



Familie, een belangrijk onderdeel van de zorg

Steeds meer zorgorganisaties werken een beleid uit rond het ondersteunen en betrekken van familieleden en mantelzorgers van patiënten binnen de zorg. Als kennis en expertisecentrum ondersteunt 'Familieplatform' deze organisaties en hun betrokken zorg- en hulpverleners bij het ontwikkelen naar een familievriendelijke(re) cultuur en beleid. Daarnaast behartigt Familieplatform de belangen van naasten op verschillende manieren. Marieke Schoors, beleidsmedewerker bij Familieplatform, vertelt er meer over.

Actief op vier domeinen

“Als eerste zet Familieplatform in op **vorming en coaching** van zorgorganisaties en hulpverleners. We kijken samen met de organisatie naar welke goede praktijken er al bestaan binnen de afdelingen, hoe we deze nog meer kunnen versterken en vooral welke mogelijkheden er liggen om familie nog meer te informeren, ondersteunen, betrekken en bejegenen. Een tweede grote luik binnen Familieplatform is **kwaliteitsbewaking en beleidsbeïnvloeding**. We proberen de stem van familie op beleidsniveau mee te nemen. Ook daar liggen nog veel mogelijkheden om tot een familievriendelijke cultuur te kunnen komen. Een belangrijk beleidsmatig aspect is bijvoorbeeld 'tijd'. Er moet tijd gemaakt worden om aandacht te hebben voor de familie. In dit alles, vormingen en beleidsbeïnvloeding, hebben we steeds bijzondere aandacht voor de stem van de kinderen van de patiënten. Ten derde werken we mee aan en doen we zelf **wetenschappelijk onderzoek** naar de impact op familie en hun rol, zodat we het verhaal

dat we vertellen wetenschappelijk kunnen onderbouwen. Tenslotte is Familieplatform een **koepelorganisatie voor familieorganisaties**. Zo hebben we tal van lid-organisaties die we ondersteunen in hun werking door hun stem mee uit te dragen, maar ook door samen projecten te schrijven en op die manier een verschil te maken voor familie.”

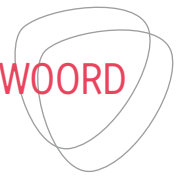
De noden van familieleden

“Vanuit Familieplatform identificeren we een aantal noden van familieleden en mantelzorgers. Organisaties moeten hier aandacht voor hebben met het oog op een familievriendelijke cultuur in hun organisatie.

- **Nood aan bejegening:** “De familie wil zich welkom voelen. Zaken zoals de aanspreekbaarheid van de hulpverlener, beschikbaarheid, kindvriendelijkheid ... spelen hier een rol. De afdeling moet uitstralen dat het oké is voor familie, kinderen en jongeren om daar te zijn en vragen te stellen.”

We proberen de stem van de familie op beleidsniveau mee te nemen

- **Nood aan informatie langs 2 richtingen:** “Familie wil vaak iets betekenen binnen het traject van hun naaste. Soms willen ze antwoord krijgen op hun vragen en bezorgdheden. Soms wil de familie ook zelf hun expertise kunnen delen met de hulpverleners en zelfs mee nadenken of beslissen. Voor hulpverleners is dit vaak een zoektocht. Ze weten niet altijd hoe ze in gesprek kunnen gaan met familie, wat ze kunnen vertellen en hoe ze die expertise kunnen meenemen. De angst voor het beroepsgeheim speelt daar mee. Maar ook zonder toestemming kan je vragen hoe het met hen gaat en luisteren naar hun bezorgdheden en de vragen. Het gesprek aangaan, dat is de essentie.
- **Nood aan ondersteuning:** “Door te vragen hoe het gaat met de mantelzorgers kunnen ook de ondersteuningsnoden in kaart worden gebracht en kan er, indien nodig, gericht worden doorverwezen naar externe partners en familieorganisaties. Hierbij is het belangrijk om als hulpverlener en organisatie zelf te bekijken



wat mogelijk is (bv. informele gesprekken, gezinsgesprek), maar ook de weg naar externe partners te vergemakkelijken.

- **Nood aan betrokkenheid:** Familieleden willen vaak iets betekenen in het traject van de patiënt. Het is hierbij belangrijk om dit steeds op maat te bekijken: afhankelijk van de voorkeur van de patiënt, de voorkeur van de familie én de draagkracht van de familie op dat moment.

Om aan die noden te kunnen beantwoorden moet ‘**werken in trialoog**’ centraal staan binnen de zorg. Dat betekent dat er drie partners zijn die op een gelijkwaardige manier bekeken en behandeld moeten worden. Iedereen heeft zijn eigen expertise en meerwaarde. Heel wat organisaties zetten al stappen in het werken in trialoog, maar het blijft een belangrijk aandachtspunt.”

