



'Hij kon van de een op de andere dag niet meer zelfstandig functioneren. Door het herseninfarct was mijn vader ineens geheel van mij afhankelijk. Je leven neemt een drastische wending. Na gesprekken met een consulent van Stichting Rndom Mantelzorg, heb ik aan mijn leidinggevende gevraagd of er tijdelijke oplossingen mogelijk waren. Op mijn werk vond ik begrip voor mijn situatie en daarom zijn mijn werktijden aangepast. De goede afspraken die we op het werk met elkaar gemaakt hebben, hebben ertoe geleid dat ik de zorg goed vol kan houden.'

Rechter bovenbeeld op voorzijde: mantelzorger Anneke

Anneke zorgt voor haar moeder die MS heeft en in een verzorgingshuis woont. Anneke werkt daarnaast vier dagen per week en heeft een verantwoordelijke functie. Hoewel ze het wel zwaar vindt, kan ze de combinatie van werk en zorg redelijk volhouden. Totdat er op haar werk een reorganisatie plaatsvindt en haar functie naar full-time verband wordt omgezet. Dan raakt de balans verstoord. Ze vraagt advies bij Stichting Rndom Mantelzorg. Samen met een consulent gaat ze in gesprek met haar werkgever. Besloten wordt dat Anneke haar functie in de huidige uren kan voortzetten en ondersteuning krijgt van een collega voor de extra werkzaamheden.

Wacht niet te lang...

Mantelzorg is iets wat u overkomt, u kunt zich er niet op voorbereiden. De zorg kan ook geleidelijk toenemen en haast ongemerkt een groot deel van uw leven gaan bepalen. Dit kan een zware belasting zijn, vooral als u daarnaast ook nog andere verplichtingen heeft, zoals een betaalde baan, vrijwilligerswerk of de zorg voor uw gezin. Een gesprek met een van onze consulenten kan u verder op weg helpen. U kunt uw verhaal kwijt, wij geven antwoord op uw vragen en organiseren bijeenkomsten en cursussen waar u uit kunt putten. Ook kunnen wij uw zorg even uit handen nemen door het inzetten van een vrijwilliger. Een juiste ondersteuning kan ervoor zorgen dat de kans op overbelasting of oververmoeidheid verkleind wordt zodat u de zorg beter aankunt. En dat is voor u en voor diegene voor wie u zorgt natuurlijk de moeite waard!



Hoe zijn we te bereiken?

Stichting Rndom Mantelzorg biedt ondersteuning in de gemeenten Leidschendam-Voorburg, Rijswijk, Voorschoten, Wassenaar en Zoetermeer. De stichting werkt vanuit twee locaties.

Stichting Rndom Mantelzorg · Savallelaan 4 · 2273 JX Voorburg (hoofdlocatie)
telefoon 070 754 36 78 · info@rndommantelzorg.nl
Bereikbaar op ma t/m vr van 9.00 – 15.00 uur

www.rndommantelzorg.nl

Stichting Rndom Mantelzorg · Bijdorplaan 405 · 2713 SZ Zoetermeer (locatie Zoetermeer)
telefoon 079 711 17 40 / 45 · zoetermeer@rndommantelzorg.nl



Stichting Rndom Mantelzorg

advies en ondersteuning bij de zorg voor een ander



U zorgt voor een ander. Wie zorgt er eigenlijk voor u?

De zorg voor een ander

Zorgen voor een ander, dat doen natuurlijk heel veel mensen. Vanuit onze stichting doelen we hiermee op de éxtra zorg voor iemand uit uw naaste omgeving die vanwege ouderdom, ziekte of handicap hulp nodig heeft. We noemen deze zorg ‘mantelzorg’. Waar deze zorg uit bestaat verschilt. De ene persoon neemt de volledige verzorging van een van de ouders op zich (omdat een van hen aan het dementeren is), een ander geeft extra zorg aan een gehandicapt kind en een derde helpt bijvoorbeeld drie keer in de week de buurman die niet helemaal voor zichzelf kan zorgen. Voor veel mensen is het verzorgen van een dierbare iets vanzelfsprekends, zij doen het vanuit een grote betrokkenheid, maar het kan zwaar zijn, emotioneel én lichamelijk.

Zorgt u voor een ander en bent u op zoek naar informatie; wilt u uw verhaal delen; zoekt u een vrijwilliger die voor u een paar uurtjes de zorg kan overnemen? Welke vraag u ook heeft, wij zoeken samen met u naar een oplossing.



