



Mantelzorg? Laat de zorg niet ontsporen

Een brochure over ontspoorde zorg
en tips voor mantelzorgers om het zorgen
dragelijker te maken.



Mantelzorg

Partner van **Socialistische
Mutualiteit van Brabant**

Voorwoord

Zorg je voor iemand uit je omgeving die door ouderdom, chronische ziekte of een handicap zorg nodig heeft? Dan ben je een mantelzorger. Vind je nog altijd een goede balans tussen zorg geven en tijd hebben voor jezelf? Daarbij stilstaan is nodig, want goede zorg verlenen betekent in de eerste plaats goed zorgen dragen voor jezelf.

Om jou en je omgeving zo goed mogelijk te informeren, ontwikkelde S-Plus Mantelzorg i.s.m. provincie Vlaams-Brabant deze brochure. Ze biedt een kritische kijk op ontspoorde zorg en ouderenmis(be)handeling. Daarnaast krijg je concrete tips om ontspoorde zorg op tijd te herkennen en te voorkomen.

“Ik zorg al negen jaar voor mijn zieke echtgenoot. Hij lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Hierdoor is hij 's nachts vaak agressief. Ik doe tegenwoordig zijn deur op slot omdat ik bang ben. Ik vind het heel erg dat ik hem moet opsluiten.” (Olivia)



Inhoud

① Wat is ontspoorde zorg?	6
1. Wie is slachtoffer van ontspoorde zorg en wanneer? _____	6
2. Wat zijn mogelijke signalen van ontspoorde zorg bij de mantelzorger? _____	8
3. Factoren die de ontsporing van de zorg bepalen _____	10
② Mis(be)handeling als gevolg van ontspoorde zorg	14
1. Vormen van ouderenmis(be)handeling _____	16
2. Wat zijn risicofactoren van ouderenmis(be)handeling? _____	20
③ Tips om ontspoorde zorg/mis(be)handeling te voorkomen	24
Durf nee te zeggen _____	25
Zeg wanneer het te veel wordt _____	26
Doe niet alles tegelijk _____	27
Las af en toe een pauze in _____	27
④ Hulplijnen	30
Bel 1712 bij ontspoorde zorg _____	30
Bel 1712 bij ontspoorde zorg _____	31
Bel teleonthaal op 106 _____	31
Woonzorglijn _____	31

5 Hulpverlenende organisaties 32

Mantelzorgverenigingen S-Plus, Mantelzorg en Steunpunt Mantelzorg	32
Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds (DMW)	34
Centra voor Algemeen Welzijn (CAW)	34
Wat gebeurt er concreet wanneer je CAW in je buurt opbelt?	34
Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmisbehandeling (VLOCO)	35
Dienst Ondersteuningsplan (DOP)	36

6 De Socialistische Mutualiteit Brabant tot je dienst 38

1. Thuiszorg	39
Verpleging	
Gezinszorg	
Poetshulp	
Oppasdienst	
Mindermobielenvervoer	
2. Medishop – Materiaal lenen, huren en kopen	41
3. Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)	41
Waarvoor kan je bij deze dienst terecht?	
Wanneer kan je bij deze dienst terecht?	
4. Mantelzorgverenigingen S-Plus Mantelzorg en Steunpunt Mantelzorg	42
5. VFG	44
6. Antennepunt Brussel	45
7. S-Plus	45

Inleiding

Als mantelzorg je op regelmatige basis voor een naaste. Dat kan een familielid zijn, maar even goed een buur of een vriend. Als mantelzorg doe je de boodschappen, de was, het huishoudelijk werk, de administratie en zo veel meer. Kortom, je bent er voor de zorgvrager die ondersteuning nodig heeft. Je doet dit allemaal niet omdat dit je beroep is maar omwille van de emotionele band die je met de persoon hebt.



De zorgbehoefte van de persoon kan verschillen. Het kan iemand zijn met dementie, een fysieke beperking, een psychische of een chronische ziekte. De mantelzorg kan soms ook heel intensief zijn, bijvoorbeeld wanneer de persoon langdurig ziek is, bij jou inwoont en jij dagelijks en soms 24 uur op 24 uur met hem bezig bent.

De voortdurende inspanning en aandacht die een zorgsituatie vereist, kan leiden tot ontspoorde zorg. Gedeelde mantelzorg, hulp door professionele diensten, het bewaken van je eigen grenzen en een goede balans tussen job, mantelzorg en eigen leven zijn essentieel om ontspoorde zorg te voorkomen.



1

Wat is ontspoorde zorg?

① **Wie is slachtoffer van ontspoorde zorg en wanneer?**

Van ontspoorde zorg is er meestal sprake wanneer iemand slachtoffer is van een eenmalige of herhaalde handeling die hem verdriet of pijn doet.



De persoon is hierbij gedeeltelijk of volledig zorgafhankelijk van iemand met wie hij een persoonlijke of vertrouwensband heeft. Dat kan de mantelzorg of een ander familielid zijn, maar even goed een vriend of buur, die regelmatig langskomt.

Slachtoffers van ontspoorde zorg zijn vaak oudere, hulpbehoevende en kwetsbare mensen. Als een oudere persoon bovendien niet op de hoogte is van zijn rechten, kan hij niet goed reageren en hulp zoeken wanneer hij met verontrustende situaties wordt geconfronteerd, die op ontspoorde zorg wijzen.

Toenemende afhankelijkheid betekent altijd een verschuiving van de rollen binnen een gezin. Tussen partners of tussen ouders en kinderen is er meestal een vast patroon van relaties die ze door de jaren heen hebben ontwikkeld. Door de zorgafhankelijkheid kunnen de rollen letterlijk omgedraaid worden. De kinderen moeten opeens voor hun ouders zorgen of de echtgenoot moet plots alle zorgtaken op zich nemen. Hoe zwaarder de zorgafhankelijkheid van een persoon, hoe kwetsbaarder en minder weerbaar hij is tegen gedrag dat hij liever niet heeft.

② Wat zijn mogelijke signalen van ontspoorde zorg bij de mantelzorger?

Ontspoorde zorg kan het resultaat zijn van zowel actief (plegen van handelingen) als passief (nalaten van handelingen) gedrag. Als je iemand de nodige verzorging weigert, is dat even goed ontspoorde zorg als wanneer je iemand, fysiek of psychisch, pijn doet.

Je bent mantelzorger? Let dan op de volgende signalen.

- Je hebt fysieke klachten. Je bent steeds oververmoeid of ziek. Je hebt soms hartkloppingen, hoofdpijn, nekpijn of andere kwaaltjes. Je valt af en slaapt slecht.
- Je lijkt om niets meer te geven en je loopt er lusteloos bij. Het kan je precies allemaal niet meer schelen.
- Je hebt moeite om met anderen uit je omgeving over de zorg te praten of je praat er helemaal niet meer over. Je wil niet te koop lopen met de moeilijkheden die je ondervindt tijdens de mantelzorg.

