

# Nota Mantelzorgondersteuning en respijtzorg 2013-2015

*Op zoek naar de juiste balans en een beter bereik*

## Inleiding

De afgelopen periode is er een start gemaakt met het ontwikkelen van mantelzorgbeleid. Naast het verzorgen van de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg en het registreren van mantelzorgers, heeft het loket Zorg & Welzijn zich ontwikkeld tot informatiepunt voor hulp- en adviesvragen. Met deze notitie willen we de mantelzorgondersteuning verder professionaliseren. Gericht op het zoeken naar de juiste balans, tussen enerzijds ondersteunen en anderzijds stimuleren, met daarbij een evenwicht tussen 'draaglast' en 'draagkracht'. Daarbij is de centrale doelstelling om mantelzorgers beter in kaart te brengen en iedere mantelzorger met een zorgvraag te bereiken met een op maat gesneden aanbod.

## Mantelzorg: een definitie

Mantelzorg is de extra zorg die voortvloeit uit een sociaal/familiare relatie en verleend wordt aan naasten met beperkingen en/of gezondheidsproblemen. Tussen mantelzorger en zorgbehoevende naaste bestaat een persoonlijke band: partner, ouder, kind, kleinkind, familie, vriend.

Mantelzorg kan allerlei vormen van zorg of hulp omvatten, zoals huishoudelijke hulp, praktische steun, verzorging, verpleging, begeleiding, emotionele steun en/of toezicht. Tot slot wordt mantelzorg niet vanuit een beroep verleend en betreft het niet betaalde arbeid.

## Verschillende type mantelzorgers

Zowel mantelzorgondersteuning als vrijwilligere zorg vallen onder prestatieveld 4 van de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo). Maar er zijn verschillen (zie schema, bijlage 1).

Veel mantelzorgers zien zichzelf niet als mantelzorger. Zorgen voor je kind, je partner, vader of moeder is toch heel gewoon? Vooral jongeren spreekt de term mantelzorger niet aan.

Er zijn veel typen mantelzorgers. Sommige worden gemakkelijk over het hoofd gezien. Bijvoorbeeld: het jonge kind dat haar meervoudig gehandicapte broertje helpt met aankleden en met hem naar de speeltuin gaat. Of een oudere vrouw die haar steeds ernstiger dementerende partner helpt. In schema 2 worden de bekendste risicogroepen op overbelasting en hun behoeften omschreven.

Schema 1: Type mantelzorgers

Wie?	Behoefte aan?
65-plussers die bijna volcontinue voor hun partner zorgen. Zij ervaren zelf vaak ook beperkingen en/of gezondheidsproblemen	Praktische hulp, respijtzorg en momenten vrijaf van de zorg.
Werkende mantelzorgers met een zorgbehoevend/stervende partner/ouder(s)	Flexibele werktijden en thuiszorg die aansluit op hun werktijden. In geval van een grillig ziektepatroon willen ze zo nu en dan kortdurend zorgverlof op kunnen nemen.
Ouders van kinderen met een beperking/ernstige zorgvraag	Huishoudelijke hulp zodat energie overblijft voor ontwikkeling en opvoeding van hun kind(-eren).
Partners en ouders van mensen met een psychiatrische problematiek	Betrokken worden bij de behandeling. Informatie over ziektebeeld en cursussen over omgangsvormen.
Kinderen/Jonge mantelzorgers lopen het gevaar dat hun opleiding en persoonlijke ontwikkeling in de knel komt	Aangepaste communicatie (internet, social media) en vrije tijd om andere dingen te doen dan zorgen. De benadering van de leeftijdsgroep onder de 20 jaar vraagt om aansluiting bij hun leefstijl en communicatie, aangepaste activiteiten en contact met leeftijdgenoten.

Dat maakt het niet makkelijker om hen te bereiken. Eén van de problemen van mantelzorgbeleid is dat mantelzorgers niet automatisch geregistreerd staan. De gemeente Koggenland heeft in 2011 een start gemaakt met het registreren.

