



## Huiskamergesprek Vlindertuin 28/03/2023 Thema: 'zelfzorg voor mantelzorgers'

### Aanwezig:

- Familie: Marleen, Greet, Ria, Agnes, Rudy, Anja, Arlette, Herman, Els, Anne, Jos, Thierry, Kevin en Camille.
- Medewerkers: Tina, Ischa, Wendy, Carmen, Aurélie, Pieter, Liliane, Kristel, Margot, Lynn, Bart en Diane.

### 1. Welkomswoord

### 2. Inleiding

Een opname in een WZC is vaak een moeilijk moment voor zowel de zorgbehoevende oudere als voor zijn of haar familie. De zorg uit handen geven is vaak geen makkelijke beslissing, waarbij er heel wat gevoelens en verwerking aanwezig kunnen zijn.

Dit huiskamergesprek werd gericht op de mantelzorgers, de familieleden van onze bewoners.

Hoe beleeft de mantelzorger de opname en verblijf in het WZC?

Er werd gepeild naar ervaringen, gevoelens, zelfzorg,... en hoe we mantelzorgers meer kunnen betrekken en ondersteunen.

### 3. Hoe zag deze namiddag eruit?

- Aangezien er nieuwe familieleden aanwezig waren, werden alle aanwezigen uitgenodigd om zich kort voor te stellen.
- Als ijsbreker werd er een doos met een interessante mix van leuke en grappige vragen doorgegeven onder de aanwezigen. Iedereen kon een vraag trekken en mocht iets over zichzelf vertellen, waardoor er een vlotte en ontspannen sfeer gecreëerd werd.
- Aansluitend werd er een filmpje over zelfzorg voor mantelzorgers getoond.  
<https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/mantelzorg/videos>
- De aanwezigen (familieleden en medewerkers) werden in twee groepen verdeeld. Het gesprek werd in het ene groepje begeleid door Bart en in het ander groepje door Diane.

- De inhoud van het gesprek werd gebaseerd op volgende vragen voor onze familieleden (mantelzorgers):
  - Hoe gaat het nu met u?
  - Zelfzorg : Waar krijg je energie van? Waaraan verlies je (veel) energie? Wat zou je zelf kunnen doen, elke dag opnieuw, om meer of beter voor jezelf te kunnen zorgen?
  - Hoe is het voor jou om op bezoek te komen? Met welk gevoel kom je naar hier, met welk gevoel vertrek je naar huis?
  - Zijn er gewoontes die je terug zou willen oppikken en hoe kunnen we je daarin ondersteunen? Gewoontes die jullie samen thuis hadden?
  - Vertel eens een mooi verhaal, iets typerend over je familielid. Of vertel eens een mooie herinnering over jouw familielid?

#### **4. Koffiemoment met taart en ruimte voor dialoog met de medewerkers**

- Het huiskamergesprek werd geapprecieerd door de familieleden.
- Mooie verhalen en herinneringen, gevoelens werden gedeeld door de familieleden.
- Familieleden uiteten respect, tevredenheid en dankbaarheid over de zorg.
- Familieleden hebben een 'veilig gevoel' en gaan met een 'goed gevoel', een 'gerust hart' naar huis na een bezoek omdat onze bewoners in 'goede handen' zijn en er een heel goede communicatie is.
- Een aantal bewoners zijn rustiger dan thuis geworden omdat er een structuur aangeboden wordt die je vaak thuis niet kunt geven.
- Ook al wil een bewoner 'mee naar huis' en is dat heel moeilijk als je als mantelzorger vertrekt, het weten dat dit 'mee naar huis' heel snel verdwijnt als de mantelzorger effectief weg is, werkt verzachtend.
- Een verhuis naar een gesloten woongroep is heel confronterend: je ziet als mantelzorger veel gedrag waarvan je hoopt dat je familielid dit niet overkomt. En toch zie je het voor je ogen gebeuren... heel moeilijk. Maar met het verstand is het ook duidelijk dat er soms geen andere keuze is.
- Meeste bewoners voelen zich 'thuis' op de woongroep.