



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Wet en regelgeving in de zorg, belangrijke kaders maar niet altijd eenvoudig.

Wetten, normen en richtlijnen nemen een belangrijke plaats in bij het realiseren van innovaties in de zorg. Voor niet juristen zijn wetten, richtlijnen en normen vaak moeilijk te begrijpen. De teksten bevatten veel juridische termen die voor leken onbekend zijn.

De zorg in Nederland wordt gefinancierd vanuit drie verschillende kanten: de Zorgverzekeringswet (ZVW), de Wet Langdurige Zorg (WLZ) en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Daarnaast zijn er een aantal wetten die zich bezig houden met wettelijke eisen die aan de kwaliteit die zorginstellingen leveren, worden opgelegd. Te denken valt aan de Wet kwaliteit klachten en geschillen zorg (Wkkgz), de Wet BIG (beroepen individuele gezondheidszorg) en de Wet op de geneeskundige behandelovereenkomst (WGBO). Deze wetten geven enerzijds kaders waarbinnen de zorg geleverd en gefinancierd moet worden maar zeggen daarnaast ook iets over het recht dat de zorgvrager of zijn mantelzorger heeft als het gaat om de geleverde zorg. Waar kan ik terecht als ik niet tevreden ben? Of hoe kan ik op een goede manier mijn eigen regie behouden als ik zorg nodig heb?

De Wet BIG is nadrukkelijk bedoeld om de kwaliteit van de beroepsuitoefening te bewaken en de patiënt te beschermen tegen ondeskundig en onzorgvuldig handelen door de beroepsuitoefenaar. Fijn dat het zo geregeld is maar helaas hoort bij iedere financieringsvorm (WMO, WLZ, ZVW) een apart loket, aparte criteria voor indicaties bijvoorbeeld en andere afhandeling van administratieve lasten en kosten als onder andere de verplichte eigen bijdragen. Dat maakt het voor hulpvragers en hun mantelzorgers niet altijd even eenvoudig. Landelijk onderzoek heeft uitgewezen dat de meeste stress bij mantelzorgers wordt veroorzaakt door de zogenaamde regeltaken. Welk loket is voor welke regeling en hoe vraag ik de bijbehorende zorg aan? Het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad kan daar ondersteuning in bieden en u helpen de weg te vinden in de veelheid van regelingen en loketten in de zorg.

Ons land staat ver bovenaan de lijst als het gaat om de kwaliteit van de gezondheidszorg wereldwijd. Daar kunnen we heel blij mee zijn. Schijnbaar zijn op dit moment de administratieve en organisatorische lasten nog nodig om de zorg op dat top niveau te kunnen leveren?

Inhoudsopgave

Wet en regelgeving in de zorg	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's komende maanden	3
Wet Zorg en Dwang	4
Vervanging wet BOPZ	5
Recept	6
Overgang WMO naar WLZ	7
Terugblik verwenconcert	8
Scholing vrijwilligers	9
Wist u dat...	10
Kerstwens	11
Interview	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar. Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving.

Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze bijeenkomsten?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hiernaast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's.

Gewijzigde datums worden weergegeven met een *.

Vanaf december is de inloop Schinnen elke maand in de Koeteleboet.

In december is de datum veranderd in 19 december 2018.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	Jan.	Febr.	Maart	April
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	28	25	25	29
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	29	26	26	30
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	10	14	14	11
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	10	14	14	11
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	7	4	11*	1
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	16	20	20	17
Onderbanken				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	3	7	7	4
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	9	13	13	10
Schinnen (Amstenrade)				
Derde maandag in de even maanden van 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, Gyselaar 55	21	18	18	15

Thema's komende maanden

Januari:

Openen van het nieuwe jaar! Gezellig samen het nieuwe jaar inluiden en alles wat er verder ter tafel komt.

Februari:

Durf te vragen In februari staat het thema 'durf te vragen' centraal. Durf jij het gesprek met de hulpverlener aan te gaan? Durf je aan te geven wat je nodig hebt? Dit zijn enkele 'durf je' vragen waarover het gesprek kan worden aangegaan. Vervolgens kan er aandacht worden gegeven aan hoe je de juiste vragen kan stellen.

Maart:

Gezonde leefstijl In maart staat het thema 'gezonde leefstijl' op het programma. Wanneer je als persoon een gezonde leefstijl hebt zorgt dit in de meeste gevallen ervoor dat je goed in je vel zit op geestelijk en lichamelijk gebied. Maar wat is nu een gezonde leefstijl, en is dit voor iedereen hetzelfde? Samen willen we in gesprek gaan over wat een gezonde leefstijl voor jullie betekent.

April:

Ontdek je mogelijkheden als mantelzorger Het thema 'ontdek je mogelijkheden als mantelzorger' staat in april op het programma. Iedereen heeft kwaliteiten die je als persoon kan inzetten in het dagelijks leven. Kwaliteiten kunnen onder andere met het kwaliteitspel duidelijk in kaart worden gebracht.



Kennis spreekt maar wijsheid luistert



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet vooral niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld vooral uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.nl

- via de website www.meandergroep.com

- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.

Wet Zorg en Dwang

Zorgplan opstellen

voor cliënten met een verstandelijke beperking of dementie

De Wet zorg en dwang (WZD) stelt eisen aan het opstellen van een zorgplan voor alle cliënten met een verstandelijke beperking of dementie¹ die professionele zorg krijgen (thuis of in een zorginstelling). Onderstaand stappenplan waarborgt dat alle mogelijkheden voor vrijwillige zorg in beeld komen.

