

Semestriële krant van Ons Zorgnetwerk
negentiende jaargang nr 1 - april 2020

de mantelzorg_{er}

1



Samen met jou tegen Corona

'Blijf in uw kot'-krant

SamenFerm.be

Ferm
thuiszorg

Editoriaal

Een minuscuul virusje, Corona houdt ons al enkele weken in de greep en 'in ons kot'. Het laat ook jou als mantelzorger niet onberoerd. In deze woelige periode willen we er meer dan ooit voor je zijn. In dit nummer vind je tal van tips en richtlijnen die je door deze moeilijke periode helpen of kunnen ondersteunen. We laten je ook kennismaken met een warm verbindend initiatief: de 'Blijf in je kot'-krant. Een lichtpuntje van hoop, de moeite waard om er als familie mee aan de slag te gaan.

Lang genoeg binnen gezeten? Ook zo'n zin om uit je kot te komen? Zodra de voorzorgsmaatregelen dit toelaten hebben we terug tal van ondersteunende en informatieve ontmoetingskansen voor je klaar.

Maar bovenal willen we jullie een spreekwoordelijke 'pluim' geven, een luid applaus om dag in dag uit, ook in deze bizarre tijden te blijven zorgen. Naar aanleiding van de jaarlijkse 'Dag van de Mantelzorger' organiseren we verschillende verwenmomenten. Kom zeker langs, een kleine attentie wacht op jou.

Je zal in dit nummer merken dat onze partners KVLV, Vrouwen met vaart en Landelijke Thuiszorg van naam zijn veranderd. Je maakt in dit nummer dan ook kennis met het nieuwe merk Ferm. Ferm biedt ook aan jou, mantelzorger meerwaarde in je leven. Ga gerust op ontdekking op SamenFerm.be.

Blijf vooral goed voor jezelf en voor elkaar zorgen!

Veel leesplezier.



Monique Swinnen
Voorzitter
Ferm Thuiszorg

Nik Van Gool
Voorzitter
Ons Zorgnetwerk

Samen met jou tegen Corona

Het coronavirus Covid-19 roept ook bij jou als mantelzorger heel wat vragen op. En terecht, ... jij bent immers een belangrijke schakel in de zorg en je wil ook niet graag iemand die kwetsbaar is besmetten. Ook jij verdient witte lakens en een luid applaus!

Uit de vragen die ons bereiken, merken we dat mantelzorgers door de veelheid van informatie vanuit de (sociale) media, soms het bos door de bomen niet meer kunnen zien. Als mantelzorgvereniging volgen wij de situatie en maatregelen op de voet op. Onze mantelzorgtelefoon staat meer dan ooit voor jullie ter beschikking voor al jullie vragen maar ook voor een babbel in deze woelige periode.



MANTELZORGLIJN:
016/24 49 49
maandag tot donderdag
tussen 9.00 en 17.00u.



Dirk, mantelzorger van zijn moeder van 86 jaar: *"Mijn moeder woont in een assistentiewoning enkele dorpen verderop. Gezien haar leeftijd en gezondheidsklachten mag zij niet meer naar buiten om inkopen te doen. Ik breng ze wekelijks boodschappen zodat er kan gekookt worden voor haar. Tot nu toe zette ik de boodschappen af aan het onthaal want haar bezoeken is ook al niet meer toegelaten. In het nieuws maken ze melding van 'essentiële verplaatsingen in de buurt'. Is boodschappen brengen op 15 kilometer van mijn eigen woning een essentiële verplaatsing? Ik weet het niet meer... iedereen uit mijn omgeving zegt iets anders..."*

Els, buurvrouw en mantelzorger van hoogbejaard echtpaar waarvan de man zwaar chronisch ziek is: *"Greta belde me*

gisterenavond op. Jean-Pierre valt regelmatig en het kwaad was nog maar eens geschied. Aangezien zij hem niet alleen kan recht helpen, vroeg ze zoals gewoonlijk mijn hulp. Ik ben geweest. Mijn collega's op het werk verklaarden mij gek. Wat ga jij daar doen? Jij mag bij die kwetsbare persoon niet meer binnen. Je zou dat koppel zo maar eens moeten besmetten..."

Zowel Dirk als Els mogen gerust zijn. Mantelzorgers mogen zorgtaken verderzetten mits het in acht nemen

van een aantal voorzorgsmaatregelen. Draag dus met een gerust hart zorg voor eenzame of zorgbehoevende burenen.

