Voor wie zorg jij?

Dagelijks voor een geliefde zorgen zonder jezelf erin te verliezen? Het kan. Rukiye, Loes en Eric delen hun tips.

p. 4

Je staat er niet alleen voor. Laat je informeren en versterken door Samana.

p. 12

WIN

'Klein geluk voor de mantelzorger!' Een boek vol recepten die je rust en energie geven.

p. 14

samana

samen met

Ik, een mantelzorger?

Zorg jij voor je ouders? Ben je ouder van een kind dat extra zorgen nodig heeft of is je partner langdurig ziek? Misschien heb jij een zus of broer die zorg nodig heeft, of spring je regelmatig in bij een vriend of buur?

Als jij extra zorg draagt voor iemand uit je directe omgeving, en je bent geen vrijwilliger of zorgverlener, dan noemen we dat 'mantelzorg'.

HET OVERKOMT JE

Mantelzorger word je meestal geleidelijk aan: een beetje hulp na een opname vloeit bijvoorbeeld over in langdurige mantelzorg. Opeens zegt men dat je een mantelzorger bent, terwijl je dit nergens officieel hebt aangegeven.

> Mijn vrouw heeft multiple sclerose. Ik ben over de jaren meer en meer voor haar beginnen zorgen. Omdat haar situatie van jaar tot jaar verandert, is dat ook geleidelijk gegaan. Zo heb ik beetje bij beetje bijgeleerd over haar verzorging. En ook geleerd om te koken, wat nu één van mijn hobby's is!
>
> ERIC

JE BENT NIET ALLEEN

Vlaanderen telt meer dan 600.000 mantelzorgers. Eén op vijf Vlamingen draagt net als jij zorg voor een naaste, zodat deze zo lang mogelijk in zijn vertrouwde omgeving kan blijven. Of zodat het verblijf in een woonzorgcentrum of andere zorginstantie zo aangenaam mogelijk verloopt.

> Mijn zoon Cengiz is 29 jaar en heeft een zware vorm van autisme. Vroeger zorgde ik elke dag voor hem. Nu woont hij in een zorgcentrum en komt hij twee dagen per week bij ons langs. Die dagen doe ik allerlei fijne dingen met hem, de rest van de week let ik er mee op dat hij aan voldoende activiteiten meedoet en organiseer ik zelf enkele activiteiten voor hem.
>
> RUKIYE

IEDEREEN IS UNIEK, DÉ MANTELZORGER BESTAAT NIET

Zorgen voor iemand is altijd specifiek en kan alle vormen aannemen: van hulp bij boodschappen doen en het huishouden, of persoonlijke verzorging tot het luisterend oor van iemand zijn.

De tijd dat je zorgt voor iemand, kan variëren van enkele uurtjes per week tot dagdagelijkse zorg de klok rond. Dé mantelzorger bestaat dus niet en iedereen doet dit op zijn eigen manier.

> Mijn papa is al meerdere keren geopereerd aan zijn knieën en heeft daar ook constant pijn. Als hij een moeilijke dag heeft, help ik waar ik kan. Hij kan bijvoorbeeld geen zware spullen meer tillen, dus laad ik de boodschappen in de wagen.
> Soms neem ik ook het koken over, of help ik hem mee de trap op gaan. Maar ook op emotioneel vlak sta ik mijn papa bij.
>
> LOES

Herken jij je
in de verhalen van Rukiye, Eric of Loes?

Dan ben jij vast ook een mantelzorger. Met deze infobrochure wil Samana je ondersteunen. Want mantelzorg kan zwaar zijn, maar ook heel mooi. Om je zoektocht naar een balans tussen de twee een vlotte start te geven, delen mantelzorgers Rukiye, Eric en Loes vanaf de volgende pagina met plezier hun tips en ervaring.

Samana ondersteunt je.
Wie of wat is Samana? Dat ontdek je op p.12!

Tips van mantelzorgers voor mantelzorgers

Maak kennis met Loes, Rukiye en Eric. Als mantelzorger hebben ze de voorbije jaren heel wat drempels en hindernissen overwonnen. De ervaring die ze hierbij gaandeweg opgebouwd hebben delen ze graag.