ZORGPLAN OPSTELLEN (artikel 7 WZD)

Het zorgplan

- Het zorgplan wordt z.s.m., maar uiterlijk binnen 6 weken na start van de zorg opgesteld.
- Het zorgplan houdt zo veel mogelijk rekening met de wensen en voorkeuren van de cliënt.
- Als dat niet mogelijk is, laat de zorgverantwoordelijke de cliënt² schriftelijk en onderbouwd weten waarom niet.
- De zorgverantwoordelijke bespreekt het zorgplan met de cliënt.

Ontstaat er (risico op) ernstig nadeel?

Constaateert de zorgverantwoordelijke/vertegenwoordiger dat het zorgplan niet voldoet aan de zorgbehoefte en dat er een risico bestaat op ernstig nadeel voor de cliënt en/of zijn omgeving? Doorloop dan onderstaand stappenplan.

Rechten cliënt

- Begrijpelijke informatie over zorg.
- Periodieke evaluatie zorgplan.
- Advies en bijstand van een cliëntenvertrouwenspersoon.
- Zo nodig: bijstand van een tolk.
- Mogelijkheid om klacht in te dienen.

Evaluatie zorgplan

- 4 weken na inwerkingtreding.
- Daarna min. 1x per 6 maanden.
- Onvrijwillige zorg in zorgplan: evaluatie door (uitgebreid) deskundigenoverleg.

STAP 1: ONDERZOEK NAAR ALTERNATIEVEN (artikel 9 WZD)

De zorgverantwoordelijke bespreekt met minimaal 1 andere deskundige:

- Hoe groot is het risico op ernstig nadeel?
 - Wat zijn de oorzaken van het gedrag?
 - Heeft de omgeving invloed op het ontstaan van ernstig nadeel?
 - Zijn er alternatieven die voor deze cliënt vallen onder vrijwillige zorg?
 - Als de cliënt thuis woont: is de thussituatie geschikt voor toepassing van de alternatieven?
- Clíent heeft recht om bij het overleg te zijn.

Onvrijwillige zorg is zorg waartegen de cliënt zich verzet en kan bestaan uit:

- Toedienen vocht, voeding en medicatie, medische controles/handelingen vanwege de VB of dementie.
- Beperking van bewegingsvrijheid.
- Insluiting.
- Toezicht (inclusief domotica).
- Onderzoek aan kleding of lichaam.
- Onderzoek van de woon- of verblijfsruimte op middelen die het gedrag beïnvloeden en op gevaarlijke voorwerpen.
- Controle op middelen die gedrag beïnvloeden.
- Beperking van vrijheid om eigen leven in te richten, waardoor de cliënt iets moet doen of laten (incl. gebruik communicatiemiddelen).
- Beperking op het ontvangen van bezoek.

Geen alternatieven gevonden?

Naar stap 2

Alternatieven gevonden?

Vrijwillige zorg opnemen in zorgplan.

- Ontstaat toch risico op ernstig nadeel?
- Verzet de cliënt zich tegen de alternatieven?

Naar stap 2

STAP 2: ONVRIJWILLIGE ZORG IN ZORGPLAN (artikel 10 WZD)

De zorgverantwoordelijke bespreekt met deskundigen³:

- Zijn er nieuwe inzichten over de bespreekpunten uit stap 1?
- Staat onvrijwillige zorg in verhouding tot het (verwachte) ernstig nadeel (proportionaliteit)?
- Wat is de impact op de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van de cliënt en op zijn participatie? Met welke aanvullende zorgvuldigheidseisen vermindert of verdwijnt die impact?
- Als de cliënt thuis woont: is de thussituatie geschikt voor de maatregelen? Denk bijvoorbeeld aan toezicht.

Betrokkenen bij het overleg

- Zorgverantwoordelijke.
- Minimaal 1 andere deskundige van een andere discipline.
- Overweegt men beperking in bewegingsvrijheid, insluiting of medische handelingen, dan moet een arts toestemming geven.
- Cliënt heeft recht aanwezig te zijn.

Geen alternatieven gevonden?

- Zorgverantwoordelijke zet in zorgplan:
- Situatie, vorm, duur en frequentie van onvrijwillige zorg.
 - Wie de onvrijwillige zorg toepast.
 - Termijn (max. 3 maanden).
 - Albouwplan.
 - Aanvullende zorgvuldigheidseisen.
 - Continuïteit in zorg voor de cliënt.
 - Toezicht en kwaliteitsbewaking door zorgaanbieder en WZD-arts.

WZD-arts beoordeelt zorgplan en laat zo nodig aanpassingen doorvoeren.

Alternatieven gevonden?

Vrijwillige zorg opnemen in zorgplan.

Blijft vrijwillige zorg onvoldoende om ernstig nadeel te voorkomen?

Herhaling stap 2

Verzet cliënt zich (alsnog) tegen de uitvoering van het zorgplan?

Naar stap 3

Beoordeling en toezicht

Bij opname onvrijwillige zorg in zorgplan beoordeelt WZD-arts of:

- Onvrijwillige zorg zo veel mogelijk voorkomen is (onvrijwillige zorg = ultimum remedium).
- Zorgplan geschikt is om ernstig nadeel zo veel mogelijk te voorkomen.

