

Uitvoeringsplan Mantelzorgvriendelijk Weert 2023 t/m 2026



Foto's: MantelzorgNL

Inhoudsopgave

1. Mantelzorg	3
2. Beleidskaders	6
3. Werkwijze	9
4. Doelen, resultaten en activiteiten	11
5. Evaluatie en monitoring	23
Bijlage 1 Ervaringen en ontwikkelingen	24
Bijlage 2 Jaarverslag 2021	28

1. Mantelzorg

Mantelzorg neemt een belangrijke plaats in binnen de zorg. Mantelzorgers zorgen ervoor dat zorg betaalbaar blijft. Maar ook dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. Het aantal mensen dat in de toekomst afhankelijk is van mantelzorg gaat stijgen. Oftewel, de druk op mantelzorgers wordt groter. Nu maar ook in de toekomst blijven mantelzorgers onmisbaar. Het is van belang om mantelzorgers te blijven ondersteunen en waarderen zodat ze deze belangrijk taak op zich kunnen nemen.

De afgelopen jaren heeft Punt Welzijn ingezet op mantelzorgondersteuning in Weert. Dit heeft geleid tot een aantal bevindingen. Daarnaast zijn er (landelijke) ontwikkelingen om rekening mee te houden. Samen vormen deze de basis voor dit uitvoeringsplan.

1.1. Cijfers en feiten

Onderzoeksbureau Ecorys heeft in 2020 in opdracht van MantelzorgNL een landelijk onderzoek uitgevoerd naar de maatschappelijke kosten en baten van mantelzorg. Hierin is uitgerekend dat als mantelzorgers de zorg niet kunnen verlenen en deze door een professional geboden zou moeten worden dit oploopt tot een waarde van 32 tot 44 miljard euro per jaar (vervangingswaarde). Deze uitkomst onderstreept het grote maatschappelijke belang van mantelzorg en daarmee tevens het belang om mantelzorgers goed te ondersteunen. Het wegvallen van mantelzorg leidt al gauw tot hogere maatschappelijke kosten en verlies aan kwaliteit van de zorgverlening aan de zorgontvanger.

Landelijk zorgen 5,5 miljoen Nederlanders voor een naaste. In de gemeente Weert gaat het om 15.285 mantelzorgers. 2504 van hen verlenen langdurig en intensieve zorg, hiervan voelen 1391 mantelzorgers zich zwaarbelast¹.



Bron: Movisie (5 miljoen Nederlandse mantelzorgers)

¹ Indicatie aantallen mantelzorgers per gemeente - MantelzorgNL



1.2. Mantelzorgondersteuning Weert

Punt Welzijn is in 2012 begonnen met het ondersteunen van mantelzorgers in Weert. Vanaf 2016 is deze taak naar aanleiding van de decentralisaties verruimd, waarna in 2018 voor het eerst een meerjarig plan 'Mantelzorgvriendelijk Weert 2018 t/m 2021' tot stand is gekomen.

Mantelzorgvriendelijk Weert 2018 t/m 2022

De kracht van mantelzorgondersteuning de afgelopen 5 jaar is dat Punt Welzijn in de gelegenheid is geweest om in te spelen op actuele ontwikkelingen, zoals Corona. Daarnaast participeerden mantelzorgers en zorgprofessionals in diverse overlegstructuren waaronder het mantelzorgpanel en de kerngroep mantelzorg.

Terugkijkend op de periode 2019-2021, is het meest in het oog springend wel de weerslag van de Corona pandemie op de ondersteuning van mantelzorgers. Door de beperkende maatregelen die Corona met zich meebracht heeft Punt Welzijn de ondersteuning aan mantelzorgers op een andere manier ingevuld. Zo zijn er minder fysieke contacten, maar meer telefonische (Corona hulplijn) en digitale vormen van ondersteuning aangeboden. Ook werden mantelzorgers frequenter voorzien van informatie over Covid-19 via de mantelzorgnieuwsbrief en sociale media. Scholing, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten voor mantelzorgers werden digitaal aangeboden. Het digitale aanbod bleek voor een deel van de mantelzorgers ook kansen te bieden (tijdsbesparing en het niet alleen hoeven te laten van de zorgvrager). In de toekomst zal het ondersteuningsaanbod daarom zowel fysiek als digitaal aangeboden worden. In 2020 en 2021 waren er ook minder langdurige contacten ten opzichte van de voorgaande jaren. Bij de Corona hulplijn kwamen vragen binnen van mantelzorgers, maar ook van senioren over de Corona maatregelen, het gemis aan contacten en activiteiten, de onzekerheid en het gebrek aan perspectief, maar ook praktische vragen zoals ondersteuning bij het doen van boodschappen of het uitlaten van de hond.

Naast de door Corona gedomineerde activiteiten zijn er een aantal zaken die in de periode 2018-2021 zijn gerealiseerd:

- het aantal mantelzorgers is toegenomen, evenals het aantal contacten en de mate van ondersteuning door Punt Welzijn;

- Er is een mantelzorgpanel opgericht;
- Er is een behoeftepeiling en een tevredenheidsmeting onder mantelzorgers uitgevoerd;
- Mantelzorgers zijn jaarlijks (ook tijdens Corona) in de 'Week van de Mantelzorg' gewaardeerd door een aanbod aan diverse activiteiten en attenties, zoals het mantelzorgbloemetje, een cadeaubon en de goodiebag voor jonge mantelzorgers;
- Er is verdere ontwikkeling van diensten en producten gedaan t.b.v. het versterken van mantelzorgondersteuning.

In 2022 heeft Punt Welzijn, met goedkeuring van de gemeente, uitvoering gegeven aan mantelzorgondersteuning conform de beleidskaders 2018 t/m 2021. Dit in afwachting van vaststelling van het nieuwe uitvoeringsplan Mantelzorgvriendelijk Weert 2023 t/m 2026.

Uitgebreidere informatie over de activiteiten die in de periode 2018-2021 zijn uitgevoerd door Punt Welzijn is terug te vinden in de aangeleverde halfjaarrapportages en jaarverslagen. Voor het jaarbeeld 2021 wordt verwezen naar bijlage 2.

Mantelzorgvriendelijk Weert 2023 t/m 2026

Bewustwording rondom mantelzorg en mantelzorgondersteuning vraagt continu aandacht, omdat de groep mantelzorgers telkens verandert qua samenstelling, vraag en behoefte. Naar verwachting neemt de druk op de mantelzorgers alleen nog maar meer toe en is er de komende jaren extra aandacht nodig om de draagkracht en veerkracht van de mantelzorgers te kunnen behouden of versterken.

Punt Welzijn wil de komende jaren blijven inzetten op mantelzorgondersteuning op maat en de bestaande ondersteuning aan mantelzorgers verder verstevigen en waar nodig uitbouwen. Daarbij wordt voortgebouwd op opgedane ervaringen, kennis en bestaande netwerken. Het nieuwe meerjarige uitvoeringsplan geeft weer op welke manier mantelzorgondersteuning de komende jaren ingezet kan worden met als doel overbelasting en uitval van mantelzorgers te voorkomen.

In het uitvoeringsplan worden naast mantelzorg ook onderdelen uit het uitvoeringsprogramma 'Dementievriendelijk Weert' geïntegreerd. Dit is een logische stap omdat de coördinatie van mantelzorg en dementie beiden bij Punt Welzijn zijn belegd en er sprake is van overlap binnen de doelgroep. Tevens kan door het integreren van beide plannen synergievoordeel worden behaald en biedt het mogelijkheden voor een effectievere inzet van budget binnen de beide onderdelen.

2. Beleidskaders

In dit hoofdstuk worden de kaders van waaruit dit plan is vormgegeven omschreven. Uitgangspunten voor dit uitvoeringsplan zijn:

1. Regionaal beleidsplan sociaal domein 2020-2023
2. Uitvoeringsprogramma Dementievriendelijk Weert 2020 t/m 2023
3. Aanpak Ouderenmishandeling Noord- en Midden-Limburg
4. Beleidskaders Punt Welzijn
5. Positieve gezondheid

2.1. Regionaal beleidsplan sociaal domein 2020-2023

In het regionaal beleidsplan sociaal domein 2020-2023 staat de kernboodschap en de visie voor de regio genoemd. Om deze visie te realiseren wordt in dit beleidsplan ingezet op het bereiken van vier maatschappelijke effecten. Deze maatschappelijke effecten zijn vertaald naar zes beleidsdoelen. Hoe Punt Welzijn inhoudt geeft aan deze beleidsdoelen komt terug in hoofdstuk 5.



