

# Mantelzorg

Belangrijke informatie voor de (vervangende) mantelzorger



## Colofon

Dit mantelzorgboek is een initiatief naar aanleiding van de Week van de Mantelzorg 2020.

De tekst van dit mantelzorgboek is deels ontleend aan het voorbeeld van Markant en de gemeente Amsterdam. In het mantelzorgboek is ook een aantal gedichten geplaatst. Deze zijn voortgekomen uit het initiatief 'Ode aan de mantelzorger' (Week van de Mantelzorg 2020) van De Kunstbeweging in opdracht van de werkgroep Week van de Mantelzorg. Wilt u alle gedichten lezen? Kijk dan op de website van De Kunstbeweging, [www.dekunstbeweging.nl](http://www.dekunstbeweging.nl).

## Uitgave

Gemeente Emmen & Welzijnsorganisatie Sedna

## Bezoekadres

Gemeente Emmen: Raadhuisplein 1, 7800 RA Emmen

Welijnsorganisatie Sedna: Hooggoorns 11, 7812 AP Emmen

## Tekst

Gemeente Emmen, Welzijnsorganisatie Sedna

Gedichten: diverse auteurs

## Vormgeving, productie en eindredactie

Team Communicatie gemeente Emmen

Postbus 30001, 7800 RA Emmen

# Inhoud

1. Inleiding .....	9
2. Tijd voor uzelf met respijtzorg .....	10
3. Hulp en ondersteuning.....	12
4. Persoonlijke gegevens van de verzorgde .....	13
5. Belangrijke adressen en telefoonnummers .....	15
6. Beperkingen, ziektebeeld en diagnose.....	16
7. Karakterschets .....	20
8. Medicijnen, verzorging en verpleging .....	21
9. Hulpmiddelen en therapieën .....	27
10. Dagindeling en maaltijden.....	28
11. Gedrag, hobby's en bezigheden .....	30
12. Vervoer .....	33
13. Tot slot.....	34

# 1. Inleiding

**Als mantelzorger heeft u twee belangrijke taken: de zorg voor degene aan wie u mantelzorg verleent en de zorg voor u zelf. U kunt namelijk pas goed voor een ander zorgen, als u ook goed voor uzelf zorgt.**

Dit vraagt er soms om dat u de zorg (tijdelijk) uit handen geeft aan een beroepskracht of vrijwilliger. Dit heet respijtzorg. Door respijtzorg te organiseren, creëert u tijd voor uzelf. Zo kunt u weer opladen om met nieuwe energie verder te gaan.

Dit mantelzorgboekje is bedoeld als hulpmiddel om op een rij te zetten welke mantelzorg u verleent en eventueel overgenomen kan/moet worden zodat u tijd voor uzelf krijgt. Daarnaast willen we u informatie geven die u op weg kan helpen om respijtzorg te organiseren.



## Tip voor het invullen van dit mantelzorgboekje


Het is prettig voor alle betrokkenen dat u als mantelzorger alle belangrijke en relevante informatie kunt overdragen. U zult zien dat er veel onderwerpen in het boekje staan. U vult natuurlijk alleen in wat in uw situatie relevant is. Er is ook ruimte om onderwerpen toe te voegen. Door (samen met degene waarvoor u zorgt) dit boekje in te vullen, geeft u een handig overzicht aan degene die uw zorgtaken overneemt.

Tip: Leg dit mantelzorgboek op een plek waar de vervangende (mantel)zorger het gemakkelijk kan vinden, bijvoorbeeld in de zorgmap van de thuiszorg of naast de telefoon. Bespreek dit ook met elkaar. Denk ook aan enkele praktische zaken, bijvoorbeeld: heeft de vervangende (respijt)zorger een huissleutel (of heeft u een sleutelkastje)?

## Aan de respijtzorger

In dit mantelzorgboek staat informatie over de vrager van respijtzorg; bijvoorbeeld over medicijngebruik, persoonlijke verzorging en interesses. Deze informatie is vertrouwelijk. U wordt gevraagd om daar behoedzaam en discreet mee om te gaan. Deel deze informatie alleen met anderen als dit noodzakelijk is voor de zorg die u geeft of wanneer u met een professional bespreekt hoe met bepaalde dingen om te gaan.