Voor de eerste toepassing van onvrijwillige zorg informeert de zorgverantwoordelijke de cliënt en de WZD-arts. Zorgverantwoordelijke en WZD-arts houden toezicht op de uitvoering onvrijwillige zorg.

Onvrijwillige zorg afbouwen

Lukt het niet onvrijwillige zorg af te bouwen in de afgesproken termijn?

- Overleg met deskundige³ die nog niet bij de zorg is betrokken.

Lukt het daarna nog niet om onvrijwillige zorg af te bouwen?

Naar stap 3

STAP 3: EXTERN ADVIES OVER (AFBOUW NAAR) VRIJWILLIGE ZORG (artikel 11 WZD)

Deskundigenoverleg met externe deskundige³

- Zijn er (nieuwe/andere) alternatieven?
- Kunnen veranderingen in de omgeving (inclusief interactie met zorgverleners) de situatie verbeteren?

Verlenging onvrijwillige zorg

In afwachting van het advies van een externe deskundige kan de termijn voor onvrijwillige zorg eenmalig met 3 maanden worden verlengd.

Geen alternatieven gevonden?

- In zorgplan opnemen hoe advies externe deskundige is toegepast.
- Zorgplan aanpassen zoals beschreven in stap 2.
- De termijn voor onvrijwillige zorg is nu telkens maximaal 6 maanden.

Alternatieven gevonden?

Vrijwillige zorg opnemen in zorgplan.

Beoordeling en toezicht

WZD-arts beoordeelt zorgplan (zoals beschreven in stap 2). Zorgverantwoordelijke en WZD-arts houden toezicht op de uitvoering van onvrijwillige zorg.

1. De Wet zorg en dwang geldt voor cliënten met een verstandelijke beperking, psychogeriatrische aandoening of professionele zorg krijgen.

2. In dit schema moet voor 'cliënt' steeds worden gelezen: cliënt of zijn vertegenwoordiger indien de cliënt wettelijk bezwaar is.

3. In een Algemene maatregel van bestuur kunnen eisen worden gesteld aan de deskundige en externe deskundige.

NB: Dit stappenplan wordt nog verder uitgewerkt. Via onze website en de kennispleinen Zorg voor Beter en Gehandicaptensector delen we zodra beschikbaar de laatste versie.

De wet BOPZ wordt binnenkort vervangen

De Wet zorg en dwang (WZD) vervangt de Wet bijzondere opnemingen psychiatrische ziekenhuizen (BOPZ) per 1 januari 2020. Het uitgangspunt van de nieuwe wet is 'Nee, tenzij'. Dat betekent dat vrijheidsbeperking of onvrijwillige zorg in principe niet mag worden toegepast, tenzij er sprake is van ernstig nadeel voor de cliënt of zijn omgeving. Van zorgprofessionals wordt verwacht dat zij op de hoogte zijn van de nieuwe wet. Maar er zijn nog veel vragen rondom de invoering van de wet. Vilans werkt in een nieuw project samen met verschillende organisaties aan een soepele overgang van de BOPZ naar het wetsvoorstel Zorg en dwang. Met als doel minder dwang in de zorg.

Meer vrijheid voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking is steeds vaker de dagelijkse praktijk. Actueel is het programma '101 vragen over de Wet zorg en dwang' waarin de overgang van BOPZ naar WZD centraal staat. Vilans werkt hierin samen met betrokken partijen en organisaties aan de voorbereidingen van de invoering en implementatie van de wet. Een goede voorbereiding is belangrijk, zodat zowel de zorgvrager als de medewerkers in de zorg straks weten wat hen te doen staat.

Wat is de Wet zorg en dwang?

De Wet zorg en dwang is er om vrijheidsbeperking tegen te gaan en gaat uit van een getrappt zorgmodel. Als het niet lukt om een vrijwillig alternatief te vinden voor de onvrijwillige zorg, wordt er steeds meer deskundigheid ingeschakeld om mee te denken. De Wet zorg en dwang beschermt cliënten tegen onvrijwillige zorg met een stappenplan dat waarborgt dat alle mogelijkheden voor vrijwillige zorg in beeld kom.

Zorg voor vrijheid

Samen kunnen we zoveel meer. Veel organisaties en medewerkers hebben zich al ingezet voor meer vrijheid voor cliënten met programma's als Samen op weg naar vrijheid en Psychofarmaca Beter af met minder. Hier zijn veel praktische hulpmiddelen ontwikkeld voor zorgorganisaties om aan de slag te gaan met de vrijheid voor cliënten te vergroten. Onder het motto Zorg voor Vrijheid blijven we elkaar ook in dit project over de transitie naar Wet zorg en dwang inspireren.

Over de Wet BOPZ

Op dit moment geldt nog de Wet BOPZ. Cliënten met een psychiatrische stoornis, verstandelijke beperking of een psychogeriatrische aandoening kunnen zichzelf of hun omgeving in gevaar brengen. Soms is het dan nodig maatregelen te treffen en de cliënt in zijn vrijheid te beperken om zichzelf of zijn omgeving te beschermen. Artikel 38 en artikel 39 van de Wet BOPZ regelen de situaties waarin en de omstandigheden waaronder vrijheidsbeperking is toegestaan. Met als doel het gevaar, dat voortkomt uit de stoornis van de cliënt, weg te nemen. Wet BOPZ wordt vanaf 2020 vervangen door de Wet zorg en dwang.

Vooruitgebreide informatie zie bijgaand schema.

