

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen en biedt onafhankelijke ondersteuning en advies, waarbij het belang van u als mantelzorgers het uitgangspunt is.

Actueel nieuws

Dag van de Mantelzorg

Op 8 november organiseerden we in Surhuisterveen de Dag van de Mantelzorg. Ruim 100 mantelzorgers uit Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel werden getraakteerd op lekker eten, drinken, muziek en fijne gesprekken.



Website

Altijd op de hoogte via onze website!

Via deze nieuwsbrief houden we u op de hoogte van alles wat te maken heeft met mantelzorg. Maar wist u al dat u deze (en nog veel meer) informatie ook online kunt vinden? Als Steunpunt Mantelzorg hebben we namelijk ook een website. Hierop vindt u, naast nieuws over activiteiten en praktische tips voor mantelzorgers en hun netwerk, ook ervaringsverhalen. Ook bestaat op de website de mogelijkheid om zelf te reageren en om vragen te stellen via het contactformulier. Dus wilt u altijd op de hoogte blijven, kijk dan op www.mantelzorg-kearn.nl.

Van de website van Mezzo

Mezzo

Steun uit je omgeving

Vormen je mantelzorgtaken een zware belasting voor je? Kom je niet meer aan andere dingen toe of heb je het gevoel dat je in een isolement raakt? Dan is het goed om te kijken of er mensen in jouw sociale netwerk zijn die je kunnen helpen. Hieronder vind je daarvoor enkele tips.

Sociaal netwerk als ondersteuning

Een sociaal netwerk is een kring van mensen met wie je regelmatig contact hebt. Bijvoorbeeld vrienden, familie of kennissen. Deze mensen kunnen een belangrijke steun voor je zijn:

- Je kunt met hen de zorg en de verantwoordelijkheid delen. Die worden daardoor minder zwaar.
- Je kunt je verhaal bij hen kwijt en ervaringen uitwisselen.
- Het kan je een veilig gevoel geven dat er mensen zijn die de zorg van je kunnen overnemen.
- Een sociaal netwerk maakt je wereld groter.

Vraag om hulp

Hulp komt meestal niet vanzelf op je af. Vaak willen mensen je best helpen, maar weten ze niet dat je hulp nodig heeft. Je zult het ze moeten vragen. Denk daarbij niet alleen aan je naaste familie, maar ook aan andere mensen in je omgeving.

Inzet van een vrijwilliger

Ook kun je de hulp van een vrijwilliger inroepen. Zo vergroot je het sociale netwerk van degene voor wie je zorgt. Bovendien kun je even vrijaf nemen als deze vrijwilliger iets met uw naaste onderneemt. Lees meer over vrijwilligerszorg op de website van Mezzo of zoek adressen van vrijwilligersorganisaties bij je in de buurt.

Jonge mantelzorgers - JMZ

Fun-uitje 14 december 2018



VRIJDAG 14 DECEMBER 2018

VAN 17.00 - 20.30 UUR

We gaan indoorskiën in Drachten! Na afloop gezellig samen eten. Ook als je nog nooit op ski's hebt gestaan, de instructeur geeft iedereen tips!

Locatie: Dopplerlaan 6^e te Drachten



AANMELDEN OF MEER
INFORMATIE:

Marjon of Jildou
0511 - 465200
mantelzorg@kearn.nl

OPGEVEN KAN TOT 6 DECEMBER A.S.!

DEELNAME
IS
GRATIS!!!

Jonge mantelzorgers!

Ken jij of ben jij een jonge mantelzorger en wil je op de hoogte blijven van alle leuke dingen die er georganiseerd worden, meld je dan aan op mantelzorg@kearn.nl

Ben jij een jonge mantelzorger en wil je graag meedenken over wat wij voor jou kunnen betekenen?

Meld je dan aan bij het Steunpunt Mantelzorg:

Marjon Zijta-Nijhuis

marjon.zijta@kearn.nl

06-27437671

Agenda

14-12-2018 Funuitje Jonge mantelzorgers

24-01-2019 Mantelzorgcafé Bloemschikken

Tuincentrum Burgum (info volgt nog)

Hebt u tips of ideeën voor de nieuwsbrief, of wilt u niet (meer) geïnformeerd worden door het Steunpunt Mantelzorg? Dan vragen wij u dat aan ons door te geven.

