

Semestriële krant van Ons Zorgnetwerk
tuintigste jaargang nr 1 - maart 2021

de mantelzorg_{er}

1



**Veerkracht en troost
voor de mantelzorg_{er}**

**Mobiel mantelzorgwonen,
kleinschalige zorg dichtbij en door naasten**

Appelbabbel je mee?

Editoriaal

Al meer dan een jaar bepaalt corona ons leven, een jaar getekend door afstand, een jaar waarin 'mantelzorgen' voor je zorgbehovende naaste anders was dan voorheen. In dit voorjaarsnummer zetten we enkele hoopvolle initiatieven in de kijker. We geven jou een voorsmaakje van een nieuwe publicatie die je een boost van veerkracht en troost zal bezorgen en laten je kennis maken met de Vlaamse Troostplek van Ferm in Deinze. Ook het langverwachte coronavaccin is een teken van hoop.

Verder in dit nummer laten we je kennis maken met de mogelijkheden van zorgwonen en ontdek je een boeiend online aanbod van informatieve en deugddoende mantelzorgmomenten.

Tot slot nodigen we je graag samen met je zorgbehovende naaste uit op één van de appelbabbel-verwenmomenten naar aanleiding van de Dag van de Mantelzorg. We hopen om je terug in levende lijve te mogen ontmoeten, het mooiste geschenk op jullie speciale dag.

Veel leesplezier!



Monique Swinnen
Voorzitter
Ferm Thuiszorg

Nik Van Gool
Voorzitter
Ons Zorgnetwerk

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

Ferm



Landelijke Gilden
samen beleef je meer

Veerkracht en troost voor de mantelzorger

Ons Zorgnetwerk pakt dit jaar uit met een nieuw boekje. Het boekje gaat over specifieke verlieservaringen en rouw van mantelzorgers op het platteland, zowel tijdens de periode van mantelzorg, als na een intense periode van zorg. Het boekje bevat sprekende getuigenissen van mantelzorgers, tal van tips, hulpbronnen en hulpmiddelen die ook jouw mentale weerbaarheid en veerkracht kunnen versterken.

In dit nummer laten we jou als voorsmaakje al kennis maken met Odette en Gerda. Het uitgebreide unieke verhaal van hen en van nog verschillende andere mantelzorgers zal je ontdekken in de nieuwe publicatie.



Odette.

Odette: Na een lange periode van thuiszorg werd mijn vader opgenomen in een woonzorgcentrum. Wat keek hij elke dag uit naar mijn bezoek en steun, zijn enige mantelzorger. Tot de coronapandemie in het woonzorgcentrum toesloeg. Op 2 april, in de beginperiode van de crisis, is mijn vader daar overleden. Ik heb van hem geen afscheid kunnen nemen. Het woonzorgcentrum liet dat niet toe. Men speelde op veilig, er was nog te weinig geweten over het virus. Ik heb niets meer kunnen zeggen, maar weet ook niet wat hij me nog had willen vertellen: zo'n onwezenlijk afscheid. Ik vraag mij vandaag nog altijd af hoe zijn laatste dagen daar verlopen zijn. Zelfs bij de begrafenisondernemer lieten ze niet toe om nog afscheid van hem te nemen wat het voor mij nog zwaarder maakte.

Wellicht zijn er wel meer mantelzorgers die dit onwezenlijk afscheid een plek moeten geven. Ik hou me momenteel sterk met de gedachte dat ik alles voor hem heb gedaan wat in mijn mogelijkheden lag.

Gerda: Ik heb het gemengd landbouwbedrijf, palend aan de ouderlijke woning, van mijn ouders overgenomen. Toen mijn man en ik huwden, zijn we bij hen ingetrokken. Ik heb van in begin goede afspraken gemaakt rond het scheiden van



Gerda met pa.

leefruimtes voor onze beide gezinnen. Die privacy was voor mij erg belangrijk.

Zorgen voor dieren en zorgen voor mijn zorgbehoevende (schoon)ouders zijn hier gewoon al jaren met elkaar verweven, ik ben al jaren mantelzorger. Ik heb 'zorgen voor' met de paplepel meegekregen. Ik zie dezelfde ingesteldheid bij onze kinderen, zij vinden het evident om mee zorg te dragen.