(bron: www.vilans.nl / m.vanvliet@vilans.nl)



Onrust

Onrust broedt er in je, je loopt heen en weer.
Je roept de naam van je geliefde door het huis.
Je zoekt haar op elke plek, ze is je houvast.
Je enige verbinding met Hier en Nu.

De koffie is al koud je brood staat er nog.
Even wordt je stil als ik je een koekje geef.
Maar snel sta je moeizaam weer op.

Verder zoeken de woorden die je spreekt
Zijn onverstaanbaar maar je ogen spreken

Je machteloosheid uit, tranen net niet
Meer wanhoop elke dag weer

Men noemt het Alzheimer

En jij bent dankbaar en opgelucht.
Als ze de kamer inloopt en je omarmt.

Je Houvast is er weer.

Michel 7-9-18

Van zorgen voor naar zorgen dat

Ik ben opgeleid als verpleegkundige in 1980. Dat was wat ik wilde doen. Iets betekenen voor een ander en dan de hectiek van het ziekenhuis, het leek me helemaal geweldig. En wat bleek....dat was het ook. Fantastisch vond ik de verhalen van de mensen die ik verzorgde. Hun levensverhaal en achtergrond. Daarnaast leerde ik natuurlijk de verpleegtechnische handelingen die je nodig hebt om je beroep te kunnen uitoefenen en bestudeerde ik de theoretische kaders vanuit de anatomie, fysiologie, chirurgie en kindergeneeskunde om maar eens iets te noemen.

Toen regelden wij alles voor de patiënt. Hij of zij kwam, ging in bed liggen en hoefde verder eigenlijk niets te doen. Ze ondergingen, soms lijdzaam, de uitgevoerde behandeling. Ondertussen was er tijd voor een praatje, een lolletje (vooral met de mensen die wat langer verbleven) en werd het leven in dat ziekenhuis zo aangenaam mogelijk gemaakt. Geld speelde toen ook geen rol.

Tegenwoordig speelt geld natuurlijk een heel andere rol omdat er nu eenmaal meer geld uit de 'zorgpot' gaat dan erin komt en moet er over elke euro goed worden nagedacht. Toch zien we in de ouderenzorg steeds meer mooie initiatieven ontstaan die te maken hebben met de kwaliteit van leven en niet alleen de kwaliteit van zorg. Kan iemand het leven dat hij thuis voerde,



zoveel mogelijk voortzetten in het verpleeghuis bijvoorbeeld? En kan de mantelzorg de rol die hij of zij had die ook behouden? Steeds meer wordt er écht samengewerkt met de mantelzorg omdat hij of zij de bewoner / patiënt natuurlijk het beste kent en de zorg meer rekening kan houden met de mens achter de patiënt. Persoonsgerichte zorg, zorg op maat, eigen regie in het verpleeghuis en gelijkwaardige samenwerking met mantelzorgers zijn thema's waar mijn verpleegkundig hart sneller van gaat kloppen.



Frisse citroen cheesecake

Heerlijk bij de thee maar ook als feestelijk dessert.

Ingrediënten:

- 250 g digestive koekjes (rol)
- 100 g ongezouten roomboter
- 2 citroenen
- 2 limoenen
- 750 g mascarpone (bakje à 250 g)
- 200 g witte basterdsuiker
- 2 middelgrote eieren
- 625 g mandarijnpartjes op lichte siroop (blikje à 312 g)
- 4 el lemon curd (potje 320 g)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier, en vet de rest in met boter. Verkrummel de koek in de keukenmachine. Smelt de boter in een steelpan en meng door de koek. Verdeel mengsel over de bodem van de springvorm, druk aan met de bolle kant van een lepel en bak ca. 10 min. in de oven. Haal eruit en verlaag de oventemperatuur tot 150 °C.

2. Boen de citroen en limoen schoon. Rasp de gele schil van de citroenen, de groene schil van de limoenen en pers de vruchten uit. Meng het rasp en sap voorzichtig met de mascarpone en basterdsuiker tot een egale massa. Splits de eieren, klop de eidooiers met een garde door de massa en schep om met de uitgelekte mandarijnpartjes.

3. Verdeel de vulling over de bodem. Bak de taart ca. 1 uur in het midden van de oven. Laat in 1 uur op een rooster afkoelen tot kamertemperatuur. Zet minimaal 3 uur afgedekt in de koelkast. Bestrijk vlak voor serveren met de lemon curd.

Smakelijk eten.



