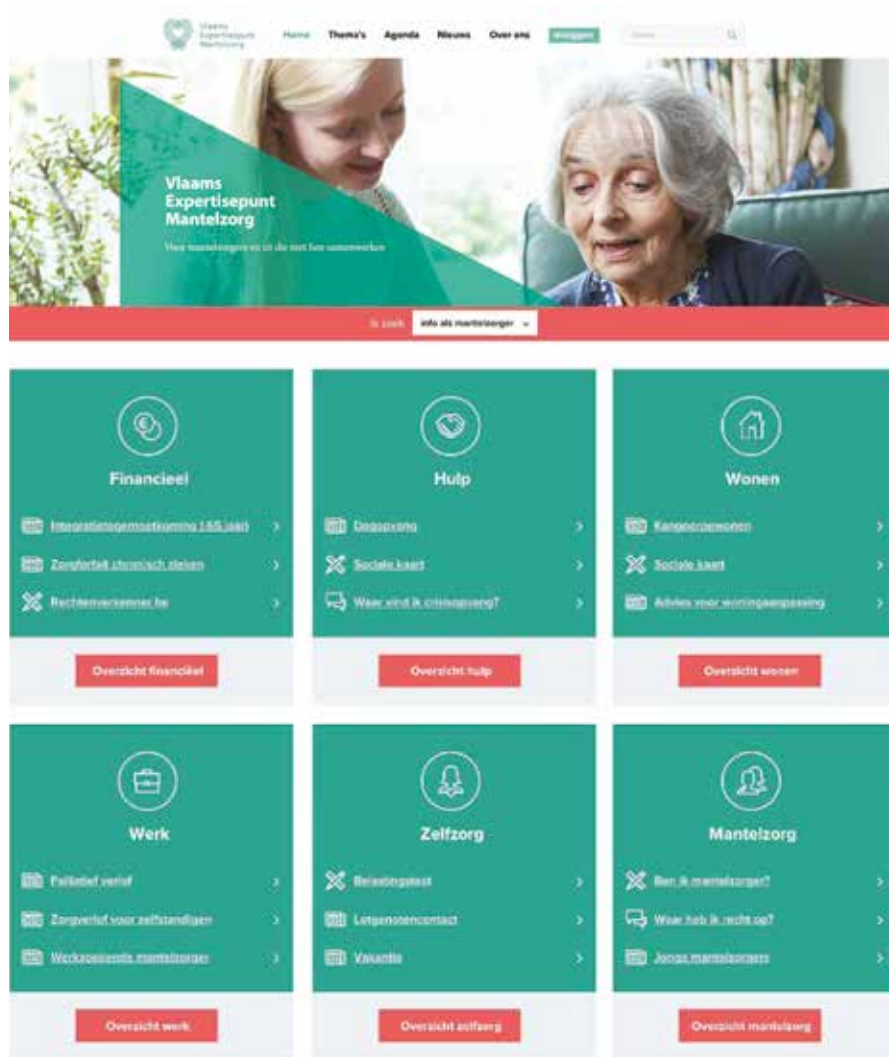
WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DE WEBSITE?

Een gebrek aan informatie is een knelpunt voor veel mantelzorgers. Als mantelzorgers zit je met heel wat vragen en leg je vaak een hele weg af om in het versnipperde aanbod een antwoord te vinden. De website geeft een overzicht en een algemene inleiding zodat je voldoende geïnformeerd bent om verder op weg te gaan. Je vindt er handige tips en hulpmiddelen om de thuiszorg vlotter te laten verlopen en de juiste contactpersoon/organisatie waar je terecht kan.

De volgende thema's komen onder andere aan bod:

- Op welke tegemoetkomingen heb ik of heeft de persoon voor wie ik zorg recht?
- Welke diensten geven opvang aan huis of nemen de zorg tijdelijk over?
- Hoe kan ik even op adem komen en zorg ik beter voor mezelf?
- Hoe kan ik mantelzorg combineren met mijn werk?

In de agenda vind je het activiteiten-aanbod van de verschillende mantelzorgverenigingen terug. Dit kan gaan over mantelzorgcafés, informatiesessies, vormingen of andere activiteiten voor mantelzorgers.



COLOFON

Verantwoordelijke uitgever: Marleen Vanhees
Werken mee aan dit nummer:
Mia Molenberghs, Kalaai Mouloud, Lien Pierlet,
Eva Vande Gaer, Marleen Vanhees en
Hilde Weckhuysen

Adres: Remylaan 4b, 3018 Wijnmaal-Leuven,
Tel. 016/24 49 49,
onzorgnetwerk@ons.be
Vormgeving: Studio Ons
Drukwerk: Contrapunt, Kessel-Lo

Ons Zorgnetwerk is een erkende vereniging van gebruikers en mantelzorgers en is een initiatief van KVLV Vrouwen met vaart, Landelijke Gilden en Landelijke Thuiszorg.