De afgelopen 3 jaar zorg ik na de dood van ons ma nog enkel voor pa. Hij is na de dood van haar beginnen sukelen. Voor mij een groot voordeel dat ik thuis werk en zo ook snel bij hem ben als hij mij nodig heeft. Hoewel het de afgelopen maanden omwille van de coronamaatre-

gelen met beperkte contactmogelijkheden puzzelen was gezien wij de zorg enkel dragen met de naaste familie en de hulp van een thuisverpleegkundige.

Ik heb 'zorgen voor' met de paplepel meegekregen.

Hoe zwaar mantelzorg soms kan wegen, de terugblik op de mooie maar vaak intense mantelzorgperiode heeft mij al altijd geholpen om het verlies van de dierbaren waarvoor ik gezorgd heb – in de eerste plaats het heengaan van ons ma – een plaats te geven. Mijn tip: 'Hou vol, maar blijf ook investeren in je directe netwerk van familie en vrienden die je steun geven in moeilijke momenten.'

Wil je nu al volledig vrijblijvend jouw exemplaar reserveren? Laat het ons weten: onszorgnetwerk@samenferm.be of 016/24 49 49.

Met projectmiddelen in het kader van plattelandsontwikkeling van de provincie Vlaams-Brabant kunnen we het boekje in deze provincie gratis aanbieden. Voor mantelzorgers uit de andere provincies wordt het verkocht aan een klein prijsje.

Wil je ook je verhaal even kwijt, ben je benieuwd naar de ervaringen van andere mantelzorgers of op zoek naar tips? Neem dan deel aan de online workshop 'Veerkracht en troost voor de mantelzorger' (zie rubriek 'even uw aandacht' in dit nummer).



Vlaanderen
is open ruimte



VLAAMS-
BRABANT

VLAAMSE
LAND
MAATSCHAPPIJ

Dit project werd mede mogelijk gemaakt door cofinanciering uit Platteland Plus, bestaande uit middelen van Vlaanderen en provincie Vlaams-Brabant.



VLAAMSE TROOSTPLEK

Op 7 maart onthulde Ferm haar Vlaamse Troostplek in het provinciaal domein de Brielmeersen in Deinze. Het kunstwerk 'Ik omhels je' van Luc Wets met daarrond 4.000 bloembollen brengt er bezoekers troost en hoop. Herbeleef de virtuele onthullingsshow met pakkende getuigenissen en interviews van experts rond troost en hoop op [SamenFerm.be/ikomhelsje](https://samenferm.be/ikomhelsje).

Via dezelfde link kan je tevens luisterverhalen beluisteren over verlies, troost en hoop of je inschrijven voor enkele interessante webinars.

Met de steun van de Vlaamse overheid – Zorgen voor Morgen

Mobiel mantelzorgwonen, kleinschalige zorg dichtbij en door naasten

Het idee is even simpel als geniaal: een mobiele zorgwoning in de tuin van een bestaande woning plaatsen waar iemand die zorg nodig heeft nabij en toch zelfstandig kan wonen. En toch was dit lange tijd geen sinecure in Vlaanderen omwille van de wetgeving. Vlaams parlementslicid Katrien Schryvers stelde in 2019 de vraag in het Vlaams parlement om een duidelijk, wetgevend kader te organiseren. Een belangrijke stap vooruit. Wie zorg nodig heeft, kan dankzij mobiele zorgunits in de vertrouwde omgeving blijven wonen en zorg krijgen van naasten.

Wat is dat nu eigenlijk, zo'n zorgwoning? Om als zorgwoning in aanmerking te komen, moest tot nu toe de ondergeschikte wooneenheid één fysiek geheel vormen met de hoofdwoning. Men noemt dit ook een kangoeroewoning, bedoeld voor ten hoogste twee personen waarvan minstens één persoon ouder dan 65 jaar is of zorgbehoevend.

MOBIELE ZORGUNITS

Het zorgwonen is niet voor iedereen mogelijk. Soms is de zorgnood heel tijdelijk. In deze situaties bieden mobiele mantelzorgwoningen een oplossing. In dat geval wordt een tijdelijke zorgunit geplaatst naast de bestaande woning of in de tuin.