2.2. Dementievriendelijk Weert

Sinds 2020 is Punt Welzijn de coördinator van het Uitvoeringsprogramma Dementievriendelijk Weert. Het thema dementie is verweven in het nieuwe uitvoeringsplan Mantelzorgvriendelijk Weert 2023 t/m 2026. Het aantal personen met dementie zal de komende jaren fors toenemen. De uitdaging is om ervoor te zorgen dat deze groep zo lang mogelijk volwaardig deel kan nemen aan de maatschappij, met behoud van kwaliteit van leven.

2.3. Aanpak ouderenmishandeling

De Lokale Alliantie ouderenmishandeling is een netwerk van professionals en vrijwilligers binnen het maatschappelijk-, veiligheids- en financieel domein, om onder andere financieel misbruik van ouderen te voorkomen en – als het zich toch voordoet – aan te pakken. Hiermee bevorderen we het (financieel) veilig ouder worden en (financieel)

gezond blijven van senioren. Samen werken we aan bewustwording creëren bij ouderen en professionals en vrijwilligers van het bestaan van (financieel) misbruik en wat je kunt doen om het te voorkomen. Punt Welzijn is 1 van de samenwerkingspartners en heeft het convenant ondertekend.

2.4. Punt Welzijn

Punt Welzijn draagt bij aan de visie, doelen en resultaten zoals ze staan omschreven in het regionaal beleidsplan sociaal domein 2020-2023.

Preventie

Punt Welzijn zet in op een preventieve dienstverlening. Dat doet Punt Welzijn door tijdig te adviseren en informeren. Door het opbouwen van een goede relatie, vertrouwen en het snel herkennen van signalen wordt geanticipeerd en wordt voorkomen dat een mantelzorger uit balans raakt of, erger, uitvalt.

Bouwstenen

De bouwstenen van Punt Welzijn geven aan hoe Punt Welzijn de mantelzorger wil benaderen. De bouwstenen zijn:

- Punt Welzijn laat de samenleving eigenaar zijn van maatschappelijke vraagstukken.
- Punt Welzijn heeft extra aandacht voor mensen in kwetsbare situaties.
- Punt Welzijn werkt met eigentijdse agogen.
- Punt Welzijn ondersteunt zo licht als kan en zo zwaar als nodig.
- Punt Welzijn zet in op duurzame ontwikkeling en gedragsverandering.

Inclusie



Punt Welzijn zet in op een inclusieve samenleving. Een samenleving waar iedereen naar vermogen een bijdrage levert en naar elkaar omkijkt en voor elkaar zorgt. Vanuit de diensten van Punt Welzijn wordt hierop ingezet. Denk daarbij aan buurtwerk, het stimuleren van vrijwillige inzet en van een gezonde leefstijl en aandacht voor jongeren, in het bijzonder de jonge mantelzorger.

Eigentijds

Ontwikkelingen in de zorg en maatschappij maken dat de behoefte aan ondersteuning van de mantelzorger blijft veranderen. Denk bijvoorbeeld aan de maatregelen rondom corona. De zorg door zorginstellingen viel voor velen weg en kwam (bijna) volledig op het bordje van de mantelzorger. Dat zorgde voor heel andere vragen en vormen van ondersteuning. De kracht van Punt Welzijn zit erin om daar snel en adequaat op te kunnen reageren.

Synergie

Vanaf 2020 verzorgt Punt Welzijn voor 3 opvolgende jaren ook mantelzorgondersteuning voor de gemeente Nederweert. Verwachting is dat deze inzet ook na 2023 gecontinueerd wordt.

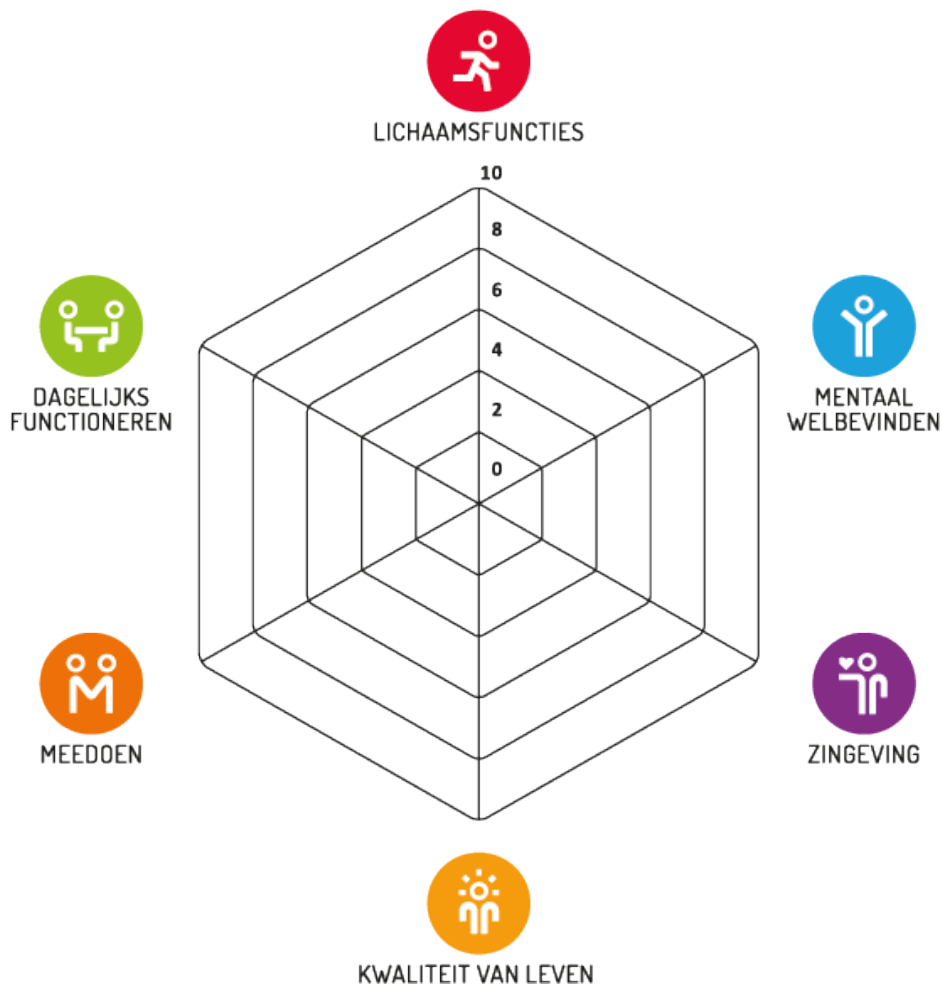
Punt Welzijn heeft nu een groter bereik en kan daardoor een breder en specifieker aanbod leveren. Veel zorgaanbieders werken ook regionaal en komen ons nu binnen een groter gebied tegen wat maakt dat het thema mantelzorgondersteuning nog meer op de kaart wordt gezet. Voor

1+1=3
Synergie

Punt Welzijn betekent dit tevens dat er synergievoordeel is te behalen qua kosten maar ook qua kennis en expertise.

2.5. Positieve gezondheid

Binnen het regionaal beleidsplan sociaal domein wordt er gebruik gemaakt van het gedachtegoed van positieve gezondheid. Positieve gezondheid² is een benadering binnende gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraalstelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf. Bij de ondersteuning van mantelzorgers is dit gedachtegoed helpend om de situatie breed in beeld te krijgen. Punt Welzijn past deze benadering hier dan ook toe. Dit helpt om mantelzorgers inzicht en overzicht te geven over de verschillende dimensies en te zien hoe deze zich tot elkaar verhouden. In hoofdstuk 4.2. wordt verder omschreven hoe dit gedachtegoed in de aanpak van mantelzorgondersteuning vorm krijgt.



Spinnenweb Positieve Gezondheid, met daarin de 6 verschillende dimensies.