- 18 jaar oud.
- Volgt de studierichting ‘Verzorging’.
- Houdt van paardrijden, Chiro en muziek.
- Mantelzorger van haar vader die na tal van operaties aan de knie chronische pijnpatiënt is geworden.

- 54 jaar oud.
- Werkt als brugfiguur in een lagere school en is vertalertolk in bijberoep.
- Houdt van lezen en wandelen en is in haar vrije tijd ook voorzitster van Ghent Anatolië.
- Mantelzorger van haar zoon die een zware vorm van autisme heeft.

- 70 jaar oud.
- Geniet van zijn pensioen.
- Houdt van koken, lange fietstochten en druiven telen.
- Mantelzorger van zijn echtgenote die multiple sclerose heeft.

TIP 1 MAAK GOEDE AFSPRAKEN

Wat kan je wel en wat niet? Goede afspraken met de persoon voor wie je zorgt, andere betrokken mantelzorgers en de thuiszorgdiensten vermijden misverstanden later.

> “Openheid naar de persoon voor wie je zorgt is super belangrijk. Dan weet hij of zij wat ze kunnen verwachten en wat niet. Dat kan om heel specifieke zaken gaan zoals bij fysieke hulp vertellen welke handelingen je gaat doen. Maar dat gaat ook over duidelijk communiceren over je limieten richting andere mantelzorgers, in mijn geval is dat mijn mama.”
>
> LOES

TIP 2 WEES MILD VOOR JEZELF

Mensen hebben wel eens de neiging om steeds op zoek te gaan naar wat beter kan. Maar als mantelzorger heb je vaak niet alle touwtjes in handen. Haal jezelf niet naar beneden. Je bent geen superman of -vrouw. En dat is helemaal ok.

> “Ik heb moeten leren om mild te zijn voor mezelf. Ik kan het niet allemaal alleen, en dat is normaal. Zorgen voor iemand is niet makkelijk. Het is best oké als je het eens niet weet, je kwaad bent of gewoon eens even helemaal niets doen. Geef jezelf wat ademruimte, je bedoelt het goed.”
>
> RUKIYE

TIP 3 WEET WAARAAN JE BEGINT EN INFORMEER JE

Mantelzorg kan op verschillende levensdomeinen een impact hebben. Van bijkomende administratieve rompslomp en veranderende relaties tot fysieke gevolgen bij intense lichamelijke hulp. Verschillende diensten en hulpbronnen staan klaar om je te ondersteunen en te helpen. Verken alle mogelijkheden om de zorg en alles wat er bij komt kijken, zo goed mogelijk te dragen of te verdelen.

> Tracht een beetje ambtenarentaal te leren. We noemden dat in het begin 'ambetantenarentaal', want het leek alsof ik altijd de verkeerde vraag, aan de verkeerde persoon op het verkeerde moment stelde. Wanneer je leert hoe een ambtenaar een bepaald dossier moet behandelen, ontdek je ook de beste manier om jouw vragen te stellen en de informatie te krijgen die je nodig hebt.
>
> ERIC

> Ga een gesprek aan met je huisarts of de wijkverpleging. Ik ben ook heel goed geholpen door de Zorglijn van CM. Dat was mijn toegangspoort voor heel wat antwoorden op mijn zorgvragen. De zorglijnmedewerker gaf info en advies over de sociale tegemoetkomingen, vrijstellingen en verminderingen, financiële voordelen, het ontlenen of aankopen van hulpmiddelen, het organiseren van tijdelijke oppas … Afhankelijk van de zorgsituatie verwijst hij je ook door voor een persoonlijk contact met de maatschappelijk werker van jouw woonplaats.
>
> RUKIYE

CM Zorglijn

Je persoonlijke gids voor alle vragen over zorg

De CM Zorglijn focust op drie aspecten. De Zorglijn organiseert zorg op maat in samenwerking met de thuiszorgpartners: gezinszorg, oppas, verpleging, poetshulp en aanschaf van hulpmiddelen. Daarnaast geeft de Zorglijn informatie en advies over tegemoetkomingen, vrijstellingen, voordelen, patiëntenrechten en beschermingsmaatregelen. Zo krijg je waar je recht op hebt. Tot slot is de Zorglijn er ook om jou in contact te brengen met de juiste personen en instanties bij nood aan extra ondersteuning .

