

Samen zorgen, samen sterk

Wat kunt u als mantelzorger voor uw naaste betekenen?

Bij Zuyderland werken we aan zorg die ertoe doet. Dat kunnen we niet alleen. Dat doen we graag samen met mantelzorgers. Familie en vrienden van onze bewoners die hen als geen ander kennen. Er zijn taken waar we uw hulp hard bij nodig hebben! Zodat onze medewerkers zich vooral kunnen richten op de professionele zorg en ondersteuning. Samen zorgen we voor een fijne oude dag en een prettige, veilige en vertrouwde woonomgeving.

Waarom we dat belangrijk vinden? En hoe u kunt helpen op een manier die bij u past? Dat leest u in deze folder.



Mantelzorg: 'Ik doe het voor de glimlach'

Laten we samen het verschil maken

Steeds meer mensen worden ouder en dat brengt zorgvragen met zich mee. Daardoor groeit de vraag naar zorg, terwijl er steeds minder mensen in de zorg werken. Daarom verschuift ons werk steeds meer van 'zorgen voor' naar 'zorgen met'.

We ondersteunen ouderen om meer zelf te doen. En we betrekken familie of vrienden bij de dagelijkse ondersteuning. Niet bij (zware) zorgtaken, maar juist bij de kleine alledaagse dingen die het leven fijn maken. Samen zorgen we voor meer aandacht en meer leven in de dag. Doet u ook mee? Dan maken we samen voor onze bewoners het verschil. Mantelzorg is goud waard!

Wat wilt u doen?

Er zijn verschillende mogelijkheden om als mantelzorger te helpen. U hoeft zeker geen zorgprofessional te zijn om een steentje bij te dragen. **Wat vindt u leuk om te doen?**

Voorbeelden van binnenactiviteiten

Wonen Help mee

- Tafel dekken en afruimen
- Afwassen of vaatwasser in- en uitruimen
- De kamer/het appartement extra schoonmaken (extra stofzuigen/dweilen)
- Samen de kamer stoffen
- Grote schoonmaak van de kamer (voor- en najaar)
- Badkamer een extra keer schoonmaken
- Bed opmaken of verschonen (extra)
- Ramen zemen
- Technische klusjes, zoals een lampje vervangen
- Koelkasten/diepvries onderhouden/schoonmaken
- Levensmiddelen controleren op houdbaarheidsdatum

Welzijn Doe gezellig mee of ondersteun bij

- Handvaardigheid, handwerken met de naaste, samen knutselen
- (Samen) zingen of muziek maken
- (Samen) muziek luisteren, TV of film kijken
- Voorlezen van krant/boek/bijbel/tijdschrift
- Helpen met de computeractiviteiten
- Gezelschapsspel spelen
- Samen activiteiten van de centrale activiteitenbegeleiding bezoeken
- Samen foto's bekijken
- Administratie verzorgen
- Begeleiden bij post en financiën
- Samen eten
- (Achter)kleinkinderen meenemen

Zorg Ondersteun bij verzorgende handelingen

- Helpen bij maaltijden
- De was doen
- Nagels verzorgen
- Scheren van het gezicht
- Helpen met toiletgang
- (Helpen bij) wassen of douchen
- Kleding verzorgen
- Begeleiden naar de kapper en de afspraak regelen
- Haarverzorging
- Begeleiden naar de schoonheidsspecialist en de afspraak regelen
- Make-up aanbrengen
- Gezicht verzorgen
- Aan- en uitkleden
- 's Avonds naar bed brengen
- Handmassage
- Helpen met uitvoeren beweeg oefeningen
- Bij onrust: de familie bellen om te komen ondersteunen

Wonen

Help mee

- Kasten schoonmaken en opruimen
- Snijbloemen verzorgen en de vaas schoonmaken
- Zorgen voor planten
- Zorgen voor dieren
- Wasgoed verzorgen en zelf inruimen (dagen van levering zijn bekend)
- Kledingkast op orde houden
- Kledingsetjes uitzoeken en klaar hangen voor een aantal dagen
- Gehoorapparaat schoonmaken
- Grote schoonmaak van scheerapparaten (b.v. 1x per week)

Welzijn

Doe gezellig mee of ondersteun bij

- Bellen of beeldbellen
- Koffiezetten en helpen ronddelen
- Fruit klaarmaken
- Een streekgerecht klaarmaken
- Bakken van een taart, cake of koekjes
- Kerstboom optuigen/aftuigen

Zorg

Ondersteun bij verzorgende handelingen

- Meekijken met de fysiotherapie om een beeld te krijgen wat kan en ook geoefend moet worden op de afdeling



Zorgmedewerker: 'Door de ogen van de mantelzorgler leer ik de bewoner écht kennen. Die samenwerking is goud waard.'