² <https://www.iph.nl>

3. Werkwijze

3.1. Werkwijze mantelzorgondersteuning Punt Welzijn

Om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen is preventief werken noodzakelijk. Het is belangrijk dat mensen weten wat mantelzorg is en zich daarin herkennen wanneer zij zorgen voor een ander. Daarvoor is het belangrijk om het onderwerp onder de aandacht te brengen in de maatschappij, o.a. door middel van het voeren van campagne, samen te werken met zorgpartners en de ondersteuning op een laagdrempelige manier aan te bieden.

De realiteit leert dat mensen in veel gevallen pas aan de bel trekken wanneer zij in de knel zijn gekomen. Dit betekent dat ook curatief handelen nodig zal zijn. Punt Welzijn zet in op het verminderen van de overbelasting en het versterken van de mantelzorg door middel van ondersteuning die gericht is op een duurzame oplossing. De mantelzorg is hierdoor beter toegerust op zijn taken waardoor overbelasting verminderd wordt en in de toekomst voorkomen kan worden.

Een outreachende aanpak zorgt ervoor dat mantelzorgondersteuning meer bekendheid krijgt en meer mantelzorgers worden bereikt. Deze aanpak zal de komende jaren binnen de diverse activiteiten worden voortgezet, met als doel om het bereik verder te vergroten. Huisbezoeken zijn onderdeel van de outreachende aanpak en geeft inzicht in de totale situatie van de mantelzorg. Punt Welzijn sluit aan bij wat de mantelzorg prettig vindt. Hiermee is de ondersteuning laagdrempelig, op maat en efficiënt.

3.2. Positieve gezondheid

De werkwijze van Punt Welzijn wordt vormgegeven vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. De diverse dimensies vormen samen een totaalbeeld van de situatie waar de mantelzorg zich in bevindt. Dit is verhelderend voor de mantelzorg en maakt het mogelijk om aan te sluiten bij de daadwerkelijke vraag of ondersteuningsbehoefte. Binnen mantelzorgondersteuning wordt aandacht besteed aan alle dimensies. Per dimensie wordt omschreven hoe Punt Welzijn hierin haar werkwijze aandacht aan besteed.



Zorgen voor een ander zet zelfzorg onder druk. Punt Welzijn helpt de mantelzorg om in beeld te brengen wat deze nodig heeft om goed voor zichzelf te zorgen (o.a. door voeding, beweging, rust en ontspanning) en stimuleert de mantelzorg om hier aandacht aan te besteden. Er wordt meegekeken naar mogelijkheden om hier ruimte en tijd voor vrij te maken.



De sociaal-emotionele kant van mantelzorg krijgt bij Punt Welzijn veel aandacht. Mantelzorg brengt veranderingen en zorgen met zich mee, die het leven uit balans kunnen brengen. Punt Welzijn ondersteunt mantelzorgers om grip te krijgen op hun situatie en begeleidt hen in het proces van verandering en acceptatie. Ook worden zorgprofessionals bewust gemaakt van het belang van aandacht voor de mantelzorg, zodat zij kunnen monitoren hoe het met diegene gaat en zo overbelasting vroegtijdig kunnen signaleren of voorkomen.



ZINGEVING

Voor een naaste zorgen geeft over het algemeen voldoening. Je bent zinvol bezig, maar er spelen vaak ook zorgen over de eigen toekomst en die van de zorgvrager. Punt Welzijn heeft aandacht voor de situatie van nu en later. Zo stimuleren zij mensen om na te denken over de toekomst en hier tijdig op te anticiperen.



KWALITEIT VAN LEVEN

Punt Welzijn streeft naar een mantelzorgverder die in balans is. In balans met draaglast en draagkracht, zowel fysiek als emotioneel, maar ook op financieel gebied. Als iemand stress ervaart heeft dit een negatief effect op de kwaliteit van leven. Een gelukkig mens kan meer genieten en vindt sneller de balans.



MEEDOEN

Punt Welzijn coacht de mantelzorgverder in het mee blijven doen en het onderhouden van het sociale netwerk. Dit draagt bij aan balans en voorkomt eenzaamheid. Naast individuele gesprekken met mantelzorgers organiseert Punt Welzijn collectieve bijeenkomsten, waarbij men herkenning vindt en leert van elkaars ervaringen. Daarnaast richt Punt Welzijn zich op het bevorderen van bewustwording van de omgeving van de mantelzorgverder zodat deze beter zicht krijgt op de impact die mantelzorg heeft. Hierdoor kan de mantelzorgverder gerichter door de omgeving ondersteund worden.



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

Zorgtaken groeien vaak gestaag als de zorgvraag steeds een beetje meer wordt. Grenzen aangeven wordt dan steeds moeilijker. Enerzijds omdat men dat als falen ziet en anderzijds omdat de zorgvrager moeite heeft met loslaten of de mantelzorgverder zelfs opeist. Door dagelijkse routines sluipen patronen in de rollen en relaties. Punt Welzijn maakt de mantelzorgverder bewust van deze (belemmerende) rollen, patronen en keuzemogelijkheden. Als het netwerk onderdeel is van bestaande patronen die niet meer functioneel zijn gaat Punt Welzijn samen met de mantelzorgverder in gesprek met het netwerk met als doel bewustwording, een open communicatie en het doorbreken van patronen.

Om hulp vragen wordt als lastig ervaren. Enerzijds omdat mensen dit niet kunnen, willen of zich er voor schamen, maar ook omdat ze niet weten waar en wie ze om hulp kunnen vragen. Punt Welzijn helpt mensen om deze vraagverlegenheid te overwinnen en informeert hen over passende ondersteuningsmogelijkheden.

4. Doelen, resultaten en activiteiten

Opgedane ervaringen in de afgelopen jaren, landelijke en regionale ontwikkelingen zijn vertaald in doelen, resultaten en activiteiten voor het Uitvoeringsplan Mantelzorgvriendelijk Weert 2023 t/m 2026. Aan elk doel is een aantal resultaten gekoppeld. Deze resultaten worden behaald door de inzet van activiteiten. Per doel worden de resultaten en de in te zetten activiteiten benoemd.

Visie



Samen aan de slag met talent: iedereen telt mee, doet mee en draagt bij naar eigen vermogen

Maatschappelijke effecten

Inwoners krijgen beter passende ondersteuning. Zo preventief mogelijk, zo kort als mogelijk en zo lang als nodig.	Vergroten van de zelfredzaamheid van inwoners.	Meer inwoners doen mee, inclusieve samenleving.	Versterken van de samenredzame maatschappij.
---	--	---	--

Doelen

Meer kwetsbare inwoners blijven op een veilige manier (langer) zelfstandig wonen .	Bevorderen van de leefbaarheid en de sociale cohesie van de maatschappij .
--	--

Resultaten

Mantelzorgers hebben regie over hun eigen leven	Overbelasting mantelzorgers verminderen of voorkomen	Mantelzorgers h(e)rkennen en waarderen	Eén loket voor alle vragen rondom mantelzorg	Weert is een dementie vriende lijke samenleving
Mantelzorgers ervaren balans tussen zorg voor een ander en zorg voor zichzelf	Mantelzorgers kunnen hun zorg delen binnen hun netwerk	Mensen herkennen zich als mantelzorg en doen indien nodig een beroep op ondersteuning	Mantelzorgers kunnen op één punt terecht voor vragen rondom de zorg voor hun naaste	Goede basisinformatie is beschikbaar en vindbaar
Mantelzorgers ervaren balans in hun sociale netwerk	Mantelzorgers ervaren minder druk bij regelwerkzaamheden	Mantelzorgers kunnen laagdrempelig in contact komen met lotgenoten	Er is aandacht voor specifieke groepen mantelzorgers	Kennis en handelingsvaardigheid over dementie is toegenomen
Ontspoorde mantelzorg wordt verminderd of voorkomen		De samenleving herkent mantelzorgers en biedt ondersteuning	Mantelzorgers kennen de mogelijkheden om de woonomgeving veiliger te maken	Toename bewustwording om woning tijdig geschikt te maken voor de oude dag
		Professionals hebben oog voor mantelzorgers		Voldoende mogelijkheden voor planbare en niet planbare zorg
		Jaarlijks waarderen mantelzorgers		Meer passende activiteiten/ meer verenigingen staan open voor mensen met dementie
				Meer beschikbare dementie maatjes