Overgang van WMO naar WLZ

In dit artikel beschrijf ik de overgang van een cliënte van hulp en ondersteuning via de Wmo (Gemeente) naar de WLZ (wet langdurige zorg, voorheen de AWBZ). Als vrijwillige ouderen adviseur help ik cliënt bij deze overgang en ondersteun haar in haar contacten met de verschillende zorgverleners enz. Ik begeleid cliënte al ruim drie jaar. Zij heeft mijn hulp gevraagd bij het lezen van brieven aan haar van de Gemeente, CAK, Woningcorporatie, hulpverleners enz. Ik leg haar de inhoud van deze voor haar moeilijke te begrijpen brieven met veel ambtelijk jargon enz. Ze is opnieuw geïndiceerd voor hulp in de huishouding. Het doen van boodschappen door de medewerkster thuiszorg is geschrapt, omdat de plaatselijke supermarkt telefonisch besteld boodschappen thuisbezorgd. Ze heeft een rolstoel en scootmobiel in huur via de gemeente en ze kan gebruik maken van CVV (collectief vraagafhankelijk vervoer). Ze is ernstig in haar mobiliteit beperkt, ze is weduwe, heeft geen kinderen en kan terugvallen op een hoogbejaarde zus, die ook haar kwalen en beperkingen heeft. Je mag zeggen dat ik voor haar een vaste persoon ben, die haar helpt met allerlei zaken rond zorg, vervoer enz., die vallen onder de WMO. In de afgelopen maand mei is ze twee keer gevallen en ze kon met zeer veel moeite opstaan. Ze kreeg persoonlijke verzorging en een ziekenhuisbed. Op advies van de huisarts werd de aanvraag voor zorg via de WLZ gestart. Ik heb het aanvraagformulier voor het CIZ (Centrum Indicatieorgaan Zorg) ingevuld in overleg met haar en met medische gegevens is dat gestuurd naar het CIZ. Het CIZ heeft een bezoek aan haar gebracht en vragen gesteld aan haar, aan mij en aan de contactpersoon van de familie(neef). CIZ heeft de vraag positief afgehandeld en ze valt dan vanaf de datum van de beschikking qua zorg en behandeling op de WLZ. De kosten van zorg die ze had via de WMO en de gemeente, worden vergoed door het Zorgkantoor, dat met de uitvoering van de WLZ in de regio Zuid Limburg is belast. Zorgkantoor gaf aan wat de mogelijkheden waren voor plaatsing van haar in een 24 uren voorziening in de regio. Er is een zorgcentrum uitgekozen met de kortste wachtlijst en daar is ze gaan kijken samen met haar neef en ondergetekende. Zij wilde zelf heel graag dat ik haar vergezelde. Aldaar is een vragenlijst doorgenomen en is ze officieel op de wachtlijst geplaatst in afwachting van een opname aldaar. Inmiddels is er in haar thuissituatie ook het nodige aangepast, omdat haar zorgbehoefte dat aangeeft. Huisarts heeft aangegeven dat er een alarminstallatie moet komen, die gerealiseerd is. Ze gaat op werkdagen warm eten in een Wijksteunpunt in de buurt. Ze wordt per busje vervoerd in haar rolstoel "van kamer tot kamer". Chauffeur van busje moet haar ophalen in haar appartement en in het busje zetten. Bij terugkeer van wijksteunpunt moet hij haar brengen tot in haar appartement. Er komt niet een vaste chauffeur haar ophalen en thuisbrengen. Er zijn steeds andere chauffeurs dus er moet vaker gebeld worden met OMNIBUZZ. Als ouderenadviseur bel ik voor haar naar deze instanties, want alle informatie, die op haar afkomt, daar kan ze niet goed mee omgaan. De ouderen adviseur komt meerdere keren per dag bij haar om zaken te regelen. Dat kost tijd, maar dat doe je gewoon in het belang van de cliënt.

Wat zijn de ervaringen van de ouderenadviseur bij deze casus?

1. Er is sprake van veel papieren en zaken die op een cliënt afkomen.
2. Cliënt moet maar afwachten, wanneer die wordt opgenomen in een 24-uurs voorziening.
3. Bij afwezigheid van een partner of kind neemt ouderen adviseur de taak als mantelzorger voor cliënt op.
4. De inzet van de wijkverpleging voor de persoonlijke verzorging (3 keer per dag), de inzet van de huisarts is groot, maar zij moeten "roeien met de riemen die ze hebben".
5. Ouderen adviseur ervaart zelf nu ook het gegeven dat ouderen langer thuis moeten blijven en niet even gemakkelijk opgenomen worden in een zorgcentrum naar keuze van de cliënt.
6. Ouderenadviseur moet meer tijd investeren qua aandacht voor cliënt, maar dat doet hij gewoon op basis van de voor hem belangrijke levenswaarde: zorg geven aan de ander, als die op je pad komt.
7. Op papier is de overgang van Wmo naar WLZ prima schematisch aangegeven. De praktijk is echter anders.
8. De ervaring als informeel cliëntondersteuner langdurige zorg, heeft zijn leven verrijkt en zijn visie op de zorg aan ouderen anno 2018 meer genuanceerd.

Nuth, 14-9-2018, Jan Janssen, ouderen adviseur en vrijwilliger Ruggesteun.



Verwenconcert weer groot succes!!!

Een engelachtige stem en sprookjesjurken: sopraan Mirusia brengt ouderen in verroering

Zondag 7 oktober jl. vond in Limburg Theater Parkstad in Heerlen het jaarlijkse verwenconcert plaats: een initiatief van een aantal zorgorganisaties in samenwerking met Limburg Theater Parkstad om ouderen en chronisch zieken een zorgeloze middag te bieden. Dit jaar stond de Australische sopraan Mirusia op het programma. Met haar sprookjesachtige stem en innemende persoonlijkheid wist ze het publiek te betoveren.

“De muziek is onder mijn botten gekropen” vertelt mevrouw Janssen uit zorgcentrum Eschveld in Epen die na afloop in de pantry een kopje koffie drinkt. “Ik moet er echt even van bijkomen, zo mooi” en ze schudt haar hoofd. Dat Mirusia weet te betoveren is een ding dat zeker is. Niet voor niets werd ze ooit de engel van André Rieu genoemd. Solo trekt ze nu de hele wereld over. In het Nederlands met een charmant Australisch accent spreekt ze het publiek toe. Haar prachtige jurk wordt een aantal keer gewisseld voor een evenzo mooi exemplaar. De nummers variëren van Phantom of the Opera en Ave Maria tot ‘Geef mij nu je angst’ van Guus Meeuwis. Na ‘its’time to say goodbye’ komt ze, tot grote vreugde van het publiek, nog twee keer terug op het podium. De zaal laat zich volledig meegaan in het repertoire: de ene keer ademloos stil, tot emotie geroerd en de andere keer gaan de handen uitbundig in de lucht.