- Je praat met frustratie en irritatie over de zorgvrager en meent dat je de zorg alleen nog verleent omdat het je plicht is. Je verwijt de zorgvrager van alles.
- Je gaat over je grenzen heen waardoor je uit onmacht dingen doet of zegt die je in andere omstandigheden nooit zou doen of zeggen. Je hebt je gevoelens niet meer in de hand. Je kropt zaken op. Je reageert je frustratie en ergernis af op de zorgvrager. Je bent steeds gespannen, zenuwachtig en zelfs boos. Je reageert vaak emotioneel. Je kan niet meer een normaal gesprek met de zorgvrager voeren. Alle gesprekken leiden tot ruzie. Je investeert ook niet meer in een goede relatie met de persoon voor wie je zorgt of met anderen uit je omgeving.
- Je verwaarloost je eigen welzijn, gezondheid en leven. Je verzorgt je uiterlijk niet meer, draagt vaak dezelfde kledij en maakt steeds minder tijd voor je persoonlijke hygiëne. Je vindt geen balans meer tussen zorg geven en tijd hebben voor jezelf. Je komt de deur niet meer uit en geeft amper nog aandacht aan je eigen ge-

zin en vrienden. Je houdt bovendien amper tijd over voor ontspanning.

- Je bent niet langer in staat om goede zorg te verlenen.
- Je begint de zorgvrager onbewust te verwaarlozen.
 - Het lukt je niet meer om de zorgvrager voldoende lichamelijk te verzorgen: je geeft hem bijvoorbeeld niet meer regelmatig een wasbeurt, je poetst zijn bril niet meer, of steekt zijn vals gebit niet meer in. Je laat hem te lang wachten op het toilet en je respecteert de wisselhouding niet meer waardoor er sneller doorligwonden ontstaan ...

- Je dient de noodzakelijke medicatie niet meer regelmatig toe.

- Het valt je moeilijk om de zorgvrager voldoende te laten drinken en voldoende afwisseling te brengen in de dagelijkse maaltijden die je voor de persoon bereidt.

- Het lukt je niet meer om de zorgvrager voldoende aandacht en liefde te geven.

- Je verwaarloost de woning waardoor jijzelf en de zorgvrager in onhygiënische omstandigheden moeten leven.



Het ene signaal is sneller op te merken dan het andere. Merkt jouw omgeving deze signalen op? Stel je dan open en aanvaard de feedback. Zoek samen met je netwerk naar een uitweg. Het heeft geen zin om jezelf dingen kwalijk te nemen. Probeer het probleem te kaderen. Wat is er precies aan de hand? Door de situatie tastbaar te maken, kan je gemakkelijker op zoek gaan naar oplossingen. Doe dit samen met alle betrokkenen (andere familie, vrienden, burens ...). Betrek daarin ook de zorgvrager.

③ **Factoren die de ontsporing van de zorg bepalen**

Wanneer je er als mantelzorgers alleen voor staat en weinig hulp of ondersteuning krijgt of aanvaardt, ben je extra kwetsbaar voor overbelasting en ontsporing van de zorg. Je blijft je inzetten voor de zorgbehoevende met minder energie. Je blijft roeien met steeds kleinere riemen. Je gaat steeds verder aan jezelf voorbij en schuift je eigen grenzen altijd een beetje op. In veel gevallen ontspoorde de zorg zonder dat je het beseft. Kortom, er is sprake van ontspoorde zorg wanneer je de grenzen van goede zorgverlening overschrijdt.

Of je al dan niet te maken krijgt met ontspoorde zorg, hangt af van enkele factoren.

- **Het aantal taken dat je als mantelzorgers opneemt**

Heb je een druk leven en ga je naast de zorg nog halftijds of voltijds werken? Heb je daarnaast ook kinderen en misschien ook kleinkinderen? Dan vervul je verschillende rollen in je leven en neem je diverse taken op. Je moet je zowel voor de zorgvrager inzetten, alsook voor je eigen gezin en misschien zelfs voor het gezin van je kinderen.

- **De tijd die je aan mantelzorg besteedt**

Bij intensieve mantelzorg kan de zorg je volledig opeisen. Je bent dan 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bezig met de zorgvrager. Dat zorgt ervoor dat je geen tijd meer hebt om andere dingen te doen of contacten met anderen te hebben. Ook wanneer er sprake is van minder intensieve mantelzorg, kan dit op jou wegen als het gaat over een langdurige zorgvraag. De oudere verblijft dan lang in de thuissituatie, zelfs wanneer de zorgvraag groter is geworden.

- **De steun die je van je omgeving krijgt**

Steun van je omgeving is heel belangrijk, maar die is er niet altijd. Misschien omdat je geen andere familie hebt of omdat ze ver weg wonen en zelf een heel druk leven hebben. Dit zorgt er allemaal voor dat je de zorg moeilijk met anderen kan delen.

- **De hulp die je aanvaardt, het aantal taken dat je uit handen kan/wil geven**

Soms is het moeilijk om hulp te aanvaarden omdat je alles zelf onder controle wilt hebben en houden. Je gelooft dan ook dat een ander de zorgtaken niet beter zal doen dan jij. Of je durft gewoonweg geen hulp te vragen omdat je vindt dat dit verkeerd of beschamend is.

Kaat: “Mijn moeder leeft voor mijn vader. Als ik haar zo bezig zie, vraag ik me af of het nog goed gaat. Ze wordt zelf ook ouder en brozer. Ze wil per se alles zelf doen. Wij hebben zo vaak aangeboden om een deel van de zorg over te nemen, maar ze is zo koppig. Ze vindt dat niemand anders zo goed voor haar man kan zorgen als zij. Ondertussen loopt ze wel aan zichzelf voorbij en zorgt ze niet meer goed voor hem. Ze houdt zijn medicatie niet goed bij, ze heeft niet altijd voldoende en gezond eten in huis en ik vind dat mijn vader niet meer zo fris ruikt. Maar dat durven we natuurlijk niet hardop te zeggen.”



- **De aanwezigheid/afwezigheid van beroepskrachten**

Wist je dat er professionele dienstverlening en hulpmiddelen bestaan die je kunnen helpen en je taak gedeeltelijk kunnen verlichten? Misschien wil je professionele hulp zo veel mogelijk uitstellen omdat de zorgvrager geen vreemden in huis wil? Of heb je zelf moeite om medeafhankelijk te zijn van andere zorgverleners, want ze verstoren je privacy en die van de zorgvrager? Dat is begrijpelijk, maar beroepskrachten kunnen je nochtans helpen en de situatie aangenamer maken, zowel voor jou als voor de zorgvrager. Deze samenwerking kan in het begin wel een aanpassing vragen van jou en de zorgvrager, maar uiteindelijk zal dat ervoor zorgen dat zowel jij als je naaste er beter van worden.

Anja: “Mijn buurvrouw heet Gisele. Haar man Pierre is eenzijdig verlamd. Hij wordt door Gisele verzorgd. De laatste tijd is de verzorging zwaarder geworden voor Gisele omdat Pierre zich soms agressief gedraagt. Gisele is een vitale vrouw, maar ze heeft niet altijd tijd om voor haar man te zorgen. Toch wil ze geen professionele hulp inschakelen. Soms laat ze Pierre tot 11 uur 's morgens liggen omdat ze andere dingen moet regelen. Ze geeft hem tegenwoordig maar 2 keer per week een wasbeurt omdat ze er anders niet toe komt om dit dagelijks te doen. Ze laat hem de hele dag met een slabber om zijn nek zitten. Ze zijn, denk ik, beiden gewoon geraakt aan deze manier van leven.”

