

Maar ook het **sociale leven** verloopt niet altijd zoals gedroomd: men voelt zich eenzaam en verlaten, depressiviteit of een negatieve stemming nemen de overhand.

De zorgcoach kan deze situatie goed inschatten omdat hij u regelmatig thuis opzoekt. Het trachten te begrijpen van uw problemen en uw vragen vanuit de specifieke thuissituatie is de sterkte van de zorgcoach: **hij komt naar u toe...**

Zijn eerste taak is bij te dragen tot de bewustwording maar ook concrete oplossingen uitwerken om het sociaal netwerk te versterken.

Een luisterend oor

Hoe vaak horen wij niet in de zorgverlening: 'ga eens even zitten', 'ik kan het niet meer aan', 'ik weet niet wat te doen'. Mensen willen op een rustige manier hun verhaal kwijt maar hier is niet altijd de tijd voor.

De zorgcoach beschouwt actief luisteren echter als één van zijn basistaken. Men spreekt dan over psychosociale ondersteuning die zich kan richten naar zowel de oudere als degenen die voor hem zorg draagt. Op deze wijze wordt de draagkracht versterkt wat ook de levenskwaliteit ten goede komt.

Hoe moet ik mij dit alles voorstellen?

De aanvraag kan gebeuren via de huisarts, het ziekenhuis, thuiszorgdiensten of andere instanties (thuiszorgoverlegcoördinator). U kan echter ook zelf contact opnemen. Er volgt dan een eerste vrijblijvende kennismaking in de thuissituatie.

Tijdens dit intakegesprek worden de noden en hulpvragen in kaart gebracht en desgevallend wordt een **individueel begeleidingstraject** opgestart. Vanaf dat ogenblik zal de zorgcoach u regelmatig thuis opzoeken, de frequentie wordt onderling afgesproken. Kortom, de zorgcoach wordt uw **vertrouwenspersoon** bij uitstek.

Wij brengen ook uw huisarts op de hoogte van onze begeleiding. Bij een opname in een residentiële voorziening wordt de begeleiding stopgezet, behalve als dit een kortverblijf betreft.

Wat kost de zorgcoach?

De zorgcoach is voor de gebruiker volledig KOSTELOOS omdat de overheid via het RIZIV het project volledig financiert. Met de vergrijzing die zich snel aankondigt wil de overheid immers naar gepaste oplossingen zoeken en vandaar dat innovatieve projecten worden gesubsidieerd.

In welke regio werkt de zorgcoach?

Het team van zorgcoachen zal operationeel zijn in Hasselt en in Riemst.

ZORGCOACH

011/ 22 40 71

www.begralim.be

Zorgcoach is een initiatief van de vzw Bejaardenzorg Gr. Limburg, onder meer uitbater van woon- en zorgcentrum Sint Elisabeth (Segershuis) in Haaselt.

Partners zijn: Jessa ziekenhuis, Team Ouderenzorg CGG-Groep LITP en Listel vzw.



Zorgcoach

Voor zorgbehoevende ouderen in de thuissituatie

Vzw Bejaardenzorg Gr. Limburg
*Mensen zijn aan mekaar gegeven
doorheen de kringloop van het leven.*



Herkent u zich in deze situaties ?

- ◆ U kan zich thuis steeds minder zelf behelpen...
- ◆ U heeft een ernstige aandoening en wenst, buiten de klassieke verpleegkundige hulp, extra ondersteuning...
- ◆ U verzorgt uw dementerende partner en had graag informatie gekregen over de wijze waarop u het best zijn gedrag kan opvangen ...
- ◆ Uw familie kan de zorg niet langer aan en slaakt een noodkreet...

Wat is een zorgcoach ?

De wens van veel hoogbejaarden is zolang mogelijk in de vertrouwde thuissituatie te verblijven, ook als zij zorgbehoevend worden. Door het samenspel van familiale en professionele ondersteuning is dit vandaag gelukkig mogelijk. Toch zijn er zeker lacunes.

Zo botst de klassieke hulpverlening op beperkingen. Het is ook niet altijd eenvoudig om zijn weg te vinden in het welzijnslandschap. Het is hier dat de zorgcoach een meerwaarde biedt en dat op twee vlakken:

- ◆ preventief handelen om verdere afhankelijkheid te voorkomen
- ◆ het aanbieden van een luisterend oor

Preventief handelen om verdere afhankelijkheid te voorkomen

Het ouder worden gaat vaak gepaard met vele **lichamelijke ongemakken** die tot functieverlies kunnen leiden. Het lopen wordt moeilijker, het zicht slechter, de kracht om te handelen neemt af... Kortom, het leven wordt brozer waardoor men inboet op de dagelijkse zelfredzaamheid.

Bij het voortschrijden van de ouderdom wordt preventief handelen uitermate belangrijk. Op dit vlak zal de zorgcoach, onder supervisie van uw huisarts, u bijstaan en acties van diverse aard voorstellen.

Enkele voorbeelden:

- Een kinesist, die lid is van het zorgcoachteam, stelt een individueel oefenschema op of de ergotherapeut bespreekt samen met u mogelijke aanpassingen om de woonkamer te herschikken zodat de kans op vallen kleiner wordt;

- U krijgt praktische informatie over de wijze waarop u het best omgaat met een bepaalde aandoeningen: wat is te mijden, wat kan wel?
- De zorgcoach begeleidt u bij het inschakelen van bepaalde dienstverlening zodat u niet zelf alle diensten moet consulteren;
- Na een kortverblijf of bij een bezoek aan een dagzorgcentrum wordt u verder thuis geassisteerd waardoor de continuïteit verzekerd is;
- De zorgcoach kan ook gepaste technische hulpmiddelen aanreiken die het mogelijk maken zich beter in het dagelijks leven te behelpen;

Bij het ouder worden kunnen zich ook **cognitieve problemen** voordoen, zoals de achteruitgang van het geheugen. De zorgcoach heeft hier een ondersteunende en informerende taak. Enkele voorbeelden:

- U krijgt de nodige tips bij geheugenproblemen of bij dementie. Desgevallend kan een reeds opgestart cognitief revalidatie-programma vanuit het ziekenhuis thuis verder gezet worden;
- De zorgcoach informeert de mantelzorger over het mogelijk voorkomen van complex gedrag bij bepaalde ziektebeelden. De mantelzorger krijgt hierdoor een juiste kijk op het ziekteproces waardoor stress gereduceerd wordt en een betere communicatie tot stand komt.