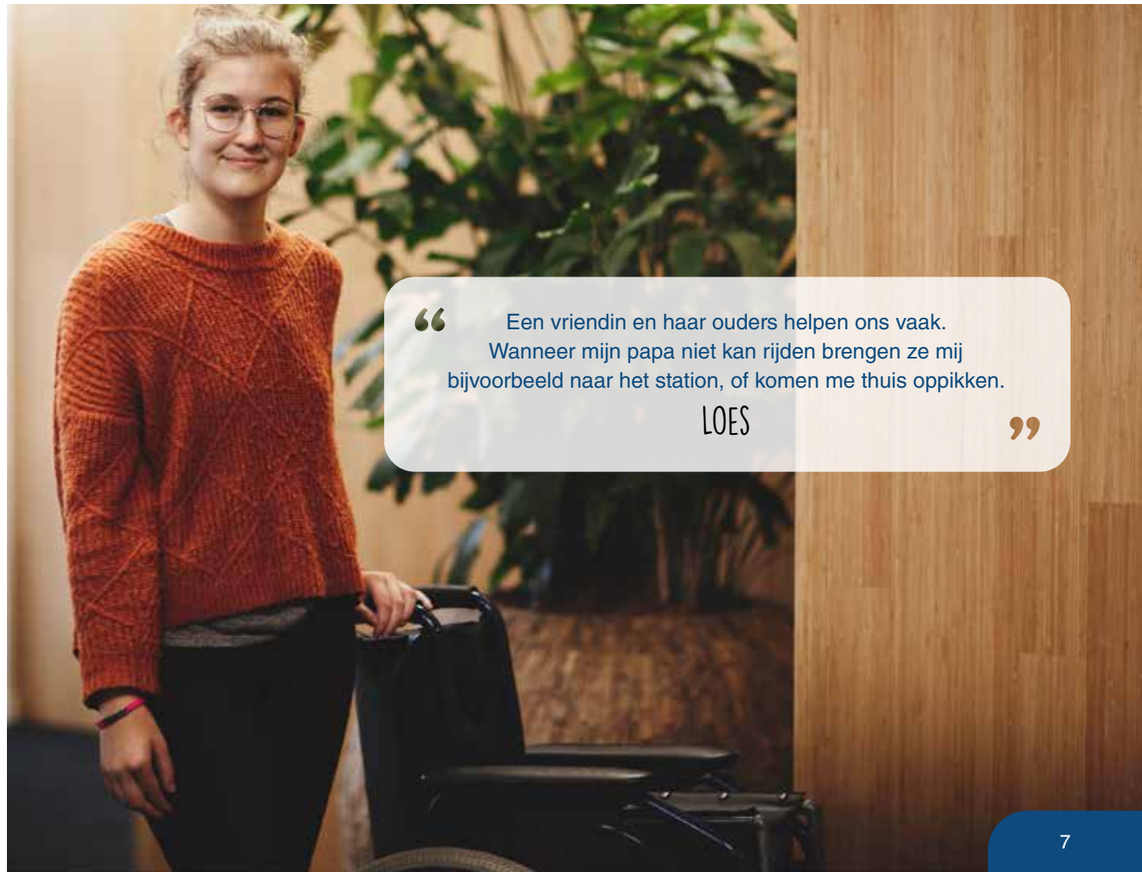
De CM Zorglijn is elke weekdag bereikbaar. Surf naar CM/Zorglijn voor specifieke informatie met betrekking tot het telefoonnummer en de bereikbare uren.

TIP 4 DURF HULP VRAGEN

Wordt de zorg je wat te veel of raak je overbelast? Vraag dan tijdig om hulp. Familie, vrienden en buren zijn vaak bereid je (tijdelijk) een paar praktische zaken uit handen te nemen. Bespreek problemen op tijd met je huisarts of thuishulp. En vergeet je werkgever niet. Ook daar is jouw situatie vaak bespreekbaar.