Meer info

Wil je de zorg gedeeltelijk of volledig overdragen?

Neem eerst contact op met het thuiszorgcentrum van je ziekenfonds. Ze kunnen jou helpen om de zorg volledig op jouw maat en op maat van de zorgvrager te organiseren.

Surf naar <https://www.fsmb.be/zorg-en-diensten-aan-huis> voor een overzicht van de mogelijke dienstverlening.





2

Mis(be)handeling als gevolg van ontspoorde zorg

In 75 % van de gevallen is ouderenmis(be)handeling een gevolg van ontspoorde (mantel)zorg. Ouderenmis(be)handeling kan verschillen in vorm maar ook in ernst. Vaak gaat het over een lichte overschrijding van een bepaalde grens. Vandaar de term **misbehandeling**.



Hier komt in de meeste gevallen geen kwade wil bij kijken. Maar soms kan het ook wel gaan over ernstigere vormen van handelen met kwaadwillig opzet. Dan is er sprake van **mishandeling**.

Financieel misbruik is bijvoorbeeld heel vaak expliciet bedoeld om geld van de oudere persoon te stelen.

Waar de grens tussen goede mantelzorg en mis(be)handeling precies ligt, kan per situatie en per persoon verschillen. Wat voor de ene persoon noodzakelijk is, vindt de ander niet belangrijk en wat de ene persoon als een grove schending ervaart, merkt de ander nauwelijks op.

In de meeste gevallen zijn zowel mantelzorgers als zorgvrager slachtoffer van de situatie. Beiden zouden het graag anders zien en beiden lijden er onder. Je bent er als mantelzorgers meestal niet op uit om de zorgvrager kwaad te doen. Soms kunnen frustraties of ergernissen echter zo hoog oplopen dat je op dat moment 'welbewust' minder goede zorg verleent of de zorgvrager op een verkeerde manier (fysiek of psychisch) behandelt.

① Vormen van ouderen- mis(be)handeling

Er bestaan verschillende vormen van ouderenmis(be)handeling. Hoe deze vormen van mis(be)handeling ervaren worden door mantelzorgers en zorgvragers, kan sterk verschillen. We illustreren dit aan de hand van enkele voorbeelden.

• Lichamelijke mis(be)handeling

Onder lichamelijke mis(be)handeling worden alle vormen van mis(be)handeling verstaan waarbij er een lichamenlijk letsel ontstaat. Een letsel kan ontstaan zowel door het stellen als door het nalaten van bepaalde handelingen.

Voorbeelden zijn:

- knijpen, duwen, door elkaar schudden, trekken, vastgrijpen, slaan, schoppen of trappen, aan het haar trekken, laten vallen, hardhandige verzorging
- onverantwoord vastbinden of bedreigen met een ander voorwerp
- onrechtmatig toedienen van medicijnen of medicijnen niet toedienen.

“Mijn schoonzoon was op een dag weer heel kwaad op mij omdat ik niet goed meer kan horen. Hij schopte tegen mijn rollator waardoor ik viel.” (Greta)



- **Psychische mis(be)handeling**

Met psychische mis(be)handeling bedoelt men vormen van geweld die vooral psychische en emotionele gevolgen hebben voor de zorgvrager: angst, woede, onmacht, frustratie, verdriet ...

Voorbeelden zijn:

- verwijten maken, schelden, pesten, kwetsende opmerkingen maken
- negeren, geen aandacht en genegenheid geven, isoleren (familiale en/of sociale contacten niet toelaten)
- chanteren, intimideren, bedreigen ... (bijvoorbeeld als de oudere iets niet doet, zullen de kleinkinderen niet meer langs komen)
- infantiliseren, belachelijk maken tegenover derden, vernederen (bijvoorbeeld voortdurend verkleinwoorden gebruiken, betuttelen ...).

“Ik woon samen met mijn zoon en schoondochter. Ik heb een eigen kamer. Jammer toch dat ik nooit bij hen in de living mag komen.” (Jozef)

“Ik mag niet mee aan tafel zitten omdat ze zeggen dat ik steeds dezelfde vraag stel en ze vinden dat vervelend. Daarom moet ik apart eten.” (Greet, lijdt aan dementie)

- **Financiële/materiële mis(be)handeling**

Er is sprake van financiële mis(be)handeling als een vertrouwenspersoon misbruik maakt van goederen of financiële middelen van de oudere zorgafhankelijke persoon.

Voorbeelden zijn:

- bestellen, persoonlijke voorwerpen meenemen, geld opnemen zonder toestemming
- misbruik maken van vertrouwen en/of goedgelovigheid, misbruik van volmachten en bankpassen met pin-codes
- valse beloftes doen (bijvoorbeeld beloven om leningen terug te betalen en dat niet doen, beloven rekeningen te betalen en dat niet doen)

- afpersen, inkomsten, pensioen of erfenis opeisen, geld laten overmaken op eigen rekening
- Erfenisbejaging.
- over de zorgvrager spreken alsof die niet in dezelfde ruimte aanwezig is
- ongevraagd de post van de zorgvrager lezen
- de zorgvrager vastbinden of opsluiten.

“De enige die bij mij nog langs komt om me te helpen, is mijn buurvrouw. Ze eist voortdurend geld. Ik durf niet te weigeren want dan zie ik niemand meer.” (Anna-Maria)

“Als ik geen nieuwe auto koop voor mijn zoon, mag ik mijn kleinkinderen niet meer zien.” (Johan)

“Mijn dochter is mijn mantelzorger. Ze leest mijn post eerst en ze beslist dan welke brieven ik mag lezen.” (Bernard)

“Mijn man heeft Alzheimer. Hij is erg verward en loopt soms weg van thuis. Als ik even naar de winkel ga, bind ik hem vast zodat hij niet kan weglopen.” (Olivia)

“Ik vind het jammer dat ik niet kan kiezen welke kleren ik aan doe, of ik een bad kan nemen en wat ik zal eten.” (Kris)

• Schending van rechten

Het recht op vrijheid, privacy of zelfbeschikking niet respecteren.

Voorbeelden zijn:

- geen privébezoek-of gesprekken met anderen toestaan
- bij toiletbezoek de deur open laten staan of met iemand anders staan praten terwijl de zorgvrager op het toilet zit

• Verwaarlozing

Verwaarlozing verwijst naar het onthouden van behoeften die noodzakelijk zijn voor de oudere. In sommige gevallen speelt een verschil in waarden en normen een rol. Wat door de omgeving als verwaarlozing beschouwd

wordt, wordt niet altijd zo ervaren door de zorgvrager zelf.

Voorbeelden zijn:

- onvoldoende of niet-aangepaste voeding en drinken geven (bijvoorbeeld een dieet dat niet is aangepast voor een diabetespatiënt ...)
- onvoldoende persoonlijke of huishoudelijke hygiëne (bijvoorbeeld kledij die onvoldoende wordt verversd, een huis dat vuil en onhygiënisch is ...)
- onvoldoende en/of niet de juiste (medische) zorg bieden (bijvoorbeeld niet helpen bij het insteken van hoorapparaat, niet tijdig incontinentiemateriaal veranderen, niet helpen bij het eten ...)
- onvoldoende aandacht geven, liefde en respect bieden, aan het lot overlaten bij ziekte, hulp weigeren ...