Activiteiten

Ondersteunen bij verkennen netwerk	Bespreken thema en oplossingen met mantelzorgers en zorgvragers	Vergroten bewustwording rondom mantelzorg	Individuele en collectieve ondersteuning	Onderhouden informatie, kennis & aandacht rondom dementie
Ondersteunen bij verbeteren balans zorg & privé	Informer en ondersteunen bij regelwerkzaamheden	Organiseren van bijeenkomsten voor mantelzorgers	Ondersteuningsaanbod aanpassen op de doelgroep	Informer over respijtoorzieningen
Signaleren van ontspoorde mantelzorg	Verkennen uitbreiding mogelijkheden respijtzorg	Campagne voeren rondom mantelzorg	Delen informatie ondersteuningsmogelijkheden veilige woonomgeving	Passende activiteiten voor mensen met dementie

KPI

Aantal ondersteuningsvragen (kortdurend)	Aantal gewaardeerde mantelzorgers
Aantal ondersteuningsvragen (langdurend)	Afname overbelasting na ondersteuning
Toename balans na ondersteuning	

4.1. Doel 1: Mantelzorgers hebben regie over hun eigen leven.

Eigen regie maakt dat mensen hun leven kunnen leiden zoals zij dat willen en dat de zorg en ondersteuning die nodig is in hun situatie daarop aansluit. Mensen ervaren eigen regie als ze zelf vormgeven aan hun leven, bepalen wie welke hulp verleent of ondersteuning biedt en op welke manier dit gebeurt.

Eigen regie stelt mensen in staat om met tegenslagen om te gaan, vermindert stress en bevordert het welbevinden. Uitgaan van de eigen regie en keuzes van mensen leidt tot duurzamere oplossingen die passen bij hun belevingswereld. Dit vraagt van de mantelzorgondersteuner om vraaggericht te werken en maatwerk te bieden.

4.1.1. Mantelzorgers ervaren balans in hun sociale netwerk.

Zorgen voor een ander vergroot het risico op een sociaal isolement en kan verhoudingen binnen het sociale netwerk onder druk zetten.

Activiteiten:

- Mantelzorgers worden ondersteund bij het verkennen van het sociale netwerk;
- Mantelzorgers worden gestimuleerd tot het onderhouden van hun sociale netwerk;
- Rollen, patronen en keuzemogelijkheden worden verkend en besproken;
- Mantelzorgers worden gecoacht in de omgang met en het bespreekbaar maken van belemmerende rollen en patronen;
- Punt Welzijn stelt samen met de mantelzorgers doelen rondom het sociale netwerk op en ondersteunt bij het voeren van gesprekken met het netwerk;
- Punt Welzijn maakt eenzaamheidsgevoelens bespreekbaar en verkent samen met de mantelzorgers de mogelijke oplossingen;

Punt Welzijn ondersteunt bij het voeren van familiegesprekken.



4.1.2. Mantelzorgers ervaren balans tussen de zorg voor de ander en zorgen voor zichzelf.

Het is van belang dat mantelzorgers goed voor zichzelf blijven zorgen. Door tijd en ruimte voor zichzelf te hebben, kan men ontspannen en is men beter in staat om voor een ander te zorgen.

- In beeld brengen van energiegevers en energievreters;
- Passende mogelijkheden verkennen om de zorg te delen;
- Mantelzorgers leren hun grenzen aan te geven en bespreekbaar te maken. Ze worden hier, indien nodig, in gecoacht.

4.1.3. Ontspoorde mantelzorg wordt verminderd of voorkomen.

In het contact met mantelzorgers is er oog voor signalen van ontspoorde mantelzorg en wordt ingezet op het voorkomen en verminderen van overbelasting, wat het risico op ontspoorde mantelzorg verkleint.

Activiteiten:

- Bieden van deskundigheidsbevordering voor vrijwilligers;
- Bespreken van dit thema met mantelzorgers en zorgvragers;
- Punt Welzijn werkt volgens de meldcode 'Huiselijk geweld'.

Ontspoorde mantelzorg



4.2. Doel 2: Overbelasting bij mantelzorgers wordt verminderd of voorkomen.

Punt Welzijn onderzoekt samen met mantelzorgers mogelijkheden om de zorg en praktische taken zoals het huishouden op een voor hen passende wijze te delen. Hierbij wordt gekeken naar het eigen netwerk, formele en informele zorg. Het delen van zorg is voor de mantelzorger en de zorgvrager niet altijd gemakkelijk, Punt Welzijn ondersteunt hen beiden in het proces hier naartoe en maakt drempels bespreekbaar. Het is belangrijk dat Weert respijtzorgmogelijkheden heeft die aansluiten bij de vraag en behoefte. Punt Welzijn houdt oog voor een passend aanbod. Zij bekijken waar nodig de mogelijkheden om nieuwe interventies te organiseren en treedt op als belangenbehartiger voor de mantelzorger richting externe partijen.

4.2.1. Mantelzorgers hebben mogelijkheden om de zorg te delen binnen hun formele en/of informele netwerk.

Mantelzorgers kennen de mogelijkheden die er zijn om zorg te delen en maken daar ook gebruik van.

Activiteiten:

- Er wordt gezocht naar passende respijtzorgmogelijkheden binnen het formele en informele netwerk;
- Laagdrempelige vormen van respijtzorg worden waar mogelijk ingezet, denk aan burenhulp en inzet van vrijwilligers;
- Punt Welzijn gaat met partners in gesprek over passend aanbod van respijtzorg;
- Het overzicht van respijtzorgmogelijkheden in Weert en omgeving wordt actueel gehouden en onder de aandacht gebracht bij de mantelzorger;
- Het sociale netwerk wordt in beeld gebracht en indien nodig worden mantelzorgers ondersteund bij het uitbreiden hiervan;
- Vraagverlegenheid wordt verminderd door middel van bewustwordingscampagnes en het bespreekbaar maken van dit onderwerp;

- Respijmaatjes worden geworven, geschoold en ondersteund.

Er zijn ook mantelzorgers die geen mensen in hun omgeving hebben waar zij op terug kunnen vallen. Met hen wordt bekeken waar mogelijkheden zijn om het netwerk indien nodig uit te breiden.

4.2.2. Mantelzorgers ervaren minder druk bij regelwerkzaamheden.

Het regelwerk en onbekendheid met de mogelijkheden in de zorg kunnen voor stress zorgen bij mantelzorgers. Ondersteuning op het gebied van regelzaken ontlast hen, indien nodig worden deze taken uit handen genomen.

Activiteiten:

- Punt Welzijn informeert en ondersteunt rondom wet- en regelgeving en het uitvoeren van regelwerkzaamheden;
- Mogelijkheden om de zorg op een andere wijze te organiseren worden verkend;
- Punt Welzijn coacht bij het plannen en organiseren van zorg- en regeltaken;



4.3. Doel 3: Mantelzorgers voelen zich gehoord, (h)erkent en gewaardeerd.

De gehele Weerter samenleving, van professionals tot inwoners, heeft aandacht voor mantelzorgers in hun omgeving. Mantelzorg is bespreekbaar en de omgeving biedt ondersteuning indien nodig. Mantelzorgers voelen zich gewaardeerd en gezien door hun formele en informele netwerk. Het mantelzorgpanel geeft Weerter mantelzorgers een stem en komt op voor hun belangen. Zij signaleren knelpunten, inventariseren behoeftes en adviseren Punt Welzijn over de uitvoering van mantelzorgondersteuning.

4.3.1. Mensen herkennen zich als mantelzorgers en weten dat zij een beroep kunnen doen op ondersteuning.

Iemand die zorgt voor een ander ziet zichzelf niet altijd als mantelzorger met als gevolg dat hij/zij geen gebruik maakt van de ondersteuningsmogelijkheden of beschikbare informatie. Dit is ook niet altijd nodig, veel mantelzorgers redden zich prima. Ook zijn er mantelzorgers die zich er alleen voor voelen staan. Zij lopen het risico om hun eigen grenzen steeds verder op te rekken, met als gevolg dat ze dreigen uit te vallen. Als mantelzorgers zichzelf herkennen in deze rol en dit durven uit te spreken naar hun omgeving, draagt dit bij aan erkenning en waardering door de omgeving, zoals werkgever, vrienden en familie.