> In het begin werkte ik nog voltijds, dus had ik heel veel hulp van mijn kinderen. Ze namen een stukje van het huishouden over wanneer mijn vrouw iets niet meer, of minder goed kon. Na een tijd ben ik met tijdskrediet deeltijds kunnen gaan werken, dus nam ik weer meer over. We hebben ook veel gehad aan thuisverpleging. Je moet echt leren praten en vragen stellen. Alleen dan vind je alle hulp die je nodig hebt.
>
> ERIC

> Hulp vragen is niet makkelijk, maar als mantelzorger moet je dat doen. Zeker wanneer je mantelzorg combineert met een baan. Door met je werkgever transparant te zijn over je situatie, kunnen ze hier ook rekening mee houden.
>
> RUKIYE



> Een vriendin en haar ouders helpen ons vaak. Wanneer mijn papa niet kan rijden brengen ze mij bijvoorbeeld naar het station, of komen me thuis oppikken.
>
> LOES

“In het begin nam ik weinig tijd voor mezelf. Maar nu snap ik dat ik een fysieke uitlaat nodig heb om er mentaal tegen te kunnen. Daarom ga ik graag fietsen of fitnessen. Sinds ik een cursus ‘Koken voor mannen’ volgde, heb ik ook mijn passie voor koken ontdekt. En daarnaast kweek ik druiven om wijn van te maken. Daar ben ik vele uurtjes mee bezig.”
We nemen ook jaarlijks deel aan een groepsvakantie van Samana. De ‘Midweek mantelzorg in Ter Duinen’, aan de kust. Dankzij de hulp van de verpleegsters die de zorg van mijn vrouw voor zich nemen, kan ik tijdens die week ook tot rust komen en even op een volledig ander ritme leven.

ERIC”

TIP 5 ZORG VOOR JEZELF

Je kan maar goed voor iemand anders zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Anders loert overbelasting al snel om de hoek. Leer daarom je grenzen herkennen en voorzie voldoende tijd om te ontspannen.

“Mantelzorger zijn vergt veel energie. Het is daarom geen overbodige luxe om af en toe wat tijd voor jezelf in te plannen. Sinds mijn zoon in een woonzorgcentrum verblijft, heb ik weer de kracht en energie om voor hem en voor mijn andere kinderen te zorgen. Het was een hele moeilijke keuze, maar als mantelzorger moet je goed voor jezelf zorgen.

RUKIYE”

“Ik voel me al sinds jonge leeftijd erg verantwoordelijk voor mijn papa en dat kan soms zwaar doorwegen. Ik heb geleerd om naar mezelf te luisteren en alleen daar put ik al kracht uit. Het geeft je meer zelfvertrouwen.

LOES”

Nood aan een deugddoende vakantie?

Samana organiseert groepsreizen en vakanties op maat van mantelzorgers en de mensen voor wie ze zorgen. Dat zijn vakanties onder begeleiding van vrijwilligers die voor je klaarstaan en waar genieten centraal staat. Dicht bij huis of op een verre bestemming.

Meer weten?
www.samana.be/vakanties
of bel naar 02 246 26 90

TIP 6 ONDERHOUD SOCIALE CONTACTEN

Als mantelzorger ben je vaak een luisterend oor voor de persoon voor wie je met veel liefde en inzet zorgt. Maar zelf moet je je verhaal uiteraard ook wel eens kwijt kunnen. Onderhoud en koester daarom je sociale contacten en je netwerk. Of zoek contact op met andere mantelzorgers. Mensen die hetzelfde meemaken begrijpen elkaar al met een half woord. Die verstandhouding, dat begrip en de emotionele steun die je bij elkaar vindt, heb je echt nodig.

> “Praten is belangrijk al vind ik het zelf af en toe nog wel moeilijk om mijn situatie naar anderen te verwoorden. Maar dan kan ik gelukkig terecht bij mijn beste vrienden die mijn situatie goed kennen.”
>
> LOES

> “Ik heb veel hulp gehad aan de ontmoetingsmomenten voor mantelzorgers van Samana. Je kan er je mening verkondigen, vragen stellen aan lotgenoten, je hart luchten… Als we die niet hadden, zou onze moeilijkste periode nog veel moeilijker geweest zijn.”
>
> ERIC

Samana brengt mantelzorgers samen

Ontmoet andere mantelzorgers tijdens één van de Samana mantelzorgcafés of ontmoetingsmomenten in jouw omgeving. Of neem deel aan één van de vele infosessies en vormingsmomenten waar je onder deskundige begeleiding ervaringen kunt uitwisselen met andere mantelzorgers.

www.samana.be/mantelzorg

samana
MANTELZORGTELEFOON
078 15 50 20

Samana mantelzorgtelefoon

Nood aan een luisterend oor? Bel naar de mantelzorgtelefoon van Samana. Je krijgt er alle tijd die je nodig hebt om in vertrouwen je hart even te luchten. De mantelzorgtelefoon staat elke werkdag voor je klaar van 10 tot 12 uur en van 13 tot 16 uur.