Familie-ervaringsdeskundigheid

“Ook op teamniveau of organisatieniveau kan de expertise en input van familieleden een meerwaarde betekenen (bv. in contact met lotgenoten, op teamvergaderingen, op beleidsniveau). Men moet echter waakzaam zijn familie-ervaringsdeskundigen niet te overbevragen. Een andere valkuil die we soms zien, zijn de onrealistische verwachtingen. Men kan niet verwachten dat 1 familie-ervaringsdeskundige een familievriendelijkere cultuur installeert. De organisatie moet er eerst voor zorgen dat het beleid en alle medewerkers mee zijn in het maken van de familie-reflex. Enkel dan kan de inzet van familie-ervaringsdeskundigheid optimaal benut worden.”

Werken in trialoog blijft een belangrijk aandachtspunt binnen de zorg



Tips voor mantelzorgers

1. Geef als mantelzorger aan wat je noden zijn en durf in gesprek gaan met hulpverleners. De focus van de begeleiding ligt bij de patiënt, maar ook mantelzorgers verdienen het om gehoord te worden!
2. “Zorg voor jezelf”. Het klinkt heel cliché maar is zo belangrijk. Mantelzorgers zetten vaak de noden van degene met een kwetsbaarheid voorop en hebben vaak te laat door dat zelfzorg belangrijk is.

Maak tijd voor wat je energie geeft en praat erover met je huisarts, lotgenoten, vrienden ...

Familieorganisaties

Familieplatform ondersteunt een groot aantal familieorganisaties. Deze organisaties brengen lotgenoten samen, ondersteunen hen en proberen familiebetrokkenheid te bevorderen. Op hun website www.familieplatform.be/ onze-leden/ vind je alle familieorganisaties terug.

Aline De Meyer

Wil je meer informatie over je rechten als mantelzorger, tegemoetkomingen, verlofstelsels, en meer ondersteuning? Neem dan zeker contact op met onze mantelzorgvereniging via mail of telefonisch of surf naar onze website www.coponcho.be.



Dubbele zorg,

dubbele toewijding



Debby Rylant (30) en haar vrouw hebben samen 4 kinderen. Haar eerste kindje kreeg ze toen ze 19 jaar oud was. Zorg dragen voor iemand anders is ze dus gewoon. Naast het ouderschap neemt Debby ook de zorg op voor haar grootmoeder en haar vader. Twee vormen van mantelzorg die totaal verschillend zijn, legt ze uit.

Uit wederzijdse liefde zorgen voor oma

“Toen ik 15 jaar oud was, ging ik samen met mijn ex-vriend bij mijn grootmoeder wonen. Mijn oma zorgde toen voor ons. Niets was haar te veel. Ook niet toen mijn dochter geboren werd. We kregen een heel sterke band. Wanneer ze hulp nodig had, werd ik ook haar eerste aanspreekpunt. We stonden klaar voor elkaar. Nu oma ouder wordt, heeft ze meer hulp nodig. Op een heel natuurlijke manier begon ik meer en meer zorg op te nemen. Zo ging ik mee naar het ziekenhuis en revalidatiecentrum toen haar knie en schouder geopereerd werd. Ondertussen overleefde ze ook kanker.

Al doende heb ik beseft dat ik echt wil zorgen voor oma. Mocht het nodig zijn, wil ik haar zelfs in huis nemen. Tot op heden doe ik geregeld grote boodschappen, ga ik met haar mee naar de dokter, het ziekenhuis, regel ik praktische zaken in huis, en administratie zoals de ziekenhuisfacturen, het zorgbudget aanvragen, bank en financiële zaken, haar gezelschap houden ...”

Een andere soort mantelzorg voor mijn vader

“Recent kwam de zorg voor mijn vader erbij. Die zorg is niet echt uit liefde ontstaan want mijn

Coponcho geeft je het gevoel dat je er niet alleen voor staat als mantelzorger

vader en ik zijn eigenlijk niet hecht. Ik ben door mijn mama opgevoed, maar vooral door mijn grootmoeder. Papa had een verslavingsproblematiek waardoor zijn hersenen zijn aangetast. Hij kan moeilijk met geld omgaan en zit in schuldbemiddeling. Onlangs vroeg zijn advocate of ik zijn budgetbeheerder wou worden. Ik ging mee met hem om meer uitleg te krijgen en had al snel door dat hij het allemaal niet begreep. Ik dacht ‘Hij blijft mijn vader en hij is ook maar een mens die hulp nodig heeft in de maatschappij’. Dus heb ik de keuze gemaakt hem te helpen, ook al is de persoonlijke band met hem niet goed.”

Zorgen voor mezelf

“Studies of een gezinsleven combineren met zorg en werk kan veel zijn. Ik liep lang verloren en

het was een zoektocht naar wanneer ik nog eens tijd voor mezelf had. Op een bepaald moment begon ik zelfs slaapproblemen te krijgen. Mijn lichaam heeft me er bewust van gemaakt dat ik veel hooi op mijn vork had genomen. Ik dacht bij mezelf ‘Als ik er niet meer ben, wie gaat er dan zorgen voor mijn oma?’. Toen ben ik echt tijd voor mezelf beginnen inplannen. Zo maak ik tijd om iets te gaan eten of te gaan wandelen met mijn hond in de natuur. Ik heb ook leren aanvaarden dat ik niet alles perfect kan doen.