## Knelpunt: Mantelzorgers hebben niet snel een probleem en dus ook geen hulpvraag

Eén van de belangrijkste knelpunten bij de ondersteuning is dat mantelzorgers niet gauw zelf met een hulpvraag komen. Ook als ze rechtstreeks gevraagd wordt of ze hulp nodig hebben zullen ze dat vaak ontkennen. Ze zien zelf niet dat ze overbelast zijn. Dit geldt ook voor een groot gedeelte van de inwoners van de gemeente Koggenland, blijkt uit zowel uit de enquête, als uit onze ervaringen met het loket Zorg&Welzijn. Dat kan verschillende oorzaken hebben: zij zijn in de situatie gegroeid, vinden de zorg vanzelfsprekend, durven geen hulp te vragen of weten niet waar ze die moeten zoeken.

Mantelzorgers zullen eerder hulp zoeken voor de zorgvrager dan voor zichzelf. Ook kan het voorkomen dat de zorgvrager geen professionele hulp wil. In veel situaties leidt zelfs overbelasting van de mantelzorgers niet eens altijd tot concrete vragen om ondersteuning. Bepaalde symptomen kunnen wel op overbelasting duiden, zoals oververmoeidheid, depressie en gezondheidsklachten. Bij het loket Zorg&Welzijn wordt bij een hulpvraag mantelzorg integraal betrokken. Bij elk contact wordt gewezen op de mogelijkheden voor ondersteuning.

### Risicofactoren mantelzorgers

Terwijl de ene mantelzorger fluitend door het leven gaat, zakt de ander weg in een depressie of wordt overspannen. Met andere woorden: de mantelzorger raakt overbelast. Het is lastig om 'objectief' vast te stellen of er overbelasting dreigt, maar er is wel een aantal factoren te noemen, waarvan bekend is dat zij het risico vergroten:

Schema 2: Risicofactoren mantelzorgers

Risicofactor	Toelichting
Kenmerken van de mantelzorger (leeftijd, gezondheid, inkomen en andere activiteiten naast mantelzorg)	Mantelzorgen wordt zwaarder als de mantelzorger zelf slecht ter been is, een zware baan heeft of geldzorgen.
Kenmerken van de zorgvrager	De ene zorgvrager vraagt meer dan de ander: is de zorgvrager veeleisend en nooit tevreden? Is de zorgvrager depressief of juist heel opgewekt? Aard en duur van de aandoeningen en de beperking kunnen ook een rol spelen.
Kenmerken van de relatie zorgvrager en mantelzorger	Kunnen mantelzorger en zorgvrager goed omgaan met de ongelijke posities waarin ze verkeren? Gaat het om een terminale ziekte? Hoeveel kan de zorgvrager zelf? Als de mantelzorger eigenlijk de enige is in het leven van de zorgvrager en de mantelzorger niemand heeft om af te lossen is het risico op overbelasting erg groot.
Woonsituatie zorgvrager en mantelzorger	Woont de mantelzorger in hetzelfde huis of juist ver weg? Laat de woonsituatie toe dat de mantelzorger ook een eigen leven kan leiden?
Aanwezigheid van een netwerk	De aanwezigheid van een netwerk dat de lasten kan verlichten en zorgtaken kan verdelen. Klikt het met de vrijwillige of beroepsmatige zorg/hulp? Is de hulp flexibel? Goede samenwerking en afstemming maken een wereld van verschil.

De gemeente Koggenland wil in haar mantelzorgbeleid op zoek naar de juiste balans tussen 'draaglast' en 'draagkracht'. Duidelijk is dat de gemeente niet alle belemmeringen kan wegnemen. Wel is de doelstelling om vanuit het loket Zorg&Welzijn bij iedere zorgvraag op zoek te gaan naar de best mogelijke interventie. Dit kan bestaan uit het bieden van ondersteuning, gebaseerd op één van de acht basisfuncties. De volgende paragraaf gaat daar nader op in.

### De basisfuncties Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgondersteuning is heel divers. Er worden 8 verschillende basisfuncties (opgesteld door Min. van VWS, 2008) onderscheiden. Vanwege de praktische toepasbaarheid zijn deze gecombineerd tot vier onderdelen (zie schema 3).