De kostprijs is die van een zonaal gesprek, van waar in België je ook belt.

Bel naar
078 15 50 20

De stem van de mantelzorger

Mantelzorger zijn is niet altijd evident, maar je doet het wel met hart en ziel. Het heeft echter wel een weerslag op je hele leven: sociale contacten kunnen verminderen, je tijdsbesteding wordt anders en het zoeken van balans tussen het zijn van mantelzorger, je werk en gezin… kan op termijn zijn tol gaan eisen.

Het mantelzorgpanel polst naar de zaken waar jij tegenaan loopt, wat jouw voornaamste knelpunten en oplossingen zijn. Op die manier blijven wij als organisatie constant op de hoogte van de huidige noden, wensen en moeilijkheden waar mantelzorgers de dag van vandaag tegenaan lopen. Door dit in kaart te brengen kunnen we op zoek gaan naar mogelijkheden en oplossingen voor het beleid en voor de ruime bevolking. Jouw ervaringsdeskundigheid als mantelzorger is namelijk ons vertrekpunt.

Meld je aan bij het Mantelzorgpanel en krijg regelmatig een korte bevraging in je mailbox omtrent diverse thema's die met mantelzorg te maken hebben. Meer informatie? Surf naar https://www.samana.be/belangenbehartiging/mantelzorgpanel/

Infosessie Zorg jij ook voor iemand?

Samana organiseert jaarlijks in heel Vlaanderen infosessies op maat van beginnende mantelzorgers.

Je leert er alles over het begrip mantelzorg, waar je terecht kan voor ondersteuning en vooral ook hoe je ook goed voor jezelf kan blijven zorgen.

Zoek een infosessie in jouw buurt via
https://www.samana.be/mantelzorg

Laatste nieuws in je mailbox

In de digitale nieuwsbrief voor mantelzorgers ontvang je maandelijks nieuws voor mantelzorgers: informatie op maat rond wetgeving of beleid, weetjes, tips en de activiteiten van Samana die er aankomen in jouw regio.

Schrijf je gratis in!
www.samana.be/nieuwsbrief

Samana Boodschappenlijn

Als mantelzorger doe je al veel, vaak ook boodschappen voor de persoon voor wie je zorgt. Is dat soms een beetje te veel hooi op je vork? Dan is de **Samana Boodschappenlijn** iets voor jou!

De Boodschappenlijn is een gratis telefoonlijn om boodschappen aan jouw huis of het huis voor wie je zorgt, geleverd te krijgen. Het is geen boodschappendienst die dezelfde dag nog je boodschappen aan huis brengt, maar een dienst gedragen door **mensen uit je buurt**, die je boodschappen meebrengen wanneer ze zelf naar de winkel gaan.

Hoe werkt het?

- Je belt de Samana Boodschappenlijn **0800 95 001** (10 - 12 u op weekdagen).
- Een operator noteert wat je nodigt hebt en vertelt je ook hoeveel dit gaat kosten.
- Een boodschapper contacteert je om met je af te spreken wanneer hij de boodschappen kan leveren.
- Bij levering betaal je cash aan de bezorger. Je betaalt geen leveringskosten.

Nog vragen? Neem gerust contact op via boodschappenlijn@samana.be of 0800 95 001.
Of surf naar www.samana.be/boodschappenlijn

BOEKEN TIP

Klein geluk voor de mantelzorger

Samana bracht een Vlaamse versie uit van het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger in Vlaanderen'. Net zoals een kookboek, bevat dit tientallen recepten die je als mantelzorger helpen om de zorg beter te dragen. De auteurs vertrokken steeds van de vraag: waaraan heeft een mantelzorger behoefte? Aan rust, ontspanning, steun, energie, inzicht, vrolijkheid, contact?

