MANTEL ZORG & CULTUUR

JONGE MANTELZORGER?
Kinderen zorgen vaak al vanaf jonge leeftijd mee voor hun familielid. Het is belangrijk hier aandacht aan te geven. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat kinderen ook gewoon kinderen mogen zijn en voldoende tijd hebben voor school, studie, werk, vrienden en/of hobby naast de mantelzorgtaken. Een goede balans hierin is belangrijk. Op onze site lees je allerlei informatie en tips voor jonge mantelzorgers.

VERTEL HET DOOR!
Jij weet nu dat je mantelzorger bent voor jouw naaste, maar veel mensen die zorgen voor iemand anders weten dit niet. Herken je een mantelzorger? Vertel het door!

Vertel dat ze ook mee mogen doen met de activiteiten die er zijn voor mantelzorgers, de regelingen die er zijn of de informatie die jij weet. Vertel het ook aan de jonge mantelzorgers in de familie. Zo help je elkaar om de juiste zorg en ondersteuning te vinden.

ZORG JIJ VOOR IEMAND DIE GEBOREN IS IN HET BUITENLAND?

Dan kunnen culturele aspecten invloed hebben op jouw mantelzorgrol. We spreken dan vaak over familiezorg. Bij familiezorg komt extra zorg kijken, maar er zijn ook aanvullende mogelijkheden om deze extra zorg te bieden zodat jij en je naaste de juiste ondersteuning kunnen krijgen.

Bij familiezorg bied je vaak meer intensieve hulp.
De redenen daarvoor zijn:

- Het is voor zieke migranten vaak onduidelijker waar zij terecht kunnen met vragen over ondersteuning.
- De groep oudere mensen nemen toe. Hart- en vaatziekten of dementie komen vaker voor bij ouderen met een migratieachtergrond. Hierdoor zijn er meer ouderen die zorg nodig hebben en als jij familiezorg geeft dan ervaar je hierdoor meer druk.
- Ouderen spreken vaak de moedertaal en minder goed Nederlands. Hierdoor heb jij als mantelzorger ook vaak de taak van tolk.
- Er is vaker gebrek aan kennis over ziekten
- Niet zichtbare ziekten zoals psychische ziekten brengen schaamte met zich mee en dat zorgt er weer voor dat niet de juiste hulp ingeschakeld wordt voor degene waar je voor zorgt en voor jouzelf. Erover praten is vaak moeilijk.
- Zorg uit handen geven is niet gebruikelijk en het is onduidelijk waar migranten de juiste zorg krijgen die past bij de gewoonten van het geloof en de cultuur.

Als je familiezorg geeft, is het erg belangrijk om ook zelf hulp te krijgen zodat je het zorgen langer vol houdt. Wij helpen je graag hiermee.

SLEUTELPERSONEN

Als mantelzorger voor migranten komt er veel op je af. Er zijn ongetwijfeld zaken die je niet weet of ingewikkeld vindt en waarmee je diegene die je verzorgt, niet wilt belasten. Iemand anders om advies vragen of een gesprek aangaan om even je hart luchten, is heel prettig en geeft ruimte.

MVT Arnhem staat graag voor je klaar. Wij helpen jou graag de juiste weg te wijzen. Dit kan in het Turks, Marokkaans en Perzisch met onze sleutelpersonen, zodat je in jouw eigen taal kunt praten over waar je als mantelzorger tegenaan loopt. Sleutelpersonen van MVT Arnhem weten ook welke zorg het beste past bij de eigen cultuur. Hulp inschakelen van een sleutelpersoon mag altijd en kan verlichting geven.

Wij stellen onze sleutelpersonen graag aan jou voor:

SLEUTELPERSOON TURKS

Ayse Ayden

Ayse is sinds april 2024 verbonden aan MVT Arnhem. Ze is zelf mantelzorger en weet als geen ander wat je tegenkomt. Ze komt al jaren bij de theesalon en is erg betrokken.

SLEUTELPERSOON MAROKKAANS

Zineb el Khannaji

Zineb is al flink wat jaren actief in Arnhem bij welzijnsorganisaties en is vertrouwens-persoon eer gerelateerd geweld in Arnhem. Ook organiseert ze de Lella theesalon voor Marokkaanse vrouwen. Lella betekent Dame in het Marokkaans. Ze is zelf ook mantelzorger voor haar ouders.

SLEUTELPERSONEN AFGHAANS

Massaoud Omarzai & Zaro

Massaoud en Zaro helpen graag mensen. Massaoud weet wat het is om te zorgen voor zijn familie en vind het belangrijk om mensen de weg te wijzen hoe ze iets moeten regelen. Hij heeft zelf veel uit moeten zoeken en dat was soms best moeilijk.
Zaro heeft toerisme gestudeerd, is zorgzaam en gastvrij. Ze is het aanspreekpunt voor Afghaanse vrouwen.

**WIL JE GRAAG CONTACT MET EEN VAN ONZE SLEUTELPERSONEN?
MAIL DAN NAAR INFO@MVTARNHEM.NL OF BEL 026-3703540.**

CULTUURGERICHT AANBOD

DAGBESTEDING
Zoek je een passende plek voor dagbesteding wat past bij de cultuur, de leef- en eetgewoonten en waar de moedertaal wordt gesproken? Onze sleutelpersonen weten waar in Arnhem dit te vinden is. Je kunt ook kijken op de website van Thuiszorg Turkse en Marokkaanse ouderen.

