

Samen leven in Vught



Beste Mantelzorger,

Als demissionair wethouder is dit mijn laatste voorwoord voor de Sociale Pagina. Mijn eerste woordje schreef ik voor de Sociale Pagina van juli 2016. Hierin gaf ik aan dat er regelmatig een Sociale Pagina in Het Klaverblad zou verschijnen waarin we aandacht gingen schenken aan 'Samen leven in Vught'. Nu vier jaar later, hebben we ruim 20 pagina's gepubliceerd.

Deze Sociale Pagina staat in het teken van Mantelzorg. Als mantelzorger hebt u het niet altijd gemakkelijk. Zeker dit jaar niet, waarin het coronavirus zoveel gewone zaken heeft veranderd. Ik denk o.a. aan het wegvallen van vaste vertrouwde momenten waarop u even op adem kon komen. Gelukkig zijn de deuren van de dagbesteding weer open. Vivent Dagbesteding legt op deze pagina uit waarom dagbesteding zo belangrijk is. U leest het verhaal van een moeder en mantelzorger van haar minderjarige zoon waarin zij vertelt hoe zij de afgelopen maanden heeft beleefd. En geeft Peggy van der Koelen, bestuurder Vugtherstede aan waarom uw helpende hand van onschatbare waarde is.

Als u voor een ander zorgt, is het belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. In de gemeente Vught kunt u voor uw zorgen en vragen terecht bij Het Mantelzorgteam Vught. Daarnaast kunnen de Geheugenbibliotheek, de Geheugenwijzer, het GeheugenCafé en de tips op deze pagina bijdragen aan het verlichten van uw mantelzorgtaken.

Ondanks dat de bijeenkomst op de Dag van de Mantelzorg niet door kon gaan, hebben we in 2020 toch veel mantelzorgers in het zonnetje kunnen zetten. Als blijk van waardering ontvingen zij de Mantelzorgpluim.

Ik ben ontzettend trots op wat we met elkaar hebben bereikt. We hebben een Sociaal Domein gecreëerd dat staat als een huis en er zijn mooie samenwerkingen met verschillende partijen ontstaan. Zorg zit in mijn hart en ziel. En dat zal altijd zo blijven.

Ik wens iedereen, ook inwoners uit Helvoirt, hele fijne feestdagen én veel positiviteit, gezondheid en kracht toe.

Wethouder
Saskia Heijboer

Wegwijs

Uw aanspreekpunt in de gemeente Vught op het gebied van werk en inkomen, begeleiding en wonen, jeugd en gezin, zorg en hulp. Bel of mail gerust met uw vragen, zorgen of signalen. 073 65 80 750
wegwijs@vught.nl
www.Wegwijsplus.Vught.nl

Het is geen juk, met zorg bekleed
geen kale jas, met sleetse plekken
het is de mantel die liefde heet
warmte om je toe te dekken

Het is de aandacht in kleine dingen
met elkaar een groots gebaar
liefde zonder op te dringen
en zorg zonder 'mits of maar'

Zelfs het virus scheidt geen afstand
en dringt niet door de mantel heen
want die warme helpende hand
laat je ook op afstand niet alleen

Gedicht van Harald Beerens

DAGBESTEDING VIVENT Oog voor deelnemers én mantelzorgers

Dagbesteding biedt structuur, afleiding, uitdaging en is goed voor de sociale contacten. Dit aanbod draagt bij aan het op peil houden van de vaardigheden van de deelnemers en zorgt voor ontlasting van de mantelzorgers. Hoe ging en gaat Dagbesteding Vivent om met de coronamaatregelen?

Ina Damkot, coördinator Dagbesteding Vivent: 'In maart/april moesten we Dagbesteding sluiten. Deze maatregel had ontzettend veel impact op de deelnemers, maar zeker ook op de mantelzorgers. Om toch sociaal contact te houden met de deelnemers en om de thuiszorg en mantelzorger te ontlasten, bezochten we de deelnemers minimaal een keer per week. We gingen samen een eindje wandelen of deden een spelletje. Ook ondersteunden we bij de maaltijd en bij het aanreiken van de medicatie. Wat ons opviel, is dat deelnemers in deze periode sneller achteruit gingen, omdat het sociale leven deels stil lag.