Schema 3: Basisfuncties

Basisfunctie	Toelichting
A	Informatie&Advies, Begeleiding en Emotionele steun
B	Educatie
C	Financiële tegemoetkoming, praktische en materiele hulp
D	Respijtzorg

Per onderdeel wordt uitgelegd wat er precies onder wordt verstaan, beschrijft deze notitie enkele ontwikkelingen, gaat in op de huidige activiteiten en komt met een aantal doelstellingen voor de komende periode.

#### Basisfunctie A: Informatie&Advies, Begeleiding en Emotionele steun

Bij mantelzorgers is er vaak een grote vraag naar informatie. Er is behoefte aan informatie over het ondersteuningsaanbod, de aanvraag van voorzieningen en het vinden van de weg naar de mogelijkheden en het zetten van stappen naar instanties. Ook het bieden van emotionele steun is belangrijk, aangezien zorg en ziekte en snel veranderende perspectieven, emoties met zich

meebrengen die het moeilijk maken mantelzorg te verlenen. Ook het overbelast raken ligt daarbij telkens op de loer.

*Ontwikkelingen/huidig aanbod:*

Informatie en advies worden steeds belangrijker, ook digitaal. Bij het loket Zorg & Welzijn kan men terecht voor informatie en advies. In een persoonlijk gesprek kan een op maat ondersteuning worden afgesproken. Naar aanleiding van de waarderingsactie (tijdens de Dag van de Mantelzorg 2011 is een bloemetje overhandigd, in 2012 een rondvaarttocht aangeboden ) is een start gemaakt met het in kaart brengen van mantelzorgers. In totaal zijn nu ruim 300 mantelzorgers in kaart (peildatum: november 2012). Als de landelijke cijfers vertaald worden naar de lokale situatie (ongeveer 9-10% van de bevolking is mantelzorger) betekent dit dat er nog een flinke slag geslagen moet worden.

Basisfunctie A: Informatie&Advies, Begeleiding en Emotionele steun			
Nr	Doelstellingen	Praktische uitwerking	Tijdpad
1.	Mantelzorgers beter herkennen, bereiken en monitoren	In najaar 2012 is een enquête opgesteld met daarin een behoeftepeiling. Dit zal elke 2 jaar herhaald worden, de volgende vindt plaats in najaar 2014. In 2015 zijn 1000 mantelzorgers in kaart gebracht	Doorlopend, Enquête in 2014
2.	Verbeteren Informatie en advies aan mantelzorgers	WeBSITE beter toegankelijk maken, regelmatig actualiseren en artikelen publiceren	Doorlopend, minimaal een keer per kwartaal
3.	Informeren bijeenkomsten op gebied van educatie en emotionele steun	Regelmatig bijeenkomsten (o.a. cursussen zorgverzekeraars, lotgenotencontact) (laten) organiseren en dit publiceren via website en Koggenieuws.	Doorlopend, minimaal een keer per kwartaal
4.	Waardering aan mantelzorgers	Ieder jaar wordt de Dag van de mantelzorg georganiseerd, waarin telkens op een bijzondere manier de mantelzorgers in het zonnetje worden gezet. Daarbij wordt ernaar gestreefd dit elk jaar op een originele manier vorm te geven.	Elk jaar: Dag van de Mantelzorg wordt gehouden op 10 november

**Basisfunctie B: Educatie**

Het tweede onderdeel van de basisfunctie is voorlichting en educatie. De educatie kan gericht zijn op zorg en ziekte, maar bijvoorbeeld ook instructie voor gebruik van hulpmiddelen of cursussen voor het omgaan met ziektes (denk aan omgaan met dementie of alzheimer ).

*Ontwikkelingen/huidig aanbod:*

Diverse organisaties (waaronder o.a. zorgverzekeraars, Alzheimerstichtingen) bieden actief steeds meer allerlei cursussen aan. Het loket Zorg & Welzijn heeft een doorverwijsfunctie: men kan er terecht voor actuele informatie. Ook beschikt het loket over een bestand met vrijwilligers die ingezet kunnen worden voor sociale ondersteuning. In afgelopen jaren zijn diverse trainingen (o.a. buddytraining, mantelzorg-ondersteuning, signalering & eenzaamheid en gesprekstechnieken) aangeboden. Naast dit aanbod, kan men er ook terecht voor een training op maat of hulp bij het zoeken naar het bestaande cursusaanbod uit de regio.