Stropdas

De heer Lepping is met zijn scootmobiel vanuit Heerlerheide naar het theater gekomen om de voorstelling bij te wonen. De thuiszorg had hem op deze mogelijkheid geattendeerd. “Ik ben jarenlang op deze locatie gekomen. Ik was taxichauffeur en zette mensen hier af en haalde ze ook weer op. Maar binnen kwam ik niet zo vaak.” Vandaag dus wel en hij heeft genoten. Speciaal voor deze dag kocht hij een compleet nieuw pak met stropdas. “Ik vond het een mooie gelegenheid om me in het nieuw te steken” zegt hij trots. Of de muziek hem heeft aangegrepen? “Zeker weten” haast hij zich te zeggen. “Vooral het Ave Maria. Ik heb de laatste periode nogal wat mensen verloren en tijdens begrafenissen of crematies wordt dat veel gespeeld. Dus dat nummer kwam wel even binnen ja!”

Opbloeien

De heer Olischlager is vandaag met zijn kleindochter vanuit Margraten naar Heerlen gereisd om Mirusia live te zien. “Ik woon in een zorgcentrum van Sevagram en toen ik van dit aanbod hoorde leek me dat geweldig. Ik heb vroeger altijd muziek gemaakt: trompet gespeeld, bariton en bas. Ik zat in drie muziekverenigingen waaronder ook het korps van de mijn. Muziek doet nog steeds iets met me en hoe bijzonder om dat nu met mijn kleindochter te beleven.”

De verhalen van de aanwezigen liegen er niet om. Van eenzaamheid tot lichamelijke pijn. Vanmiddag konden ze het even allemaal vergeten. Ria, die al jaren als vrijwilligster meegaat, vertelt: “Wat is er nou mooier dan muziek? Je ziet mensen volop genieten. Neem bijvoorbeeld mensen met dementie in een ver stadium. Soms krijg je nog nauwelijks contact met ze, maar als ze muziek begint te spelen zie je ze opbloeien. Geweldig dat dit kan!”

Zangeres Mirusia nam na afloop nog even de tijd voor een korte Meet & Greet. Ze schudde handjes en ging met een aantal gasten op de foto, waaronder de heer Lepping. “Sta ik er tenminste ook nog goed op in mijn nieuwe pak” lacht hij tevreden...

Het verwenconcert is een initiatief van MeanderGroep Zuid-Limburg, Hulp bij Dementie Parkstad, Sevagram Verenzorg, Stichting Cicero Zorggroep, Stichting Verpleeghuis Bergweide, Vitalis Groep - Park Imstenrade en Cizop.

Naast Parkstad Limburg Theater leverden ook Bakkerij Voncken en gemeente Heerlen een bijdrage.

Tekst: Carolien Beaujean



Scholing vrijwilligers Ruggesteun vanaf 2019

Ruggesteun vindt het belangrijk dat vrijwilligers ondersteund worden om het werk dat ze doen zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren. Daarvoor worden onder andere de wijkbijeenkomsten georganiseerd waarin we iedere acht weken samen komen en aan de hand van een agenda onderwerpen met elkaar bespreken, liefst in de vorm van intervisie. Daarnaast worden er zeer regelmatig lezingen en trainingen aangeboden waar vrijwilligers zich voor kunnen inschrijven. De thema's stemmen we zoveel mogelijk met hen af.

Toch zien we dat de opkomst bij deze lezingen vaak laag is en bij navraag horen we dat er al veel tijd wordt geïnvesteerd in de inzet zelf (en dat is natuurlijk ook het allerbelangrijkste) en in het bijwonen van de wijkbijeenkomsten iedere acht weken. Het past er allemaal niet meer bij. Veel vrijwilligers hebben natuurlijk ook een eigen gezin, zijn zelf vaak nog mantelzorger of kiezen er bewust voor alleen de inzet te willen doen. Natuurlijk hebben we daar respect voor maar toch voelen we ons ook verantwoordelijk om onze mensen de kennis en vaardigheden te geven om het belangrijke werk dat ze doen, zonder veel ballast te kunnen uitvoeren.

Daarom hebben we besloten om vanaf 2019 niet meer iedere maand een thema aan te bieden maar om drie kwaliteitsdagen te verzorgen. Tijdens deze dagen zal er informatie over thema's worden aangereikt die op een meer interactieve manier wordt aangeboden. Zo is er ruimte om informatie op te halen maar ook te delen met elkaar en vooral ook om dingen te doen en te ervaren. De data voor 2019 liggen al vast, namelijk 5 februari, 4 juni en 1 oktober 2019. Aan de inhoud wordt nog gewerkt. Jullie worden binnenkort geïnformeerd over de invulling en we hopen jullie dan te zien!

Aankondiging kwaliteitsdag voor vrijwilligers.

Noteer in uw agenda, dinsdag **5 februari 2019** staat van 11.00 tot 16.00 uur de eerste kwaliteitsdag gepland. Deze zal plaatsvinden in het Corneliushuis in Heerlen. De dag zal in het teken staan van **Positieve Gezondheid**. Er zullen meerdere workshops worden georganiseerd, waarvoor u zich ter plekke kunt aanmelden. Verdere informatie zal te zijner tijd volgen. Laat u verrassen en dan zien we u graag op 5 februari!