Deuren weer open

De huisbezoeken werden door iedereen zeer op prijs gesteld. Maar wat waren we blij toen de deuren van Dagbesteding Vivent eind mei weer open mochten. Bijna alle deelnemers komen weer naar Dagbesteding. Een enkeling kiest er voor om nog niet deel

te nemen, vanwege (de angst voor) corona. Met deze deelnemers houden we telefonisch contact en als het nodig is ook met de mantelzorgers.

Oog voor de mantelzorgers

Thuiszorgmedewerkers hebben oog voor de deelnemers én voor de mantelzorgers. Zij betrekken de mantelzorger bij het afstemmen van de zorg. Ook wordt er goed gekeken naar de draaglast/draagkracht. Als het nodig is adviseren en verwijzen zij de mantelzorgers door naar een van de voorzieningen die er in Vught zijn.

Mantelzorgochtend

Normaal gesproken organiseren we drie of vier keer per jaar een mantelzorgochtend waar gewerkt wordt met een thema. Het is nu niet verantwoord om met een groep mensen bij elkaar te komen. Hopelijk kunnen we dit volgend jaar weer oppakken.'

STRUCTUUR EN REGELMAAT IS BELANGRIJK Moeder en mantelzorger van haar minderjarige zoon vertelt

'Mijn zoon is gebaat bij structuur en regelmaat. In maart en april kon hij, door de coronamaatregelen, niet naar school. Hierdoor was hij ontregeld. Ik moest alle ballen omhoog houden: werken, helpen met zijn schoolopdrachten, het huishouden, enzovoorts. De coronacrisis heeft mij, als mantelzorger, hard geraakt. Tijdens de eerste golf kreeg ik extra steun van mijn ouders en daar was ik ontzettend blij mee. Maar nu, tijdens de tweede golf, kunnen zij mij wegens omstandigheden niet helpen. En dat merk ik gelijk. Het is een stuk zwaarder. Maar gelukkig zijn de scholen nu wel open.

Had u de situatie anders aangepakt met de kennis van nu?

Ja, ik had bijvoorbeeld voor bepaalde opdrachten op school vrijstelling gevraagd. Beeldbellen en de schoolopdrachten vergden namelijk veel energie. Mijn zoon kreeg daardoor teveel prikkels.

Minder sociale verplichtingen

Met mijn zoon gaat het momenteel verrassend goed. School speelt hierin een belangrijke rol en ik ben meer thuis. Voor mijn zoon betekent dit een houvast aan alle kanten. Daarnaast zijn er, door corona, minder sociale verplichtingen, zoals drukke verjaardagen. Hoe ik het volhoud? Ik houd me vast aan het idee dat deze periode ook weer voorbij gaat.'

MANTELZORGTEAM VUGHT

Het team heeft in de volle breedte aandacht voor uw persoonlijke situatie. Ze luisteren, denken mee en proberen samen met u een oplossing te vinden, zodat u kunt blijven mantelzorgen. Denk hierbij aan het inzetten van een vrijwilliger in de situatie van uw naaste, maar ook aan de inzet van huishoudelijke hulp in uw eigen situatie als er sprake is van overbelasting. Het team kan een beroep doen op uw sociaal netwerk of die van uw naaste. U wordt geïnformeerd over de verschillende mogelijkheden van ondersteuning in Vught en die er zijn vanuit verschillende regelingen.

Het Mantelzorgteam Vught bestaat uit een mantelzorgondersteuner van Vugtherstede, een medewerker van Vivent, een sociaal werker van Welzijn Vught en vier mantelzorgconsulenten van Wegwijs+.

Wegwijs+

073 65 80 750
wegwijs@vught.nl

Vugtherstede
Hart voor goede zorg

073 65 81 199
algemeen@vugtherstede.nl

welzijn Vught

073 65 65 350
info@welzijnvught.nl

VIVENT
zorgt!