---



**Wat je doet is ver  
boven liefde verheven.**

**Je brengt rust,  
bent een rots  
en een lichtpunt  
in mijn leven.**

**Door de warmte die je  
geeft sta ik nooit in de kou.**

**Dit is een ode,  
een buiging  
en een lofzang  
voor jou.**

**JUSTIN WESTERA**

Dit gedicht is geschreven als Ode aan de Mantelzorg in het kader van  
De week van de mantelzorg 2020.

## 2. Tijd voor uzelf met respijtzorg

Er zijn verschillende organisaties die zich met mantelzorg en respijtzorg bezig houden en op hun website nuttige informatie delen over verschillende onderwerpen. Ook hebben zij tips en/of apps die u helpen mantelzorg of vervangende zorg (respijtzorg) praktisch vorm te geven.

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg](http://www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg)

[www.mantelzorgelijk.nl](http://www.mantelzorgelijk.nl)

[www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

### Professionele respijtzorg

Bij professionele respijtzorg, kunt u denken aan: dagopvang of dagbesteding, logeeropvang of aanwezigheidszorg. U heeft voor deze vormen van respijtzorg een indicatie nodig. Neem hiervoor contact op met De Toegang via: 0800-1525.

Als de zorg voor uw naaste ingewikkeld is en door bijvoorbeeld een huisarts of wijkverpleegkundige wordt gegeven, valt deze onder de Zorgverzekeringswet.

Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

Respijtzorg wordt soms vergoed door uw zorgverzekeraar.

### Inzet vrijwilligers

Een andere mogelijkheid is het organiseren van respijtzorg door vrijwilligers al dan niet met hulp en ondersteuning van Welzijnsorganisatie Sedna. U kunt contact met hen opnemen via tel: 0591 680 800. In het kader van zorg goed voor jezelf, is dit zeker niet raar. Het is niet gezegd dat het altijd lukt, maar er kan vaak meer dan u denkt. Respijtzorg is bij inzet van een vrijwilliger gratis.

# 3. Hulp en ondersteuning

**Heeft u hulp nodig bij het organiseren van respijtzorg of wilt u hulp bij het invullen van dit mantelzorgboek? Neem dan contact op met Welzijnsorganisatie Sedna via: telefoonnummer: 0591 680 800.**

## Ontmoeting en contact met andere mantelzorgers

Bij de Contactpunten Mantelzorg, kunt u terecht voor contact en uitwisseling met andere mantelzorgers in uw directe omgeving. Ook organiseren zij activiteiten en themabijeenkomsten. De Contactpunten Mantelzorg krijgen binnenkort een gezamenlijke website. Deze kunt u vinden op: [www.mantelzorgemmen.nl](http://www.mantelzorgemmen.nl). De contactgegevens van het Contactpunt Mantelzorg bij u in de buurt vindt u op de website van de Gemeente Emmen: [gemeente.emmen.nl/mantelzorg](http://gemeente.emmen.nl/mantelzorg)





# 4. Persoonlijke gegevens van de verzorgde

Naam en roepnaam:

Adres en contactgegevens:

Hoe wordt de verzorgde graag aangesproken?

Wat is de samenstelling van het huishouden? (bijvoorbeeld: kinderen, huisdieren)

## 5. Belangrijke adressen en telefoonnummers 'vaste' mantelzorger

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon thuis: .....

Telefoon mobiel: .....

Relatie met de verzorgde: .....

### Gegevens huisarts van de verzorgde

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

### Gegevens coördinerend specialist of thuiszorgmedewerker

Naam: .....

Functie: .....

Organisatie: .....

Telefoon en bereikbaarheid: .....

Thuiszorgmap ligt (plek invullen): .....

## Gegevens overige behandelaars (denk aan andere artsen, psychiater, psycholoog, fysiotherapeut, vertrouwenspersoon)

Naam: .....

Functie: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Naam: .....

Functie: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Naam: .....

Functie: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

## Gegevens bewindvoerder, mentor of voogd

Is er een bewindvoerder, mentor of voogd?

ja

nee

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

## Ziektekostenverzekering

Naam verzekeraar: .....