Hang bijvoorbeeld een kaartje aan de voordeur van je burenen met de vraag of ze iets nodig hebben, eventueel met je telefoonnummer. Of spreek je burenen even aan van op 1,5 meter afstand en vraag hoe het met hen gaat. Of stop een leuk kaartje met berichtje in de brievenbus. Alle helpende handen maken immers het verschil!

SAMEN MET FERM THUISZORG GEVEN WE JE GRAAG VOLGENDE TIPS EN RICHTLIJNEN MEE:

Om besmetting te voorkomen: Zorg goed voor jezelf en voor diegenen voor wie je zorg draagt

- Was regelmatig grondig je handen met water en zeep. Droog ze nadien af aan een aparte handdoek of keukenpapier.
- Gebruik bij snuiten en niezen steeds een papieren zakdoek en bedek je neus en mond. Gooi de papieren zakdoek na gebruik weg. Als je geen zakdoek bij de hand hebt, hoest of nies dan in je elleboog of voorarm (niet in je hand). Was na hoesten of niezen je handen
- Wees alert voor symptomen: hoest, koorts, kortademigheid, keelpijn ... Verwittig bij symptomen telefonisch de huisarts.

Tips voor de persoon met (vermoeden van) besmetting COVID-19

Krijgt het virus jou toch te pakken? Wij wensen jou in de eerste plaats veel beterschap. We hopen dat je gezinsleden gespaard blijven en helpen jou alvast op weg met volgende tips:

- Contacteer je huisarts en volg zijn/haar adviezen op.
- Een goede handhygiëne is des te meer belangrijk.
- Blijf als je (mogelijks) besmet bent zoveel mogelijk in een aparte kamer en verlaat de woning niet.
- Breng bezoekers, jouw mantelzorgers en zorgverleners op de hoogte.
- Beperk zoveel mogelijk fysiek contact en als een familie voor jou zorgt, beperk dit bij voorkeur tot één persoon.
- Bedek je neus en mond wanneer iemand jou verzorgt of dichterbij komt dan 1,5 m. Dit kan met een sjaal of doek (bv. een keukenhanddoek) of een mondkapje. Gebruik één doek in de voormiddag en één in de namiddag. Was deze dagelijks op 60°.

- Vervang regelmatig je kledij en was op minstens 60°.
- Verlucht indien mogelijk enkele keren per dag je kamer of vraag jouw mantelzorgers of zorgverlener om jou daarbij te helpen.

Tips voor de mantelzorgers van een persoon met (vermoeden van) besmetting COVID-19

Als mantelzorgers mag je de zorg verder zetten. Met volgende tips, kan je maximaal voorkomen dat je zelf besmet raakt:

- Probeer zoveel als mogelijk een afstand van 1,5 m te behouden en draag een mondkapje indien dit niet kan.
- Mantelzorgers die enkel boodschappen doen voor iemand, kunnen dit blijven doen. Je kan wel de boodschappen aan de voordeur plaatsen wanneer dit mogelijk is.
- Mantelzorgers die helpen in het huishouden wassen best eetgerei af in de afwasmachine op hoge temperatuur (60°) of met heet water en afwasmiddel.
- Vuil linnen verwijder je best in een (afgesloten) linnenmand en was je op hoge temperatuur (minstens 60°). Bescherm jezelf bij het behandelen van vuil linnen met een sjaal of doek en was nadien grondig je handen.
- Verlucht indien mogelijk enkele keren per dag de kamer van de persoon.
- Reinigen en ontsmetten van de woning is belangrijk. Gebruik hiervoor bv. een chlooroplossing (javel) aangelengd met water. Vooral de punten die vaak aangeraakt worden (deurklinken, telefoon/gsm, lichtschaakelaar, tafel, afstandsbediening ...) zijn belangrijk.
- Gooi al het afval in een aparte afgesloten afvalzak die best voorzien is in de kamer.

Heb je thuis hulp nodig?

Ferm Thuiszorg helpt je graag: 0800/112 05 (gratis)



Ook in moeilijke tijden blijft de dienstverlening gegarandeerd. Meer dan ooit kunnen verzorgenden een belangrijk steun betekenend, zo getuigt verzorgende Tinne van Ferm Thuiszorg.

Tinne: *“In tijden van Corona hebben veel mantelzorgers vragen. Vragen of wij nog wel hulp blijven bieden, of we de*

hulp kunnen blijven garanderen. Maar ook vragen of het wel veilig is dat wij als verzorgenden langskomen om mensen te helpen. Tenslotte hebben wij contact met meerdere gezinnen. Het is voor iedereen in deze periode aanpassen en wennen. Natuurlijk ook voor ons als verzorgenden. Gelukkig worden we als verzorgende bijgestaan door onze verantwoordelijke en andere experts binnen onze dienst. Zo kunnen wij ook de gezinnen geruststellen.

