



Wie zijn mantelzorgers?

- **Vanuit een relatie met de zorgvrager**
- **Vrijwillig en onbetaald**
- **Gedurende langere tijd**
- **Meer dan gebruikelijke zorg**



In Nederland verlenen ruim 4 miljoen mensen mantelzorg.

In Eindhoven zijn 24.000 mantelzorgers actief.



In Eindhoven voelen bijna 4.000 mantelzorgers zich zwaar belast.

15% van de ouderen en 17% van de volwassenen.



Risico's voor mantelzorgers

- **Mantelzorgers van mensen met dementie leven 4-8 jaar korter dan mensen die geen mantelzorg verlenen**
- **Ze hebben twee keer zo veel kans op depressie**
- **10% van de mensen die zorgt voor een naaste met een psychische stoornis, kampt later zelf met psychische problemen**



Als het goed gaat met de mantelzorg komt dit ten goede aan de zorgvrager



EDIZ: Ervaren Druk door Informele Zorg



- 1. Door de situatie van mijn ... kom ik te weinig aan mijn eigen leven toe.**
- 2. Het combineren van de verantwoordelijkheid voor mijn ... en de verantwoordelijkheid voor mijn werk en/of gezin valt niet mee.**
- 3. Door mijn betrokkenheid bij mijn ... doe ik anderen tekort.**
- 4. Ik moet altijd maar klaarstaan voor mijn ...**
- 5. Mijn zelfstandigheid komt in de knel.**
- 6. De situatie van mijn ... eist voortdurend mijn aandacht.**
- 7. Door mijn betrokkenheid bij mijn ... krijg ik conflicten thuis en/of op mijn werk.**
- 8. De situatie van mijn ... laat mij nooit los.**
- 9. Ik voel me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van mijn ...**

Drempels bij het zoeken naar ondersteuning

- 1. Geen herkenning in de term 'mantelzorg'.**
- 2. Vraagverlegenheid.**
- 3. Anderen worden niet geschikt geacht.**
- 4. Bang om de autonomie te verliezen.**
- 5. Willen anderen niet tot last zijn.**
- 6. Schamen zich voor hun problemen.**
- 7. Onbekendheid met ondersteuningsmogelijkheden.**

Steunsystemen

Bron: <http://smitsstichting.nl/mantelzorg.htm>



NETWERKKAART VOOR MANTELZORGERS					
	Praktische hulp	Overname van zorg	Emotionele steun	Ontspanning	Informatie
Familie					
Vrienden					
Kennissen en buren					
Hulpverleners					
Openbare ontmoetings-mogelijkheden					
Overige contacten					

Zorg overdragen

Mantelzorgpas

naam:
nummer:



T. 088 0031 288 | www.mantelzorgverlicht.nl

**Ik ben mantelzorger.
Mijn zorg moet doorgaan.**

in noodgeval waarschuwen:

Naam:

Telefoon:



MANTELZORG BOEK

**In geval van nood
Belangrijke info voor de
vervangende mantelzorger**

Zorg voor jezelf



Steunpunt Mantelzorg verlicht is voor iedere mantelzorger

- Iedere mantelzorger kan terecht bij het Steunpunt.
- Mantelzorgers in Eindhoven en zij die mantelzorg geven aan iemand in Eindhoven.
- De mantelzorger staat centraal.

Informatie en kennis



Voorlichting en Informatie

- Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft veel informatie en voorlichtingsmateriaal.
- M-nieuws, de Wegwijzer, folders en website www.mantelzorgverlicht.nl
- Laagdrempelig, telefonisch of via de mail.
- Spreekuur, langskomen zonder afspraak.
- Een afspraak maken met een consulent is ook mogelijk.

Advies en ondersteuning



Het steunpunt richt zich op het versterken van mantelzorgers (individueel en in groepsverband).

Individuele begeleiding door mantelzorgconsulent.

- De sociaal-emotionele kant van het zorgen
- Vervangende zorg
- De afstemming met professionele zorg
- De combinatie van zorg en werk
- De financiële gevolgen van mantelzorg
- Wonen en regeltaken.

Groepsbijeenkomsten

Vanuit Steunpunt Mantelzorg Verlicht worden verschillende groepsbijeenkomsten georganiseerd.

- Informatie
- Educatie
- Ontspanning
- Lotgenoten contact
- Samen met de zorgvrager

Praktische steun



Praktische hulp

'Extra' handen, om de zorg te delen is soms noodzakelijk. Dit is vaak een hele stap, het steunpunt kan helpen om de weg te vinden.

- Hulp bij het huishouden
- Hulp bij verzorging en verpleging
- Vervoer en Hulpmiddelen
- Wonen en Domotica
- Maaltijdvoorziening
- Hand- en spandiensten
- Ondersteuning bij vervangende zorg.
- Ondersteuning bij vragen rond wonen en werk.

Emotionele steun



Emotionele ondersteuning

- Individuele gesprekken met een mantelzorgconsulent.
- Lotgenotenbijeenkomsten.
- Ondersteuningsgroepen; algemeen, dementie, NAH, ex-mantelzorgers.
- Alzheimer Café en Café Brein.

Educatieve steun



Educatieve ondersteuning

Mantelzorgers kunnen gebaat zijn bij voorlichting, ondersteuningsgroepen en training. Dit wordt vooral groepsgewijs aangeboden. Binnen de educatieve steun vindt ook vaak emotionele steun plaats, omdat de deelnemers ook lotgenoten zijn.

De educatie kan zich richten op:

- Grenzen stellen / goed voor jezelf zorgen / empowerment
- Instructie voor het juiste gebruik van hulpmiddelen of een praktische training
- Cursussen over ziektes, ziektebeelden, omgaan met ziektes

Jonge Mantelzorgers... Elke dag 'n Held!



Mantelzorg en wonen



Niet-westerse mantelzorgers

Werkende mantelzorgers

NAH / Dementie





Clausplein 10 5611 XP

088 0031 288

www.mantelzorgverlicht.nl

info@mantelzorgverlicht.nl