Telefoon: .....

Polisnummer: .....

Zorgpas ligt (plek invullen): .....

## Gegevens ziekenhuis

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Patiëntnummer van de verzorgde: .....

Patiëntenkaart ligt (plek invullen): .....



## Andere contactpersonen (bijvoorbeeld: familie, vrienden, bureu)

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Relatie met de verzorgde: .....

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Relatie met de verzorgde: .....

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Relatie met de verzorgde: .....


Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

Relatie met de verzorgde: .....





**Bedankt mantelzorger  
dat je zo goed voor een ander zorgt.  
Hopelijk zorg je ook goed voor jezelf  
of laat je je door een ander verwennen.  
Je verdient het.**

**JANSIEN REGTOP**

Dit gedicht is geschreven als Ode aan de Mantelzorger in het kader van  
De week van de mantelzorg 2020.

# 6. Beperkingen, ziektebeeld en diagnose

Wat is het ziektebeeld en/of de gestelde diagnose van de verzorgde?

.....

.....

.....

.....

Welke lichamelijke beperkingen heeft de verzorgde?

.....

.....

.....

.....

Welke verstandelijke of psychische beperkingen heeft de verzorgde?

.....

.....

.....

.....



# 7. Karakterschets

Wat zijn belangrijke wetenswaardigheden over het karakter? (bijvoorbeeld: het gedrag, typische voorkeuren of levensovertuiging)

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou de reactie van de verzorgde kunnen zijn op het plotseling (tijdelijk) uitvallen van de mantelzorger?

.....

.....

.....

.....

.....





# 8. Medicijnen, verzorging en verpleging

## Het medicijngebruik

Welke medicijnen gebruikt de verzorgde? (tip: vraag bij elke wijziging in medicijngebruik een overzicht van uw apotheek en voeg deze hier in).

Naam medicijn: .....

Tijdstip van inname: .....

Manier van inname: .....

Dosering: .....

Heeft de verzorgde hulp nodig bij het innemen van de medicijnen?  ja  nee

Waaruit bestaat de hulp? .....

Waar liggen de medicijnen? .....

## Allergieën

Is de verzorgde allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen?  ja  nee

Zo ja, welke? .....

Is de verzorgde allergisch voor bepaalde medicijnen?  ja  nee

Zo ja, welke? .....

Is de verzorgde allergisch voor andere dingen? (bijvoorbeeld: huisdieren, zon, stof)  ja  nee

Zo ja, welke? .....

## Thuiszorg

Welke mensen komen in huis om werkzaamheden te verrichten? (Bijvoorbeeld: hulp in de huishouding, verzorging en verpleging)

Organisatie: .....

Vast contactpersoon: .....

Telefoon: .....

Dag(en) van de week: .....

Tijdstip op de dag: .....

Organisatie: .....

Vast contactpersoon: .....

Telefoon: .....

Dag(en) van de week: .....

Tijdstip op de dag: .....

Organisatie: .....

Vast contactpersoon: .....

Telefoon: .....

Dag(en) van de week: .....

Tijdstip op de dag: .....

Organisatie: .....

Vast contactpersoon: .....

Telefoon: .....

Dag(en) van de week: .....

Tijdstip op de dag: .....



## Medisch-verpleegkundige handelingen

Moeten er medisch-verpleegkundige handelingen worden verricht?

ja  nee

Zo ja, welke? .....

Moet de verzorgde regelmatig van houding verwisselen?

ja  nee

Heeft hij/zij daarbij hulp nodig?

ja  nee

Zo ja, welke hulp? .....

Moeten gevoelige plekken worden gecontroleerd op wondjes en drukplekken?

ja  nee

Zo ja, waar? .....

## Verzorging

Heeft de verzorgde hulp nodig bij wassen/douchen?

ja  nee

Zo ja, welke hulp? .....

Gebruikt de verzorgde bij het wassen zeep?

ja  nee

Heeft de verzorgde hulp nodig bij het tanden poetsen?

ja  nee

Zijn er bijzonderheden in de verzorging van het gezicht, de haren, de nagels?

ja  nee

Zo ja, welke bijzonderheden? .....