De heer Bolleboom zorgt voor zijn vrouw die MS heeft. Hij vindt het prettig om met andere mensen van gedachten te wisselen die voor een chronisch zieke dierbare zorgen. 'Je wilt toch ook graag van anderen horen hoe zij met bepaalde zaken omgaan. Op de bijeenkomsten die door Stichting Rndom Mantelzorg georganiseerd worden, worden ervaringen en tips met elkaar uitgewisseld die je goed kunt gebruiken in je eigen situatie'.

Waar kunt u bij ons voor terecht?

Bij de zorg voor een ander kunnen er een hoop vragen ontstaan of is er mogelijk de behoefte om met anderen van gedachten te wisselen.

U kunt bij ons aankloppen voor:

- **Informatie en advies**
- **Emotionele steun en begeleiding**
- **Voorlichting**
- **Ondersteuning van de zorg door vrijwilligers**

Informatie en advies

Vaak is het zorgen voor een naaste geen overwogen keuze maar rolt iemand er gewoonweg in. Daarom is het heel normaal dat er vragen ontstaan over een bepaald ziektebeeld en/of behandeling of dat iemand advies wil over hoe met een bepaalde situatie omgegaan moet worden. Wij beschikken over de juiste kennis om u hierbij te ondersteunen. We werken samen met andere instellingen en verwijzen u, indien nodig, door naar de juiste instanties. Ook voor praktische vragen op het gebied van financiële regelingen en vergoedingen zoals bijv. zorgverlof en zorgverzekeringen, bent u bij ons aan het juiste adres.

Emotionele steun en begeleiding

Veel mantelzorgers willen graag hun verhaal kwijt en hebben behoefte aan een luisterend oor. Bij ons kunt u uw verhaal kwijt. Ook kunnen we u helpen met het organiseren van uw zorgtaken en het omgaan met gevoelens van bijvoorbeeld stress en verlies.

Voorlichting

We geven verschillende vormen van voorlichting:

- **Themagerelateerde bijeenkomsten. Regelmatig worden er bijeenkomsten met een speciaal thema georganiseerd. Onderwerpen zoals omgaan met gedragsverandering (als gevolg van een ziekte), het voorkomen van stress en het stellen van grenzen zijn enkele voorbeelden.**
- **Cursussen. Een greep uit ons cursusaanbod: omgaan met dementie, het (her)vinden van een balans in uw leven, cursus ‘ziekenverzorging thuis’.**
- **Informeel bijeenkomsten. Hier ontmoeten mantelzorgers elkaar en kunnen zij ervaringen en tips uitwisselen.**
- **Advies rondom het voeren van gesprekken met derden. Wij kunnen u bijvoorbeeld adviseren of begeleiden in gesprekken met medewerkers van verpleeg/verzorgingshuizen, tijdens overleg binnen de familie of we ondersteunen u in gesprekken met uw werkgever om tot een passende oplossing te komen.**

Iedere week komt er een vrijwilliger om een paar uurtjes met Annelies op te trekken, zodat haar moeder Ida even wat tijd voor haarzelf heeft. Annelies en de vrijwilliger kunnen het goed vinden met elkaar. Ze doen altijd leuke dingen zoals fietsen of samen in de tuin werken. Door de inzet van een vrijwilliger kan Ida op dat moment met haar andere dochter iets leuks gaan doen en is zij daarna weer helemaal opgeladen om de zorg weer aan te kunnen!



Ondersteuning van de zorg door vrijwilligers

Een onderdeel van de ondersteuning vanuit de stichting is het uit handen nemen van de zorg van de mantelzorger, zodat hij of zij wat tijd voor zichzelf heeft. We noemen deze zorg ook wel respijtzorg of vervangende mantelzorg. Voor veel mensen die zorgen voor een ander kan deze tijdelijke overname van de zorg heel fijn zijn. Daarna kunnen zij er vaak weer met frisse moed tegenaan. De vrijwilligers die hiervoor inzetbaar zijn, worden via cursussen en begeleidingsbijeenkomsten specifiek opgeleid om zorgbehoevenden te ondersteunen. Zij worden getraind om ondersteuning te bieden bij de zorg aan:

- **gehandicapte en chronisch zieke kinderen**
- **gehandicapte en chronisch zieke volwassenen**
- **verwarde en dementerende ouderen**
- **mensen die terminaal ziek zijn en thuis willen sterven**

De ondersteuning door vrijwilligers verschilt per gemeente. Neemt u contact met ons op voor meer informatie over de inzetbaarheid van vrijwilligers.