



Inspiratiegids voor mantelzorgers

Salem - wonen met zorg



Vlietlaan 2
2986 AZ Ridderkerk

0180 45 21 52
mail@salem.nl



Voorwoord

Als iemand van wie u houdt naar Salem verhuist, verandert er veel voor u beiden. De collega's van Salem nemen een deel van de zorg over, maar u blijft een belangrijke rol spelen. Uw betrokkenheid als mantelzorger is essentieel. Het verbetert het welzijn van uw naaste. Met de toenemende vergrijzing wordt de inzet van mantelzorgers steeds belangrijker.

Deze gids helpt u te begrijpen wat wij van u als mantelzorger verwachten en hoe wij samen kunnen werken voor de beste zorg voor uw naaste. We bespreken welke taken u kunt doen en welke wij doen. We hopen dat deze gids u inspireert en ondersteunt in uw rol als mantelzorger.

Samen zorgen we voor de mensen om wie we geven.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is hulp van familie, vrienden, buren of kennissen aan een bewoner. Het houdt in dat zij regelmatig langskomen om te helpen met verschillende taken, zoals sociale steun, persoonlijke verzorging, eten en drinken, naar buiten gaan of administratie. Dit vereist een goede samenwerking tussen de bewoner, de mantelzorger en het zorgpersoneel.



Wat verwachten wij van familie of naasten?

Voor de één vanzelfsprekend, voor de ander niet altijd duidelijk. Hieronder een overzicht van (zorg)taken die vallen onder de verantwoordelijkheid van familie of andere naasten van de bewoner.

Appartement

- Kamer opruimen en eigen planten verzorgen
- Privékasten van binnen schoonmaken en ordenen
- Keukenapparatuur schoonmaken, producten nakijken op houdbaarheid en uw eigen afwas doen na bezoek
- Technische klusjes van persoonlijke eigendommen, zoals lampjes verwisselen
- Zorgen voor apparatuur voor het volgen van een kerkdienst

Administratie

- Administratie, post en financiën verzorgen
- Bezoek opticiën, audiciën en kapper regelen
- Medische specialisten buiten Salem bellen en bezoeken

Persoonlijke verzorging

- Kledingkasten opruimen en kleding wisselen (zomer/winter)
- Nieuwe (nacht)kleding en schoenen aanschaffen en zo nodig poetsen
- Reparatie of herstelwerk aan kleding of andere persoonlijke eigendommen
- Zorgen dat afwasmiddel, shampoo, toiletspullen e.d. op voorraad zijn/blijven
- Persoonlijke boodschappen doen/bijhouden
- Schoonmaken scheer- en gehoorapparaat
- Rolstoel en rollator schoonmaken

Met liefde met elkaar zorgen, zo doen we dat!

Nella had niet kunnen denken dat zij een bijdrage als mantelzorger kon leveren. Als zij samen met haar tante de snoezel- en ontspanningsruimte in Salem bezoekt, dan blijft Nella bij haar.

“Het is heel bijzonder om te zien dat de verkrampte handen van mijn tante zich daar ontspannen, haar gegil plaats maakt voor een lach en hoe zij na een bezoek aan deze ruimte een hele dag ontspannen is. Mijn gevoel dat snoezelen een beetje zweverig is heeft plaats gemaakt voor groot enthousiasme. Zowel mijn tante als ik komen er voldaan van terug. Ik vind het mooi dat ik zo mijn steentje kan bijdragen”.



Wat kan en mag er nog meer?

Naast de hiervoor genoemde activiteiten zijn er nog heel wat andere mogelijkheden om zorg te verlenen of iets te ondernemen met uw naaste.