“Ik wil naar een rusthuis maar dit mag niet van mijn dochter.”
(Greta)

“Mijn man wil geen incontinentiemateriaal kopen voor mij want dat is erg duur. Ik moet het materiaal hergebruiken.” (Rita)

Meer info

Heb je te maken met een of andere vorm van ouderenmis(be)handeling in je eigen thuissituatie of omgeving? Bel de gratis hulplijn **1712 (elke werkdag bereikbaar van 9 tot 17u)**!

Verder in deze brochure vind je een overzicht van andere hulpverlenende organisaties. Ze zijn er voor de zorgvrager maar vooral ook voor jou als mantelzorg. In het laatste hoofdstuk kom je te weten wat je ziekenfonds voor jou kan betekenen om onder andere ontspoorde (mantel) zorg te voorkomen.

② Wat zijn risicofactoren van ouderenmis(be)handeling?

Er zijn verschillende risicofactoren van ouderenmis(be)handeling. Als je bijvoorbeeld niet weet hoe je bepaalde zorg moet verlenen of als je geen of onvoldoende hulp krijgt als mantelzorger, dan kan dit misb(e)handeling van de zorgvrager in de hand werken.

- **Afhankelijkheid van de zorgvrager**

Ouderen zijn vaak afhankelijk van anderen op lichamelijk, verzorgend, sociaal, emotioneel of financieel vlak. Ze zijn daarom kwetsbaar en onvoldoende weerbaar tegen ongewenst gedrag.

- **Sociale isolatie van de zorgvrager**

Soms zijn ouderen alleenstaand of hebben ze weinig contact met bestaande familie of vrienden. Ze kunnen dan ook niet gemakkelijk praten met iemand over wat ze dagelijks meemaken en over de dingen die ze graag anders zouden willen.

- **Overbelasting van de mantelzorger**

Als mantelzorger word je dikwijls blootgesteld aan fysieke en psychische overbelasting. Je overschrijdt soms je eigen grenzen en de stress wordt altijd maar opgevoerd. Dit is vaak het gevolg van de combinatie werk, mantelzorg en een eigen gezin of door heel intensieve mantelzorg, dag en nacht.

- **Niet weten dat er hulpdiensten bestaan**

Heb je soms niet het gevoel dat je bestaande hulpdiensten niet voldoende kent? Je bent mogelijk onvoldoende geïnformeerd over thuiszorgdiensten, tegemoetkomingen of respijtzorg (diensten die de zorg in de thuisomgeving gedeeltelijk of volledig kunnen overnemen, bijvoorbeeld centra voor kortver-



blijf, dagverzorgingscentra, nachtzorg, oppasdiensten ...). **De ziekte van de zorgvrager niet voldoende kennen**

Soms ben je als mantelzorgers onvoldoende geïnformeerd over de gevolgen van een bepaalde aandoening, die gedrags- of persoonlijkheidsveranderingen als gevolg kan hebben (bijvoorbeeld dementie). Hierdoor ben je niet in staat om gepast te reageren op de veranderingen die de zorgvrager ondergaat.

Nicolas: "Mijn vrouw vergeet soms de helft van de boodschappen te doen. Vaak weet ze niet wanneer de poetshulp komt. Ze vergeet zelfs het gasvuur uit te doen. Ik moet hard werken en ben vaak moe. Als ze zo doet, ben ik kwaad en mopper ik op haar. Ik word soms gek van haar gedrag. Ik merk ook dat ik niet meer graag thuis ben. Pas na een gesprek met de huisarts kwam ik onlangs te weten dat ze mogelijk aan dementie lijdt. Ik heb nu spijt dat ik haar al die tijd zo slecht heb behandeld."

Meer info

1. Kom alles te weten over dagverzorgingscentra en centra voor kortverblijf door contact op te nemen met de Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) van je ziekenfonds of surf naar:

<https://www.fsmb.be/kortverblijf-en-dagverblijf>

2. Voor algemene informatie over residentiële zorg in Vlaanderen en Brussel, kan je ook terecht bij de Woonzorglijn.

T **078 15 25 25** (op werkdagen van 9 tot 12u)

E woonzorglijn@vlaanderen.be

W www.woonzorglijn.be

Meer info

Zit je met vragen over de aandoening van de zorgvrager en weet je niet hoe je hiermee moet omgaan? Vraag raad aan de behandelende arts of je thuisverpleegkundige.

De mantelzorgverenigingen van het ziekenfonds hebben tal van informatieve brochures, boordevol tips. Je vindt er onder andere de brochure 'Wegwijs in de zorg voor personen met dementie'. Bestel onze brochures gratis via thuiszorgcentrum@fsmb.be of bel naar **078 15 60 30**. Je kan de brochures ook terugvinden en downloaden via <https://www.fsmb.be/gezondheidsinformatie> of opvragen in je ziekenfondskantoor.

Bepaalde aspecten van de verzorging niet voldoende kennen

Dikwijls heb je als mantelzorgvrager geen achtergrond of opleiding in de verzorging. Dan kan het gebeuren dat je onbedoeld en onbewust de zorgbehoevende verkeerd behandelt. Als je bijvoorbeeld nooit geleerd en geoefend hebt hoe je iemand moet optillen, kan je de persoon pijn doen. Dan is de

zorgsituatie voor jullie allebei onaangenaam. Vraag hierbij raad aan een verzorgende of thuisverpleegkundige.

Wist je bijvoorbeeld dat je sinds 2014 bepaalde medische handelingen zelf als mantelzorgvrager mag toepassen? Voorbeelden hiervoor zijn: het geven van inspuitingen en sondevoeding, het verzorgen van wonden en stoma, het aandoen van steunkousen ... Om dit zelf te kunnen doen, moet je echter voldoen aan een aantal voorwaarden. Zo moet je een opleiding krijgen van je (thuis) verpleegkundige over een bepaalde medische techniek en hiervoor een attest ondertekenen.

• Geschiedenis van geweld in het gezin

De mis(be)handeling vindt soms zijn wortels in de familiale context. Onopgeloste conflicten uit het verleden dragen ertoe bij dat de oudere persoon gevangen zit in een kluwen van familiale twisten.

Mensen die in een gezin opgroeien waar geweld aanwezig was, kunnen soms dezelfde houding overnemen ten opzichte van een kwetsbare, zorgafhankelijke persoon voor wie ze mantelzorgvrager zijn.

Meer info

Spreek je (thuis)verpleegkundige hierover aan of neem contact op met de dienst thuisverpleging van je ziekenfonds.

Meer info over de volledige regeling vind je in de brochure 'Verpleegkundige handelingen door mantelzorgers'. Download de brochure via:

<https://www.fsmb.be/het-mantelzorgattest>

Klaasje: "Mijn zus Ellen verzorgt onze oude schoonvader. Hij staat erg wankel op zijn benen en heeft geen evenwicht meer. Ellen helpt hem om zich te verplaatsen. Ze moet stevig aan hem trekken om hem van zijn bed op een stoel of in de douche te krijgen. Hij houdt er blauwe plekken aan over. Ellen heeft nooit geleerd hoe ze iemand moet tillen."

• Ingrijpende, stresserende gebeurtenissen

Ingrijpende gebeurtenissen, financiële, psychische problemen of verslaving, kunnen evengoed een onderliggende oorzaak zijn van mis(be)handeling ten opzichte van een zorgbehoevende, kwetsbare persoon.





