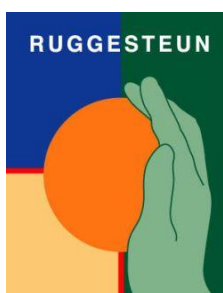


> Zorgen voor een ander



Ruggesteun en het
Steunpunt voor Mantelzorgers



> Zorgen voor een ander

Soms hebben mensen meer nodig dan goede zorg alleen; een extra luisterend oor bijvoorbeeld, of iemand die activiteiten met hem of haar onderneemt.

In veel gevallen nemen mantelzorgers veel van deze zaken op zich, maar ook voor hen is het prettig als ze af en toe worden ontlast en kunnen terugvallen op een organisatie die met hen meedenkt.

In Parkstad werken twee organisaties die u in deze situaties kunnen ondersteunen: Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers.

In deze folder leest u wat deze organisaties voor u kunnen betekenen.

Steunpunt voor Mantelzorgers

Veel mensen zorgen voor een zieke partner, een ouder wordende vader of moeder, voor een gehandicapte zoon of dochter, voor een hulpbehoevende vriend(in) of buur.

Deze hulp uit liefde of persoonlijke betrokkenheid wordt mantelzorg genoemd. Mantelzorg is bij iedereen weer anders. Sommigen zorgen vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week. Anderen helpen met huishoudelijk werk of komen iedere dag even langs.

Vaak neemt de zorg in de loop der tijd toe.

Uiteindelijk staan veel mantelzorgers dag en nacht paraat, soms jarenlang. De aandacht is gericht op de patiënt. Niemand vraagt hoe het met de verzorger gaat. Logisch dat veel mantelzorgers vaak het gevoel hebben dat ze er alleen voor staan en dat maar weinig mensen iets van hun situatie begrijpen.

Wat kan het Steunpunt voor u betekenen?

Het Steunpunt voor Mantelzorgers biedt de volgende ondersteuning aan:

- **Informatieve steun**
Informatie over ziektebeelden, regelingen en voorzieningen.
Antwoord op persoonlijke vragen rondom het zorgen voor een naaste.
- **Praktische steun**
Hulp bij het aanvragen van hulpmiddelen en/of zorg.
Bemiddeling als de zorg tijdelijk moet worden overgenomen (respijtzorg).
- **Emotionele steun**
Door middel van persoonlijke gesprekken en een luisterend oor.
Op afspraak is een bezoek op kantoor of aan huis mogelijk (evt. ook buiten kantooruren).

Mantelzorgen
doen we samen!



‘Die paar uurtjes
maken een wereld
van verschil’

Activiteiten

- **Maandelijks inloopdagen**

Voor mantelzorgers in iedere gemeente, in samenwerking met Ruggesteun en Toon Hermans Huis Parkstad. Voor contact met andere mantelzorgers, informatie (thema en spreekuur), ontspanning en gezelligheid.

- **Gespreksgroepen en cursussen voor mantelzorgers**

Stelt u zichzelf wel eens vragen als:

- Hoe gaat het eigenlijk met mezelf?
- Zijn er meerdere mensen die in een soortgelijke situatie zitten?

Hiervoor kunt u terecht bij:

- Lotgenotencontactgroep dementie
- Lotgenotencontactgroep (algemeen)
- Mantelzorg en werk
- Assertiviteitscursus

Deze groepen bieden u de mogelijkheid om inzicht, herkenning en erkenning te krijgen in uw eigen situatie.

- **Dag van de Mantelzorg**

Jaarlijks in november een gezellige, informatieve en ontspannende dag waarop alle aandacht nu eens uitgaat naar de mensen die het hele jaar voor iemand anders zorgen.

- Op verzoek geeft het steunpunt lezingen over mantelzorg en daaraan verwante onderwerpen.

Ruggesteun

Ontlasting mantelzorg (respitzorg)

Voor mantelzorgers is het vaak van groot belang dat ze even ontlast worden van hun zware taak. Even op visite, boodschappen doen of naar de kapper. Bij Ruggesteun kunt u een beroep doen op een geschoolde vrijwilliger die een paar uurtjes per week uw taak als mantelzorger overneemt, zodat u er even uit kunt.

Ruggesteun is een vrijwilligersorganisatie met als werkgebied Parkstad. Ruggesteun biedt ondersteuning aan mantelzorgers die in de thuissituatie zorgen voor mensen met dementie, (chronisch) langdurig zieken, gehandicapten of mensen die stervende zijn.