Voorbeelden van buitenactiviteiten

Wonen Help bij klusjes **buiten** de deur

- Boodschappen doen
- Bloemetjes of planten verzorgen op het terras of tuin

Welzijn Ga lekker naar **buiten**

- Wandelen in de tuin of omgeving
- Zwemmen
- Fietsen met de duofiets
- Uitgaan (bijv. theater, museum, restaurant, sportwedstrijd, bibliotheek, weekmarkt)
- Kerkdienst bijwonen, vereniging bezoeken (bijv. biljart, koor)
- Samen boodschappen doen
- Ophalen voor familie-aangelegenheden
- Op (mini)vakantie gaan
- Cadeautjes verzorgen voor speciale dagen

Zorg Ondersteun bij het vervoer **buiten**

- Begeleiden naar andere zorgverlener (bijv. tandarts, ziekenhuis)

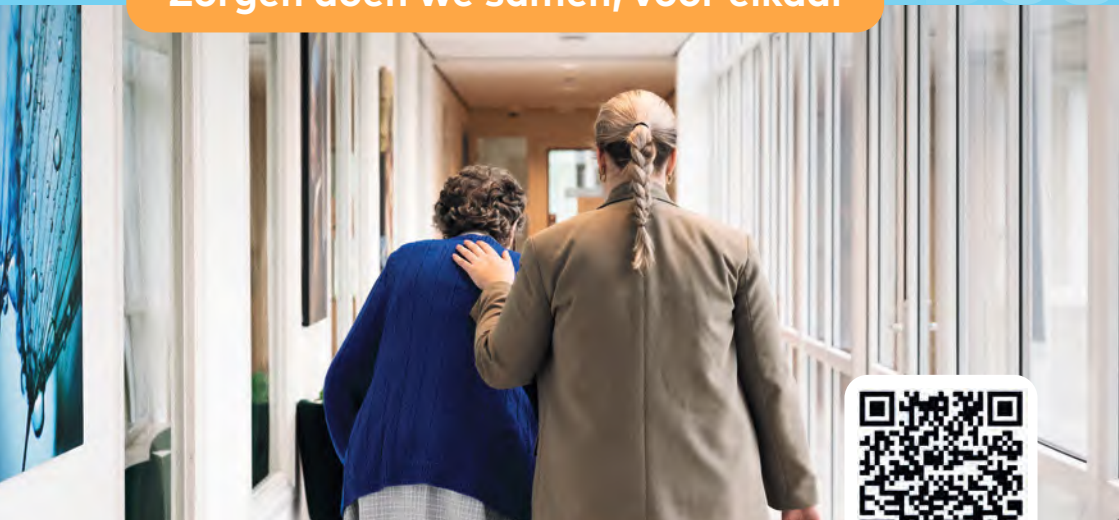
Hoe werkt mantelzorg in de praktijk?

Wilt u als mantelzorger aan de slag? Dat kan op alle dagen van de week. Mantelzorg gebeurt altijd in overleg met het zorgteam. We stemmen af wat u kunt doen, wat u wilt doen en hoe vaak. Lukt het een keer niet? Laat het ons weten, ook dan kijken we samen naar een oplossing.

Heeft u twijfels of vragen? We staan altijd open voor overleg. Ook als u al mantelzorger bent en het u allemaal even teveel wordt. Wij gaan én blijven graag met u in gesprek. Samen zorgen we voor een goede balans. Ook kunnen we u eventueel doorverwijzen naar onze collega's van maatschappelijk werk of onze externe partners. Meer informatie over samenwerken in de zorg vindt u op onze website. Ga naar onze website www.zuyderland.nl/zorg/algemeen/mantelzorg/ of scan de QR-code hieronder.



Zorgen doen we samen, voor elkaar



Zuyderland
De zorg van je leven