

## Verslag bijeenkomst d.d. 19 maart 2019 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

**Bij deze bijeenkomst is vandaag Eliane Heseltine van Autarkia Advies te gast.**



Debby de Wal opent de bijeenkomst en heet iedereen van harte welkom. In het bijzonder Eliane Heseltine. Zij vertelt over welke weg u kunt bewandelen in de zorg.

N.a.v. een vraag van een van de bezoekers legt Eliane uit dat de naam "Autarkia" **eigen regie** betekent.

Na een opleiding op de Landbouw Hogeschool en wetenschappelijk onderzoek is zij eerst gaan werken bij het Ministerie van WVC, bij Gezondheidszorg, via het adviesbureau bij CIZ/ Zorgkantoor. Zij begreep, dacht zij, alles van de zorg.

Toen opeens kreeg haar man een herseninfarct en vanaf dag 1 was zij mantelzorgster. Aanvankelijk bleef zij nog drie-en-een-half jaar werken. Toen de crisis kwam werd zij door haar werkgever ontslagen.

Zij is toen gestart met haar eigen bedrijf. En zij ging toen uitzoeken hoe zij nog tijd kreeg om met haar man samen te zijn én hoe het financieel verder moest. Zij koos voor een PGB (Persoons Gebonden Budget). De regelgeving begreep zij al snel. Over verschillende onderwerpen startte zij een blog.

Bijvoorbeeld: <https://adempauze.wordpress.com> : Om de zorgen even te vergeten. Waar loop ik tegen aan om even een adempauze te krijgen?

<https://Gareauxdhome.wordpress.com> en <https://Rollontheholidays.wordpress.com> :

Deze blogs geven haar verhalen weer hoe zij met haar man op vakantie kon gaan op locaties die ook voor hem toegankelijk waren.

<https://Roulenbreizh.wordpress.com/> is de blog over de droom van Eliane en haar man om voor meer mensen in een rolstoel een vakantie waar te maken: een goed vakantiehuis!



Maar natuurlijk komt eerst de taak als mantelzorger . Sommige mensen realiseren zich niet dat zij mantelzorger zijn. Wat is mantelzorg?

De (oude) definitie van de Nationale Raad voor de Volksgezondheid luidt:

*"Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie"*

Het Sociaal Cultureel Planbureau voegt daar nog iets aan toe:

*"Er is sprake van mantelzorg als er langer dan 3 maanden en/of meer dan 8 uur per week hulp wordt geboden".*

**Deze definities kloppen nog wel maar sinds 2015 wordt meestal de nieuwe definitie in de WMO gebruikt: hulp ten behoeve van zelfredzaamheid, participatie, beschermd wonen, opvang, jeugdhulp, het opvoeden en opgroeien van jeugdigen en zorg en diensten als bedoeld in de Zorgverzekeringswet, die rechtstreeks voortvloeit uit een tussen personen bestaande sociale relatie en die niet wordt verleend in het kader van een hulpverlenend beroep.**

## Tips voor mantelzorgers

- Je bent niet alleen
- Verzamel informatie
- Tijd voor jezelf
- Stel grenzen
- Zorg voor jezelf!
- Blijf dromen

19-3-2019

Autarkia Advies: Wegwijzer in de Zorg

9

Eliane geeft bijgaande tips voor mantelzorgers. Zij voelen zich vaak alleen en willen af en toe "spuien" bij anderen. Elke maand is er een mantelzorgcafé, zie [www.zosamen.nl](http://www.zosamen.nl)

Zorg dat je tijd voor jezelf vindt en doe daarin ook leuke dingen, alleen voor jezelf.

Stel je grenzen: je mag er óók zijn en zeg dan "nu even niet!"

De zorgvrager realiseert zich vaak niet wat hij/zij allemaal vraagt.

Blijf dromen wat je samen nog kunt doen nu en in de toekomst.

### Wat kan Autarkia voor u betekenen?

- Wordt het moeilijk thuis? Geen idee wat voor hulp of zorg u kunt gebruiken? Eliane kan u de weg wijzen. Zij schrijft een advies, met de juiste termen.
- Wilt u op vakantie maar denkt dat het niet kan? Ook hier kan zij u de weg wijzen.

Indien u vragen heeft: [www.autarkia-advies.nl](http://www.autarkia-advies.nl). Of: e-mail: [eliane.heseltine@gmail.com](mailto:eliane.heseltine@gmail.com)

Na het beantwoorden van diverse vragen, bedankt Debby de Wal Eliane hartelijk voor haar presentatie en overhandigt haar als dank een fles wijn.

**De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG  
16 april 2019**

**Het onderwerp zal dan zijn : Advanced Therapie (NIGRA en Apomorfine)  
door parkinsonverpleegkundige Annemieke Schippers**