



U zorgt voor iemand met kanker en.....hoe gaat het met u?

Doel van de workshop

- Inzicht vergroten van je rol als mantelzorgver van een naaste die een levensbedreigende ziekte heeft
- Hoe combineer je deze zorg met een stukje eigen leven om overbelasting te voorkomen

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is hulp bij het dagelijks functioneren, die
Onbetaald en niet in georganiseerd verband , wordt verleend aan
personen uit het sociale netwerk.

Essentie:

Emotionele band met een dierbare

Zorg uit genegenheid, vanzelfsprekend

Omdat het niet anders kan

En.....

Kenmerken bij mantelzorg en kanker

- Elk jaar ongeveer 70.000 gevallen van kanker
- Kan zorg betekenen voor mensen die niet meer beter worden
- Staan voor (medische) en behandelbeslissingen
- Grote mate van emotionaliteit en stress
- Lijden van een dierbare, eigen gevoelens te midden van meer relaties
- Gemiddeld 33 uur per week
- Gemiddeld lange periode / 5 maanden intensief
- Geen herkenning in de term mantelzorg

Takenpakket

- Huishouding
- Persoonlijke verzorging
- Emotionele begeleiding
- Organiseren-controleren
- Regelen-vervoer-soms woordvoerder zijn
- Meedenken- keuzes moeten maken
- Belangenbehartiger
- In stand houden sociale leven/relaties
- Combineren werk en zorg
- Omgaan met reacties omgeving/meeleven
- Administratie/financiën

Belastende factoren

Objectieve belasting:

- Alle eerder genoemde praktische zaken
- Zorg voor andere familieleden
- Behandelingstrajecten/-effecten
- Financiële zorgen

Subjectieve belasting: Ervaren druk in de zorg

- Eigen persoonlijkheid en gezondheid
- Zorgen maken/ onvoorspelbaarheid/altijd alert zijn/ angst/ levensbedreiging/ wisselvalligheid/ /verdriet/toekomstverwachting
- Schuldgevoelens/ onmacht /opstandigheid
- (On)begrip van de omgeving
- Problemen met formele zorg
-

Hoe hou ik evenwicht?

Nagaan waar heb IK behoefte aan:

Emotionele ondersteuning?

Vervangende zorg

Informatie en advies op maat

Hulp bij regeltaken,

Ondersteuning bij conflictsituaties,

Helpen roosteren,

Maatje voor mij als mantelzorger,

Hulp bij klus in huis of tuin

Hulp bij administratieve taken en financiën

Zorgverlof en flexibele werktijden?

Ondersteuningsmogelijkheden

Sociaal wijkteam (WMO// WLZ)

- Huishoudelijke ondersteuning
- Verpleging en verzorging
- Hulpmiddelen/woningaanpassing

Palliatief verpleegkundige ASZ

Inzet vrijwilligers

Inloophuis Helianthus

Vereniging: Als kanker je raakt

Consulent Afd. Mantelzorg (meedenken, persoonlijke begeleiding, praktische ondersteuning)

Helen Dowling Instituut

Wat kan ik zelf doen?

Praktische handvatten:

Verzamel informatie over het ziektebeeld

Op één lijn behandelplan/behandelaars

Bouw aan samenwerkingsrelatie met hulpverleners

Heldere communicatie met familie/ vrienden netwerk
(begrip en steungevers)

Stilstaan bij uzelf –eigen (on)mogelijkheden en grenzen

Op tijd hulp vragen (praktische zaken zijn overdraagbaar)

Zorg voor nabijheid en afstand

Afdeling Mantelzorgondersteuning MEE DS

Een laagdrempelige voorziening voor:

Primair Mantelzorgers

Secundair voor professionals, vrijwilligers en zorgvragers

Er zijn 200 steunpunten in Nederland

Onderdeel van MEZZO (kwaliteitsrichtlijnen)

Doel: mantelzorgers faciliteren in hun zorg in familieverband ter voorkoming van (over)belasting en uitval

Contactgegevens

Voor meer informatie en contact:

Afdeling mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning
Mee-Drechtsteden

Bereikbaar van maandag t/ vrijdag van 8.30-17.00

Tel. 078-7508900 of via email:

servicebureau@meedrechtsteden.nl

www.meemantelzorg.nl



MEE