De Vlaamse regering heeft het besluitvormingsproces in gang gezet om een tijdelijke zorgwoning te kunnen realiseren zonder omgevingsvergunning, waarbij een eenvoudige melding aan het lokaal bestuur kan volstaan.



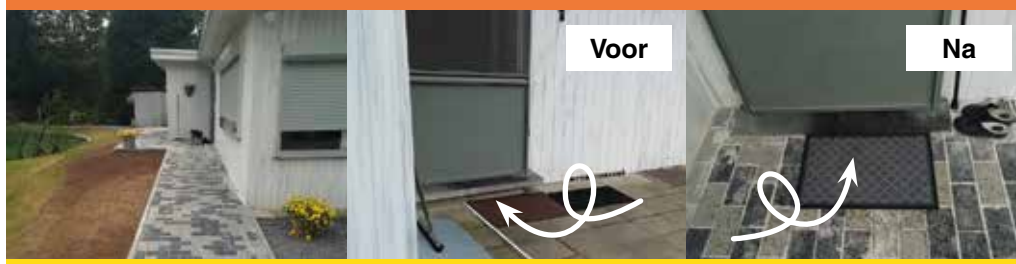
Katrien Schryvers: *“De vereenvoudiging is een goede zaak, want doordat mensen geen lange en onzekere procedures meer moeten doorlopen, kan er sneller geschakeld worden wanneer de zorgnood zich plots stelt. De coronacrisis heeft het belang van kleinschalige zorg dichtbij mensen die je lief zijn in de verf gezet.”*

Ons Zorgnetwerk volgt de regelgeving voor jou op. Meer info: onzorgnetwerk@samenferm.be of 016/24 49 49.

Comfortabel thuis wonen dankzij Woningaanpassing van Ferm Thuiszorg

De extra mogelijkheden op vlak van zorgwonen zijn een mooie evolutie, maar zijn niet voor iedereen weggelegd. Soms kunnen aanpassingen aan de bestaande woning al een verbetering bieden. De Woningaanpassing van Ferm Thuiszorg biedt hierbij de nodige ondersteuning. De coördinator helpt met professioneel advies en begeleiding tot de werken klaar zijn. Het bespaart je onnodige zorgen en verhoogt je comfort, veiligheid en zelfstandigheid in eigen huis.

Meer info: bel gratis 0800 112 05



Ferm
thuiszorg



Karweidienst van Ferm Thuiszorg voor al je klussen

De eerste lenteprikkels doen ons dromen van een frisse en opgeruimde tuin en woning.

De karweidienst van Ferm Thuiszorg helpt kwetsbare personen bij tal van klussen die bijdragen tot meer veiligheid en comfort.

- **Tuinwerken**, zoals het toegankelijker maken van de tuin of snoeiwerken, paden aanleggen of een terras herstellen, ...
- **Opruimklussen** in huis of tuin bijvoorbeeld in de kelder, tuinhuis of zolder, ...
- Het **plaatsen van hulpmiddelen** (beugels, handgrepen, ...) die de mobiliteit verhogen en de verzorging gemakkelijker maken.
- **Opfriswerken** binnenshuis, of kleine **sanitaire en elektriciteitswerken**, of het plaatsen van **rookmelders**.

Meer info en aanvragen: 0800 112 05

Fiscaal voordeel indien je een zorgbehoevend familielid in huis neemt

Indien je een zorgbehoevend familielid in huis neemt, zal je vanaf het inkomstenjaar 2020 van een verhoogde belastingvrije som kunnen genieten. Het kan **enkel indien je zorgt voor een hulpbehoevende (groot)ouder, broer of zus ouder dan 65 jaar**. Om te bepalen of iemand al dan niet hulpbehoevend is, wordt rekening gehouden met zijn graad van zelfredzaamheid.

Meer info:

www.financien.belgium.be/gezinsfiscaliteit

Contactcenter FOD Financiën: 02/572 57 57 (elke werkdag tussen 8u30 en 17u00)

Ons Zorgnetwerk heeft jouw hulp nodig

Sinds januari is Ons Zorgnetwerk partner van het Europese project 'Triatlon, Mantelzorg en Werk'.

Het combineren van werk met mantelzorg is een hele uitdaging.

Met dit project wensen we met enkele partners, de knelpunten van deze uitdaging bloot te leggen en een aantal verbeterpunten en nieuwe pistes van ondersteunende dienstverlening uit te werken.

