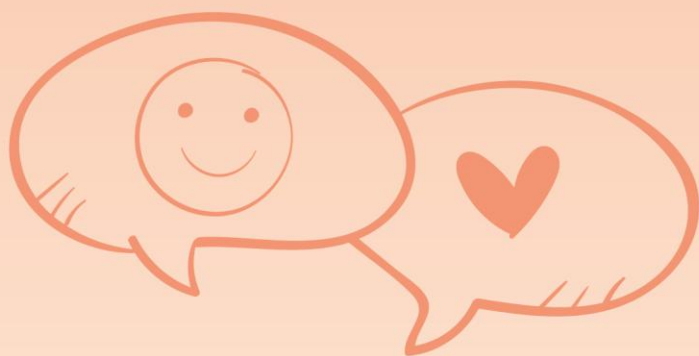


Samen zorgen voor een goede dag

Tipkaart voor mantelzorgers en vrijwilligers

De Driehoek



Tipkaart voor mantelzorgers en vrijwilligers

Steeds meer mensen hebben zorg nodig. De hulp van vrienden, familieleden of andere vrijwilligers is daarbij onmisbaar. Bent u mantelzorger of vrijwilliger? Dan is het fijn om de juiste kennis en vaardigheden te hebben om er voor iemand te zijn. Regionaal leernetwerk De Driehoek helpt hierbij. In deze wegwijzer vindt u tips voor de beste zorg aan anderen en samenwerking met zorgmedewerkers.

“Iemand met zekerheid en vertrouwen helpen? Dat kan! Samen zorgen voor een goede dag!”

Over De Driehoek

Regionaal Leernetwerk De Driehoek is een initiatief van zorgorganisaties Aafje, Cedrah, Lelie zorggroep, De Vijverhof, De Zellingen, Laurens en Stichting Humanitas. De naam 'De Driehoek' verwijst naar de verhouding tussen u als mantelzorger of vrijwilliger, de cliënt of naaste en de zorgmedewerker. Mensen de zorg bieden die ze nodig hebben? Dat gaat het best als we als 'driehoek' goed samenwerken.

Mantelzorger óf vrijwilliger?

Mantelzorgers ...

- hebben een persoonlijke relatie met degene die zorg nodig heeft. Bijvoorbeeld een familielid, vriend of buur.
- zijn intensief betrokken bij de zorg en hulp.

Vrijwilligers ...

- hebben geen persoonlijke relatie met degene die zorg nodig heeft. En werken via een zorgorganisatie.
- zijn minder intensief betrokken bij de zorg en hulp en zorgen vaak voor meerdere mensen tegelijk



Voor allebei geldt: de zorg is onbetaald. Als mantelzorger of vrijwilliger staat u belangeloos voor iemand klaar.

7 Tips

Tip 1: Wees op de hoogte

Bent u **mantelzorger**? Dan bent u zelf verantwoordelijk voor alles wat u doet. Ook na uitleg van een zorgmedewerker en ook als iemand in een zorginstelling woont. De zorgmedewerkers die hier werken, houden alleen toezicht.

Bent u **vrijwilliger**? Dan is de zorginstelling waar u werkt verantwoordelijk én aansprakelijk voor alles wat u doet. Dit is vastgelegd in een vrijwilligersovereenkomst. Hierin staat vaak ook beschreven welke (medische) taken u mag doen.

Punt van aandacht: zorg er altijd voor dat u aan dezelfde eisen voldoet als de zorgmedewerkers.

> In beide rollen is het belangrijk dat u genoeg kennis en ervaring heeft. Kortom: zorg dat u léért. Dit kan met de informatiebijeenkomsten en vaardigheidstrainingen van De Driehoek.

Er valt nog zo veel te leren in de zorg!
Kijk op www.leernetwerkdriedriehoek.nl voor ons aanbod.

Voelt u zich niet zeker (genoeg) om een zorgtaak uit te voeren? Doe dit dan ook niet. Iemands zorgmedewerker(s) en onze deskundige trainers helpen u graag op weg.



Tip 2: Zelf, tenzij ...

Ouderen hun leven laten leiden, zoals ze dat zelf graag willen. Dat is ons doel. Zelfstandigheid en zelfredzaamheid horen hierbij. Dit vraagt om een bepaalde houding van iemands omgeving: mantelzorgers, vrijwilligers, zorgmedewerkers, vrienden, familie, et cetera. Het allerbelangrijkste? Goed luisteren naar wat iemand wil en nodig heeft.

Let erop dat ...

- u niet overneemt wat iemand zélf nog kan.
- u iemand helpt om terug te krijgen wat diegene zelf níet meer kan.
- u samen zoekt naar een oplossing voor alle taken die overblijven.



Tip 3: Zorg schoon en hygiënisch

Bij de zorg voor een ander bent u vaak dicht bij iemand in de buurt en is er soms sprake van lichamelijk contact. Hygiëne is dan ook heel belangrijk – om uzelf en de ander te beschermen tegen bijvoorbeeld infecties en verwondingen

Schoon zorgen doet u door ...

