

> 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 werkt één organisatie met twee afdelingen die u in deze situaties kunnen ondersteunen: Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers.

In deze folder leest u wat deze organisatie voor u kan 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).

Activiteiten

- **Maandelijkse inloopdagen, lotgenotencontact**
Voor mantelzorgers in iedere gemeente, in samenwerking met Ruggesteun en Toon Hermans Huis Parkstad. Voor contact met andere mantelzorgers, ontspanning en gezelligheid.
- **Geroepsbijeenkomsten, themabijeenkomsten**
Stelt u zichzelf wel eens vragen als: Hoe gaat het eigenlijk met mezelf? Zijn er meerdere mensen die in een soortgelijke situatie zitten? Hiervoor worden groepsbijeenkomsten georganiseerd rondom thema's als bijvoorbeeld: draagkracht - draaglast, positieve gezondheid en eigen kracht. Daarnaast zijn er cursussen over mantelzorg en dementie.
Deze groepen bieden u de mogelijkheid om inzicht, herkenning en erkenning te krijgen in uw eigen situatie.
- Op verzoek geeft het steunpunt lezingen over mantelzorg en daaraan verwante onderwerpen.

Ruggesteun

Ontlasten van de mantelzorger (respijtzorg)

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.

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 ingezet bij een vaste hulpvrager. Hoe vaak en hoeveel uren wordt bepaald aan de hand van de hulpvraag en uw eigen mogelijkheden. U wordt begeleid door de (wijk)coördinator en neemt deel aan de wijkbijeenkomsten. Daarnaast worden er 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, krijgt u een onkostenvergoeding en wij vragen voor u een VOG (verklaring omtrent gedrag) aan bij uw gemeente.

We zijn op zoek naar gemotiveerde mensen die graag iets voor een ander willen betekenen. Heeft u wat tijd over en wilt u iemand 'ruggesteun' bieden, meldt u dan bij ons aan.

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
- begeleiding bieden om weer zelfstandig in het leven te kunnen staan
- toeleiden naar activiteiten in de buurt
- 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.

Samen sterk!

Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers 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 MantelzorgNL.

Contactgegevens

Het Steunpunt voor Mantelzorgers maakt deel uit van Meandergroep Zuid-Limburg 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.

Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

T 045 211 40 00

info@mantelzorgparkstad.nl

www.mantelzorgparkstad.nl

www.ruggesteun.nl

> Informatiebon

Dhr./Mevr. * _____

Naam _____

Voorletters _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

Ik heb deze folder ontvangen via:

- Ik ben mantelzorgers 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

* Doorhalen wat niet van toepassing is

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

MRT19

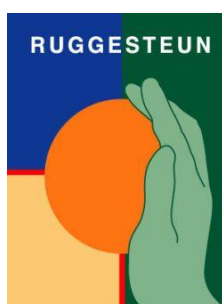


Foto voorzijde: Gerard Verhagen