3

Tips om ontspoorde zorg/ mis(be)handeling te voorkomen

Je wilt ongetwijfeld dat de zorgbehoevende zo goed mogelijk verzorgd wordt en een goed leven leidt. Hierdoor besteed je enkel nog aandacht aan de zorgvrager. Nochtans is het belangrijk om ook aan jezelf te denken en je grenzen aan te geven. Enkel zo kan je goede zorg verlenen en voorkomen dat de zorg ontspoot.



Sarah: "Sinds mijn vader een hersenbloeding heeft gehad, is hij erg zorgafhankelijk. Ik moet zelf werken en heb een eigen gezin. Elke dag ga ik bij hem langs om hem te helpen. Onlangs heb ik met mijn broers afgesproken dat ze de zorg in het weekend op zich nemen. Mijn ene broer gaat de zaterdag en mijn andere broer de zondag. Zo kan ik in het weekend op adem komen en eens echt tijd maken voor mijn kinderen."

- **Wees assertief**

Assertief zijn, betekent op een rustige en beleefde manier opkomen voor jezelf. Zo geef je aan waar je eigen grenzen liggen. Als je als mantelzorger je grenzen niet aangeeft, weten anderen niet waar ze rekening mee moeten houden en ze gaan onbewust je grenzen overschrijden. Dit geldt zowel voor de persoon die je verzorgt als voor professionele zorgverleners die mogelijk bij jullie aan huis komen.

Durf nee te zeggen

Nee zeggen, is niet eenvoudig maar wel noodzakelijk. Als jouw grens meerdere keren overschreden wordt, stapelen spanningen en frustraties zich alleen maar op. Als je te veel op je schouders neemt, zal je geen goede zorg kunnen blijven geven. Af en toe nee zeggen, is dus ook in het belang van de zorgvrager.

Zeg wanneer het te veel wordt

Iedereen heeft wel eens een moment wanneer het te veel wordt. Dat is normaal. Krop irritaties niet op maar spreek erover met iemand. Misschien kan iemand tijdelijk een deel van je taken overnemen. Je verhaal vertellen aan iemand, kan ook een verademing zijn. Dat kan een vriend, buur of een ander familielid zijn. Gewoon iemand die je vertrouwt.

• **Neem vaker tijd voor jezelf**

Om goed te zorgen, heb je energie nodig. Energie kan je opbouwen door vaker tijd te nemen voor jezelf en door soms letterlijk afstand te nemen van de zorg. Dit kan door een vast uurtje per dag te kiezen om iets ontspannends te doen dat je ook nog energie geeft. Bijvoorbeeld een boek lezen, naar een soap kijken, een wandeling maken, sporten, naar de kapper gaan, een vriend bezoeken ...

Het kan helpen om eens neer te schrijven wat jou allemaal energie kost en waar je energie van krijgt. Zo zie je echt concreet of je draagkracht en draaglast nog in evenwicht zijn. Dat doet je stilstaan bij de situatie.

Jan: "Sinds mijn vrouw ziek is, heeft ze heel veel aandacht en hulp nodig. Via ons ziekenfonds hebben we nu een poetshulp en een verzorgende die dagelijks komen. Ook komt er af en toe een vrijwilliger via het ziekenfonds om op haar te passen. Zo kan ik regelmatig gaan fietsen met mijn vriend Joost."

• **Pen je gedachten en emoties neer**

Zorgen voor iemand die je graag ziet, kan veel emoties oproepen die je niet altijd tegen iemand kan vertellen. Dit neerpennen, kan een hulpmiddelje zijn om je gedachten te ordenen. Het boekje 'mijn blikendoos' is een schrijfboekje dat je hiervoor kan gebruiken. Het is een symbolische doos om je gedachten, je gevoelens en je ervaringen in te stoppen. Je wil immers vaak de fijne of grappige momenten vasthouden zodat je ze later opnieuw kunt lezen en kan nagenieten. Er zijn vier rubrieken in het boekje. Mijmeren rond afscheid, koesteren van de glimlach, voelen wat je voelt en zorgen voor jezelf. Elke rubriek bevat foto's, inspirerende teksten

en heel veel schrijfruimte. 'Mijn blikendoos' kwam tot stand met de steun van de Koning Boudewijnstichting en Bond Moyson West-Vlaanderen.

Info

Het boekje kost 4 euro en kan je aanvragen op het nummer **056 230 230** (optie 2) of via angelique.vandenneste@bondmoyson.be

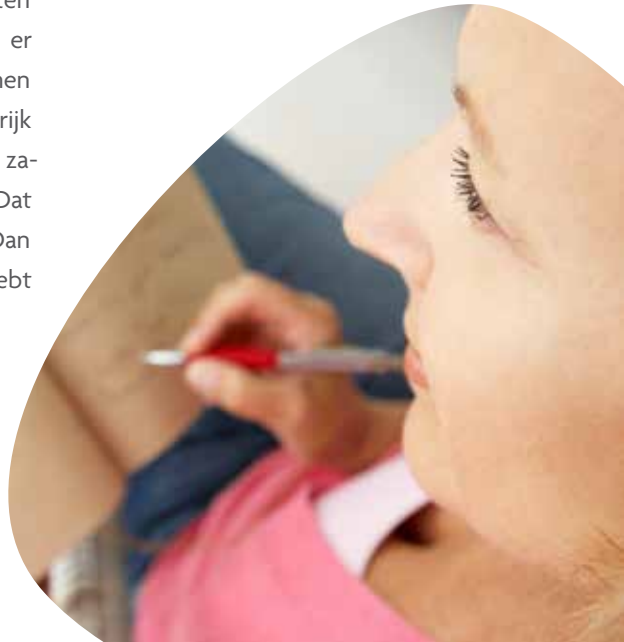
- **Maak keuzes en stel prioriteiten**
Mantelzorg kan heel wat tijdsdruk met zich meebrengen. Zeker wanneer je alles zo veel mogelijk zelf wil doen. Door de tijdsdruk en stress kan de zorg echter ontsporen. Maak daarom in de eerste plaats keuzes. Welke taken moeten er nu gebeuren en welke kunnen er wachten? Misschien kan je de ramen een keertje niet poetsen of de strijk uitstellen tot morgen? Noteer alle zaken die je zeker nog moet doen. Dat geeft je meteen een overzicht. Dan kan je ook doorstrepen wat je al hebt gedaan.

Doe niet alles tegelijk

Alles gedaan krijgen op zeer korte tijd, is niet nodig, want dan heb je de neiging om voortdurend te wisselen tussen verschillende taken. Hoe meer activiteiten je gelijktijdig lopen hebt, des te meer energie en middelen je nodig hebt. Het risico om fouten te maken, wordt dan ook groter. Dat geeft je ook geen voldoening maar wel het gevoel dat je aan het einde van de dag niets hebt gedaan.

Las af en toe een pauze in

Als je een hele dag aan een stuk voor iemand zorgt, probeer dan af en toe een pauze in te lassen. Doe even iets ontspannends, al is dat maar een half uurtje. Door even iets anders te doen, laadt je je batterijen weer op.