Contactgegevens Steunpunt Mantelzorg:

Elingsloane 2A, 9251 MN Burgum

0511-465200

mantelzorg@kearn.nl

www.mantelzorg-kearn.nl

Samenwerkingspartners

Adviesraad WMO gemeente Tytsjerksteradiel

De Adviesraad WMO gemeente Tytsjerksteradiel is een onafhankelijk adviesorgaan dat advies geeft over een goede toepassing en mogelijke verbeteringen inzake de uitvoering van het Wmo-beleid.

Sinds 1 januari 2015 heeft uw gemeente nog meer verantwoordelijkheid gekregen op het gebied van welzijn, jeugdzorg, huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en aanpassingen en vervoer voor gehandicapten. Dit alles is geregeld in de WMO 2015 (Wet Maatschappelijke Ondersteuning 2015). Deze vervangt de oude Wmo-regeling.

De Adviesraad bestaat uit 14-16 vrijwillige leden, die tevens deel uitmaken van werkgroepen, zoals Zorg en huishoudelijke hulp, Jeugd, Mantelzorg en Vrijwilligers en Participatie. De leden hebben hier zelf (in-) direct mee te maken of hebben er affiniteit mee.

De gemeente moet ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk vanuit eigen kracht thuis kunnen blijven wonen en dat heeft consequenties voor u als burger.

Maar als het nodig is, kan de burger (junior en senior) via een cliëntondersteuner van het Dorpen- of Jeugdteam voor ondersteuning en/of begeleiding een beroep doen op professionele hulp via de gemeente (zie ook www.tichtbyelkoar.nl).

Uw signaal vanuit de dagelijkse praktijk is voor ons van groot belang om onze adviesfunctie goed te kunnen uitoefenen. Heeft u vragen, opmerkingen, klachten of tips? U kunt deze aan ons doorgeven: info@adviesraadwmotdiel.nl of telefonisch op werkdagen tussen 18.00 en 20.00 uur op 06-3001 3338.

Vergaderingen van de Adviesraad zijn openbaar en worden aangekondigd in weekblad Actief en in de nieuwsberichten op de website. Ook bent u van harte welkom op de maandelijkse vergadering van onze adviesraad Wmo. Deze vindt plaats op elke tweede maandagavond van de maand om 19.30 uur in het gemeentehuis.

Voorafgaand aan elke vergadering is er van 19:00 uur tot 19:20 uur een inloopspreekuur in de hal van het gemeentehuis.



Ervaringsverhalen

Hieronder het verhaal van de familie Van Kammen uit Surhuisterveen, bestaande uit vader Bert, moeder Annet en dochters Esmee, Daniëlle en Noah.

Stel je voor:

Je hebt een gezin met twee jonge dochters, één van drie jaar en één van veertien maanden. De overheid introduceert een nieuwe vaccinatie tegen meningokokken, en je laat ook jouw beide dochters vaccineren.

Dit is de start van het verhaal van de ouders Bert en Annet van Kammen. Zij lieten hun beide dochters Esmee van drie jaar en Daniëlle van veertien maanden vaccineren in 2002.

Esmee heeft na de prik nergens last van. Daniëlle is echter in de dagen erna wat koortsig, huilerig en lijkt last te hebben van oorpijn. Geen reden tot paniek, want deze symptomen zijn er wel vaker na een vaccinatie, toch? Totdat Daniëlle twee dagen na de inenting bij haar moeder op schoot zit en drie toevallen krijgt. Moeder belt direct een ambulance.

Daniëlle wordt met spoed overgebracht naar het ziekenhuis in Drachten. De dokters vermoeden op dat moment dat ze last heeft van epileptische toevallen. Daniëlle zelf is op dat moment niet meer aanspreekbaar.

In Drachten krijgen ze de toevallen van Daniëlle niet onder controle, en er wordt besloten om haar over te brengen naar het Universitair Medisch Centrum Utrecht.

Hier verblijft ze zes weken op de intensive care en daarna nog twee weken op een reguliere kinderafdeling.