Normaal gezien ben ik een van de verzorgenden in de dagopvang van Dessel. Ook voor de mantelzorgers van deze cliënten is het wennen. Ik kom daar nu aan huis nu de dagopvang tijdelijk verplicht is gesloten.

Voor mantelzorgers is ook deze periode bijzonder zwaar. In deze tijden waarin je ‘in je kot’ moet blijven waarbij sociale contacten tot een minimum herleid zijn, wordt zorgen voor iemand nog zwaarder. Daarom blijven we komen, enerzijds om voor onze cliënten te

“In tijden van Corona hebben veel mantelzorgers vragen.”

blijven zorgen, maar ook voor die ‘babbel’. Cliënten geven meer dan anders aan dat ze uitkijken naar mijn komst. In de eerste plaats voor die leuke babbel die we wekelijks hebben, een beetje extra zonneschijn in huis. Maar ze zijn ook benieuwd naar welk model en welk motief mijn zelfgemaakt beschermingsmasker die dag gaat hebben. Zo hoop ik in deze rare tijden, naast een gezonde maaltijd, een goede hygiëne en een huishouden op orde, toch een beetje vreugde bij mijn cliënten en hun mantelzorgers te brengen.”

Ben je mantelzorger van iemand in een woonzorgcentrum

Dan heb je wellicht het verschrikkelijke nieuws te horen gekregen dat bezoeksregels zeer streng zijn. Bikelhard! We wensen je in elk geval veel sterkte om deze moeilijke periode door te komen. Heb je het moeilijk, mag je gerust onze mantelzorglijn bellen voor een luisterend oor en deugddoende babbel.

Ondanks de beperking voor bezoek worden er prachtige inspanningen geleverd om contacten te leggen tussen de bewoner/patiënt en de mantelzorgers op het thuisfront zoals videobellen, tekeningen sturen, Whats App-berichtjes, wuifmomenten, ... Stuk voor stuk, hartverwarmend en hoopgevend!

Zo ook voor Katrin, mantelzorger voor haar papa in het woonzorgcentrum: *“Op bepaalde tijdstippen ga ik bij papa langs om voor zijn raam te wuiven. Een zorgkundige neemt regelmatig foto’s van papa, die worden dan naar mij doorgestuurd. Zo kan ik zijn dagdagelijkse bezigheden wat volgen. Ook deugddoend om de foto’s via Whats App door te sturen in onze familie-groep. Een lichtpuntje voor mama, gelukkig mee met het digitale tijdperk, die omwille van haar leeftijd momenteel binnen blijft. Een sprankeltje van hoop in deze moeilijke periode.”*

'Blijf in uw kot'-krant

Het gedwongen isolement als gevolg van de coronacrisis laat bij iedereen sporen na. We maken ons daarbij extra zorgen om geïsoleerdere ouderen thuis of in een woonzorgcentrum. We kunnen contact houden via smartphones en tablets, we facetimen en whatsappen. Maar niet alle ouderen hebben dat in de vingers.

De Koning Boudewijnstichting, de Vlaamse Ouderenraad en de Vlaamse minister van Welzijn Wouter Beke slaan daarom de handen in elkaar, samen met enkele publicatiebureaus, voor een uniek aanbod: de 'Blijf in uw kot'-krant'. Ferm, Landelijke Gilden en Ons Zorgnetwerk ondersteunen dit fijne initiatief.

Dit aanbod moedigt familie en vrienden aan om ouderen op de hoogte te houden van hun nieuwtjes en foto's door online een krantje te maken dat bij (groot)ouder maximum één keer per week in papieren vorm in de bus valt. Al 780 families maakten een eerste gratis krantje voor hun grootouders. Doe jij ook mee?

8 WEKEN GRATIS

Ga zelf als familie, als hoofdredacteur van jullie eigen krantje aan de slag. Dat kan tijdelijk gratis. Je krijgt een code waarmee je 8 weken gebruik kan maken van het



krantjesplatform. Je kan zelfs kiezen tussen verschillende types. Van Famileo, dat vooral laagdrempelig en automatisch is, tot Granniedays en Tribu News, die meer maatwerk mogelijk maken. Het bureau zelf neemt het drukwerk en de bezorging op zich. Na 8 weken wordt het abonnement automatisch stopgezet.

Aan de slag

Gratis code ontvang je via de website van de Koning Boudewijnstichting www.kbs-frb.be.