EEN VOORPROEVER

Recept: Van spanning naar ontspanning

Behoefte aan: inzicht, ontspanning
Tijdsduur: 5 minuten per dag
Om meer inzicht te krijgen in welke situaties spanning opleveren en welke gebeurtenissen je juist ontspannen, kun je onderstaand recept toepassen. Sta dagelijks even stil bij wat je voelt. Dan beantwoord je onderstaande vragen en schrijf je de antwoorden op in je ontspanningsdagboek.

Stap 1

Druk minstens één keer per dag de spanning die je voelt uit in een cijfer van nul tot tien. Doe dit op vaste momenten, bijvoorbeeld tijdens het ontbijt, als je thuiskomt van je werk, na het avondeten of bij het naar bed gaan. Nul is totaal ontspannen, tien is enorm gespannen, je staat bol van de stress.

Stap 2

Beantwoord daarna onderstaande vragen in je dagboek:
- Wat voel ik?
- Wat denk ik?
- Wat doe ik?

Na een week komt stap 3

Bekijk nu jouw antwoorden van de afgelopen week en beantwoord de volgende vragen:
- Welke activiteiten geven rust?
- Welke leveren stress op?
- Wat kun je doen om die stress te verminderen?

Stap 4

Bespreek met een goede vriend of vriendin, met iemand in je netwerk die je vertrouwt of desnoods de huisarts, hoe je in jouw leven kunt zorgen dat er meer ontspanning komt en minder spanning. Welke concrete stappen kun je zetten?

samen sterk in het leven

Er zijn dagen waarop je je super voelt. En dagen waarop het minder gaat. Dagen waarop je wordt verzorgd, dagen waarop je zelf voor iemand zorgt. Op al die dagen is Goed er voor jou.

Met een totaalaanbod gezondheids- en zorgoplossingen op maat in meer dan 200 Goed thuiszorgwinkels, hoorcentra en apotheken verspreid over heel Vlaanderen. Maar ook met een uitgebreide webshop en een handige uitleendienst.

Onze (para)medische medewerkers en productspecialisten staan voor je klaar. Met een luisterend oor en een helpende hand, met professioneel advies, met de oplossing die jou helpt om sterk in het leven te staan en om te genieten van elke dag.

Kies voor een positief verschil in jouw leven, kies voor Goed.

samen met

www.goed.be

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

"Het is pure me-time voor mantelzorgers"

Als mantelzorger kan je wel wat extra steun gebruiken. Mantelzorgers zeggen snel 'het is toch normaal dat ik zorg', maar dat klopt niet helemaal. De zorg die je als mantelzorger geeft, durft nogal eens ten koste te gaan van jezelf of je gezin.