De knelpunten worden vertaald naar beleidsadviezen. Voor dit luik hebben we jouw hulp nodig!

Voor enkele **online focusgroepen** zijn we op zoek naar mantelzorgers die vanuit hun eigen situatie verbeterpunten kunnen aanreiken.

Concreet zoeken we:

- Mantelzorgers die aan het werk zijn als zelfstandige, werknemer of ambtenaar
- Mantelzorgers die momenteel werkzoekend zijn en willen (her)instappen in de arbeidsmarkt
- Mantelzorgers (18-65 jaar) die niet beroepsactief zijn

Heb je interesse om mee te werken?

Laat het ons weten:

onzorgnetwerk@samenferm.be – 016/24 49 49

ESF

INVESTEERT IN
JOUW TOEKOMST

Het coronavaccin, een spuitje van hoop

We kregen de afgelopen maanden van heel wat mantelzorgers de bezorgde vraag in welke fase van de vaccinatiestrategie de mantelzorger wordt opgenomen. Terecht, want als de mantelzorger ziek wordt of uitvalt door quarantaine, kan dit ernstige gevolgen hebben voor de persoon die zorg nodig heeft en de continuïteit van de zorg.

Via dit persbericht heeft Ons Zorgnetwerk jullie stem laten klinken:

“Waar blijft het vaccin voor de mantelzorgers? Mantelzorgers zijn een prioritaire doelgroep

Mantelzorgers bleven te lang onzichtbaar in de aanpak van de coronacrisis. Dat mag niet meer gebeuren bij de uitrol van de vaccinatiestrategie. Wanneer zij uitvallen kan de reguliere zorg dit niet opvangen. Bovendien mogen zij geen besmettingsrisico inhouden voor de kwetsbare personen voor wie zij zorg dragen. Daarom zijn zij een prioritaire doelgroep voor vaccinatie, zegt mantelzorgvereniging Ons Zorgnetwerk.”

We adviseerden de overheid om mantelzorgers prioritair samen met risicopatiënten met onderliggende gezondheidsproblemen te vaccineren. We vonden dit al zeker belangrijk voor de mantelzorger die behoort tot de gezinsbubbel of het knuffelcontact van de patiënt.

Het advies werd niet weerhouden, omdat het technisch niet uitvoerbaar bleek in de globale vaccinatiestrategie.

Maar toch, de vaccinatietrein is vertrokken en in de komende periode krijg ook jij een uitnodiging. **Indien jezelf of je naaste een probleem heeft met het vervoer naar het vaccinatiecentrum of ter plaatste begeleiding nodig heeft, contacteer dan het telefoonnummer dat vermeld staat op je uitnodiging. Er wordt samen met jou gezocht naar een geschikte oplossing. Indien ernstige gezondheidsredenen je verhinderen om in het vaccinatiecentrum te geraken, kan je thuis gevaccineerd worden. Het is de huisarts die dit beoordeelt. In dit geval neem je contact op met de huisarts die dan in overleg de thuisvaccinatie zal organiseren.**



Wanneer worden de mantelzorgers gevaccineerd?

- ❖ Als je als mantelzorger in een zorgvoorziening zorg verleent of je neemt als PAB-assistent voor een persoon met een handicap taken op in een zorginstelling, kan je gevaccineerd worden wanneer de zorgverleners van de voorziening aan de beurt zijn.
- ❖ Als je in de thuisomgeving mantelzorger bent, dan word je gevaccineerd samen met de rest van de brede bevolking, in functie van je leeftijd en risico.

Je laten vaccineren is belangrijk om zowel jezelf als de ander te beschermen, maar probeer intussen de coronamaatregelen nog even vol te houden.

Meer weten? [Laatievaccineren.be](https://laatievaccineren.be)



Welkom op een van onze **online ontmoetingsmomenten**



Voorlopig hebben we nog geen perspectief van de Nationale Veiligheidsraad op welke wijze en wanneer we de fysieke ontmoetingsmomenten kunnen hervatten. We blijven voorlopig aangewezen op online ontmoeting. Van zodra het kan, hopen we jullie snel terug in levende lijve te mogen ontmoeten.

Hoe deelnemen aan een online ontmoetingsmoment?