De zorg uit handen geven vind ik nog altijd moeilijk. Ik heb de neiging alles zelf te willen doen omdat ik weet dat mijn oma mij vertrouwt. Tijdens de laatste operatie van oma, leerde ik Coponcho kennen en deed ik de aanvraag om erkend te worden als mantelzorger. Ik vond het heel tof te ontdekken dat er een organisatie bestaat die informatie geeft en bijeenkomsten organiseert waar je andere mantelzorgers kan ontmoeten. Het geeft je het gevoel dat je er niet alleen voor staat.”

Aline De Meyer

Je kan bij onze mantelzorgvereniging Coponcho terecht met al je vragen over de zorg, maar ook voor infosessies, lotgenotencontacten en mantelzorgvakanities. Alle mantelzorgers zijn welkom, dus aarzel niet om contact op te nemen of om deel te nemen aan een activiteit. Surf naar www.coponcho.be voor alle informatie.



Praatcafé Coponcho

WEGWIJS IN DEMENTIE

Hoe kan je dementie herkennen en wat zijn de oorzaken en symptomen? Aan de hand van casussen staan we stil bij de verschillende fasen van de aandoening. Je wisselt ervaringen uit en krijgt zo tips en inzichten in de veranderingen die optreden in het dagelijkse functioneren van een persoon met dementie.

Wanneer: 8 juli 2024, 14 – 16 u.

Waar: WZC 't Smeedeshof, Oude Arendonksebaan 38, 2360 Oud-Turnhout
E jolien.vosters@armonea.be
T 014 45 03 53
(vragen naar Jolien Vosters)

Infosessie Coponcho

EERSTE HULP BIJ ZORGPLANNING

Op een interactieve manier kom je alles te weten over zorgplanning: wat is zorgplanning, waarom en wanneer is zorgplanning nodig? We staan stil bij de zorgbelevenis door na te denken wat jij belangrijk vindt in de zorg. Hoe ga je het gesprek met je naasten aan over een mogelijke rusthuisopname? En hoe kom je te weten welke assistentiewoning of woonzorgcentrum beantwoordt aan je wensen? We behandelen ook onderwerpen als zorgvolmacht, bewindvoering en wilsverklaringen.

Wanneer: 24 september 2024, 19 – 21 u.

Waar: VTC Mixx Herselt, Asbroek 1H, 2230 Herselt

Voor mantelzorgers die in Herselt wonen:
E zorgteam@herselt.be
T 0472 20 10 87

Voor mantelzorgers die in Hulshout wonen:
E zorgcoördinator@hulshout.be
T 015 75 01 00

MANTELZORGER? ZORG OOK VOOR JEZELF!

Zorgen voor een ander vraagt veel energie. Met dit thema staan we stil bij de veerkracht van mantelzorgers. Hoe zorg je voor je naaste samen met beroepskrachten? Hoe geef je op een goede manier zorg en ondersteuning zonder er zelf onderdoor te gaan? Welke mogelijkheden zijn er van opvang en thuiszorg? Je leert concrete, positieve en realistische doelen bepalen voor de toekomst.

Wanneer: 1 oktober 2024, 14 – 16 u.

Waar: Cafeteria Dienstencentrum Van Schoonbeke, Van Schoonbekestraat 54, 2018 Antwerpen
E Dc.vanschoonbeke@zorgbedrijf.be
T 0487 256 333

Workshop S-Plus

OMGAAN MET PIEKEREN

Iedereen piekert wel eens en dat kan heel veel verschillende redenen hebben. Soms kom je al piekerend tot een oplossing. Maar in andere gevallen, en dit komt helaas vaker voor, gaat het piekeren je leven op een negatieve manier beïnvloeden. Angsten, slaapproblemen en

depressie zijn maar enkele van de mogelijke gevolgen. Gelukkig zijn er ook handvaten die helpen om het overmatig piekeren te stoppen. Samen met Charlotte Brys gaan we in gesprek over deze handvaten en hoe we het best omgaan met al dat overmatig piekeren.

Wanneer: 3 september 2024, 13.30 tot 15.30 u.

Waar: Solidaris Mechelen, Desire Boucherystraat 17, 2800 Mechelen
E antwerpen@s-plusvzw.be
T 03 285 43 36

Basisprijs: € 8 - S-Plusledenprijs: € 3

Webinar Solidaris i.s.m. S-Plus

GRIP OP DEMENTIE

Heb jij dementie, of iemand in je omgeving? Wil je dementie beter begrijpen? Als je met de diagnose dementie te maken krijgt, kan je met veel vragen zitten. In dit webinar vertellen we meer over de verschillende vormen van dementie, de risicofactoren, de diagnose en het proces van dementie. Je leert ook hoe het dagelijks leven met beginnende, matige of ernstige dementie eruit kan zien aan de hand van praktische voorbeelden en tips.

Wanneer: 17 september 2024, 19 – 20.30 u.

Waar: Online infosessie, van thuis uit te volgen op je computer, tablet of smartphone. Inschrijven kan via volgende link: <https://solidaris.webinargeek.com/grip-op-dementie-dementie-beter-leren-begrijpen-1?cst=paginawebinardementie>