088 16 37 000
info@vivent.nl

MANTELZORGEN

JIJ HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Mantelzorgteam Vught

SOCIALE KAART

Op zoek naar mogelijkheden om anderen te ontmoeten? Of om samen met anderen iets te doen? Kijk op de sociale kaart van Vught: www.socialekaart.vught.nl. Daar vindt u een scala aan mogelijkheden, gewoon bij u in de buurt. Bij alle activiteiten wordt rekening gehouden met de coronamaatregelen. Kijk voor meer informatie op de website van de desbetreffende organisatie.

Ontbreekt een activiteit? Of hebt u een tip? Geef het door aan socialekaart@vught.nl, zodat we de Vughtse sociale kaart met uw hulp actueel en compleet houden. Hartelijk dank voor uw medewerking.

Wegwijs+

Uw aanspreekpunt in de gemeente Vught op het gebied van werk en inkomen, begeleiding en wonen, jeugd en gezin, zorg en hulp. Bel of mail gerust met uw vragen, zorgen of signalen: 073 65 80 750 wegwijs@vught.nl www.wegwijsplus.vught.nl



Samen leven in Vught



MANTELZORGER IN HET VERPLEEGHUIS VUGHTERSTEDEN

Blijf komen! Uw aanwezigheid en helpende hand zijn van onschatbare waarde

Wie kent uw moeder of vader het beste? Of de persoon voor wie u al jaren zorgt? En dan ineens moet hij of zij naar het verpleeghuis. Dan is het toch logisch dat je betrokken blijft? Maar hoe dan? Een verhuizing naar een verpleeghuis verandert de situatie. U geeft veel uit handen. Maar het is niet het einde van uw aandeel in de zorg. Maar hoe doet u dat, zorgen voor uw naaste in een verpleeghuis?

Hoe blijft u als mantelzorger betrokken?

Laten we voorop stellen, dat het welzijn van uw naaste voorop staat. De zorg wordt geleverd door professionele hulp en als familie kunt u op heel veel mogelijke manieren bijdragen aan het welzijn. Soms gewoon door er te zijn of door samen een spelletje te spelen. Maar ook door mee te helpen met activiteiten die georganiseerd worden in het verpleeghuis. Daar zijn wij als verpleeghuis Vughterstede juist heel blij mee. Daar doen we het samen voor.

Hoe houdt u contact met uw naaste in coronatijd?

De eerste coronaperiode was heftig, waarin we de huizen moesten sluiten voor bezoek. En zeker voor de mantelzorgers, voor de personen die de eerste contactpersoon zijn voor ons. Hoe doet u dat dan? Contact houden, bijdragen aan het welzijn? In deze periode hebben we veel van elkaar geleerd. Niet voor iedereen was beeldbellen een optie, dus op onze manier hebben we getracht om mantelzorgers te

informereren via e-mail. En ook was het mogelijk om op afstand mee te lezen in het zorgdossier. Maar dat compenseert nooit het echte contact.

Vughterstede is open – blijf op bezoek komen!

Dus nu weer alles open is (en blijft!) willen we u juist vragen om weer gewoon te komen. Natuurlijk met de nodige maatregelen, maar uw aanwezigheid en helpende hand is van onschatbare waarde.

Mantelzorgondersteuning nodig?

Hebt u als mantelzorger ondersteuning nodig? Een luisterend oor of praktische hulp? Neem dan gerust contact op met Marianne van Boxtel, medewerker mantelzorgondersteuning Vughterstede. Zij staat u graag te woord. Telefonisch: 06 400 88 024 of stuur een e-mail: m.vanboxtel@vughterstede.nl.

Peggy van der Koelen
Bestuurder Vughterstede

CORONA EN MANTELZORG

Wilt u weten waar u rekening mee moet houden in de zorg voor uw naaste? Wat wel kan en wat niet? Op de website MantelzorgNL vindt u alle informatie en antwoorden op veel gestelde vragen, zoals:

- Wat als ik zelf corona krijg en langere tijd uitval als mantelzorger? Kan ik me daarop voorbereiden?
- Ik ben student. Door de coronacrisis ben ik fulltime thuis en meer aan het mantelzorgen dan ooit. Mijn studie komt in de knel. Wat nu?
- Ik kan niet of minder op bezoek gaan bij mijn naaste. Welke alternatieven zijn er?
- Het verpleeghuis vraagt mij de was te doen van mijn naaste die corona heeft. Hoe doe ik dat veilig?
- Hoe gebruik ik mondkapjes, handschoenen, bril en schort op de juiste manier?
- Ik woon samen met een kwetsbare naaste, is het verantwoord om naar mijn werk te gaan?