- **Koester je sociaal netwerk**

De zorg kan je zodanig opeisen dat je geen tijd meer hebt voor vrienden of familie. Toch is het belangrijk tijd voor hen te maken. Een sociaal netwerk zorgt niet alleen voor afleiding of ontspanning maar het kan ook je vangnet zijn. Die mensen kunnen jou een luisterend oor bieden of tijdelijk de zorg overnemen.

Maria: "Mijn man lijdt aan dementie. Ik kom praktisch het huis niet meer uit omdat hij zo veel zorg nodig heeft. Wij hebben ook geen andere familie op wie we kunnen terugvallen. Mijn buurvrouw is heel lief en zit echt met mij in. Als mijn man gaan slapen is, komt ze langs en we drinken dan iets samen. Ze is eenzaam. We doen regelmatig ons verhaal aan elkaar en daar trek je je aan op!"

- **Aanvaard complimenten of een helpende hand**

Vaak besef je niet dat anderen in je omgeving je willen en kunnen helpen. Je durft dat soms niet aan hen te vragen of zij denken dat ze zich zouden opdringen. Door open te staan voor de

hulp van anderen uit je omgeving, vergroot je wel je draagkracht. Als je hulp aangeboden krijgt, ontvang ze dan. Je bent een fantastische mantelzorger. Aanvaard dus ook de complimenten die je krijgt. Dat geeft je extra energie.

- **Durf professionele hulp te vragen**

Het is vaak niet gemakkelijk om de stap te zetten naar professionele hulpverlening maar dit werpt zijn vruchten af. Verzorgenden, thuisverpleegkundigen, zorgkundigen, maatschappelijk werkers, oppasvrijwilligers, enzovoort kunnen een heel stuk van de zorg overnemen. Durf dan ook hier open over te praten met de zorgvrager. Eens de stap gezet is, hebben jullie er allebei belang bij. Je kan de zorg beter volhouden en tijd maken voor jezelf en voor andere dierbaren uit je omgeving. De zorgvrager zal zien dat je gelukkiger en rustiger bent. Bovendien zal hij op die manier zo lang mogelijk in zijn vertrouwde omgeving verzorgd kunnen worden. Het risico op ontsporing van de zorg is dan veel kleiner.



Info

Neem contact op met het thuiszorgcentrum van je ziekenfonds. Ze kunnen jou helpen om de zorg volledig op jouw maat en op maat van de zorgvrager te organiseren. Een overzicht van de dienstverlening kan je vinden op:

<https://www.fsmb.be/zorg-en-diensten-aan-huis>.

Verder in deze brochure lees je bij welke hulplijnen en organisaties je terecht kan met al je vragen over ouderenmis(be)handeling of over de organisatie van de zorg op maat van jouw situatie.



4

Hulplijnen

Bel 101 of 112 in nood

Bij een levensbedreigende situatie bel de politie op het nummer 101. Heb je dringend medische hulp nodig? Bel dan onmiddellijk het alarmnummer 112.



Bel 1712 bij ontspoorde zorg

Elke werkdag van 9 tot 17 uur

Heb je als mantelzorg, buur, familielid of vriend weet of een vermoeden van een situatie van ontspoorde zorg of mis(be)handeling, neem contact op met het gratis nummer **1712**. Een ervaren medewerker zal naar je verhaal luisteren en je informeren welke stappen je best verder kan ondernemen.

Bel teleonthaal op 106

Buiten de openingsuren kan je steeds contact opnemen met Tele-Onthaal op het nummer 106. Dit nummer is 24/24 en 7 dagen op 7 bereikbaar.

Woonzorglijn

Wanneer mis(be)handeling van een oudere zich niet in jouw privésituatie voordoet, kan je contact opnemen met de woonzorglijn. Klachten hebben in dit geval betrekking tot de aangeboden zorg in de woonzorgsector (woonzorgcentrum, een rust- en verzorgingstehuis, een serviceflat, een centrum voor kortverblijf, een dagverzorgingscentrum). Op basis van jouw verhaal wordt er naar een passend antwoord gezocht.

Contact?

De woonzorglijn is elke werkdag, van maandag tot vrijdag telefonisch bereikbaar van 9 tot 12 uur op het nummer **078 15 25 25**. Je kan ook gebruik maken van het vraag- of klachtenformulier van de Woonzorglijn. Surf hiervoor naar:

www.woonzorglijn.be.

A woman with brown hair tied back, wearing a white lab coat, is shown in profile from the chest up. She is looking towards the right, where a clipboard with a checklist is visible. The background is a bright, slightly out-of-focus room with a window. A large red teardrop-shaped graphic is overlaid on the left side of the image, containing the number 5 in a white outline.

5

Hulp- verlenende organisaties

Mantelzorgverenigingen S-Plus

Mantelzorg en Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg en S-Plus Mantelzorg zijn de mantelzorgverenigingen van het socialistisch ziekenfonds. De verenigingen zijn er voor mantelzorgers en gebruikers van zorg. Ze bieden je een luisterend oor en informatie aan over mantelzorg, thuiszorg, sociale wetgeving, gezondheid en beantwoorden concrete vragen over een zorgsituatie.

Daarnaast verdedigen ze je belangen op verschillende overlegmomenten.

De mantelzorgverenigingen hebben interessante brochures die je gratis kan aanvragen of downloaden via onderstaande contactgegevens. Ook kan je interessante infosessies of praatgroepen bijwonen. Deze zijn te vinden op de website of in de 3-maandelijke nieuwsbrief van beide verenigingen.



Een overzicht van enkele brochures:

- **Brochure ‘Wegwijs in mantelzorg’**

In deze brochure kom je alles te weten over financiële ondersteuning, thuiszorgdiensten en verlof voor mantelzorgers.

- **Brochure ‘Mantelzorg? Zorg ook voor jezelf’**

Hier lees je alles over zorg dragen voor jezelf en de ondersteuningsmogelijkheden.

- **Brochure ‘Wegwijs in de zorg voor personen met dementie’**

Deze brochure geeft je informatie over de verschillende hersenziektes die dementie veroorzaken. Je krijgt bovendien concrete tips over hoe je met een persoon met dementie best omgaat.

- **Brochure ‘Mantelzorg? Laat de zorg niet ontsporen’**

Een brochure over ontspoorde zorg en ouderen(mis)behandeling. Hier krijg je talrijke voorbeelden en tips om ontspoorde zorg te voorkomen.

Contact

Steunpunt Mantelzorg

E steunpunt.mantelzorg@socmut.be

W www.steunpuntmantelzorg.be

T 02 515 04 42

S-Plus Mantelzorg

E mantelzorg@s-plusvzw.be

W www.s-plusvzw.be/mantelzorg

T 02 515 02 63

Beide mantelzorgverenigingen hebben een facebookpagina.

Via www.facebook.com/ikzorg-vooreenander blijf je op de hoogte over alle nieuwtjes en kan je ervaringen met anderen uitwisselen.

Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds (DMW)

De Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) van het ziekenfonds is voor jou als mantelzorger ook een belangrijk aanspreekpunt. Je kan er met al je vragen terecht. De maatschappelijk werkers bieden een luisterend oor, bekijken samen met jou de mogelijkheden om de zorg gedeeltelijk of volledig over te dragen en verwijzen je gericht door, ook i.v.m. onspoorde zorg. Je kan er ook terecht met eventuele vragen over de overstap naar een residentiële voorziening.