Activiteiten:

- Mensen worden bewust gemaakt van hun positie en rol als mantelzorger;
- Via diverse communicatiekanalen, worden mantelzorgers op verschillende manieren aangesproken, met o.a. aandacht voor specifieke doelgroepen. Hierdoor zullen mensen zich eerder herkennen en weten dat er ondersteuningsmogelijkheden zijn.

4.3.2. Mantelzorgers kunnen op een laagdrempelige manier in contact komen met andere mantelzorgers.

Bijeenkomsten speciaal voor mantelzorgers maken lotgenotencontact mogelijk. Praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, geeft steun. Dit is een plek waar zij begrepen worden, herkenning vinden en waar het vrij voelt om open te zijn over de situatie.

Activiteiten:

- Punt Welzijn is zowel aanjager, organisator en procesbegeleider van lotgenotencontact;
- Behoeftes rondom lotgenotencontact binnen specifieke doelgroepen worden verkend en daar wordt op geanticipeerd;
- Ketenpartners worden gestimuleerd om bijeenkomsten voor mantelzorgers van hun cliënten te organiseren.

4.3.3. De Weerter samenleving heeft oog voor mantelzorgers in hun omgeving en ondersteunt hen indien nodig.

De gehele Weerter samenleving, van professional tot inwoner, heeft aandacht voor mantelzorgers in hun omgeving. Mantelzorg is bespreekbaar en de omgeving biedt hulpen ondersteuning indien nodig.

Activiteiten:

- Er wordt campagne gevoerd rondom het thema mantelzorg voor meer bewustwording in de maatschappij;
- De maatschappij wordt gestimuleerd om mensen in hun omgeving een helpende hand te bieden;
- Handelingsverlegenheid wordt besproken op individueel niveau;
- Mantelzorgers worden gewezen op digitale netwerken zoals onder andere de sociale marktplaats Weerterland en Hoplr³;
- De omgeving van kinderen en jongeren wordt gestimuleerd om oog te hebben voor jonge mantelzorgers die zorgen hebben over en zorg dragen voor iemand in hun omgeving.

4.3.4. Professionals uit zorg en welzijn hebben oog voor mantelzorgers.

Om mantelzorgers vroegtijdig te bereiken en overbelasting te voorkomen is het van belang dat professionals die dicht bij de mantelzorger en de zorgvrager staan oog hebben voor de belasting van de mantelzorger.

Activiteiten:

- Punt Welzijn geeft informatie over mantelzorg en mantelzorgondersteuning aan professionals en stimuleert hun signalerende en doorverwijs functie;
- Professionals worden gestimuleerd om mantelzorgers in een vroeg stadium te informeren over mantelzorgondersteuning;
- Professionals worden gestimuleerd om mantelzorgers van hun cliënten te ondersteunen en waarderen;

³ Hoplr is een gratis gesloten sociaal netwerk voor buurten. Het netwerk focust op sociale interactie tussen inwoners en hun betrokkenheid binnen de buurt. In Weert zijn inmiddels ruim 3000 mensen hierbij aangesloten.

- Professionals kunnen bij Punt Welzijn terecht voor consult, waardoor zij de mantelzorgverder kunnen informeren of ondersteunen.

4.3.5 Mantelzorgers ontvangen waardering die aansluit bij hun behoefte.

Door het bieden van waardering worden mantelzorgers erkend voor alle inspanningen die zij leveren. Indirect is het een manier om mantelzorgers te vinden en hun tijdig te ondersteunen. Waardering van mantelzorgers zorgt tevens voor bewustwording bij het formele en informele netwerk.

Activiteiten:

- Punt Welzijn organiseert jaarlijks de blijk van waardering, afgestemd op de behoefte van de mantelzorgers;
- Vrijwilligers participeren in de organisatie en uitvoering van waarderingsacties;
- Ketenpartners worden gestimuleerd om mantelzorgers vanuit hun organisatie te waarderen.

4.4. Doel 4: Eén loket voor alle vragen rondom mantelzorg.

De afgelopen jaren heeft Punt Welzijn hét loket voor mantelzorgondersteuning gecreëerd. Dit loket is aanvullend op De Vraagwijzer, doordat men hier terecht kan met alle vraaggebieden rondom mantelzorg. Punt Welzijn is een gedegen adviseur en ondersteuner op alle gebieden van mantelzorg inclusief praktische ondersteuning bij het uitzoek- en regelwerk. Het loket kan op alle dimensies van Positieve Gezondheid in relatie tot mantelzorg ondersteuning bieden.

Door mantelzorgers ondersteuning op maat te geven worden ze in staat gesteld om op een verantwoorde manier voor hun naasten te zorgen. Mantelzorg is heel divers, dus zo ook het aanbod rondom ondersteuning. Er wordt ingespeeld op de vraag en behoefte die speelt bij mantelzorgers.



4.4.1. Mantelzorgers kunnen op één plek terecht met al hun vragen en behoefte rondom de zorg voor hun naaste.



Mensen die zorgen voor een naaste uit Weert kunnen op één plek terecht voor al hun vragen over mantelzorg. Door deze benadering wordt voorkomen dat mantelzorgers van het kastje naar de muur gestuurd worden, zij telkens opnieuw hun verhaal moeten vertellen en zelf hun weg moeten vinden in de wereld van wet- & regelgeving, zorg en mantelzorg.

Activiteiten:

- Punt Welzijn biedt individuele en collectieve ondersteuning, begeleiding en coaching;
- De expertise 'mantelzorgmakelaar' wordt ingezet. Mantelzorgers worden ondersteund bij wet- en regelgeving rondom de zorg, daarnaast kunnen regeltaken waar nodig uit handen genomen worden;
- Mantelzorgers worden actief, via verschillende kanalen, geïnformeerd over actualiteiten, ondersteuningsaanbod en activiteiten;
- Punt Welzijn is zichtbaar op plekken waar mantelzorgers regelmatig komen;
- Punt Welzijn denkt met mensen mee over hoe zij zaken het beste kunnen regelen voor nu en voor in de toekomst.

4.4.2. Er is aandacht voor specifieke groepen mantelzorgers.

De doelgroep mantelzorgers kent een grote diversiteit. Elke situatie is uniek en anders. Het maakt verschil voor wie je zorgt, welke ziekte of beperking degene waarvoor je zorgt heeft en in welke situatie en levensfase je zelf zit. Bij de ondersteuning van deze groepen wordt maatwerk gevraagd.

Activiteiten:

- Punt Welzijn brengt in beeld welke groepen extra aandacht vergen en verkent samen met betrokken ketenpartners wat deze nodig hebben in de zorg voor hun naaste;
- Er wordt ingezet op het bereiken van specifieke doelgroepen;

- Ondersteuningsaanbod wordt, indien nodig, aangepast naar behoefte van de specifieke doelgroep.

4.4.3. Mantelzorgers weten welke mogelijkheden er zijn om de woonomgeving van de zorgvrager veiliger en passender te maken.

Veel mensen willen het liefst zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen, maar zijn er nietvan op de hoogte dat er diverse mogelijkheden zijn die hierbij helpend zijn.

Activiteiten:

- Punt Welzijn verkent en bespreekt passende mogelijkheden in de situatie van de mantelzorger;
- Mantelzorgers worden geïnformeerd over mogelijkheden op het gebied van wonendie ondersteunend zijn in de zorg voor een naaste, denk hierbij aan hulpmiddelen,aanpassingen in huis, een mantelzorgwoning of 'hofjes wonen'.

4.5. Doel 5: Weert is een dementievriendelijke samenleving.

Sinds 2020 is Punt Welzijn de coördinator van het Uitvoeringsprogramma Dementievriendelijk Weert 2020-2023. Mede om deze reden worden onderdelen uit dit programma geïntegreerd in het Uitvoeringsplan Mantelzorgvriendelijk Weert. Het aantal personen met dementie zal de komende jaren fors toenemen. De uitdaging is om ervoor te zorgen dat deze groep zo lang mogelijk volwaardig deel kan nemen aan de maatschappij, met behoud van kwaliteit van leven. Samen met zorg- en welzijnspartners wordt inhoud en vorm gegeven aan de ambitie zoals omschreven in het Uitvoeringsprogramma Dementievriendelijk Weert.