Het leven van Bert en Annet staat op z'n kop en tegelijkertijd volledig stil. De situatie vraagt ook veel flexibiliteit van grote zus Esmee. De ouders verblijven in het Ronald McDonald Huis in Utrecht om zo dicht bij hun dochter Daniëlle te kunnen zijn. Dit geeft enigszins rust bij Bert en Annet. Esmee logeert ondertussen soms in het Ronald McDonald Huis en soms bij familie thuis.

Ondertussen is wel duidelijk geworden dat Daniëlle veranderd is van een levendig meisje in een meisje met een ernstige lichamelijke en verstandelijke beperking. De ouders wordt voorgehouden dat Daniëlle zich absoluut niet verder zal gaan ontwikkelen. Ze zal nooit kunnen lopen, niet zelfstandig kunnen eten. Bert en Annet leggen zich echter niet neer bij deze mededeling, ze vechten samen met Daniëlle om haar zo veel mogelijk te laten ontwikkelen.

Na de ziekenhuisopname volgt een revalidatietraject. Dit traject zal in Utrecht zijn, maar de ouders hebben er voor gezorgd dat Daniëlle hiervoor wordt overgebracht naar Lyndensteyn in Beetsterzwaag, dicht bij huis.

De revalidatie vraagt erg veel van Daniëlle. Ze laat zien dat ze beschikt over flink wat doorzettingsvermogen en uiteindelijk vindt ze haar weg op Lyndensteyn. Als ze na drie maanden thuis komt, hebben haar ouders inmiddels het huis aangepast aan Daniëlle en begint voor het hele gezin een compleet nieuw leven.

Een leven van acceptatie! Maar wil je dit en kun je dit wel accepteren?

Bert en Annet willen alles geprobeerd hebben om de ontwikkeling van hun dochter zo goed mogelijk te laten verlopen. Ze zetten in op zuurstoftherapie in een zuurstoftank in Hoogeveen en hebben ook dolfijntherapie op Curaçao geprobeerd.

Of het geholpen heeft? Moeder Annet weet het niet zeker. Wat zou Daniëlle geleerd hebben zonder de therapie? Zou ze deze ontwikkeling ook op eigen kracht gedaan hebben? Niemand kan daar een antwoord op geven.



Daniëlle is inmiddels 17 jaar. Ze gaat dagelijks naar het Kinderdagcentrum It Bijehûs in Drachten en heeft het daar enorm naar haar zin. Ze is een meisje met een sterk en vrolijk karakter, ze weet wat ze wil en vooral ook wat ze niet wil en is ze gek op de Teletubbies.

Iedere ochtend om 7.00 uur gaat thuis de wekker en staat de zorghulp klaar om Daniëlle uit bed te halen. Moeder zorgt ondertussen voor het ontbijt. Om 8.15 uur staat de taxi klaar om haar naar Drachten te brengen. Om 15.30 uur komt ze weer thuis en neemt moeder de zorg weer over.

De beide andere dochters in het gezin, Esmee van 20 jaar en Noa van 12 jaar, staan ook regelmatig paraat om voor Daniëlle te zorgen. Ze spelen met haar, maar helpen haar ook met eten, drinken, verschonen en alle andere voorkomende dingen.

Naast de handelingen die zij voor hun zus verrichten, hebben ze ook zorgen om Daniëlle. Hun gezinsleven staat eigenlijk altijd in het teken van Daniëlle. Hoe goed je hier als ouders ook om probeert te denken, je ontkomt er niet aan dat Daniëlle op nummer 1 staat in het gezin.

Gelukkig heeft het gezin een goed netwerk van hulpverleners om zich heen gebouwd in de afgelopen jaren. Naast de professionele hulpverleners is er ook nog familie en zijn er vrienden die het gezin bijstaan en helpen als dat nodig is.

Naast de dagelijkse zorg voor Daniëlle is er ook de zorg over de toekomst van Daniëlle... hoe zal die eruit zien, hoe lang is de zorg thuis nog vol te houden en als dat niet meer kan, waar kan Daniëlle dan wonen? Wie zal er dan voor haar zorgen? Is die zorg dan net zo goed en fijn als thuis bij haar ouders en zussen? Wie zal het zeggen...