Huishoudelijke hulp

- Ramen zemen
- Samen de kamer stoffen
- Een grondige schoonmaak van het appartement
- Bloemen op het terras verzorgen of herplanten
- Schoonmaak van eigen balkon
- Grote schoonmaak (voor- en najaar)

Eten & drinken

- Ondersteunen bij eten en drinken tijdens maaltijden
- Tafel dekken en afruimen
- Afwassen of vaatwasser in- en uitruimen
- Bakken van koekjes, cake of taart
- Koffiezetten en helpen ronddelen
- Fruit klaarmaken
- Pannenkoeken bakken
- Soep of andere gerechten klaarmaken
- Warme maaltijden koken



Persoonlijke verzorging

- 's Avonds naar bed brengen
- Wassen en douchen
- Aan- en uitkleden
- Medicatie verstrekken bij uw naaste
- Haarverzorging en krulspelden zetten
- Scheren
- Nagelverzorging
- Helpen met toiletgang
- Gezicht verzorgen
- Handmassage
- Helpen met uitvoeren beweeg oefeningen



“Als bezoeker vind ik het fijn om actief te kunnen helpen”

Ervaring van mw. Vrijhof

Mijn man verblijft al 15 maanden in Salem. Voordat hij hier kwam, was hij in een ander verpleeghuis, en de verschillen zijn merkbaar. Nu ga ik elke dag naar hem toe om tijd met hem door te brengen. Ik lees voor, loop een stukje met hem en doe andere activiteiten.

Omdat hij in een rolstoel zit en niet zelfstandig kan eten of drinken, help ik hem dagelijks met zijn maaltijden. Ik ben dankbaar dat ik de kracht krijg om dit te doen. Als bezoeker vind ik het fijn om actief te kunnen helpen. Zo kan ik niet alleen iets betekenen voor de bewoners, maar ook het personeel ondersteunen.

Het personeel in Salem is erg lief en zorgzaam, een groot verschil met andere tehuizen. Vanuit die liefde, die in Salem gegeven wordt, wil ik graag liefde teruggeven.

Activiteiten binnen Salem

- Een spelletje doen
- Samen zingen
- Dieren meenemen
- Samen handwerken of een creatief werkje maken
- Een beweegactiviteit aan tafel begeleiden
- Voorlezen uit de Bijbel, een boek, krant of tijdschrift
- Samen naar een centrale activiteit gaan
- Invulling geven aan een (avond)activiteit
- (Achter)kleinkinderen meenemen
- Samen muziek luisteren
- Massage/snoezelen
- Samen foto's kijken
- Samen naar de kerkdienst luisteren
- Bellen of beeldbellen (tablet)
- Samen eten



Samen is zoveel leuker dan alleen

Ervaringen vanuit de activiteitenbegeleiders

De activiteitenbegeleiders in Salem waarderen uw bijdrage als mantelzorger, en zien hoe positief dit is voor de bewoners.

"Laatst kwam er een dochter op bezoek bij haar moeder. Er werd gezellig op de huiskamer met elkaar koffie gedronken. Na de koffie pakte desbetreffende dochter een spel uit de kast en nodigde zij haar moeder en medebewoners uit om mee te doen met een potje Mens-erger-je-niet. Het was een spontaan, maar ook een heel ontspannen samen bezig zijn!"

Of wat dacht u van samen de plantjes verzorgen op het terras of balkon? Ook dat zien de activiteitenbegeleiders met regelmaat gebeuren. Zo staan de bloemetjes op het terras of balkon er mooi bij!



En wat te denken van de deelname aan centrale activiteiten?

"Bij een centrale activiteit met bloemschikken was er een bewoner die het niet zag zitten om hier aan deel te nemen, terwijl we wisten dat zij altijd kon genieten van bloemen. Op dat moment kwam haar echtgenoot binnen en hij gaf aan om samen te gaan - mw. liep zo met hem mee en zij was achteraf erg blij met haar bloemstukje!"



Juist u als mantelzorger kent uw naaste heel goed - zo kunt u in de deelname aan (kleine of grote) activiteiten veel betekenen. We hopen dat we in de toekomst zo met elkaar kunnen bijdragen aan zingevende en waardevolle activiteiten voor uw naaste en medebewoners.

Doet u met ons mee?