(contactadressen DMW, zie verder in deze brochure)

Centra voor Algemeen Welzijn (CAW)

Als mantelzorger kan je met eender welke vraag rond onspoorde zorg of ouderenmis(be)handeling terecht bij het Onthaal van een CAW in je buurt.

Wat gebeurt er concreet wanneer je CAW in je buurt opbelt?

- Een hulpverlener geeft je advies, informatie en praktische hulp. Die luistert vooral naar je verhaal. In een aantal gesprekken komen jullie samen al een hele stap vooruit.

- Als je daarna nog hulp wilt, is verdere begeleiding mogelijk.
- De gesprekken zijn altijd gratis.
- De medewerker respecteert altijd je eigen keuzes. Je kiest zelf of je geholpen wil worden en op welke manier. Er wordt altijd gekeken naar je mogelijkheden en wensen
- Wanneer je contact opneemt met een CAW wordt je informatie in een dossier verwerkt. Je mag er op rekenen dat er met je informatie discreet en zorgvuldig wordt omgegaan.

Contact

De contactgegevens van een CAW in je buurt vind je op:

www.caw.be/caw-in-je-buurt.

Je kan ook bellen naar het nummer **078 150 300** om doorverbonden te worden met een hulpverlener in je buurt. Chatten met een hulpverlener kan je via www.caw.be/chat.

Contact

Home-Info Brussel vzw Brussels Meldpunt Ouderenmis(be) handeling

Het Brussels Meldpunt Ouderenmisbehandeling is ingebed in de vzw Home-Info. Bij deze organisatie kan je terecht voor advies, een luisterend oor en het opvolgen en preventief optreden tegen alle vormen van ouderenmis(be)handeling in een thuissituatie of binnen een residentiële voorziening. Bij Home-Info kan je ook terecht met vragen over de overstap naar een residentiële voorziening.

Lakensestraat 76 bus 1

1000 Brussel

T 02 511 91 20

E home.info@misc.irisnet.be

W www.home-info.be

Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmisbehandeling (VLOCO)

Het Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmisbehandeling (VLOCO) biedt informatie en advies aan professionele zorgverleners over ouderenmis(be)handeling in een thuissituatie. Je kan een situatie anoniem beschrijven waarna ervaren medewerkers samen met jou helpen zoeken naar mogelijke oplossingen of doorverwijzingen. Dit is een speciale deelwerking van CAW Oost-Vlaanderen maar iedereen kan er met vragen terecht. Op de website is er ook een rubriek voorzien specifiek voor mantelzorgers.

Contact

T 078 15 15 70

E ouderen@cawoostvlaanderen.be

W www.ouderenmisbehandeling.be



Dienst Ondersteuningsplan (DOP)

Ouders die voor een kind met een handicap zorgen, zijn voor hun kind mantelzorgers. Als de ouders echter zelf oud en zorgafhankelijk worden, keren de rollen om. Dan zorgen vaak de kinderen met een handicap voor hun ouders en worden ze mantelzorgers.

Heb je een handicap en zorg je voor een hulpbehoevende oudere of naaste? Dan kan je terecht bij de Dienst Ondersteuningsplan (DOP). DOP brengt je dossier in orde en denkt samen met jou en je dierbaren na over de meest gepaste ondersteuning. De dienst zal samen met jou en je naasten:

- je vragen, wensen en ondersteuningsnoden in kaart brengen

- gepaste ondersteuning zoeken binnen de buurt, eerstelijnsdiensten, gespecialiseerde diensten ...
- een ondersteuningsplan opmaken
- ervoor zorgen dat je ondersteuningsplan opgevolgd wordt.

Je kan een beroep doen op een Dienst Ondersteuningsplan als je voldoet aan deze voorwaarden:

- je hebt een (vermoeden van) handicap
- je woont in Vlaanderen of in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest
- je bent jonger dan 65 jaar (als je al erkend bent als persoon met een handicap door het VAPH, dan is deze voorwaarde niet van toepassing).



Contact

Het **VAPH** (Vlaams Agentschap Personen met een Handicap) erkent en subsidieert de Diensten Ondersteuningsplan. Je kan er ook terecht met al je vragen als mantelzorger met een handicap.

Koning Albert II-laan 37, 1030 Brussel

T **02 225 85 97**

E **informatie@vaph.be**

W **www.vaph.be**

Neem rechtstreeks contact op met DOP in je regio.

Dienst Ondersteuningsplan Vlaams-Brabant en Brussel

Hoofdzetel en regio Leuven

T **016 56 56 30**

Regio Halle-Vilvoorde

T **02 460 69 60**

Regio Brussel

T **02 201 76 43**

E **info@dop-vbb.be**

W **www.dop-vbb.be**





De Socialistische Mutualiteit Brabant tot je dienst

Je wordt een dagje ouder of bent minder mobiel door een ziekte, ingreep, ongeval of handicap? Geen nood! Ons thuiszorgcentrum biedt jong en oud een uitgebreid aanbod diensten om het leven thuis makkelijker te maken. Maar we trachten ook onvoorziene situaties een stap voor te zijn. Zo hebben we verschillende diensten waarop je in noodsituaties kan terugvallen.



1. Thuiszorg

Wij stellen alles in het werk om zieken, mensen met een handicap, slachtoffers van een ongeval, ouderen en palliatieve patiënten thuis te verzorgen. Onze diensten bieden algemene verzorging, nazorg na een ziekenhuisopname, pre- en postnatale verzorging en palliatieve zorg.

Verpleging

Onze verpleegkundigen voeren alle medische handelingen uit waarvoor ze bevoegd zijn, van de meest eenvoudige tot de meest complexe (lichaamsver-

zorging, inspuitingen, wondverzorging, dialyse, enz.). De verzorging vindt zowel in de week als tijdens het weekend plaats. De patiënt moet de nodige geneesmiddelen en de uitrusting voor de voorgeschreven zorg in huis hebben.

Gezinszorg

De erkende dienst voor gezinszorg, Thuishulp vzw, komt aan huis bij gezinnen, ouderen en personen met een handicap om hen te ondersteunen of taken over te nemen die ze zelf niet meer of voldoende kunnen uitvoeren.

Poetshulp

Hulp nodig bij het onderhoud van je woning? Doe dan een beroep op onze poetsdienst in het kader van dienstencheques.



Oppasdienst

Vrijwillige medewerkers komen aan huis bij ouderen, chronisch zieken, en iedereen die thuis verzorgd wordt.

Mindermobielenvervoer

Het thuiszorgcentrum biedt ook sporadisch vervoer aan voor mensen die slecht te been zijn.

Contact

Contacteer onze thuiszorgcentrale

Om alle vragen te centraliseren, hebben we de thuiszorgcentrale opgericht. Op het centrale oproepnummer **078 15 60 30** kan je de klok rond en 7 dagen op 7 terecht voor concrete hulp.

Onze medewerker noteert je gegevens en bespreekt de zorg die je nodig hebt. Bij eenvoudige zorg wordt het dossier direct doorgestuurd naar een zorgverstrekker. Bij een complexe zorgaanvraag neemt de centrale contact op met het regionaal dienstencentrum.