- altijd uw handen te wassen bij het in- en uitgaan van een kamer.
- uw nagels kortgeknipt en verzorgd te houden (draag geen nagellak of kunstnagels).
- uw lange haar vast te binden in een staart of knot.

- geen ringen, armbanden of horloges te dragen.
- Iemand niet te helpen als u bijvoorbeeld een brace, spalk of gips heeft om uw hand of pols.



Meer tips en informatie vindt u op www.zorgvoorbeter.nl.
Of bekijk [deze video](#).

Voeding

Veilig omgaan met voeding zorgt ervoor dat iemand minder snel ziek wordt van eten of drinken. Let bij het kopen, koken en bewaren van voeding dan ook goed op. Wilt u nog meer informatie over voedselveiligheid? Bekijk de informatiekaart met tips op: www.leernetwerkdriedriehoek.nl/veilig-eten.

Tip 4: Respecteer iemands privacy

Om rekening mee te houden:

- Wilt u bij iemand binnenkomen? Bel of klop dan eerst even aan, en ga de ruimte pas binnen als u antwoord heeft.
- Praat niet over anderen of over privé zaken.
- Als mantelzorger of vrijwilliger heeft u een beroepsgeheim. Dit betekent dat u alles wat u hoort van en over iemand voor uzelf moet houden.
- Draag alleen de belangrijkste, objectieve zaken over aan de verantwoordelijke zorgmedewerker.

Tip 5: Ga een goed gesprek aan

Communicatie is een belangrijk onderdeel in de zorg voor een ander. Door geïnteresseerd en oprecht met iemand te praten, voelt diegene zich gehoord en serieus genomen.

Tips voor de beste communicatie:

- Neem de tijd om contact te maken.
- Luister actief, vat samen en vraag door.
- Sta open voor de mening van de ander.
- Verplaats u in iemands standpunt (toon empathie en medeleven).
- Geef geen oordeel en sterke eigen mening als dat niet nodig is.
- Zorg dat het gesprek van twee kanten komt.
- Denk niet tégen iemand ('ja, maar ...'), maar mét iemand ('ja, en ...').
- Zoek niet te snel naar een beslissing of oplossing.
- Verdiep het contact en laat zien dat u iemand begrijpt.
- Wees u bewust van uw lichaamstaal- en -houding.
- Houd rekening met iemands privacy.

Tip 6: Leer elke dag bij

We noemden het al bij Tip 1: Kennis en ervaring is onmisbaar in de zorg voor een ander. Zorg er daarom voor dat u deze up-to-date houdt en blijft leren.

Dit doet u bijvoorbeeld door ...

- boeken, brochures en folders te lezen.
- in gesprek te gaan met zorgmedewerkers.
- een dagje mee te lopen in een zorginstelling en bij de zorgtaken.
- het internet te gebruiken: met websites, e-learnings, filmpjes en social media.
- mee te doen aan een informatiebijeenkomst of vaardigheidstraining van De Driehoek.

Samen leren en ontdekken? Dat is het mooiste wat er is!
Al onze bijeenkomsten en trainingen vindt u op www.leernetwerkdedriehoek.nl



Wilt u zeker weten welke zorgtaken u wel of niet mag uitvoeren? Overleg dit dan met iemands zorgmedewerker(s).

Tip 7: Zorg goed voor uzelf

Mantelzorg- of vrijwilligerswerk kan zwaar zijn. Zorgen voor een ander zonder uzelf daarbij uit het oog te verliezen, is dan ook erg belangrijk. Wordt het u allemaal even te veel? Deel dit dan met uw omgeving en met iemands zorgmedewerker(s). Want niemand heeft er iets aan als u om- of wegvalt.

Uw ervaringen delen met andere mantelzorgers en vrijwilligers? Kijk eens op www.mantelzorgcapelle.nl of www.KrimpenWijzer.nl

Hopelijk helpen de voorgaande tips om zo goed mogelijk voor een ander (en uzelf) te zorgen.

Heeft u nou tips voor ons? Die horen we graag! Laat het weten via info@leernetwerkdedriehoek.nl.



Graag tot ziens bij een van onze informatiebijeenkomsten of vaardigheidstrainingen!

Colofon

Dit is een uitgave van Leernetwerk de Driehoek; het leernetwerk voor mantelzorgers en vrijwilligers in Rotterdam, Capelle aan den IJssel en Krimpen aan den IJssel. Een initiatief van Aafje, Cedrah, St. Humanitas, Laurens, Lelie zorggroep, De Vijverhof en De Zellingen in samenwerking met ConForte, Capelle Krimpen Verbonden en Zilveren Kruis Zorgkantoor.

www.leernetwerkdedriehoek.nl

Mail bij vragen over deze uitgaven naar:

info@leernetwerkdedriehoek.nl

Niets van deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd of gekopieerd.