

Semestriële krant van Ons Zorgnetwerk
vijftiende jaargang nr 1 - april 2017

de mantelzorg

1



Vlaams mantelzorgplan

Als de nachten zwaar gaan wegen...

Dag van de mantelzorg

Editoriaal

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Jo Vandeurzen lanceert binnenkort een Vlaams Mantelzorgplan. Ons Zorgnetwerk trok voor jou op interview; benieuwd naar wat de mantelzorg in de dagelijkse zorg zal merken van dit heuse plan? Wat wij vooral onthouden is zijn enorme waardering voor jouw inzet als mantelzorg. Mantelzorgers zijn onmisbare schakels in kwaliteitsvolle zorg.

Voor een onmisbare schakel moet goed gezorgd worden. Maar wat als ook 's nachts de zorg begint door te wegen? Misschien kan het aanbod van nachtzorg dat we voor jou toelichten een oplossing bieden.

Enkele bedrijven liepen met onze mantelzorgcoach een traject om meer 'mantelzorgvriendelijk' te worden. Werkgevers geraken stilaan overtuigd dat ook zij mee zorg kunnen dragen voor hun werkende mantelzorg.

Ook de thematiek van jonge mantelzorgers, jongeren die mee zorg dragen voor een hulpbehoevende (groot)ouder, broer of zus ligt ons nauw aan het hart. Brit, een meisje van 14 jaar doet in dit nummer haar verhaal. Zij droomt van lotgenotencontact.

In het weekend van de 'dag van de mantelzorg' (23 juni en 24 juni) zijn we present op de mantelzorgbeurs te Leuven. We nodigen je van harte uit en bieden je in dit nummer een kortingsbon aan.



Monique Swinnen
Voorzitter
Landelijke Thuiszorg

Nik Van Gool
Voorzitter
Ons Zorgnetwerk

Eerste Vlaams Mantelzorgplan in de geschiedenis

Nog nooit stond mantelzorg zo hoog op de politieke agenda. Minister Jo Vandeurzen lanceert een eerste Vlaams mantelzorgplan, uniek voor Vlaanderen. Een goede reden voor Ons Zorgnetwerk om naar Brussel te trekken en de minister enkele vragen te stellen.

WAAROM EEN VLAAMS MANTELZORGPLAN?

Vanuit het beleid vinden wij de maatschappelijke waardering voor mantelzorg erg belangrijk. Als Minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin kan je op dat vlak een belangrijke rol vervullen. Maar er zijn nog andere collega's en overheden die hun steentje kunnen bijdragen om mantelzorgers beterte ondersteunen. Met dit plan willen we over beleidsdomeinen heen een aanpak realiseren ten voordele van de mantelzorg. Zo heb ik rond de combinatie van werk en mantelzorg al contacten gehad met mijn federaal collega Kris Peeters.

Uit cijfers blijkt dat meer dan 1 op 5 Vlamingen zich engageert als mantelzorg. Volgens ons dragen mantelzorgers bij tot kwaliteitsvolle zorg. Als we vanuit het beleid de visie delen dat mantelzorg een belangrijke rol heeft in het verlenen van goede zorg, dan moet dit ook in het beleid zichtbaar zijn. Vandaar het Vlaamse Mantelzorgplan getiteld "**Nabije zorg in een warm Vlaanderen**" met iets meer dan 100 maatregelen en acties waarbij we vooral zullen inzetten op de draagkracht en het welzijn van de mantelzorg.

HOE ZAL DE MANTELZORGER DE VERRUIMDE AANDACHT MERKEN? WAT STELT U CONCREET VOOR IN DIT PLAN?