Beschik je over een computer, laptop, tablet of smartphone met micro- en camerafunctie? Dan kan je heel eenvoudig deelnemen.

Deelname is gratis, inschrijven verplicht:

onzorgnetwerk@samenferm.be. Na inschrijving ontvang je een handleiding en link tot deelname. Schrikt de technische kant jou af? Laat het ons weten. We helpen je graag verder.

Meer info: 016/24 49 49

06/04/2021 – 19u.30 tot 21u.30	Werken-Zorgen-Leven, geen makkelijke evenwichtsoefening
20/04/2021 – 19u.30 tot 21u.30	Oei! Naar het ziekenhuis, Oef! Naar huis, Oeps! Wat nu?
10/05/2021 – 19u.30 tot 21u.30	'Leren neen zeggen' – over assertiviteit en grenzen
31/05/2021 – 19u.30 tot 21u.30	Veerkracht en troost voor de mantelzorgers
14/06/2021 – 19u.30 tot 21u.30	Goede (financiële) afspraken maken goede vrienden

Herbekijk de webinar '**Mantelzorg met veerkracht**' via de link www.dezorgsamen.be/webinar. Jan Hautekiet ging hierover in gesprek met Erna Claes, doctor in de psychologie en Hilde Weckhuysen, coördinator van Ons Zorgnetwerk.

In de kijker: **digitaal vormingsaanbod van Zorg-Saam**

We stellen graag een aanvullend **digitaal vormingsaanbod voor mantelzorgers** van zusterorganisatie Zorg-Saam aan je voor.



Meer info en inschrijven: www.zorgsaam.be

30/03/2021	Samenspraak voor mantelzorgers
19/04/2021	PlantTroost voor de mantelzorgers
04/05/2021	Wapen je tegen stress met verhoogde veerkracht
04/05/2021	Zelfzorg in tijden van corona
06/05/2021	De moed van imperfectie
13/05/2021	Dementie een ziekte van deze tijd, maar hoe er mee omgaan?
08/06/2021	Steek elasticiteit in je veerkracht



Appelbappel je mee?

Vooruitblik op de Dag van de Mantelzorger

Het promofilmje van de 'Appelbappel' van Ferm op TV Eén gespot? Of was je tijdens het eerste weekend van februari op de nationale appelbak van Ferm, één van de vele gelukkigen die mocht genieten van een gezellig moment met een heerlijk stukje gebak?

Ons Zorgnetwerk gaat samen met Ferm in 2021 voluit voor de 'Appelbappel', een momentje van verbinding. Een moment van tijd voor jezelf want een appelbappel zet de tijd een paar minuten stil. Letterlijk even een appeltje de tijd nemen voor jezelf en voor de ander. Een welgekomen moment voor elke mantelzorger, nog meer dan ooit nodig in deze bizarre zorgperiode: even de nodige rust in je hoofd en een extra portie energie bijtanken.



Ex-toptennisser en performance coach Sabine Appelmans:

“ Geven is superbelangrijk, maar als je nooit aan jezelf denkt, kom je ook in de problemen. De appelbappel is ideaal om beide zaken in balans te brengen: je maakt op een eenvoudige manier tijd voor jou en de ander.

Kom je op zondag 20 juni 2021 ook naar één van onze appelbabbels?

De jaarlijkse Dag van de Mantelzorger' (23 juni) staat dit jaar volledig in het teken van de appelbappel.

Indien de coronamaatregelen het op dat moment toelaten nodigen we jou graag samen met je zorgbehoevende naaste uit op een corona-proof appelbabbelmoment, een heerlijk verwenmoment voor jullie beiden in een appelboomgaard.

Er wordt per provincie een locatie voorzien die rolwagentoegankelijk is.

Interesse? Hou onze sociale media de komende maanden in het oog of geef alvast je naam en adres door zodat we jou tijdig alle info kunnen bezorgen: onzorgnetwerk@samenferm.be - 016/24 49 49



COLOFON

Verantwoordelijke uitgever: Marleen Vanhees
 Werkten mee aan dit nummer: Gerda Aerts, Odette De Roover, Katrien Schryvers, Marleen Vanhees en Hilde Weckhuysen
 Foto's: François De Heel, Carl Vandervoort en Liesbeth Gavriilakis, Artifix

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

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