Zorg in de laatste levensfase

Steeds meer mensen kiezen ervoor om de laatste fase van hun leven thuis door te brengen. Thuis kan iedereen uit de directe omgeving helpen om het leven waardig af te sluiten. Het verzorgen van een geliefde in die moeilijke periode is erg zwaar. Het is dan goed om te weten dat er gemotiveerde en geschoolde vrijwilligers zijn die u graag een helpende hand willen bieden.

Zorg aan hulpbehoevende ouderen

Is er geen mantelzorger, dan wordt het voor iemand met een beperking moeilijk om nog iets te ondernemen. Het maken van een wandeling of een bezoek aan de huisarts kan dan een grote opgave zijn. Ook in deze situaties wil Ruggesteun graag ondersteuning bieden.

Activiteitenmiddag

Voor kinderen/jongeren met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking wordt een activiteitenmiddag georganiseerd. Afhankelijk van de activiteit, wordt gebruik gemaakt van de verschillende ruimtes en mogelijkheden op de locatie van Op de Bies in Landgraaf (zwembad, kinderboerderij, speeltuin en activiteitencentrum). De kinderen worden individueel aan een vaste vrijwillig(st)er gekoppeld.

Taken vrijwilliger

De inhoud van het huisbezoek wordt bepaald door hetgeen de cliënt nog kan en wil. Uitgangspunt van het huisbezoek is het bieden van gezelschap, b.v. door:

- het voeren van een gesprek
- samen wandelen of een boodschap doen
- het ondernemen van een activiteit zoals kaarten of voorlezen
- of door er 'gewoon' te zijn voor de ander

Daarnaast is er ook de mogelijkheid om mee te gaan bij doktersbezoek of ziekenhuisbegeleiding. De vrijwilliger verricht geen medische of huishoudelijke werkzaamheden.

Vrijwilliger worden?

Vrijwilligerswerk levert u veel voldoening op. Mensen kunnen aan u hun verhaal kwijt. Ze kijken uit naar uw komst. Als vrijwilliger wordt u, afhankelijk van de hulpvraag, enkele uren per week ingezet bij een vaste hulpvrager. U wordt begeleid door de (wijk)coördinator en neemt deel aan de wijkbijeenkomsten. Daarnaast worden er cursussen en themalezingen aangeboden waar u als vrijwilliger gratis aan kunt deelnemen. U bent hierdoor beter toegerust om uw taak goed te kunnen doen. Verder bent u WA verzekerd en krijgt u een onkostenvergoeding.

We zijn op zoek naar gemotiveerde mensen die graag iets voor een ander willen betekenen. Bent u een paar uurtjes per week beschikbaar en wilt u iemand 'ruggesteun' bieden, meldt u dan bij ons aan.



Samen sterk!

Ruggesteun en het Steunpunt voor Man-telzorgers zijn gevestigd in Landgraaf en werken nauw samen met andere vrijwilligersorganisaties en professionele zorg- en dienstverlening. Dat is een voorwaarde om kwaliteit van ondersteuning te kunnen bieden! Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers zijn aangesloten bij de landelijke organisaties VPTZ en Mezzo.

> Informatiebon

Ik ben mantelzorger en wil graag meer informatie ontvangen over de ondersteuning die u mij kunt bieden.

Dhr./Mevr. * _____

Naam _____

Voorletters _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

Ik heb deze folder ontvangen via:

- Ik ben mantelzorger en wil graag meer informatie ontvangen over de ondersteuning die u mij kunt bieden.
- Ik ben hulpvrager en wil graag meer informatie ontvangen over de ondersteuning die u mij kunt bieden.
- Ik wil graag aan de slag als vrijwilliger en wil graag meer informatie over de mogelijkheden.

Stuur deze ingevulde informatiebon in een envelop zonder postzegel naar:

Steunpunt voor Mantelzorgers

Antwoordnummer 4034

6400 VC Heerlen

Postbus 2690, 6401 DD Heerlen
Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf
T 045 211 40 00
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl

Het Steunpunt voor Mantelzorgers maakt deel uit van Meandergroep Zuid-Limburg en is en is bereikbaar op maandag t/m donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur via tel.nr. 045 211 40 00.

SEP16