Het mantelzorgplan bestaat uit vier grote thema's:

- maatschappelijke erkenning en waardering voor mantelzorgers
- ondersteuning op maat van mantelzorgers
- de samenwerking tussen informele en professionele zorg
- jonge mantelzorgers

Waardering en erkenning

Een degelijke **financiële ondersteuning** van de zorgbehoevende geeft ook extra comfort aan de mantelzorg. Net met deze extra's wordt bijkomende zorg zoals dagopvang, gezinszorg, mobiliteit, ... meer betaalbaar. Deze extra zorg geeft de nodige ademruimte aan de mantelzorg. In die zin denk ik dat de recente hervorming van de **Vlaamse sociale bescherming** al een grote vooruitgang betekent. Momenteel bevat deze Vlaamse sociale bescherming drie forfaitaire vergoedingen: de zorgverzekering, het basisondersteuningsbudget en de tegemoet-

koming voor hulp aan bejaarden. Een bijkomende troef is dat sinds januari van dit jaar deze drie vergoedingen uitbetaald worden door de zorgkassen. Voor de zorgbehoevenden en hun mantelzorgers betekent dit een veel duidelijker **aanspreekpunt**, namelijk hun **zorgkas** als uniek loket.

“Uit cijfers blijkt dat meer dan 1 op 5 Vlamingen zich engageert als mantelzorger.”

Naast financiële ondersteuning moeten we vanuit het beleid ook inzetten op de draagkracht van de mantelzorger. In die zin wil ik alles wat met **respijtzorg** te maken heeft verder uitbouwen.

Ondersteuning op maat

Vanuit het beleid merken we vooral op dat mantelzorgers nood hebben aan snelle en eenduidige informatie. Hier komen we aan tegemoet komen door op Vlaams niveau **expertise te bundelen** en **toegankelijk** te maken. We zullen dit doen in overleg met Ons Zorgnetwerk en de andere mantelzorgverenigingen. Daarnaast is het even belangrijk dat mantelzorgers in hun **nabije omgeving** een plek blijven vinden waar ze de nodige informatie vinden. Het organiseren van **vorming en lotgenotencontact**, hetgeen jullie nu al doen als mantelzorgvereniging, blijft

belangrijk. Soms is een specifieke benadering aangewezen. Voor mantelzorgers die zorgen voor een persoon met dementie werd door Alzheimer Liga Vlaanderen en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen het psycho-educatiepakket ‘*dementie en nu*’ ontwikkeld. Tijdens mijn bezoeken op het terrein hoor ik dat een dergelijk pakket wel degelijk het verschil kan maken voor mantelzorgers.

Ik geloof ook sterk in een buurtgerichte benadering van zorg. We moeten mee evolueren met de realiteit: gezinsverdunding, kinderen die verder van huis weg wonen. Het is niet omdat we deze maatschappelijke evoluties zien, dat er geen andere personen buiten de familiecontext uit de buurt af en toe hun steentje willen bijdragen in de zorg. Ik denk dat we als overheid ook die informele zorg in een buurtgerichte context moeten aanmoedigen.

Samenwerking tussen informele zorg en professionele zorg

Inzetten op een betere samenwerking tussen mantelzorgers en professionele zorgverstrekkers is vrij nieuw. We willen de mantelzorger formeel erkennen als partner in het zorgplan en verwachten dat de zorgaanbieders ook oog hebben voor de noden van mantelzorgers

Jonge mantelzorgers

Last but not least willen wij met dit plan meer aandacht schenken aan een specifieke groep mantelzorgers, namelijk de jonge mantelzorgers. Hier moeten we ons vooral de vraag stellen hoe we het bewustzijn rond deze thematiek kunnen vergroten bij leerkrachten en jeugdhulpverleners die met deze jongeren aan de slag gaan.



Minister Jo Vandeurzen ontvangt Hilde Weckhuysen en Marleen Vanhees.

WAAR WORDEN MOMENTEEL REEDS MIDDELEN INGEZET VOOR DE ONDERSTEUNING VAN MANTELZORG?