Activiteiten buiten Salem

- Naar de kerk gaan
- Vereniging bezoeken
- Samen fietsen op de duofiets of rolstoelfiets
- Wandelen in de tuin of omgeving
- Naar de bibliotheek gaan
- Op verjaardagsvisite gaan
- Ritje maken met de auto (rolstoelauto)
- Naar de markt, ijsje eten of iets dergelijks
- Samen boodschappen doen
- Ophalen voor familieaangelegenheden/bezoekjes
- Meegaan met een uitstapje met de rolstoelbus
- Cadeautje verzorgen bij speciale gelegenheden
- Uiteten gaan
- Samen een kaartje op de post doen
- Een fotoalbum of levensboek maken
- Op (mini)vakantie gaan





Samen uit met de rolstoelbus

Bij Salem hebben wij een rolstoelbus waarmee de activiteitenbegeleiders maandelijks uitstapjes voor de woongroepen plannen. Dit biedt onze bewoners de kans om eropuit te gaan, bijvoorbeeld naar de molens, de Intratuin, een pannenkoekenhuis of een museum.

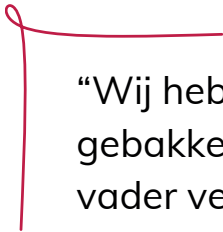
Deze uitstapjes kunnen ook samen met mantelzorgers worden gedaan. De dochter van dhr. N. zegt hierover:
"Enkele weken geleden was er een uitstapje naar het Herinneringsmuseum in Rotterdam. Ik mocht mee ter begeleiding. Mijn vader vertelde enthousiast over vroeger en het was bijzonder om samen herinneringen op te halen en nieuwe te maken."

Elk klein gebaar maakt een verschil



Het is twaalf uur als de dochter van mw. G. de afdeling op komt: “Wat fijn dat u er bent, het eten staat op het aanrecht in haar kamer, uw moeder kijkt naar u uit.” Mw. G. is bedlegerig en kan weinig zelf. Ze is enorm blij met de hulp van haar dochter, wat haar welzijn ten goede komt. Dit geeft het verzorgend personeel de gelegenheid om mw. Z. te helpen.

Mw. Z. heeft ook hulp nodig bij het eten. Haar zoon bezoekt haar wekelijks, neemt haar mee naar buiten en draagt zorg voor haar gehoorapparaten. Haar dochter komt ook langs, leest voor, bezoekt het winkeltje of restaurant met haar moeder, en verzorgt haar kleding.



“Wij hebben een aantal keer pannenkoeken gebakken op de woongroep waar onze vader verblijft. De bewoners genoten mee!”

Kinderen van een bewoner

Deze bijdragen aan het welzijn van onze bewoners zijn van onschatbare waarde!

Aandacht voor de mantelzorger

In Salem willen we zorgdragen voor u als mantelzorger. De EVV gaat regelmatig met u in gesprek. U kunt daarbij aangeven wat u nodig heeft om de samenwerking goed te laten verlopen.

Daarnaast bieden wij de volgende mogelijkheden aan:

- Twee keer per jaar wordt er een thema-avond georganiseerd waarbij ook contact is met andere mantelzorgers.
- Jaarlijks is er in de week van de mantelzorg een mantelzorgdag waarop u extra aandacht krijgt door middel van een activiteit en een kleine traktatie.
- Het is mogelijk om voor het verlenen van de juiste zorg een scholing bij te wonen. Bijvoorbeeld over het gebruik van een tillift of injecteren van een bewoner.
- U kunt begeleiding krijgen van één van onze maatschappelijk werkers bij overbelasting of een andere hulpvraag.

Mantelzorg maakt mijn leven anders
Niet minder of mooier
Anders

Al vraagt het veel
Ik geef met liefde

Het is geen vraag
Of ik dit wil
Ik doe het
Met een lach

Uit liefde
Met overgave
Zolang
Het duren mag

Tekst: Esther Mostert



Nawoord

Samen zorgen met liefde, dat is wonen met zorg in Salem.

We hopen dat u en uw familie en kennissen doormiddel van deze gids zijn geïnspireerd.

Welke taken gaan jullie als mantelzorgers oppakken?

We hopen op een goede onderlinge samenwerking bij het verlenen van alle zorg aan uw naaste.

We weten ons hierin afhankelijk van Gods zegen.

Psalm 133 vers 3

Waar liefde woont, gebiedt de HEER den zegen:

Daar woont Hij Zelf, daar wordt Zijn heil verkregen,

En 't leven tot in eeuwigheid.