Aanmeldingsstrookje voor activiteiten vrijwilligers

Naam: _____ Tel: _____

Adres: _____ Email: _____

Postcode + Woonplaats: _____

LET OP ALLEEN VOOR VRIJWILLIGERS!!!

Kwaliteitsdag "Positieve gezondheid"

Kwaliteitsdag op dinsdag 5 februari 2019
Aankruisen welk programma

hele dag (met lunch)
 ochtendprogramma
 middagprogramma



Wist u dat...

... alle verenigingen en organisaties, klein of groot, moeten voldoen aan de nieuwe privacy wetgeving AVG?

... er 20 maanden is gedebatteerd over de nieuwe privacy wetgeving AVG?

... de Nederlandse taal verankerd is in veel wetten en decreten?

... de bureaucratie in de zorg wordt aangepakt en er minder geregistreerd hoeft te worden?

... er 1311 notarissen en 1670 kandidaat notarissen zijn in Nederland?

... vanaf 2018 social media wettelijk toegankelijk zijn vanaf 16 jaar?

... er in Amerika soms wel hele rare wetten gelden:

- In North Dakota is het verboden een Indiaan op een paard neer te schieten, tenzij je in een huifkar rijdt.
- In Louisiana geldt het als een simpele overtreding als je iemand bijt, tenzij je dit doet met een vals gebit, dan is het een zware overtreding.
- In Californië is het verboden vanuit een auto op wilde dieren te schieten. Behalve op walvissen.
- In Boston is het volgens de wet verboden een bad te nemen, behalve op doktersvoorschrift.
- In Newark (New Jersey) is het verboden ijs te verkopen na zes uur 's middags, behalve als iemand een briefje van de dokter kan overleggen.

Het volgende Ruggesteuntje willen we het hebben over vrijwilligerswerk 2019. Wat is er de afgelopen jaren veranderd aan vrijwilligerswerk en op welke manier ondersteunen en begeleiden we hen? Vinden we wel voldoende vrijwilligers in de toekomst om de grote vraag naar ondersteuning te kunnen bedienen en hoe werven we? Dekt de term 'vrijwilliger' wel de lading en wat roept dat op bij mensen die nog niet zeker weten of ze de stap willen zetten? Wij vragen u om een eventuele bijdrage aan te leveren voor 7 januari 2019.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij 7 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Ica Burluc, Groep Brunssum

José Buskens, groep Nuth

Birgit Kewitz, groep Simpelveld

Andrea Kiefer, groep Heerlen

Annemie Plas, groep Brunssum

Marieke Roosendaal, groep Brunssum

Jolanda van Tienen, groep Brunssum

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van 8 vrijwilligers, namelijk:

René Erkens, groep Heerlen

Vera Ernst, groep Heerlen

Anita de Haan, groep Landgraaf

Ursula Fangerow, groep Brunssum

David Koolen, groep Heerlen

Yvonne de Leeuw, groep Landgraaf MZO

Chantal Lohmann, groep Kerkrade

Jan Lohuis, groep Kerkrade

Hartelijk dank voor jullie inzet!

Het ingevulde aanmeldingsstrookje voor de activiteiten in een gesloten envelop zonder postzegel, opsturen naar:

RUGGESTEUN / STEUNPUNT VOOR MANTELZORGERS
ANTWOORDNUMMER 4034
6400 VC HEERLEN

U kunt zich ook aanmelden via:

- www.mantelzorgparkstad.nl (agenda)
- info@mantelzorgparkstad.nl
- 045-2114000



Kerstwens

Aan het einde van het jaar zetten we kerstboom weer op, branden we weer extra kaarsjes en maken er een gezellige tijd van, samen met familie en vrienden.

Toch is het laatste niet voor iedereen vanzelfsprekend. Eenzaamheid is in onze maatschappij helaas een groot probleem en veel mensen verheugen zich dan ook écht niet op de feestdagen. Zien deze mensen door het jaar al weinig nieuwe gezichten, tijdens deze dagen komt dat nog meer binnen. Het moet in deze tijd van het jaar bijna gezellig zijn want zo zit onze maatschappij nu eenmaal in elkaar. De vrijwilligers van Ruggesteun proberen hier het verschil te maken. Vaak hoor ik verhalen van vrijwilligers die zeggen: "ik ga iedere woensdag naar mijn cliënt want als ik er niet kom dan komt er niemand. Ik verheug me erop om te gaan want we hebben ondertussen al heel veel gedeeld met elkaar. Dat voelt goed".

Er worden ook door gemeenten veel acties ingezet om eenzaamheid tegen te gaan. Er zijn inlooppunten in de wijk, er zijn mogelijkheden om samen de maaltijd te gebruiken en activiteiten te ondernemen. Toch is de stap daar naartoe soms voor mensen te groot. Onze vrijwilligers proberen die afstand te verkleinen door samen te gaan en mensen letterlijk over die drempel te helpen.



Namens het team van Ruggesteun en het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad, wens ik u mooie feestdagen toe en alle goeds voor 2019. Dat we naar elkaar blijven omzien en dat we oprechte aandacht geven en krijgen.