Aanbod workshops

Voor mantelzorgers en of naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid
Bron: Zorgvisie 2-11-2018

Naasten vervullen vaak een grote rol in de omgang en de opvang van mensen met verslaving of psychiatrische problemen. Daar komt bij dat professionele hulpverleners zijn gebonden aan allerlei regels waardoor ze vaak worden beperkt in wat ze kunnen doen. 'De geheimhoudingsplicht maakt het lastig om open te kunnen communiceren over patiënten. Maar als een kind met suïcide-neigingen uit de kliniek wordt ontslagen, staan ze vaak wel bij de ouders op de stoep. Indien de patiënt bovendien weigert om mee te werken aan de hulpverlening staat de hulpverlener met lege handen en komt de zorg terecht bij de sociale omgeving. Hulpverleners kunnen na werktijd de problemen loslaten. Voor naasten is de problematiek altijd aanwezig.

Als je voor je dementerende moeder of vader zorgt, vindt iedereen dat goed van je. 'Maar zorgen voor je psychotische of verslaafde zoon of dochter vinden mensen vooral heel heftig.

Een op de vier Nederlanders kampt met een vorm van psychische problematiek. Vrijwel iedereen heeft dus een 'patiënt' in zijn netwerk. Voor een grote groep mensen kan dat zeer intensief en belastend zijn. Honderdduizenden naasten (van mensen met ernstige psychische problemen) dragen zelf intensief zorg voor personen met psychische problematiek. Deze groep naasten loopt in de praktijk vaak tegen onbegrip aan en problemen zijn onderbelicht

In de gemeente Tytsjerksteradiel kunnen mantelzorgers en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid sinds 2018 terecht bij het mantelzorgcafé PLUS een lotgenoten groep opgestart onder de naam mantelzorgcafé PLUS, waarvan in de provincie Friesland nog twee groepen actief zijn.

Het mantelzorgcafé PLUS is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het mantelzorgcafé PLUS staat in het teken van thema's rondom deze specifieke vorm van mantelzorg en het uitwisselen van ervaringen.

Herkent u bovenstaande en wilt u eens kennismaken dan kunt u contact opnemen met Sietske van der Weg, Steunpunt Mantelzorg KEARN Welzijn, 06-15370728, sietske.vanderweg@kearn.nl.

Na een kennismakingsgesprek bestaat de mogelijkheid het mantelzorgcafé PLUS te bezoeken.

U kunt ook bellen met het algemene nummer van KEARN Welzijn; 0511-465200, op maandag tot en met donderdag van 9.00-13.00 uur.

Hersenletsel en dan...?

Mantelzorgbijeenkomsten in Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Vanwege diverse signalen en om de mantelzorgers van mensen met niet aangeboren hersenletsel een eigen plek te geven, hebben Kearn en NAH Zorg de samenwerking gezocht voor de organisatie van NAH mantelzorg bijeenkomsten.

Voor wie?

De bijeenkomst is voor mantelzorgers en naasten van mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH).

Voor wat?

Voor een luisterend oor, contact met andere mantelzorgers en naasten in een veilige omgeving, voorlichting over niet aangeboren hersenletsel en professionals die met u mee kunnen denken.

Advies en/of doorverwijzing

De medewerkers van Kearn en NAH Zorg zijn aanwezig en kunnen u adviseren en/of doorverwijzen voor directe hulp thuis of op locatie. Zij kennen de sociale- en zorgkaart in uw woonomgeving en helpen u op een zorgvuldige wijze.

- een luisterend oor
- 1 op 1 contact met een professional
- een gesprek in een veilige omgeving
- Begrip voor uw situatie

De mantelzorgbijeenkomsten zijn op:

Dinsdag 15 januari 2019
vanaf 14:00 uur in het MFC Maskelyn te Hardegarijp

Woensdag 16 januari 2019
vanaf 19:00 uur in het Tillehus te Kootstertille

Aanmelden hiervoor kan via Kearn of NAH Zorg



telefoon: 0511 - 46 52 00
e-mail: info@kearn.nl
adres: Elingsloane 2a
9251 MN Burgum



telefoon: 058 - 256 38 39
e-mail: info@nahzorg.nl
adres: Postbus 94
9062 ZJ Oenkerk

www.kearn.nl

www.nahzorg.nl