TELEBAKKIE! TELEFONISCH KOFFIE-UURTJE

Digitaal contact in coronatijd

Wat kan wel in coronatijd en wat niet? Hoe kom ik weer in contact met andere mensen? Verschillende organisaties zijn gaan kijken wat er mogelijk is. Een van de initiatieven is om mensen via telefoon of online met elkaar in contact te brengen. Ook wel 'Telebakkie!' genoemd.

Snel aan de slag

Met Telebakkie! kunt u thuis contact hebben met meerdere personen tegelijk, gewoon vanuit uw gemakkelijke stoel. U hoeft geen ingewikkelde apps op uw computer of telefoon te downloaden en uw privacy is gewaarborgd. Het enige wat u nodig hebt, is uw telefoon.

Hoe werkt Telebakkie!?

Zorg dat iedereen op een afgesproken tijdstip klaar zit met koffie, iets lekkers erbij en een (smart) telefoon. De eerste beller moet een smartphone hebben om mensen toe te kunnen voegen aan het gesprek. Mensen met een vaste telefoon kunnen wel gebeld worden maar niet zelf een groeps gesprek starten.

Stapsgewijs gaat het dan als volgt:

1. Persoon 1 belt persoon 2 en wacht tot het gesprek tot stand is gekomen.
2. Persoon 1 tikt nu op de knop 'Voeg toe' (de knop met het + teken) en tikt het nummer in van persoon 3 (of kiest deze persoon uit zijn adresboek).
3. Is het gesprek met persoon 3 tot stand gekomen, dan tikt persoon 1 op de knop 'Voeg samen'. Deze knop ziet u rechts op

uw telefoonscherm. Nu bent u al met drie personen in één gesprek!

4. Nog meer personen erbij?

5. Druk op het plusje - Bel de volgende - Wacht tot deze heeft opgenomen - Tik op de knop 'Voeg samen' - Enzovoort.

Hebt u vragen over Telebakkie! of over het aanmelden (hoe u in contact kunt komen met anderen)? Neem dan contact op met Yvonne Kolmans van het Mantelzorgteam Vught via yvonnekolmans@welzijnvught.nl of tel. 06 46 75 27 73.

Kosten

U betaalt per gesprek dat u opstart. Dus belt u 5 deelnemers voor 40 minuten? Dan betaalt u 5 x 40 = 200 minuten aan het eind van het gesprek. Deze minuten gaan van uw bundel af. Ideaal is daarom dat persoon 1 een bundel heeft met onbeperkt beltegoed. Weet u niet of u dat hebt? Bel dan even met de klantenservice van uw provider. Heeft geen enkele gespreksdeelnemer onbeperkt beltegoed en wilt u de kosten delen? Dan kunt u afspreken dat iedereen persoon 1 rond het afgesproken tijdstip belt. Ieder betaalt dan zelf de eigen gesprekskosten.

VRIJWILLIGERS VAN DE GEHEUGENBIBLIOTHEEK STAAN VOOR U KLAAR!

De vrijwilligers van de Geheugenbibliotheek wijzen u de weg naar alle voorzieningen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zij beantwoorden uw vragen over boeken en materialen op het gebied van dementie en het geheugen. Ook voor vragen over dementie kunt u bij hen terecht. En wist u dat er leuke spelletjes zijn die u samen kunt doen met degene met dementie? De vrijwilligers kunnen u er alles over vertellen.

Hebt u de Geheugenwijzer al?

Deze handige wijzer geeft antwoord op veel gestelde vragen over het omgaan met dementie en wijst u de weg naar alle organisaties voor mensen met dementie en hun naasten. De Geheugenwijzer is gratis af te halen bij de Geheugenbibliotheek.