Zoals ik daarnet reeds zei zetten we momenteel reeds middelen in door de uitbouw van een sterke Vlaamse sociale bescherming. Het basisondersteuningsbudget is vrij nieuw, een bedrag van 300 euro per maand dat personen met een handicap die jonger zijn dan 65 jaar – en aan de voorwaarden voldoen – kunnen inzetten om hun zorg meer betaalbaar te maken. Sinds september 2016 voeren we dit geleidelijk aan in voor bepaalde groepen. In januari werden minderjarigen en jongvolwassenen die een erkende aanvraag hebben voor jeugdhulp en wachten op ondersteuning, toegevoegd om een basisondersteuningsbudget aan te vragen. In januari 2017 komen ook kinderen met verhoogde kinderbijslag in aanmerking.

“Het is mijn ambitie om in elke Vlaamse gemeente te zorgen dat er minstens een dagopvang of CADO is.”

Op vlak van respijtzorg worden in 2017 budgetten vrijgemaakt om gezinszorg, dagopvang en **kortverblijf**, ook voor personen met een handicap, massaal uit te breiden.

Het is mijn ambitie om in **elke Vlaamse gemeente** te zorgen dat er minstens een **dagopvang of CADO** is. Zoals jullie wel weten vanuit de CADO-werking van Landelijke Thuiszorg, zijn we goed op weg om daarin te slagen.

WELKE ROL ZIET U VOOR ONS ZORGNETWERK WEGGELEGD?

Als overheid kunnen wij niet alles zelf organiseren. Wij zien voor jullie natuurlijk een rol weggelegd om voor ons op Vlaams niveau expertise te verzamelen en toegankelijk te maken.

Ik zie ook een belangrijke rol weggelegd voor de lokale overheid om de buurtgerichte werking te stimuleren. Maar daarnaast zal er **ook altijd een sterk middenveld nodig zijn om mensen te mobiliseren en lotgenotencontact effectief te realiseren**. In die zin zijn heel veel zaken van dit plan gemaakt met inbreng van jullie. Ik ben ervan overtuigd dat we samen heel wat zaken uit het plan kunnen waarmaken, gezien tal van acties tot jullie kernopdrachten en expertise behoren.

Welkom mantelzorger op een informatie- en ontmoetingsmoment in je buurt

Voor meer informatie of inschrijving telefoneer naar 0470/29 11 16 of stuur een mail naar onzorgnetwerk@ons.be

19/04/2017 Start 19.00 u.	Appelterre Eichem	Doolhof van premies en tegemoetkomingen
20/04/2017 Start 14.00 u.	Lier	Doolhof van premies en tegemoetkomingen
02/05/2017 Start 20.00 u.	Familiegroep jongdementie Turnhout WZC De Wending	Inzicht krijgen in het gedrag van personen met jongdementie aan de hand van het spel “Mens erger je niet”
15/05/2017 Start 19.30 u.	Praatcafé dementie Tielt-Winge WZC Dommelhof	Tips en tricks: thuis wonen met een persoon met dementie
06/06/2017 Start 13.30 u.	Mantelzorgcafé Mortsels LDC Meerminne	Het legenestsyndroom na mantelzorg
06/06/2017 Start 19.00 u.	Zaventem WZC Sint Antonius	Mantelzorger, zorg voor adempauze
13/06/2017 Start 14.00 u.	Boezinge	Doolhof van premies en tegemoetkomingen
07/09/2017 Start 19.30 u.	Alken	Doolhof van premies en tegemoetkomingen

Als de nachten zwaar gaan wegen...

Nachtrust is ontzettend belangrijk, ook voor mantelzorgers. Wanneer je als mantelzorger ook 's nachts zorg draagt voor een zorgbehoevende persoon thuis, kan dit wel eens erg belastend zijn. Wil je af en toe toch eens een nachtje kunnen doorslapen, dan kan je zeker een beroep doen op nachtzorg.

WAT IS NACHTZORG?

