

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

gemeente Beesel

2



In deze uitgave

Respijtzorg

Equi-Menssana

Reis- en annuleringsverzekering

Cursus 'Mantelzorg in balans'

Zorg goed voor uzelf!

Mantelzorgers helpen liefdevol hun naasten, sommigen zelfs dagelijks. Af en toe heeft u ook tijd voor uzelf nodig, bijv. om met uw gezin erop uit of op vakantie te gaan. U kunt alleen goed voor een ander zorgen, wanneer u ook goed voor uzelf zorgt. Maar hoe moet dat met de zorgvrager die van uw hulp afhankelijk is? Hiervoor is vervangende zorg of respijtzorg mogelijk, waarover u in deze Nieuwsbrief meer leest.

Informatiekaarten

Steunpunt Mantelzorg heeft informatiekaarten uitgebracht, met daarin tips en adviezen voor de mantelzorgers. Bijvoorbeeld over respijtzorg, met tips en adviezen hoe u uw mantelzorgtaken over kunt laten nemen door een beroepskracht of vrijwilliger. Of hoe een mantelzorg de zorg voor een ander kan combineren met een baan. En een informatiekaart met tips om de mantelzorg zolang mogelijk vol te houden en daarmee overbelasting te voorkomen. Deze informatiekaarten zijn te verkrijgen bij het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Respijtzorg

Respijtzorg (of vervangende zorg) is een verzamelbegrip voor voorzieningen die de zorg tijdelijk, gedeeltelijk of geheel overnemen van de mantelzorg, met als doel een adempauze of even vrijaf voor de mantelzorg. Dit kan incidenteel zijn (bijvoorbeeld tijdens een vakantie), of structureel (bijvoorbeeld een weekend per maand of een bepaald dagdeel).

Soorten respijtzorg

Zorg kan worden overgenomen door iemand die u vervangt in het huis van de zorgvrager, of door de zorgvrager tijdelijk buitenshuis op te laten vangen. Bijvoorbeeld in een dag- of weekendopvang, een logeershuis of een time-outvoorziening. Ook bestaat er de mogelijkheid om tijdens een gezamenlijke vakantie een zorgprofessional uw zorgtaken over te laten nemen.

Kosten en aanvragen

Respijtzorg kan worden uitgevoerd door een vrijwilliger of een beroepskracht.

Soms is dit gratis, bijvoorbeeld bij zorgovername voor een dagdeel door zorgvrijwilligers of bij de open inloop in Reuver of Beesel. Maar u kunt ook vanuit de Wmo (gemeente) respijtzorg aanvragen. Krijgt de zorgvrager een pgb vanuit de Wlz, dan kan dit ook gebruikt worden voor respijtzorg.

Voor kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kan respijtzorg worden aangevraagd bij de gemeente.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden 'vervangende mantelzorg' geheel of gedeeltelijk. Houd er rekening mee dat dit vaak minimaal 6 weken van te voren moet worden aangevraagd. Sommige organisaties kennen een minimale en maximale vervangingsperiode.

Meer informatie

mezzo.nl ● allegoedsvakanties.nl ● autismezorgkameleon.nl ● bijbieszonder.nl ● buddyzorglimburg.nl ● dezorggroep.nl ● equimenssana.nl ● handeninhuis.nl ● helpendehanden.nl ● hospicevenlo.nl ● hospicezenit.nl ● indewattenleggen.nl ● logeerhuiskapstok.nl ● proteion.nl ● sgf-zorg.nl ● synthese.nl ● vptznoordlimburg.nl ● zonnebloem.nl ● zorgboeren.nl.

Weetjes

Klein Geluk voor de mantelzorger

Deze gids vol praktische suggesties, interviews en verwijzingen naar inspirerende boeken en websites verlicht het leven van 4 miljoen Nederlandse mantelzorgers. De heldere aanwijzingen helpen overbelaste mantelzorgers om stap voor stap Klein Geluk terug in hun leven te brengen door goed voor zichzelf te (leren) zorgen. *Klein geluk voor de mantelzorger* | Maria Grijpma en Inge Jager | ISBN 9789020213201 | € 17,50.

Dementerenden bij de tijd

De dayclock, een combinatie van klok met agenda geeft duidelijk de datum, tijd (analoog + digitaal), dag van de week en afspraken weer en biedt hierdoor structuur. Ze is simpel in gebruik en door op de website in te loggen, kunnen mantelzorgers op afstand de agenda inzien en afspraken plannen, waardoor het ook de mantelzorgers ontzorgt en ondersteunt. Ook kunnen foto's worden doorgestuurd.

www.dayclocks.nl

Hulpmiddelen voor blinden, slechtzienden en dyslectici

Hulpmiddelen voor al deze beperkingsvormen zijn verkrijgbaar bij Lexima Reinecker Vision, zoals beeldschermssystemen, loepen, braille-accessoires, loeplampen, tv-ondertiteling laten voorlezen en daisyspelers.