.....

## Aankleden

Heeft de verzorgde hulp nodig bij het aankleden?  ja  nee

Zo ja, welke hulp? .....

Zijn er bijzonderheden bij het aankleden?

(bijvoorbeeld: houding, volgorde van aankleden)

ja  nee

Zo ja, welke bijzonderheden?

.....

## Toiletgang

Denkt de verzorgde er zelf aan om naar het toilet te gaan?  ja  nee

Zo nee, gebruikt hij/zij incontinentiemateriaal en hoe vaak verwisselt u dit?

.....

Heeft de verzorgde hulp nodig bij het naar het toilet gaan?  ja  nee

Zo ja, welke hulp? .....

## Naar bed gaan

Heeft de verzorgde hulp nodig bij het naar bed gaan?

(bijvoorbeeld: uitkleden)

ja  nee

Zo ja, welke hulp? .....

Komt de verzorgde 's avonds/ 's nachts vaak uit bed?

ja  nee

Zo ja, hoe moet men hierop reageren? .....

.....



## Haastig leven

**Mensen lopen voorbij in een flits.  
Een ieder met zijn eigen gedachten.  
Vluchtig is er oogcontact en door  
gaan we weer.**

**Sta even stil voor een ieder  
om je heen.  
Open je hart en zie dat er meer is  
dan een haastige wereld alleen.**

**META WELLING**

Dit gedicht is geschreven als Ode aan de Mantelzorg in het kader van  
De week van de mantelzorg 2020.

## **Als ik zo mijn maat zie**

**Die mooie lange relatie, dat was en is een sensatie  
dan komt de degeneratie, verlies van concentratie.**

**Je krijgt de nodige informatie, er komt een consultatie  
gevolgd door een indicatie en uiteraard de registratie.**

**Je raakt uit de roulatie dat voelt als een amputatie  
het is geen lullificatie, er dreigt een escalatie.**

**Je weigert capitulatie en na een grondige inventarisatie  
herstelt jouw motivatie.**

**Er komt meer variatie.**

**Tenslotte en vervolgens de allesomvattende constataatie:  
het woord ACCEPTATIE!**

**RECHT UIT HET HART VAN EEN MANTELZORGER**

Dit gedicht is geschreven als Ode aan de Mantelzorg in het kader van  
De week van de mantelzorg 2020.

# 9. Hulpmiddelen en therapieën

## Hulpmiddelen

Welke hulpmiddelen gebruikt de verzorgde? (bijvoorbeeld: leesloep, rolstoel, krukken, speciale voorzieningen bij het naar bed of in bad gaan)

.....

.....

Kan de verzorgde de hulpmiddelen zelfstandig gebruiken?  ja  nee

Zo nee, waarbij helpt u hem/haar? .....

.....

## Therapieën

Moet er aandacht besteedt worden aan therapieën die de verzorgde volgt?

ja  nee

Zo ja, aan welke? .....

.....

.....

Welke ondersteuning geeft u? .....

.....

.....

Hoe vaak per dag? ..... keer



# 10. Dagindeling en maaltijden

Wat zijn aandachtspunten bij de dagindeling? (denk aan tijdstippen, gewoonten en/of dieet). Wat kan/doet verzorgde zelf? Waar helpt u bij?

## Ochtend

.....
.....
.....
.....

## Middag

.....
.....
.....
.....

## Avond

.....
.....
.....
.....





## Maaltijden

Heeft de verzorgde hulp nodig bij het klaarmaken van de broodmaaltijd?

ja  nee

Zo ja, waar helpt u hem/haar mee? .....

Kan de verzorgde zelf de warme maaltijd verzorgen?

ja  nee

Zo nee, waar helpt u hem/haar mee? .....

Kan de verzorgde zelfstandig eten?

ja  nee

Zo nee, waar helpt u hem/haar mee? .....

Maakt de verzorgde gebruik van hulpmiddelen bij het eten?

ja  nee

Zo ja, welke: .....

Mag de verzorgde bepaalde voedingsmiddelen niet hebben?

ja  nee

Zo ja, welke niet? .....