Contact met de vrijwilliger

Normaal gesproken zijn de vrijwilligers op dinsdag- en donderdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur in De Petrus aanwezig. In verband met de coronamaatregelen kan het zijn dat de vrijwilligers alleen telefonisch of per mail bereikbaar zijn. Hebt u als mantelzorger een vraag over dementie of over de Geheugenwijzer? Wilt u meer weten over de collectie van de Geheugenbibliotheek? Dan kunt u contact opnemen met Welzijn Vught via telefoonnummer 073 65 65350 of per mail info@welzijnvught.nl. Een van de vrijwilligers van de Geheugenbibliotheek neemt dan contact met u op voor een afspraak.

ETEN EN BOODSCHAPPEN DOEN TIJDENS CORONA

Is het niet mogelijk om boodschappen te doen? Omdat u in quarantaine zit, u het niet durft omdat u in een risicogroep zit, uw naaste zelf geen boodschappen kan doen en er niemand in de buurt is die het kan overnemen? Wij zetten een aantal alternatieven voor u op een rij.

Boodschappendienst door Vught voor Elkaar Helpt!

Vught voor Elkaar Helpt! heeft de boodschappendienst in het leven geroepen speciaal voor mensen die zelf geen boodschappen kunnen of durven doen. Vrijwilligers staan klaar om uw boodschappen te doen. Neem contact op met Vught voor Elkaar Helpt! via 06 51 86 66 60 of mail naar info@vughtvoorelkaar.nl. Zij zijn van maandag t/m donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur telefonisch bereikbaar.

Bestel boodschappen via internet

U kunt tegenwoordig bij steeds meer supermarkten online boodschappen doen. Via internet geeft u uw gewenste artikelen aan. Uw boodschappen worden thuisgebracht of kunnen opgehaald worden bij een ophaalpunt. Thuisbezorgen kost geld.

Bestel uw eten bij lokale Vughtse horecaondernemers

Veel lokale horecaondernemers zijn op dit

moment overgestapt naar bezorgdiensten en afhaalpunten. Wilt u weten waar u een maaltijd, lunch of diner kunt bestellen? Om zelf op te halen, of thuis te laten bezorgen? Kijk dan op www.bezoekvught.nl/thuis-uit-eten

Tafeltje-Dekje Vught

Tafeltje-Dekje biedt koelverse of warme maaltijden bij u thuis. De maaltijden worden bereid bij Huize Elisabeth en 7 dagen per week door vrijwilligers aan huis bezorgd. Kijk voor meer informatie op www.vughterstede.nl

Maaltijdservice Vivent

Via Vivent Maaltijdservice is het mogelijk om koel- en vriesverse, gezonde maaltijden bij u thuis te laten bezorgen. Bent u klant van de Maaltijdservice dan kunt u ook boodschappen bestellen. Kijk voor de kosten, tijden van bezorging en overige informatie op www.viventlangerthuis.nl



Het GeheugenCafé Vught

Het GeheugenCafé Vught is een ontmoetingsplek met bijeenkomsten voor iedereen die betrokken is bij mensen met geheugenproblemen. U kunt er terecht voor informatie, vragen over geheugenproblemen en ervaringen uitwisselen. Tijdens een

bijeenkomst is er altijd een mantelzorgconsulent en een lid van het mantelzorgteam Vught aanwezig. Het GeheugenCafé wordt 8 keer per jaar georganiseerd. Vanwege de coronamaatregelen zijn verschillende bijeenkomsten niet doorgegaan.

TIPS VOOR JONGE MANTELZORGERS

De coronacrisis heeft waarschijnlijk veel invloed op jouw leven. Jonge mantelzorgers van de klankbordgroep JMZ PRO hebben tips verzameld. Wil je weten welke? Kijk dan op de website van MantelzorgNL of kijk op youtu.be/M8rQ6vm8Upo.

Neem elke dag een moment voor jezelf

Het is belangrijk om elke dag een momentje voor jezelf te nemen om op te laden en tot jezelf te komen. Dit kan op verschillende manieren. Koekjes bakken, muziek luisteren of een blokje omgaan. Het maakt niet uit wat je doet, als je er maar voor zorgt dat je niet gestoord wordt.