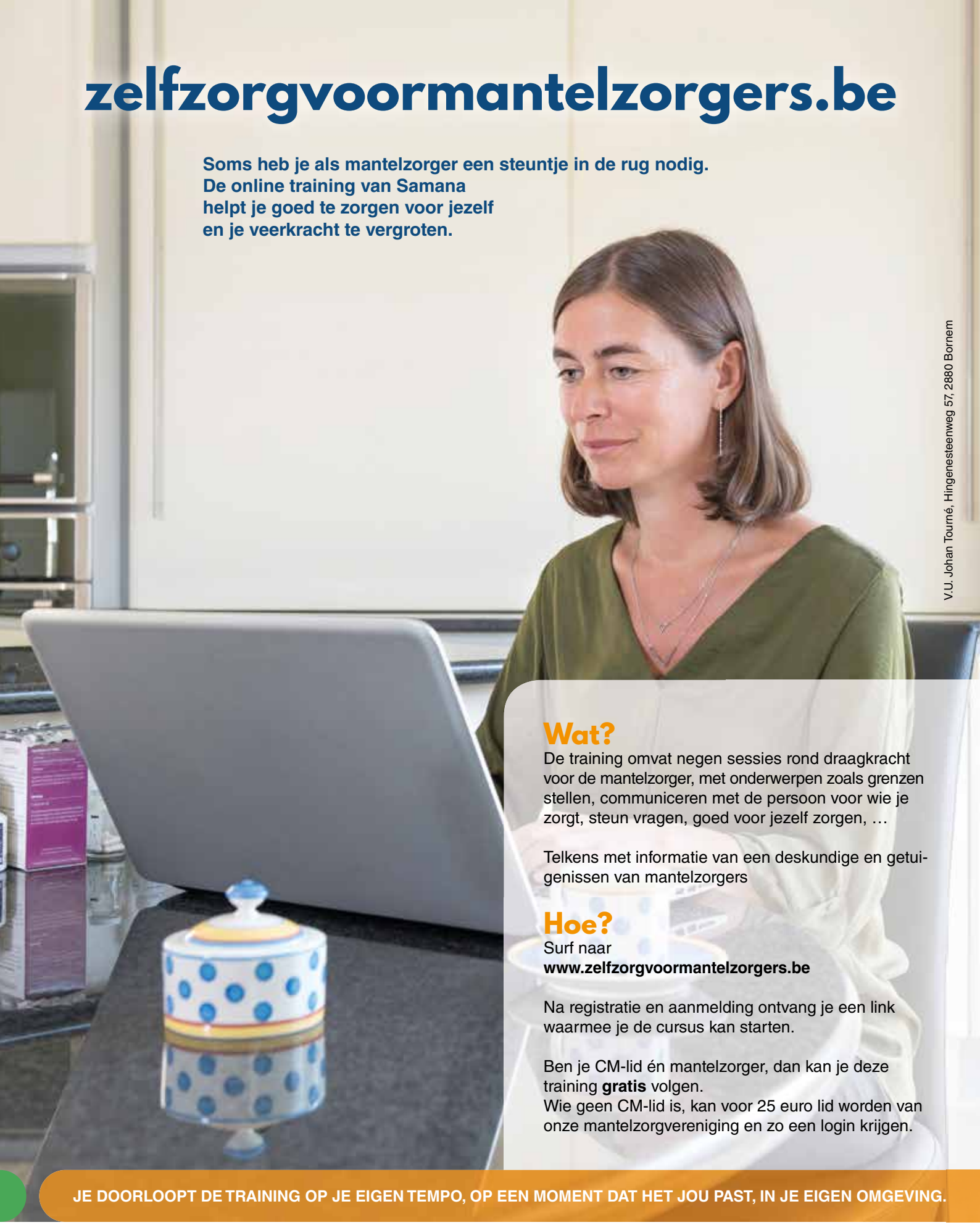
Deze journal inspireert mantelzorgers en zet hen aan tot zelfzorg. Het nodigt uit om ervaringen en gevoelens neer te pennen en zo nieuwe inzichten te verkrijgen.

Dagelijks even kort stilstaan bij jezelf kan een enorm verschil maken. Het zorgt voor een moment van rust, zelfreflectie en inzicht.

BESTELLEN KAN VIA DE WEBSHOP VAN SAMANA: WWW.SAMANA.BE/WEBSHOP
PRIJS: € 19,95
SAMANA-LEDEN KRIJGEN € 4,95 KORTING EN BETALEN € 15 (+ € 3 VERZENDINGSKOSTEN)

zelfzorgvoormantelzorgers.be

**Soms heb je als mantelzorger een steuntje in de rug nodig.
De online training van Samana
helpt je goed te zorgen voor jezelf
en je veerkracht te vergroten.**



V.U. Johan Tourné, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem

Wat?

De training omvat negen sessies rond draagkracht voor de mantelzorger, met onderwerpen zoals grenzen stellen, communiceren met de persoon voor wie je zorgt, steun vragen, goed voor jezelf zorgen, …

Telkens met informatie van een deskundige en getuigenissen van mantelzorgers

Hoe?

Surf naar
www.zelfzorgvoormantelzorgers.be

Na registratie en aanmelding ontvang je een link waarmee je de cursus kan starten.

Ben je CM-lid én mantelzorger, dan kan je deze training **gratis** volgen.
Wie geen CM-lid is, kan voor 25 euro lid worden van onze mantelzorgvereniging en zo een login krijgen.

JE DOORLOOPT DE TRAINING OP JE EIGEN TEMPO, OP EEN MOMENT DAT HET JOU PAST, IN JE EIGEN OMGEVING.

Vlaanderen
verbeelding werkt

samana
samen met