Moet de verzorgde zich houden aan bepaalde hoeveelheden?

ja  nee

Zo ja, toelichting: .....



# 11. Gedrag, hobby's en bezigheden

## Gedrag

Heeft de verzorgde bepaalde angsten?

ja  nee

Zo ja, waarvoor? .....

Hoe reageert de verzorgde dan? .....

Wat kan men doen om de verzorgde op zijn gemak te stellen? .....

Vertoont de verzorgde wel eens moeilijk gedrag?

ja  nee

Zo ja, hoe uit hij/zij dit? .....

Hoe kan men daar het beste op reageren? .....

Vertoont de verzorgde weglloopgedrag?

ja  nee

Zo ja, welke voorzorgsmaatregelen zijn nodig? .....

Ziet de verzorgde gevaar, bijvoorbeeld in het verkeer?

ja  nee

Zo nee, welke voorzorgsmaatregelen zijn nodig? .....



Kan de verzorgde zelfstandig met geld omgaan?

ja  nee

Zo nee, waarmee kan de vervanger helpen? .....

.....

## Hobby's en bezigheden

Welke hobby's heeft de verzorgde? .....

.....

Is de verzorgde graag in huis of buitenshuis? .....

.....

Welke activiteiten doet de verzorgde graag? .....

.....

Wat is interessante gespreksstof? .....

.....

Bij welke activiteiten helpt u de verzorgde? .....

.....

Welke activiteiten stelt de verzorgde niet op prijs? .....


.....

Wat moet meegenomen worden bij een eventuele opname? (bijvoorbeeld:  
foto's, knuffels) .....

.....

.....

.....



**Zeg weetje, mama  
Dankbaar ben ik  
En ook nog best trots  
Op zo'n schouder, een steun,  
in de branding mijn rots  
Ja weetje, mama  
trots ben ik dus en dankbaar  
voor alles wat je doet  
en gedaan hebt  
maar ook gewoon zomaar**

**RUTGER**

Dit gedicht is geschreven als Ode aan de Mantelzorg in het kader van  
De week van de mantelzorg 2020.

# 12. Vervoer

Maakt de verzorgde gebruik van aanvullend openbaar vervoer?  ja  nee

Zo ja, naam en telefoonnummer organisatie: .....

Vervoerspas ligt (plek invullen): .....

Klantnummer: .....

Mogen er andere passagiers mee?  ja  nee

Welke informatie is nog meer belangrijk? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 13. Tot slot

## U heeft het vast wel vaker gehoord:

- Als u goed in uw vel zit, bent u ook beter in staat om voor een ander te zorgen. **Zorg daarom goed voor u zelf!** Denk aan een gezonde basis. Eet gezond, beweeg minimaal een half uurtje per dag en zorg voor voldoende slaap.
  - **Plan regelmatig 'tijd voor uzelf' in om te ontspannen**  
Kies hier voor activiteiten die bijdragen aan uw ontspanning bijvoorbeeld: sporten, creatief bezig zijn, wandelen, yoga, mediteren, muziek maken of tuinieren.
  - **Sluit u aan bij een Contactpunt Mantelzorg**  
Ontmoet op de (thema)bijeenkomsten in uw buurt andere mantelzorgers. Het helpt vaak enorm om ervaringen uit te wisselen of juist gewoon met anderen samen te zijn die je niet hoeft uit te leggen welke impact het op u heeft om mantelzorg te zijn.
  - **Durf hulp te vragen**  
Heeft u hulp nodig om respijtzorg te organiseren, vraag dan hulp bij Sedna. Er zijn vast ook mensen in uw directe omgeving die u kunnen en willen helpen.
-

# **Verbondenheid**

**Sprankelende ogen  
vertellen een verhaal**

**Levenslust**

**Als toereikende handen  
een glimlach doen verschijnen**

**Een vriendelijke blik  
Wanneer het leven tegenzit**

**Oneindige steun  
Als de donkere schaduwen van de nacht  
De zon weer laten schijnen**

**ANNA SOPHIE BAKKER**

Dit gedicht is geschreven als Ode aan de Mantelzorg in het kader van  
De week van de mantelzorg 2020.