Meer informatie of vragen: 02/549 61 62.

PlantTroost

Samen geven we het een plek

In deze bijzondere periode, met afstandsregels en beperkingen op de bewegingsvrijheid, moeten we heel wat missen: familie en vrienden, hobby's, gezellig samenzijn, een knuffel, ... We moeten een verlies verwerken of afscheid nemen van een geliefde persoon. Troost is meer dan ooit belangrijk, maar troost krijgen en troost bieden is zo anders dan voorheen. Het gewone leven is door het coronavirus ontwricht en bepaalde gebruiken en rituelen zijn nu niet mogelijk. Veel mensen hebben het bijzonder moeilijk om met deze situatie om te gaan. Ferm wil dit niet zomaar laten gebeuren.



Met de campagne 'PlantTroost' wil Ferm iedereen de kans geven om samen troost te geven en te ontvangen. Op SamenFerm.be/planttroot helpen experts je op weg met boeiende inzichten, vind je pakkende getuigenissen en concrete troosttips. Daarnaast zet Ferm zich in voor **Troostplekken** in heel Vlaanderen. Een groen plekje dat voor iedereen toegankelijk is, waar mensen elkaar kunnen vinden in troost. Wil je graag een Troostplek (mee) inrichten in jouw buurt of gemeente? Ferm ondersteunt je met een uitgebreid draaiboek.

SamenFerm.be/planttroot

Ergotherapie in de thuiszorg

5 handige hulpmiddelen die een wereld van verschil kunnen maken

Een ergotherapeut(e) vergemakkelijkt het dagelijkse leven van mensen. Zo ook dat van mantelzorgers. Mantelzorgers hebben een belangrijke maar belastende rol. Een ergotherapeut komt bij jou thuis langs om mogelijke valkuilen en risico's die bij de uitvoering van de zorg komen kijken, aan te pakken.

"We hebben veel kennis om de mensen thuis te helpen, maar alles hangt van de woonsituatie af. Daarom komen mijn collega's en ik graag ter plaatse om advies op maat te geven."

Katrien – coördinator dienst woningaanpassing van Ferm Thuiszorg.

Er bestaan tal van hulpmiddelen op de markt. In dit nummer stellen we graag enkele handige hebbedingen aan je voor.

1. De ergonomische stoeltransfer voor dagelijks gebruik

Een ergonomische stoeltransfer maakt veilige en actieve zit-naar-staand transfers mogelijk, maar ook van en naar bed, rolstoel en toilet.

"Sinds we de ergonomische stoeltransfer gebruiken, heb ik veel minder last van mijn rug." mantelzorgster Simonne



2. Veilig in je bad met de badplank

Een badplank kan het verschil maken als je in of uit je bad wil stappen. Een veilige plaatsing is wel een voorwaarde. Alle badplanken hebben onderaan een klemsysteem om het wegschuiven te beletten. De bijgeleverde handgreep is zo gevormd dat ze vrij is van de muur.



3. Gemakkelijk in en uit je bed



Een bedverhoger verhoogt jouw bed met 3,8 tot maximum 10 centimeter. Hierdoor kan je eenvoudiger en met minder krachtverbruik opstaan vanuit je bed.



Bedtransferbeugels zorgen ervoor dat je makkelijker in en uit je bed kan. Het is een metalen kader dat je onder je matras schuift en met veiligheidsbeugel bevestigt. Op die manier krijg je meer steun.

4. In en uit de auto met de handybar

Dit is een stevig en eenvoudig hulpmiddel om in en uit de auto te stappen. Deze extra handgreep past in de rechthoekige beugel van de sluiting van de meeste autodeuren.



"Autorijden gaat nog heel goed, alleen in- en uitstappen ging wat moeizamer. Met de handybar gaat het stukken beter." Jef 76 jaar

Zou je graag enkele hulpmiddelen effectief uittesten? Wens je hierbij geholpen te worden? Lut Huveners, ergocoach komt aan huis langs om schouder aan schoudertraining te geven aan de cliënten van Ferm Thuiszorg en hun mantelzorgers.

Wil je uitgebreider advies op maat? Of zou je graag je badkamer aanpassen in functie van je zorgnoden? ... Dan zit je bij de dienst woningaanpassing van Ferm Thuiszorg aan het juiste adres. Zij komen gratis en vrijblijvend voor een eerste huisbezoek langs. Daarna betaal je éénmalig 50 euro voor een uitgebreid advies, opvolging van de werking en aanvragen van de premies, ongeacht het aantal huisbezoeken die nodig zijn.