4.5.1. Goede basisinformatie is beschikbaar en vindbaar.

Mensen met dementie, hun mantelzorgers en hun naasten hebben behoefte aan toegang tot de voor hen relevante (lokale) informatie op het gebied van dementie.

Activiteiten:

- Informatievoorzieningen rondom dementie worden onderhouden (website, dementiewaaijer en activiteitenoverzicht);
- De keten rondom dementiezorg wordt betrokken bij het tijdig bereiken en informeren van mensen met dementie en hun mantelzorgers.

4.5.2. De kennis over dementie en handelingsvaardigheid in het omgaan met dementie bij maatschappelijke organisaties, ondernemers, winkeliers, verenigingen, vrijwilligers en mantelzorgers is toegenomen.

Het is belangrijk dat de Weerter samenleving weet wat dementie is en hoe zij om moeten gaan met iemand met dementie. Dit bevordert het begrip en de acceptatie van personen met dementie en draagt bij aan een inclusieve samenleving.

Activiteiten:

- De gemeenschap wordt gestimuleerd om oog te hebben voor mensen met dementie en aandacht te besteden aan mogelijkheden waardoor zij langer kunnen blijven participeren, bijvoorbeeld door middel van publiekscampagnes.
- De gemeenschap wordt voorzien van passende educatie en gestimuleerd om meer kennis op te doen rondom het herkennen van dementie en het omgaan met mensen met dementie. Punt Welzijn organiseert hiervoor samen met partners trainingen en workshops.

4.5.3. Inwoners zijn zich eerder bewust van de eigen verantwoordelijkheid om hun woning (tijdig) geschikt te maken voor de oude dag.

Als inwoners tijdig maatregelen nemen in huis om hun woning geschikt en veilig te maken kunnen zij langer zelfstandig thuis blijven wonen.

Met ingang van 1 januari 2022 is daarom in Weert het project Mijn Huis Op Maat van start gegaan. Alle inwoners van Weert hebben de mogelijkheid om op de website www.mijnhuisopmaat.nl een huistest in te vullen. Na het invullen van deze huistest ontvangt men een persoonlijk woonadviesrapport met tips hoe de woning met kleine aanpassingen veiliger en comfortabeler gemaakt kan worden. Daarnaast zijn er 10 vrijwilligers opgeleid tot vrijwillig woonadviseur. Deze woonadviseurs kunnen ingezet worden om bij inwoners een huisbezoek af te leggen en samen met de bewoners de huistest in te vullen.

Activiteiten:

- Mensen met dementie en hun mantelzorgers worden gestimuleerd om (tijdig) na te denken over hun woonsituatie voor nu en later.
- Punt Welzijn coördineert het project Mijn Huis Op Maat en begeleidt de vrijwilligers die binnen dit project actief zijn.

4.5.4. In Weert zijn voldoende mogelijkheden voor planbare en niet-planbare zorg en logeermogelijkheden (respijtvorzieningen) voor personen met dementie.

Mantelzorgers worden bekend gemaakt met de mogelijkheden om de zorg (tijdelijk) uit handen te geven. Dit verlaagt de drempel om gebruik te maken van respijtzorg.

Activiteit:

- Het overzicht van mogelijkheden rondom vervangende zorg en logeermogelijkheden (de Respijtwijzer) wordt onderhouden en actief verspreid;

4.5.5. De keten rondom dementiezorg in Weert is verbeterd.

In Weert is een werkgroep Dementievriendelijk Weert actief waarin zorgorganisaties, ervaringsdeskundigen, cliëntorganisaties en welzijnsorganisaties vertegenwoordigd zijn. Het doel van de werkgroep is om de samenwerking binnen de keten van dementiezorg te verbeteren, o.a. door het bespreken en oppakken van knelpunten en het delen van

informatie over nieuwe initiatieven en aanbod voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Activiteiten:

- Het organiseren en faciliteren van de werkgroep Dementievriendelijk Weert.
- Het monitoren van de voortgang op actiepunten die vanuit de werkgroep worden opgepakt.

4.5.6. Er zijn meer passende activiteiten voor personen met dementie en hun mantelzorgers.

Mensen met dementie willen zo lang mogelijk mee blijven doen. Daarom wordt de maatschappij gestimuleerd om binnen hun activiteiten aanbod oog te hebben voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Activiteiten:

- Organisaties en verenigingen worden gestimuleerd om activiteiten te ontwikkelen voor personen met dementie en hun mantelzorgers. Punt Welzijn ondersteunt hierbij en jaagt deze beweging aan. Een voorbeeld is de gezamenlijke organisatie van het kunst- en cultuurprogramma RAAK!, in samenwerking met het Regionaal Instituut voor Cultuur- en Kunsteducatie.
- Rondom Wereld Alzheimer Dag organiseert Punt Welzijn een passend activiteiten aanbod voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

4.5.7. Lokale verenigingen staan open voor personen met dementie, waarbij de persoon met al zijn beperkingen geaccepteerd wordt en mee kan blijven doen aan de activiteiten.

Het is van belang dat lokale verenigingen zich bewust zijn van hun rol die zij kunnen spelen voor mensen met dementie en hun omgeving. Zodat mensen met dementie zich geaccepteerd en welkom voelen en daardoor zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven participeren.

Activiteit:

- Er wordt bewustwording gecreëerd rondom de problematiek en diverse groepen (vooral ondernemers en verenigingen) worden gestimuleerd om een bijdrage te leveren aan een dementievriendelijke samenleving. Hiervoor worden motiverende gesprekken gevoerd en de cursus GOED omgaan met dementie ingezet.

4.5.8. Het aantal beschikbare maatjes voor personen met dementie is toegenomen.

Maatjes zijn van groot belang voor personen met dementie met een klein netwerk of in situaties waarbij overbelasting van de mantelzorgers dreigt. Maatjes kunnen activiteiten ondernemen met personen met dementie of kunnen thuis blijven om de mantelzorgers ruimte te geven om zelf iets te ondernemen.

Activiteiten:

- Dementiemaatjes worden geschoold en ondersteund.
- Wanneer de vraag naar dementiemaatjes hoger is dan het aanbod, wordt er een wervingscampagne uitgevoerd om nieuwe dementiemaatjes aan te trekken.

5. Evaluatie en monitoring

Het uitvoeringsplan Mantelzorgvriendelijk Weert 2023 t/m 2026 is een dynamisch document dat als gevolg van ontwikkelingen en nieuwe inzichten tussentijds aangepast kan worden. Met dit vierjarig plan willen we de effecten van het mantelzorgbeleid in beeld brengen om zo te kunnen (bij)sturen op basis van de effecten van het gevoerde beleid.

Op de onderstaande momenten vindt de evaluatie en de monitoring hiervan plaats.

	Toelichting meting	Frequentie
Meting individuele ondersteuning	Meting van tevredenheid over ondersteuning, het type ondersteuningsbehoefte en waardering. Wordt afgenomen onder mantelzorgers die langdurig ondersteund zijn en het type ondersteuningsbehoefte.	Tweejaarlijks
Meting mantelzorgbijeenkomsten	Tevredenheid over de inhoud en organisatie van bijeenkomsten.	Na afloop van elke bijeenkomst
Verantwoording gemeente Weert	<p>Verantwoording loopt synchroon met de reguliere afspraken tussen Punt Welzijn en de gemeente Weert. Dit houdt ook in dat er jaarlijks in samenspraak met de beleidsadviseur een werkprogramma wordt opgesteld, met daarbij behorende KPI's (Kritische Prestatie Indicatoren).</p> <p>Jaarlijks terugkerende KPI's zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aantal ondersteuningsvragen (lang- en kortdurend). • Mantelzorgondersteuning draagt bij aan meer balans in rollen en taken*. • Overbelasting neemt af na ondersteuning*. • Aantal gewaardeerde mantelzorgers (zie doelenboom). 	Jaarlijks

Bijlage 1. Ervaringen en ontwikkelingen

1.1. Bevindingen tot nu toe

Regeldruk

Mantelzorgers ervaren steeds meer regeldruk, dit zorgt bij velen van hen voor stress. Daarnaast is men vaak niet op de hoogte van mogelijkheden die passend of wenselijk zijn bij hun situatie. Zij weten de weg niet te vinden en/of hebben het gevoel 'van het kastje naar de muur' gestuurd te worden. De toename van digitalisering neemt ook van veel zorgvragers een stukje zelfstandigheid af. Even bellen of een papieren formulier invullen gaat nog eenvoudig, maar zodra je een account aan moet maken om steunkousen te bestellen wordt het een stuk lastiger. Deze taken komen dan extra op het bordje van de mantelzorger.