Nachtzorg is een geheel van ondersteuningsvormen 's nachts voor zorgbehoevende personen die thuis verblijven. Afhankelijk van de regio waar je woont, van je thuissituatie en de zorgzwaarte van de persoon waarvoor je zorgt, biedt men jou een bepaalde vorm van ondersteuning aan of een combinatie:

- **Nachttoppas**
Een vrijwilliger verblijft 's nachts bij je thuis
- **Nachtzorg**
Een verzorgende verblijft 's nachts bij je thuis
- **Nachtinterventie**
Een verpleegkundige komt even langs tijdens de nacht
- **Nachthotel**
De zorgbehoevende persoon verblijft een nachtje in een woonzorgcentrum

De dienstverlening wordt geboden door erkende diensten voor op-pashulp, diensten voor gezinszorg, diensten voor thuisverpleging en woonzorgcentra. Kwaliteit is dus verzekerd.

VOORWAARDEN

De voorwaarden zijn regionaal verschillend. In de meeste regio's kan je op nachtzorg een beroep doen in één van volgende situaties:

- Je zorgt voor iemand met een zware en langdurige chronische aandoening

- Je zorgt voor een persoon met (jong)dementie
- De zorgsituatie is zo zwaar dat tijdelijke ondersteuning noodzakelijk is.

Sedert 2017 geldt meestal geen leeftijdsgrens meer, en kan je ook een beroep doen op nachtzorg voor iemand jonger dan 65 jaar.

Nachtzorg blijft wel een kostbaar goed, want een aanwezigheid gedurende een volledige nacht heeft wel een maatschappelijke kost. Daarom is het aantal nachten ondersteuning per week meestal beperkt.

KOSTPRIJS

Voor ondersteuning gedurende de gehele nacht, betaal je meestal ongeveer 25 - 30 euro per nacht.

Enkele reacties van tevreden mantelzorgers

“Thuiszorg kan pas goed lopen als alle schakels goed ineen passen. Het nachtzorgteam is het noodzakelijke schakeltje dat de cirkel sluit.”

“Veel dank voor de nachtzorg bij mijn echtgenoot. Ondanks zijn verwardheid, merkt hij dat hij in z'n vertrouwde omgeving is. Dit geeft zowel mij als hem gemoedsrust in deze moeilijke en misschien laatste fase van zijn leven.”

Nachtzorg



INFO EN AANVRAAG HULP

Regio Leuven: 016/24 20 93

Regio Halle Vilvoorde en Brussels-Hoofdstedelijk Gewest: 02/456 01 70

Regio Antwerpen: 03/22017 77

Regio Turnhout: 014/28 32 32

Regio Mechelen: 015/29 25 75

Regio Limburg: 011/45 69 51

Regio Oost-Vlaanderen: zorgtelefoon 078/152 152

Regio West-Vlaanderen: aanvraag via mutualiteit van de zorgbehoevende persoon

landelijke
thuiszorg



Ze zien ons graag komen

Ons Zorgnetwerk mee aan de wieg van het **Vlaams Mantelzorgplatform**

Op 30 maart werd het “Vlaams Mantelzorgplatform” in het leven geroepen. Deze nieuwe vzw werd opgericht vanuit de 6 erkende verenigingen van mantelzorgers en gebruikers, waaronder ook Ons Zorgnetwerk.

Het mantelzorgplatform bundelt de krachten van de verschillende verenigingen om de belangen van mantelzorgers nog beter te verdedigen, mantelzorgers en gebruikers nog beter te informeren en te sensibiliseren. De werking van het platform vertrekt steeds vanuit de

expertise, inzichten en ervaringen van de mantelzorgers, die ook mee deel uitmaken van de bestuursorganen van de vzw.

Op deze manier zal Ons Zorgnetwerk zich dubbel inzetten voor de mantelzorgers, zowel in het kader van de eigen vereniging, als in het kader van het Vlaams Mantelzorgplatform. Onze mantelzorgers verdienen dan ook alle steun!



De leden van het Vlaams Mantelzorgplatform met Nik Van Gool en Marleen Vanhees voor Ons Zorgnetwerk.

Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid: **zelfs een aandachtspunt op Europees niveau**



Op 26 januari 2017 nam Ons Zorgnetwerk samen met de andere deelorganisaties van ONS deel aan een ontmoeting met Europees Commissaris Marianne Thyssen. Het gespreksthema was “Een gezonde balans tussen leven, werken, zorg en welzijn voor vrouwen”. We leerden dat België het helemaal niet

slecht doet, b.v. op het vlak van bestaande verlofstelsels in vergelijking tot andere Europese landen, en gaven tegelijk toch een aantal aanbevelingen mee: de nood aan blijvende sensibilisering en gedegen informatie (*Het bestaan van verlofstelsels betekent immers nog niet dat mantelzorgers hiervan ook op de hoogte zijn*), aan voldoende vormen van respijtzorg (dagopvang, kortverblijf, nachtzorg), aan voldoende aandacht voor mantelzorgers in een zelfstandig beroep, ...

23 juni - Dag van de mantelzorg

MET  **kyma** OP UITSTAP

Op zaterdag 24 juni 2017 trekken we op uitstap met **personen met jongdementie en hun mantelzorgers naar het museum voor hedendaagse kunst te Antwerpen**. De gidsen van het museum haalden hun inspiratie in New York. Hedendaagse kunst spreekt tot de verbeelding. Met deze verbeelding en verwondering gaan we samen aan de slag en maken er een leuke dag van.

Je kan inschrijven tot 14 juni 2017 via e-mail onszorgnetwerk@ons.be of telefonisch 0470/29 11 16

MANTELZORGBEURS MET LEDENKORTING

Langer Thuis Wonen

De wens van iedereen!



**VAKBEURS
THUISZORG**
de beurs voor alle zorgprofessionals



Curantis
de beurs voor alle mantelzorgers



Kom tijdens dit EVENT te weten hoe U als mantelzorger, zorgprofessional of hulpbehoevende langer thuis wonen mogelijk kan maken.

Voor meer informatie betreft lezingen, workshops, exposanten en tickets check: www.curantis.be | www.vakbeursthuiszorg.be

PRAKTISCHE INFO

Data: vrijdag 23 en zaterdag 24 juni a.s.
Locatie: Brabantthal Leuven
Doors: 12.00 - 20.00

Bestel snel online je ticket en ontvang € 5 korting met code: **ONS2017**

Een organisatie van Expolaen bvba | +32 485 99 55 42 | www.expolaen.be

Met ondersteuning van













Nieuw!

**DE ZORGLIJN:
ÉÉN AANSPREEKPUNT VOOR ALLE
VRAGEN OMTRENT ZORG VOOR
VLAAMS-BRABANT EN BRUSSEL**

Heb je als professionele zorgverlener of als individueel persoon een zorgvraag waarvoor je niet juist weet tot wie je te wenden, dan kan je sinds kort een beroep doen op de Zorglijn.

De Zorglijn is een initiatief van een aantal grote partners uit het zorglandschap (CM Leuven en CM Brussel Sint-Michielsbond, Landelijke Thuiszorg, Familiehulp, Wit Gele Kruis Vlaams-Brabant en Zorgnet-Icuro).

Op één enkel nummer kunnen inwoners van Vlaams-Brabant en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest 24u op 24 en 7 dagen op 7 terecht voor informatie, deskundig advies en desgewenst rechtstreekse toeleiding naar de juiste zorgpartner (ook andere dan de projectpartners).

De Zorglijn is er voor iedereen: gebruikers, mantelzorgers, vrijwilligers en professionelen.

Bovendien blijft ook de rechtstreekse toegankelijkheid van elk van de partners gewaarborgd. Wie wel de weg kent, kan dus nog steeds terecht op de vertrouwde manier. De Zorglijn in Vlaams-Brabant vormt zo een extra en vooral ook heel eenvoudige toegangsmogelijkheid tot de zorg.