Basisfunctie B: Educatie			
Nr	Doelstellingen	Praktische uitwerking	Tijdpad
5.	Versterken eigen kracht mantelzorgers	Door aanbieden/publiceren bijeenkomsten van lotgenoten en regelmatig informeren over trainingen & cursussen	Doorlopend, minimaal een keer per kwartaal
6.	Behoeftes peilen over aard van ondersteuning mantelzorgers	Tijdens enquêtes zal dit meegenomen worden. Indien aanpassingen noodzakelijk zijn, zullen deze worden doorgevoerd.	2014
7.	Informeren over trainingen en cursusaanbod in de regio	Regelmatig publiceren over aanbod	Doorlopend, minimaal een keer per kwartaal

**Basisfunctie C: Financiële tegemoetkoming, praktische en materiële hulp.**

Naast financiële tegemoetkoming (er zijn mogelijkheden voor een tegemoetkoming als men vanwege de zorg in de financiële problemen komt), kan mantelzorgondersteuning ook praktisch van aard zijn. Denk daarbij aan huishoudelijke hulp, vrijwillige hulp of administratieve hulp. Maar ook materiële hulp kan ondersteunen. Woningaanpassingen, parkeerkaarten, hulpmiddelen en aangepast vervoer.

### *Ontwikkelingen/huidig aanbod:*

Er zijn momenteel verschillende mogelijkheden voor het bieden van ondersteuning. Alle hierboven genoemde vormen zijn beschikbaar binnen het loket. In individuele situaties kan zorg op maat worden geboden.

Basisfunctie C: Financiële tegemoetkoming, praktische en materiele hulp			
Nr	Doelstellingen	Praktische uitwerking	Tijdpad
8.	Meer bekendheid geven aan bestaande ondersteuningsmogelijkheden	Regelmatig artikelen publiceren	Doorlopend
9.	Behoeftte peilen over huidig aanbod ondersteuningsmogelijkheden	Tijdens enquêtes zal dit meegenomen worden. Indien aanpassingen noodzakelijk zijn, zullen deze worden doorgevoerd.	2014

### **Basisfunctie D: Respijtzorg**

Respijtzorg is een verzamelbegrip voor voorzieningen die de mantelzorg tijdelijk overnemen. Zodat de mantelzorger andere activiteiten kan ondernemen. Daarin zijn diverse vormen mogelijk. Denk daarbij aan logeerhuizen, vakantieopvang en dagopvang (o.a. zorgboerderijen). Gezien de uitkomsten van de mantelzorgenquête 2012 dient echter prudent met dit instrument omgegaan worden: veel mantelzorgers hebben immers aangegeven niet op ondersteuning te zitten wachten. Inspanningen van de kant van de gemeente mogen niet omslaan in irritatie: dat zou contraproductief zien en daarom ongewenst.

### *Ontwikkelingen/Huidig aanbod:*

Momenteel is er een divers aanbod aan respijtzorgmogelijkheden. Bij concrete zorgvragen wordt er altijd naar een passende oplossing gezocht. Een van de kansen is een permanente voorziening voor respijtzorg. Een onderzoek moet meer uitwijzen over de haalbaarheid (o.a. behoeftepeiling en de medewerking van maatschappelijke partners).

Basisfunctie D: Respijtzorg			
Nr	Doelstellingen	Praktische uitwerking	Tijdpad
10.	Meer bekendheid geven aan bestaande aanbod mogelijkheden respijtzorg	Regelmatig artikelen publiceren, onder aandacht brengen huisartsen	Doorlopend
11.	Behoeftte peilen over huidig aanbod mogelijkheden respijtzorg	Tijdens enquêtes zal dit meegenomen worden. Indien aanpassingen noodzakelijk zijn, zullen deze worden doorgevoerd.	2014
12.	Behoefttepeiling locatie Respijtzorgvoorziening	Onderzoek om haalbaarheid te onderzoeken voor dergelijke voorziening binnen gemeente Koggenland	2013-2014

### **Enquête Mantelzorgondersteuning: elke twee jaar**

Om mantelzorgondersteuning en respijtzorgmogelijkheden breder onder de aandacht te brengen en de behoefte te peilen zal elke twee jaar een enquête worden gehouden. Doel van deze enquêtes is om vanuit de zorgvraag concrete aanbevelingen te onderzoeken voor mantelzorgbeleid. Deze aanbevelingen zullen vervolgens zo veel mogelijk worden geïmplementeerd. De bevindingen van de enquête in september 2012 zijn zo veel mogelijk meegenomen bij het opstellen van deze nota.