MANTELZORG.NL
Mantelzorgers die geen Nederlands maar Mandarijn, Farsi, Turks of Arabisch spreken, kunnen op de website van Mantelzorg.nl terecht voor informatie over mantelzorg. Delen van de website zijn hiervoor vertaald. Via het icoontje met 'NL' rechtsboven, kom je op deze sites terecht.

INFORMATIE IN EIGEN TAAL
Het landelijk expertisecentrum Pharos heeft praktische informatie over ziekten in eigen taal. De informatie wordt eenvoudig uitgelegd aan de hand van beeldverhalen, voorzien van pictogrammen. Met deze informatie kun je degene waar je voor zorgt informatie geven in de taal die zij begrijpen. Er is informatie beschikbaar over COPD, dementie, diabetes en medicijngebruik.

DEMENTIE
Wil je in eigen taal meer weten over alzheimer of dementie? Stichting Alzheimer heeft informatie over dementie in het Turks en Marokkaans. Folders van stichting alzheimer in Arabisch en Turks zijn verkrijgbaar via de sleutelpersonen van MVT Arnhem. Vraag ernaar. Heb je meer vragen over dementie kijk dan op www.ndao.nl

TIPS!

OUDERENINFOLIJN IN EIGEN TAAL
Migrantenouderen kunnen op werkdagen bellen met de Ouderen-Infolijn:
030 – 3400 600

Indien gewenst in eigen taal, met al hun vragen en/of voor een luisterend oor.

Oudere migranten kunnen praten met een vrijwilliger die zelf een Caribische, Chinese, Italiaanse, Kaapverdische, Marokkaanse, Molukse, Spaanse, Surinaamse of Turkse achtergrond heeft.

"JIJ BENT MANTELZORGER"
Wij hebben informatie in diverse talen gemaakt met de titel "jij bent mantelzorger". De informatie is beschikbaar in de talen Nederlands, Turks, Arabisch, Afghaans (Perzisch) en Engels.

Kijk op onze site om de informatie digitaal te bekijken of door te sturen. Dit is een laagdrempelige manier om mensen op hun mantelzorgrol te wijzen en de weg naar ondersteuning te helpen vinden.

Ook staan er nuttige tips en adviezen in. Liever een papieren versie om te lezen of aan iemand te geven? Dat kan! Bel of mail ons en we sturen je de flyer in de gewenste taal toe.

MANTELZORGPAUZE
Op onze website Mantelzorgpauze is nu ook aanbod gericht op de islamitische cultuur opgenomen.
www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze-aanbod

TOLKEN

Artsen worden vaak geconfronteerd met verhalen van kinderen (jonge mantelzorgers). “Een kind wil zijn ouders graag helpen, en zal dus niet snel uit zichzelf die rol weigeren. En een kind hoort onderwerpen die niet voor de oren van kinderen bestemd zijn. Een te grote verantwoording beschadigt het kind enorm..” Wij adviseren om een tolk in te zetten. Dat kan kosteloos en kan alleen door een medisch specialist aangevraagd worden.

Informatie voor jouw huisarts, arts en andere medisch professional om een tolk in te schakelen Global Tolk - bel 088-2555222 en toets 1.

Bij het maken van een afspraak met jouw huisarts of medisch specialist is het goed om aan te geven dat er een tolk wordt ingeschakeld en dat er een dubbel consult moet worden ingepland.

VEELGESTELDE VRAGEN

Kan ik andere mantelzorgers met dezelfde cultuur ontmoeten?
Speciaal voor vrouwelijke mantelzorgers organiseren onze sleutelpersonen theesalons voor de Turkse mantelzorgers en het Lella mantelzorgcafé voor de Marokkaanse mantelzorgers. Voor de Afghaanse mantelzorgers worden er wandelingen georganiseerd die beginnen bij de stichting Nasrat. Uiteraard zijn andere culturen ook meer dan welkom bij de theesalon. Zie het activiteitenoverzicht op onze site voor de data dit jaar.

Wat wordt er georganiseerd voor jonge mantelzorgers?
Jonge mantelzorgers komen in aanmerking voor het jonge mantelzorgcompliment. Daarmee kun je hen laten zien dat wat ze doen niet vanzelfsprekend is en dat het gewaardeerd wordt. Het jonge mantelzorgcompliment is een “Dit is Arnhem pas” met een waarde van 50 euro aanvragen kan via onze site. Ook organiseren we de week van de jonge mantelzorger in juni en kan jouw kind een leuk cadeau uitzoeken.

Hoe weet ik wat er allemaal georganiseerd wordt?
Er is een speciale appgroep van de mantelzorgers met verschillende culturen. In deze appgroep worden alle activiteiten gezet die georganiseerd worden en wordt je op de hoogte gehouden wanneer het mantelzorgcompliment kan worden aangevraagd en hoe. Ook leuke acties zoals de jaarlijkse dag van de mantelzorg wordt op de appgroep gezet. Zo blijf je op de hoogte en mis je niets. Wil bij de appgroep? App dan naar MVT Arnhem op nr. 06-49682898. Geef je naam door en de wijk waar je woont.

MVT
Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

COLOFON
‘Mantelzorg & cultuur’ is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via info@mvtarnhem.nl of bel met 026-3703540.

SCAN ME

WWW.MVTARNHEM.NL