(H)erkenning

Mantelzorgers voelen zich vooral 'partner', 'kind', 'broer/zus' van hun naaste. Of mensen vinden het vanzelfsprekend om voor deze persoon te zorgen.

Mantelzorger is een titel om een zeer diverse groep mensen te typeren. Dat maakt dat niet iedereen zich daarin herkent of zelfs wil herkennen en zich ook niet aangesproken voelt. Naast onbekendheid kan er dus ook weerstand zijn. Ook is er een groep die trots is om mantelzorger te zijn en door deze titel erkenning en waardering ervaart. Punt Welzijn spreekt de mantelzorger als mens aan, vanuit zijn of haar zorgen of situatie en maakt in het contact ook de link naar de titel zodat men zich hier steeds meer in gaat herkennen. Dit is ook in het belang van de mantelzorger vanwege sommige regelingen en voordelen waar je als mantelzorg gebruik van kan maken, hierbij bijvoorbeeld aan de zorgverzekeringen of zorgverlof.

Rollen en patronen



Mantelzorgers kampen vaak met diverse kwesties rondom hun rol en de relaties binnen hun eigen netwerk. Een grote groep mantelzorgers heeft veel ballen hoog te houden vanwege de diverse rollen die ze hebben, zoals werknemer, vrijwilliger en/of grootouder. Hierdoor staan zij behoorlijk onder mentale druk en tijdsdruk.

De afgelopen jaren is geconstateerd dat er in veel situaties sprake is van 'ingeslopen' patronen binnen de eigen netwerken. Deze patronen worden door mensen vaak zelf in stand gehouden doordat zij zich hier niet bewust van zijn en het niet bespreekbaar maken binnen het netwerk.

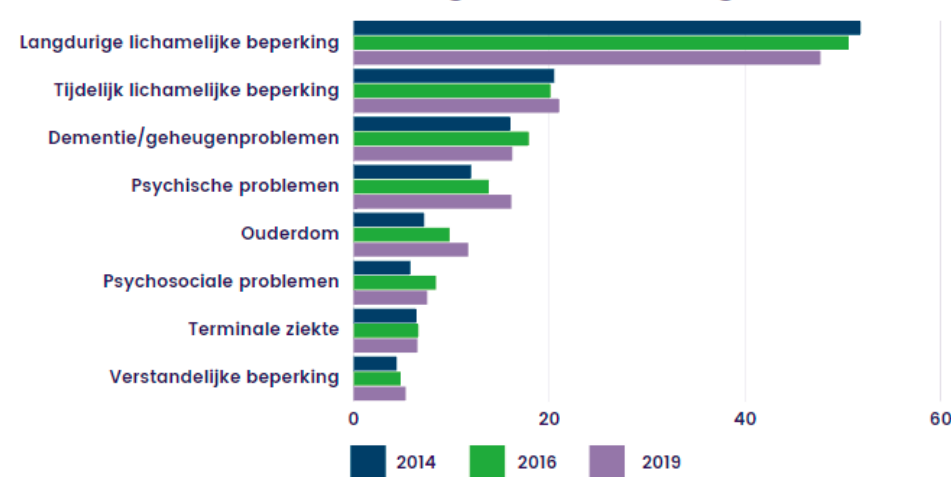
Daarnaast voelen veel mantelzorgers zich erg verantwoordelijk, kampen met schuldgevoelens wanneer zij voor zichzelf kiezen en leggen zichzelf (soms onnodig) veel taken op. Dit alles zorgt voor veel spanningen.

Doelgroepen

Naast een grote groep mantelzorgers die zich zelf heel goed kunnen redden of met de juiste informatie al goed verder geholpen zijn, zijn er ook groepen mantelzorgers die hele specifieke vragen hebben of andere vormen van ondersteuning nodig hebben.

Elke situatie is uniek en anders. Het maakt verschil voor wie je zorgt, welke ziekte of beperking degene waarvoor je zorgt heeft en in welke situatie en levensfase je zelf zit. Voorbeelden hiervan zijn mantelzorgers voor mensen met psychische of psychiatrische klachten, mantelzorgers in de palliatieve fase, gezinnen met een kind of ouder met een zorgvraag, maar ook mensen die geen mantelzorg meer zijn omdat degene waar ze voor zorgde is overleden.

Voor wie zorgen mantelzorgers?



(bron: Movisie)

1.2. Ontwikkelingen om rekening mee te houden

Vraag neemt toe

Het aantal ouderen die afhankelijk zijn van mantelzorg zal tussen 2018 en 2040 toenemen met 70%. Het aantal mantelzorgers voor deze zelfstandig wonende ouderen neemt in dezelfde periode toe met 7%. Dit betekent dat er minder mantelzorgers beschikbaar worden per oudere. In 2018 waren er namelijk tegenover elke oudere die mantelzorg ontvangt 5 mantelzorgers beschikbaar, dit zal naar verwachting in 2040 gedaald zijn naar 3 potentiële mantelzorgers per zorgvrager⁴. De afname van dit potentieel zorgt voor extra druk op de professionele zorg. Opmerkelijk is dat veel zorgprofessionals naast hun werk ook mantelzorg zijn.

Dementie

Het aantal mensen met dementie stijgt de komende jaren explosief. Van 290.000 in 2021 naar ruim een half miljoen in 2040⁵. Zorgen voor iemand met dementie heeft een grote mentale en fysieke impact. Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers van personen met dementie meer gestrest zijn, meer depressieve-, en angst stoornissen vertonen en een verhoogd risico op hart en vaatziekten hebben dan andere mantelzorgers⁶. Mantelzorgers zijn voor iemand met dementie vraagt naast kennis van de ziekte ook tijd, aandacht,

⁴ Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040 - SCP

⁵ Factsheet cijfers en feiten over dementie – Alzheimer Nederland

⁶ Cheng, 2017

inlevings- en aanpassingsvermogen. Naast de praktische dingen zoals de zorgtaken en huishoudelijke taken heb je als mantelzorgers van iemand met dementie ook met veel andere zaken te maken. Denk daarbij aan veranderingen in het gedrag, veranderingen in de relatie, rouw vanwege het levende verlies en het veranderende toekomstbeeld, maar ook zorgen om de veiligheid van de ander. Dit alles maakt het van belang om extra aandacht te hebben voor deze doelgroep in de vorm van informatie, educatie en sociaal-emotionele begeleiding.

Respijtzorg

Begin 2020 signaleert Clémence Ross, aanjager respijtzorg, dat er veel aandacht voor respijtzorg is en er veel initiatieven zijn op dit gebied. Echter wordt er te veel vanuit aanbod gedacht en te weinig gekeken naar de vraag. Daarnaast is de toegang tot respijtzorg een groot knelpunt⁷. Mede vanwege de verschillende zorgwetten en de schotten daartussen. Dit terwijl mantelzorgers het waarderen als zij de zorg met een gerust hart even uit handen kunnen geven. Naast het overnemen van zorgtaken kan ook het overnemen van praktische zaken, zoals boodschappen of tuinonderhoud, verlichting bieden aan mantelzorgers. Of er even tussenuit kunnen en de zorg dus een weekje of weekend over kunnen dragen met zo weinig mogelijk complexe voorwaarden.