### **Samenwerking regio West-Friesland**

Samen met omliggende gemeenten in de regio West-Friesland wordt nauw samengewerkt op het gebied van mantelzorg. Naast kennisuitwisseling, wordt informatie uitgewisseld over bijeenkomsten en trainingen. Ook vindt op ambtelijk niveau regelmatig overleggen plaats om de afstemming verder te verbeteren. Bovendien vindt, voor de Regionaal Sociale Agenda, ook een onderzoek plaats naar een kenniscentrum Mantelzorg, waarbij gekeken wordt naar de meerwaarde voor Koggenland.

### **Financiën/Communicatie**

Regelmatig aandacht in Koggennieuws en op de website op gebied van mantelzorg en respijtzorg. Het huidig budget voor mantelzorg is € 30.000. Dit is de afgelopen periode steeds toereikend geweest. Na afloop van de periode (2015) zal er een evaluatie worden opgesteld. Per doelstelling zullen de bereikte resultaten in kaart worden gebracht. Daarin zal het budget worden meegenomen en worden nagegaan of een bijstelling noodzakelijk is.

### **Bijlagen**

1. Schema overeenkomsten en verschillen mantelzorg en vrijwillige zorg.
2. Lijst organisaties gericht op mantelzorgondersteuning.

**Bijlage 1: Schema overeenkomsten en verschillen Mantelzorg en Vrijwillige zorg\*.**

<b>Mantelzorg</b>	<b>Vrijwillige zorg</b>
Extra zorg voor iemand in eigen kring/netwerk	Zorg/hulp naast of in plaats van professionele zorg
In principe vrije keus, wel sprake van morele plicht	Niet afdwingbaar, wel stimulans vrije keus
Overkomt je	Bewuste keuze
Motivatie: uit liefde, verantwoordelijkheid, behulpzaamheid	Motivatie: uit liefde, verantwoordelijkheid, behulpzaamheid, ervaring opdoen, verrijking
Honorering: onbetaald	Honorering: onbetaald, mogelijk vergoeding
Ongeorganiseerd	Vanuit georganiseerd verband
Doorlopend, soms 24 uur per dag	Afgebakend in tijd
Ongedifferentieerd: je moet alles doen, ook wat je niet ligt	Je bepaalt zelf de aard van het werk
Ondergewaardeerd, als vanzelfsprekend beschouwd	Waardering, wordt 'mooi' gevonden
Beperkt je in onderhouden andere contacten	Collegiale contacten
Geen feedback	Coördinatie, deskundigheidsbevordering
Risico van overbelasting (fysiek en mentaal) en isolement	Geen risico op overbelasting. Vrijwilliger bepaalt zelf hoeveelheid werk. Geen isolement maar juist verruiming contactmogelijkheden

\*=Bron: Movisie; De basisfuncties mantelzorg in de praktijk (2009)

## **Bijlage 2: Lijst organisaties gericht op mantelzorg ondersteuning (binnen regio West-Friesland)**

Loket Zorg en Welzijn, Gemeente Koggenland  
Centrum Jeugd en Gezin  
De Wering  
Omring, Wilgaerden, Buurtzorg en Hulpvaardig  
Algemeen maatschappelijk werk Hoorn, Enkhuizen en Drechterland  
Steunpunt Zorg voor welzijn  
Welzijn Stede Broec  
GGZ Noord-Holland Noord  
MEE  
Geriant  
Bureau Jeugdzorg

Stichting Mentorschap  
Ypsilon  
Stichting Kans  
Pisa  
Praktijkondersteuners huisartsen  
Eigen Kracht Centrale  
Centrum voor Levensvragen  
Handen in Huis  
Hulpverlening Westfriese kerken  
Vakbonden  
Patentenverenigingen  
Hulpdiensten zoals UWV, Rode Kruis, Zonnebloem  
Kerken en moskeeën  
Mezzo