Meer informatie: 0800/112 05.

Welkom op een van onze **ontmoetingsmomenten**

Corona strooide roet in het eten. Tal van ontmoetingsmomenten dienden uit voorzorg geannuleerd.

Samen met Ferm stellen wij graag enkele interessante ontmoetings- en vormingsmomenten aan je voor. Om deel te nemen hoeft je geen lid te zijn van Ferm, maar je hebt meestal een prijsvoordeel. Alle data zijn onder voorbehoud.

Ferm

Thema	Waar en wanneer
Waarom praten belangrijk is	Ramsel (03/06), Leeuwegem (06/09), Peizegem (11/09), Zoersel (15/09), Oekene (21/09), Heers (23/09), Vosselaar (24/09), Ramskapelle Heist aan Zee (29/09), Deerlijk (1/10)
Beter nu dan nooit, (vroeg)tijdige zorgplanning	Heppeneert (14/09)
Zorg voor je rug	Bellegem (11/06), Groot-Bijgaarden (07/09)
Doolhof van premies en tegemoetkomingen	Aalst - Sint-Truiden (28/09)
Je wren kan je leren, "Neen" zeggen als mantelzorg	Gooik (09/10), Kinrooi (6/10), Riemst (15/09)
Balanceren tussen veiligheid en vrijheid	Tielt-Winge (21/09)
Allemaal digitaal (leren werken met de smartphone)	Kluizen (09/09), Olen (7/10), Ravels (09/11), Roeselare (24/09)



Vooruitblik op de **dag van de mantelzorg**

In de aanloop naar de dag van de mantelzorg op 23 juni organiseert Ons Zorgnetwerk samen met enkele dagopvangcentra van Ferm Thuiszorg verwenmomenten voor mantelzorgers. Voor elke deelnemer wordt een attentie voorzien.

Wat	Waar en wanneer
Ontspannende bingonamiddag	Overijse, 09/06 van 13.30 tot 16.00 u.
Mantelzorgbrunch	Bekkevoort, 23/06 van 9.00 tot 11.00 u.
Informatieve koffienamiddag	Zandhoven, 25/05 (draagkracht versus draaglast); Wellen, 26/05 (doolhof van premies en tegemoetkomingen); Olen, 15/06 (zelfzorg) Telkens van 14.00 tot omstreeks 16.00 u.
Verwen- en praatnamiddag	Merchtem, 04/06; Boutersem, 23/06 Telkens van 14.00 tot omstreeks 16.00 u.

Heb je als mantelzorgers nood aan opvang tijdens een verwenmoment? De persoon voor wie je zorgt is eveneens welkom en kan deelnemen aan de dagopvang of een verzorgende van Ferm Thuiszorg komt aan huis gedurende de tijd die jij nodig hebt (melden bij inschrijving en minstens 1 week op voorhand). Mantelzorgers die lid zijn van Ons Zorgnetwerk krijgen een halve dag gratis opvang in de dagopvang als kennismaking.

Inschrijven en/of meer informatie over de inhoud en beschikbaarheid van al deze ontmoetingsactiviteiten: onzorgnetwerk@samenferm.be - 0470/29 11 16 - 016/24 49 49.

Ferm thuiszorg

Ferm

SamenFerm.be

Welkom bij Ferm

KVLV, Landelijke Thuiszorg, Puur, Landelijke Kinderopvang, Stekelbees en Oziki bundelen sinds 24 januari van dit jaar hun krachten en kiezen voor een nieuw sterk merk: Ferm.

Samen geven we meerwaarde aan het leven.

We zijn een netwerk gedragen door vrouwen, waarmee mensen zich betrokken en verbonden voelen, op elk moment in het leven.

Met een daadkrachtige visie op maatschappelijke thema's.
Met een breed aanbod van diensten.
Met ontspannende en educatieve activiteiten.

We zijn steeds dichtbij: op het platteland, in je buurt – waar je ook bent.

Benieuwd naar meer info, een job of vrijwilligerswerk bij Ferm?
Ga snel naar SamenFerm.be.



COLOFON

Verantwoordelijke uitgever: Marleen Vanhees
Werkten mee aan dit nummer:
Lien Pierlet, Katrien Vanderstukken,
Marleen Vanhees, Sofie Van Reusel,
Hilde Weckhuysen, Koning Boudewijnstichting
en Vlaamse Ouderenraad

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

Ons Zorgnetwerk is een erkende vereniging van gebruikers en mantelzorgers en is een initiatief van Ferm, Landelijke Gilden en Ferm Thuiszorg.