Woonvormen

Als mantelzorgers woon je niet altijd in de buurt van degene die zorg of ondersteuning nodig heeft. Woningaanpassingen in de woning van de zorgvrager kunnen zorgen van de mantelzorgers verlichten. Er zijn ook mogelijkheden om dicht bij elkaar te gaan wonen d.m.v. het plaatsen van een mantelzorgunit of door een kangoeroewoning. Mantelzorgers zijn vaak niet bekend met deze mogelijkheden en gevolgen die dit met zich mee kan brengen. Daarnaast gaan senioren meer voor elkaar zorgen door in de zogenaamde zorghofjes te gaan wonen. Dit is een nieuwe vorm van mantelzorg die specifieke vragen en problemen met zich meebrengt.

Domotica

Domotica kan er aan bijdragen dat mensen langer veilig thuis kunnen blijven wonen. Het helpt mantelzorgers ook in hun zorgtaken en kan een gevoel van ongerustheid verminderen. Vooral als de mantelzorgers en de zorgvrager niet samen in een huis wonen kan domotica helpen om zorgtaken én zorgen te verminderen. In een peiling van het Nationaal Mantelzorgpanel geeft meer dan de helft van de mantelzorgers aan meer te willen weten over domotica (overzicht van mogelijkheden, kosten en vergoedingen)⁸.



⁷ Rapport 'aanjager respijtzorg' – Clémence Ross

⁸ Onderzoeksresultaten Domotica en Mantelzorg - MantelzorgNL

Ontspoorde mantelzorg

Ouderen blijven steeds langer zelfstandig wonen en moeten veel zelfstandig regelen. Als dat steeds moeilijker wordt, worden ze daarbij steeds vaker afhankelijk van de zorg van anderen. Juist deze groep loopt een groot risico om slachtoffer te worden van misbruik en ontspoorde mantelzorg.

Als je aan de grenzen van de draaglast komt ben je prikkelbaarder en ben je niet altijd in staat om als mantelzorger de balans te behouden. Ontspoorde mantelzorg is vaak een gevolg van overbelasting, onmacht, onkunde, onwetendheid of persoonlijke problemen. Goede zorg slaat sluipenderwijs om in verwaarlozing, verkeerde behandeling of compassiemoedigheid. Bij ontspoorde mantelzorg is er geen kwestie van kwade wil. Ontspoorde mantelzorg kan zich uiten in verschillende vormen: psychische mishandeling, lichamelijke mishandeling, verwaarlozing, schending van rechten, financieel misbruik en seksueel grensoverschrijdend gedrag⁹.

Eenzaamheid

Het langdurig verlenen van intensieve mantelzorgtaken kan ertoe leiden dat er minder tijd is voor hobby's, recreatie en het onderhouden van sociale contacten. Ook kunnen eenzaamheidsgevoelens ontstaan door de veranderende relatie tussen de mantelzorger en zorgvrager door de verleende zorg. Daarnaast kan een mantelzorger zich eenzaam voelen doordat men niet wordt gezien, gehoord of begrepen¹⁰. Of omdat familie en vrienden minder goed op de hoogte zijn van de impact die het zorgen heeft op de mantelzorger.

⁹ <https://www.aanpak-ouderenmishandeling.nl/ontspoorde-mantelzorg>

¹⁰ Omgaan met eenzaamheid onder mantelzorgers – Expertisecentrum Mantelzorg



Mantelzorg

Binnen de gemeenten Weert en Nederweert maakt Punt Welzijn mantelzorgers en hun omgeving bewust van het belang voor zichzelf te zorgen en ondersteunt hen bij hulpvragen zodat zij met plezier voor de ander kunnen blijven zorgen en overbelasting voorkomen wordt. Daarnaast werven we nieuwe zorgvrijwilligers en voorkomen samen met hen uitval van mantelzorgers.

Zowel binnen Weert als Nederweert kunnen mantelzorgers op één plek terecht voor al hun vragen. Zo voorkomen we dat mantelzorgers van het kastje naar de muur gestuurd worden.

Ondanks dat gemeente Weert en Nederweert ieder een eigen appél doet op Punt Welzijn levert het werken in twee gemeentes veel synergie op.

Weert Terugblik

Door corona en het tekort in de zorg werd er steeds vaker een beroep gedaan op mantelzorg. Er was extra aandacht voor ontspoorde zorg. Daarnaast zetten we in op een outreachende benadering onder andere door inzet van sociale media en de mantelzorgnieuwsbrief.

Veel mantelzorgers vroegen ondersteuning bij het organiseren van respijtzorg. Bij de langdurige ondersteuning waren frequente thema's: grenzen stellen, zorgen voor jezelf, verantwoordelijkheid en relaties binnen de familie. Het aantal aanvragen van respijten dementiemaatjes steeg. Vragen rondom de wet- & regelgeving en de sociale kaart waren veelvoorkomend. Als initiatiefnemer

organiseerden we de week van de Mantelzorg.

De vrijwillige werkgroep pakte de jaarlijkse bloemetjesactie succesvol op. We zetten de dementiecampagne 'Help je mij als ik het soms vergeet' uit. Deze werd positief ontvangen. Rondom Wereld Alzheimer Dag organiseerden we in samenwerking met andere organisaties activiteiten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Met Vincent van Gogh en METggz organiseerden we bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten.

Om de ketenzorg dementie beter op elkaar af te stemmen organiseerden we een symposium voor zorgprofessionals. Hieruit ontstond een werkgroep die dit, met ondersteuning van Punt Welzijn, verder oppakt.

Samen met zes andere mantelzorgsteunpunten in Limburg boden we in de avonden digitaal scholingen en themabijeenkomsten aan.

Vanaf september 2021 participeren we in de cursus 'Vitaal met dementie' van Land van Horne.

Vooruitblik

Zorgen voor een ander vergroot het risico op een sociaal isolement en kan verhoudingen binnen het sociale netwerk onder druk zetten. We ondersteunen mantelzorgers hierbij. Eenzaamheidsgevoelens maken we bespreekbaar en we verkennen mogelijke oplossingen. We spelen in op de stijgende vraag van senioren zonder mantelzorgers die door een

intensievere samenwerking met huisartspraktijken (via Weert Positief) doorverwezen worden.

De coronaperiode vraagt om nazorg en aandacht voor de toekomst. We zetten lotgenotencontact op voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten en brengen de behoefte van mantelouders in beeld. In het project Mijn Huis op Maat is aandacht voor domotica en aanpassingen in huis.

De samenwerking binnen de dementiezorg krijgt extra aandacht en we treffen voorbereidingen voor de start van de activiteit RAAK! voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

De jaarlijkse bloemetjesactie en de dementiecampagne 'Help je mij als ik het soms vergeet' worden herhaald.



De mantelzorgondersteuning wordt gemiddeld beoordeeld met een **8,9**.

- 79% zegt dat de ondersteuning heeft bijgedragen aan een betere/prettigere manier om voor hun naaste te kunnen zorgen.
- 52% zegt dat ondersteuning heeft bijgedragen aan het verdelen van de zorg.
- 48% zegt dat de belasting is afgenomen naar aanleiding van het contact met de mantelzorgondersteuner.
- 48% zegt dat de belasting gelijk gebleven is.
- 85% zegt dat de ondersteuning heeft bijgedragen aan een betere balans in de rollen en taken.
- 22 themabijeenkomsten/scholing
- 1043 personen ontvingen de mantelzorgnieuwsbrief
- 5 waarderingsactiviteiten
- 472 mantelzorgers ontvingen mantelzorgbloemetje
- 67 jonge mantelzorgers ontvingen de goodiebag
- 603 mantelzorgers ontvingen een waardebon
- 272 mantelzorgers verrast met chocoladetablet "bedankt" naar aanleiding van het behalen van de titel "Weertenaar van het jaar"
- 185 langdurige ondersteuning mantelzorgers
- 111 kortdurende ondersteuning mantelzorgers
- 13 respijtwilligers ingezet

Quotes

"Vooral de steun tijdens de lockdown was zeer welkom!"

"Dank je wel; je hebt me echt een spiegel voorgehouden! Ik sta er nu anders in en dat is beter voor me."

"Ik voel me eigenlijk altijd schuldig als ik naar een bijeenkomst ga en over mijn naaste spreek. Maar niet bij deze bijeenkomst. Dit is de eerste plek waar ik dat niet voel. Door de herkenning en erkenning die ik bij deze bijeenkomst voel, heb ik dat schuldgevoel niet. Ook omdat we allemaal in dezelfde situatie zitten."