ZORGLIJN
Vlaams-Brabant & Brussel
078 153 400
antwoordt op uw zorgvragen

078/153.400
www.zorglijn.be

Brief van Brit, mantelzorger voor haar grootmoeder (moeke)

Hallo, ik ben Brit, 14 jaar en zit momenteel in het 3de jaar van de middelbare school. Toen ik zes jaar was, begon mijn moeke een aantal dingen te vergeten. Iets later werd bij haar de diagnose Alzheimer vastgesteld. Dat was een schok voor mijn mama en papa en voor zoveel andere mensen rondom ons. Ikzelf was toen te jong omdat allemaal te beseffen. Ik deed vroeger alles met mijn moeke, wij waren twee handen op een buik. Maar langzaam aan werd moeke een andere persoon door die stomme Alzheimer. Ze vergat veel, ze werd sneller boos, ze verloor meer dingen, ... Tijdens ons wekelijks bezoekjes zag ik haar keer op keer achteruitgaan. Elke week erger en erger... Op een dag is ze van de trap gevallen en werd ze met de ziekenwagen naar het ziekenhuis gebracht. In het ziekenhuis ging ze nog sneller achteruit. Sindsdien kent ze onze namen niet meer en verwacht ze onze namen met die van haar eigen zussen. Vanuit het ziekenhuis werd ze rechtstreeks opgenomen in een woon- en zorgcentrum. De zorg was intussen voor mijn eigen mama en mijn nonkel te zwaar geworden. Moeke was op dat moment maar 62 jaar. Moeke kan momenteel niet meer stappen, niet meer zelfstandig eten en zelfs geen fatsoenlijk gesprek meer met ons voeren.

Sinds korte tijd heb ik het echt moeilijk om hier mee om te gaan. Ik heb mij al die jaren ingehouden, mijn verdriet weggestoken voor mijn mama. Ik vond dat zij al verdriet genoeg had en wou een troost voor haar zijn. Maar nu kan ik zelf niet meer. Ik kan ons moeke niet meer gaan bezoeken zonder wenend naar huis te komen.

Ik heb ook het gevoel dat ik over mijn gevoelens en bezorgdheden rond ons moeke met niemand van mijn leeftijd kan spreken. Ik ken trouwens niemand van mijn leeftijd die hetzelfde meemaakt. Ik kan wel mijn verhaal vertellen aan een vriendin, maar daarmee heb ik nog niet het gevoel begrepen te worden. Ik zoek momenteel **steun bij het jongerenadviescentrum (JAC)** in Herentals. Zij luisteren naar mijn verhaal en bieden mij ondersteuning. Naast de ondersteuning van het JAC helpen de **leerlingenbegeleidster van onze school** en mijn ouders mij bij de verwerking.

En toch mis ik nog iets, maar blij dromen van...

Ik ben op zoek naar jongeren die iets gelijkaardigs meemaken waar ik af en toe iets gezelligs mee kan doen en via die weg ervaringen kan delen: een **groepje lotgenoten**, jongeren die kunnen begrijpen wat ik voel en wat er in mijn hoofd omgaat.

Herken jij je in het verhaal van Brit? Ben jij tussen de 12 en de 21 jaar en heb je nood om je mantelzorgervaringen en bezorgdheden te delen met leeftijdsgenoten? Laat het ons weten.

Op basis van de reacties bekijkt Ons Zorgnetwerk wat er voor jullie kan gerealiseerd worden.

- 0470/29 11 17
- onszorgnetwerk@ons.be

Het **JAC** helpt jongeren met al hun vragen en problemen.

Op zoek naar een JAC in jouw buurt:
www.jac.be

AWEL (tel. 102)

is een luistertelefoon voor jongeren: gratis en anoniem tussen 16.00 u. en 22.00 u.

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever: Marleen Vanhees

Werkten mee aan dit nummer:

Brit, Marleen Vanhees & Hilde Weckhuysen

Foto's: Carl Vandervoort

Adres: Remylaan 4b, 3018 Wijgmaal-Leuven,

Tel. 016/24 49 49,

onszorgnetwerk@ons.be

Vormgeving: Studio Ons

Drukwerk: Print Service, Leuven

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