Dank voor alle oprechte betrokkenheid van vrijwilligers en mantelzorgers voor diegene waar ze voor zorgen. Dankzij jullie ziet de wereld er stukken beter uit. Laten we dat in 2019 zo houden.



Ik drink op de mensen.

Ik drink op de mensen
Die bergen verzetten
Die door blijven gaan met hun kop in de wind
Ik drink op de mensen
Die met vallen en opstaan
Blijven geloven
Met het geloof van een kind.

Ik drink op de mensen
Die dingen beginnen
Waar niemand van weet wat de afloop zal zijn
Ik drink op de mensen
Van wagen en winnen
Die niet willen weten van water in wijn.

Ik drink op de mensen
Die blijven vertrouwen
Die van te voren niet vragen
'Voor hoeveel' en 'waarom'
Ik drink op de mensen
Die dóór blijven douwen
Van doe het maar wél
En kijk maar niet om.

Ik drink op de mensen
Die alles verloren
Die weg zijn gezakt
En zijn ondergegaan.
Ik drink op de mensen
Die terug bleven vechten
En daarna herboren
Weer op zijn gestaan.

Ik drink op het béste
Van vandaag en van morgen
Ik drink op het mooiste waar ik van hou
Ik drink op het maximum
Wat er nog in zit
In vandaag en in morgen
In mij en in jou!!

© Copyright - Paul van Vliet



“Ik voel me weer een beetje ‘normaal’, daar ben ik echt blij mee.”

Dat zegt Gaby Biermans als ik vraag hoe het voor haar voelt om weer thuis te wonen. Het verhaal van Frans en Gaby Biermans uit Kerkrade begint ruim drie jaar geleden als Gaby een forse hersenbloeding krijgt. Ze wordt zes weken opgenomen in het AMC in Maastricht, waarna een lange revalidatieperiode bij Adelante volgt. “Daar wordt topsport bedreven” zegt Frans haar echtgenoot en mantelzorger. Gaby wint aan kracht en gaat functioneel stukken vooruit. Na de revalidatieperiode gaat Gaby in de Hambos in Kerkrade wonen. Thuis wonen is dan geen optie. Frans werkt fulltime en krijgt de gelegenheid zijn werktijden zodanig aanpassen dat hij iedere dag naar Gaby toe kan gaan en haar in de weekends mee naar huis kan nemen. Toen er in de privé situatie in korte tijd nog meer ramspoed op hun pad kwam, was het voor Frans niet meer te doen. Hij merkte dat hij tegen een burn-out aan zat en ging in gesprek met zijn werkgever. Er bleek nog een VUT regeling te bestaan waar Frans in goed overleg gebruik van kon maken waardoor hij tijd en ruimte kreeg om zijn uiteindelijke doel te kunnen uitvoeren: Gaby naar huis halen en zorgen dat ze haar gewonnen functies kon behouden en misschien zelfs nog wat verbeteren.

Dat doel is voor Frans een dagtaak geworden. Gaby woont thuis, loopt aan zijn hand 25 minuten aan één stuk, kan met beperkte aanpassingen haar draai thuis vinden en ze zijn weer dagelijks samen. “Alleen het korte termijn geheugen is weg” zegt Frans, “en dat is heel moeilijk. Als je dadelijk de deur uit gaat weet ze niet meer dat je geweest bent”. Ook daarvoor heeft hij oplossingen verzonnen. Overal staan kalenders en op een van de familiefoto’s hangt een stickertje met de naam van het kindje dat erop staat. “Ze kon de naam niet onthouden en op deze manier werkt dat eigenlijk prima en is er gewoon meer rust”.

Frans is mantelzorger en staat 24 uur per dag klaar. Hij is ook een beetje therapeut en blijft Gaby uitdagen om dingen zelf te doen en te blijven doen. Hij is daar trots op maar het is niet gemakkelijk. “Een gesprek voeren is anders dan voorheen en ook moet ik beslissingen nemen voor twee”. De belasting is er maar ze krijgen er ook wat voor terug. “Ik voel me weer normaal” zegt Gaby en gelijk erachteraan “maar soms weet ik het niet meer helemaal”. Gelukkig is een gezonde dosis humor bij Gaby gebleven. “Ben ik laatst gevallen en had ik een gat in mijn hoofd, liep het bloed eruit. Toen ik het bloed over mijn hand voelde lopen dacht ik: nou loopt datgene wat je nog weet ook nog eruit” gevolgd door een lachsalvo.

“Het is goed zo zoals we het nu voor elkaar hebben” zegt Frans die zich heilig voorneemt om komend voorjaar zijn hobby fietsen weer op te pakken. “Een van mijn zonen heeft aangeboden om bij Gaby te komen als ik op zondagochtend met mijn fietsclubje ga fietsen. Ik denk dat ik dat komend voorjaar weer eens ga proberen”.

Ondanks alle hobbels die ze tegen zijn gekomen, zijn Frans en Gaby blijven geloven in de toekomst samen onder één dak. Hij heeft gebruik gemaakt van regelingen waar hij aanspraak op kon maken. Heeft PGB, heeft hulp bij het huishouden gehad, al was dat laatste maar van tijdelijke aard. Verder is er nog een gehandicapten parkeerkaart waardoor ze samen gemakkelijker op pad kunnen gaan. “Je moet wel de weg weten om zaken te regelen” zegt Frans die daar gelukkig zelf zijn weg in heeft gevonden.

Dit is mantelzorgen in de volle breedte van het woord. Nu moet Frans alleen nog gaan fietsen komend voorjaar.