2. Medishop – Materiaal lenen, huren en kopen

De Medishop leent, verhuurt en verkoopt medisch en paramedisch materiaal aan iedereen die het nodig heeft. Je kan er onder meer terecht voor krukken, rolstoelen en tilliften.

3. Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)

De medewerkers van DMW (Sociale dienst) geven je sociaal advies. Ze luisteren, ondersteunen en begeleiden je. Indien nodig, verwijzen ze je door naar gespecialiseerde diensten.

Waarvoor kan je bij deze dienst terecht?

- Informatie, advies en bemiddeling om een maximum aan rechten te verkrijgen: sociale voordelen of tegemoetkomingen zoals bijkomende kinderbijslag, parkeerkaart, sociaal telefoontarief ...
- Zorgbegeleiding om mensen zo lang mogelijk in hun thuismilieu te houden (thuiszorg, gezinszorg, thuisverpleging, uitleendienst, maaltijden aan huis ...).

- Psychosociale begeleiding bij verliesverwerking (ziekte, handicap, ongeval, overlijden ...)
- Trajectbegeleiding (hulpaanbod op maat)
- Aanvragen bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH), Personne Handicapée Autonomie Recherchée (PHARE) of L'Agence Pour une Vie de qualité (AVIQ)
- Vragen omtrent de Vlaamse Zorgverzekering.

Contact

T 02 546 15 12

W <https://www.fsmb.be/dienst-maatschappelijk-werk-sociale-dienst>

Wanneer kan je bij deze dienst terecht?

Je kan bij deze dienst terecht tijdens de zittagen of je kan ook telefonisch een afspraak maken met de maatschappelijk assistent die werkzaam is in jouw gemeente.

4. Mantelzorgverenigingen S-Plus

Mantelzorg en Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg en S-Plus Mantelzorg zijn de mantelzorgverenigingen van de Socialistische Mutualiteit. De verenigingen zijn er voor mantelzorgers en gebruikers van zorg. Ze bieden informatie aan over mantelzorg, thuiszorg, sociale wetgeving, gezondheid en beantwoorden concrete vragen over een zorgsituatie. Daarnaast verdedigen ze de belangen van deze groepen op verschillende overlegmomenten.

Onze mantelzorgverenigingen hebben interessante brochures die je te allen tijde gratis kan aanvragen via onderstaande contactgegevens.

- Brochure 'Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf'
- Brochure 'Wegwijs in de zorg voor personen met dementie'
- Wegwijs in mantelzorg'.

Contact

Steunpunt Mantelzorg

E steunpunt.mantelzorg@socmut.be

W www.steunpuntmantelzorg.be

T 02 515 04 42

S-Plus Mantelzorg

E mantelzorg@s-plusvzw.be

W www.s-plusvzw.be/mantelzorg

T 02 515 02 63

Beide mantelzorgverenigingen hebben een facebookpagina via www.facebook.com/ikzorgvooreenander blijf je op de hoogte over alle nieuwtjes en kan je ervaringen met anderen uitwisselen.



5. Gehandicapten en Solidariteit vzw

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een vrijetijdzorgorganisatie voor mensen met een beperking. Ieder zijn look, ieder zijn talent, ieder zijn beperking, dat is Gehandicapten & Solidariteit.

Trek er samen met anderen op uit tijdens leuke daguitstappen, meerdaagse activiteiten of sluit aan bij een lokale afdeling.

Laat jouw stem horen, en blijf steeds op de hoogte via up-to-date informatie. Wij maken er een punt van om jouw belangen te verdedigen.

Ons volledig aanbod kan je terug vinden op www.gehandicaptenensolidariteit.be

Contact

T 02546 14 52 - 02 546 14 95 -
02 546 15 91

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)

Provinciale afdeling Vlaams-Brabant
Vlaams Administratief Centrum
Dienstsepoort 6/57 - 3000 Leuven

Contact

T 016 31 12 11

E leuven@vaph.be

Open op werkdagen van 8u30 tot 12u00 en van 13u00 tot 17u00 (in juli en augustus tot 16u00).



6. Antennepunt Brussel

Het Antennepunt is er voor de inwoners van de Brusselse agglomeratie en voor de inwoners van de provincie Vlaams-Brabant voor wie het makkelijker is om zich naar Brussel te begeven dan naar Leuven. Ze kunnen er terecht met vragen of documenten. Het persoonlijk dossier blijft echter in Leuven, op de hoofdzetel van de provinciale afdeling Vlaams-Brabant van het VAPH.

Contact

Sterrenkundelaan 30,
lokaal 004 - 1210 Brussel

T **02225 84 62**

E **brussel@vaph.be**

Open op maandag en woensdag van 9u15 tot 12u15 en van 14u00 tot 16u00 (in juli en augustus enkel de woensdag).

7. S-Plus

S-Plus is de vrijetijdsvereniging voor de actieve plussers met pit van De Voorzorg. In elke provincie vind je hun afdelingen. Ook bij jou in de buurt. Zij stellen een boeiend en afwisselend programma samen: voordrachten, gezellige uitstappen, hartelijke momenten bij een hapje en een drankje. Naast het bruisende afdelingsgebeuren organiseert S-Plus leescontacten in rusthuizen. Een aantal uur per maand leest een vrijwilliger een samenbundeling van de maandelijkse actuele gebeurtenissen (via een knipselkrant) aan de rusthuisbewoners. De deelnemende ouderen krijgen de kans om hun verhaal te vertellen en ervaringen uit te wisselen. S-Plus vindt het belangrijk om de belangen van haar leden optimaal te behartigen. Hiervoor rekent het onder andere op vrijwillige vertegenwoordigers die in lokale adviesraden, zoals de seniorenraad, zetelen.

Contact

T **02546 15 29**

W **www.s-plusvzw.be**

Bronnen

- **Met de mantel der liefde** - Hilde Bakker, Nederlands freelance tekstschrijver over zorg & welzijn
- **Ouderenmis(be)handeling** - een brochure van het Vlaams Oudersteuningscentrum Ouderenmis(be)handeling (VLOCO)
- www.ouderenmisbehandeling.be
- Mantelzorg? Zorg ook voor jezelf - een brochure van Steunpunt Mantelzorg, 2014
- www.mantelluisteren.be, website Kennispunt Mantelzorg
- Europese charter voor de rechten en verantwoordelijkheden van ouderen met een langdurige zorg-of hulpbehoefte
- www.movisie.nl/ontspoordemantelzorg
- www.fsmb.be

Dit boekje werd gemaakt met de steun van de provincie Vlaams-Brabant en de socialistische mutualiteit Vlaams-Brabant.



Iedereen telt mee. Altijd.

Ziek, gezond. Dik en dun. Groot en klein. Jong en oud. Man en vrouw. Gehuwd, of niet. Wit, gekleurd. Welgesteld en arm. Iedereen telt mee. Altijd. Van in het begin, tot aan het einde. Als het slecht gaat en als het goed gaat. Wij zijn er. Altijd. Voor iedereen. Voor jou.

www.fsmb.be

V.U. Michel Michiels - Zuidstraat 111, 1000 Brussel, 10/2016/C00519

Dit is een uitgave van S-plus Mantelzorg
St-Jansstraat 32-38 - 1000 Brussel



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
VAN BRABANT



Mantelzorg
Partner van **Socialistische**
Mutualiteit van Brabant