Bibliotheekservice Passend Lezen levert o.a. boeken, kranten en tijdschriften in gesproken vorm, in braille en met grote letters.

- www.lexima-reinecker.nl
- www.passendlezen.nl

Delen van de zorg

Als mantelzorger neemt u al gauw veel zorgtaken op u. Het is belangrijk om de zorg te delen, zodat u de zorg goed kunt combineren met uw andere bezigheden. Op het 'Tijd voor jezelf platform' staan tips hoe u zorg kunt delen of om samen met degene voor wie u zorgt erop uit te gaan.

<https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl/>

Equi-Menssana



Equi-Menssana

Sinds 2010 biedt Equi-Menssana in Venlo met behulp van paarden geestelijke ondersteuning aan mensen met een geestelijke of lichamelijke handicap, het Down syndroom, autisme en aanverwante stoornissen. Door de omgang met paarden krijgen mensen met een beperking innerlijke rust. Bovendien wordt zo het zelfvertrouwen vergroot. Verder kunnen cliënten met gewichtsproblemen hier terecht om gezamenlijk te sporten en gezonde maaltijden te bereiden.

De dagbesteding kan op individuele basis plaatsvinden, maar ook in groepsverband. Na een intakegesprek wordt een stappenplan (zorgplan) opgesteld, waarin de persoonlijke wensen en doelen worden vastgelegd. De geboden activiteiten zijn gevarieerd: sport en spel, het knuffelen,

verzorgen en omgaan met dieren knutselen en koken. Ruiters met een lichamelijke beperking kunnen gebruik maken van speciale zadels, zodat zij ook het paardrijden kunnen ervaren. Hiermee biedt Equi-Menssana een aanvullende gelegenheid tot respijtzorg voor kinderen en jongeren in Venlo e.o. Mantelzorgers hoeven even niet te zorgen voor hun kind, wetende dat hun kind een leuke bezigheid heeft en ervoor gezorgd wordt.

Dienstverlening en kosten

Bij interesse kunt u geheel vrijblijvend een eerste (kosteloze) afspraak maken. U krijgt dan een rondleiding en verdere uitleg over de werkwijze. Eventuele verdere afspraken worden in onderling overleg gemaakt. Meer informatie vindt u op www.equi-menssana.nl.

Reis- en annuleringsverzekering

Mezzo heeft samen met Allianz Global Assistance een Reis- en een Annuleringsverzekering samengesteld, speciaal voor mantelzorgers.

Met deze verzekeringen hoeft u nergens meer naar om te kijken, als u uw vakantie moet annuleren omdat de persoon voor wie u zorgt toch niet de zorg kan krijgen die u van te voren had georganiseerd. Maar ook als de zorg wegvalt als u al op reis bent, dan helpt Allianz u om naar huis te komen. Uiteraard krijgt u de kosten vergoed. U komt dus nooit voor financiële verrassingen te staan.

Mantelzorg Annuleringsverzekering

Mantelzorgers moeten meestal veel regelen voordat zij op vakantie kunnen. De zorg moet namelijk overgenomen worden door iemand anders. Dan is er niets vervelender indien u hoort dat de zorginstelling, waar de persoon voor wie u zorgt tijdelijk zou verblijven, onverwachts geen plek meer heeft. Of dat de zorgprofessional die de zorg zou overnemen, dit door omstandigheden niet meer kan doen. Met de Mantelzorg Annuleringsverzekering kunt u uw vakantie in dat geval kosteloos annuleren.

Mantelzorg Reisverzekering

Naast de Annuleringsverzekering kunt u ook de Mantelzorg Reisverzekering afsluiten. Als de zorg onverwachts niet meer verleend wordt, dan wordt de terugreis naar huis voor u en uw gezin geregeld. Daarnaast krijgt u de volledige reissom vergoed. Ook bent u goed verzekerd als u te maken krijgt met ziekte, ongeval of diefstal tijdens uw vakantie. U kunt in geval van nood altijd een beroep doen op de alarmcentrale. U krijgt direct hulp in het Nederlands, waar u ook bent.

Meer info

Deze verzekeringen zijn exclusief voor Mezzo-leden en afgestemd op de behoeften van de mantelzorger. U wijst zelf de vervangende zorgverlener aan, dit hoeft geen familie in de 1^e of 2^e graad te zijn. Naast vergoeding van de volledige reissom is er ook een uitgebreide vergoeding van medische kosten, reisbagage en ongevallen op reis. Meer informatie: www.mezzo.nl en www.allianz-assistance.nl.

Hoe voorkom je overbelasting?



Mantelzorg overkomt je en sluipt er meestal geleidelijk in. Kleine hulpvragen worden groter en kosten de mantelzorger steeds meer tijd en energie. Het komt bovenop de drukke agenda's die we tegenwoordig hebben en kan leiden tot (ernstige) overbelasting van mantelzorgers.

Nicolle: "De cursus heeft ons wakker geschud"

Samen met haar moeder zorgt Nicolle Boonen voor haar vader, die aan de ziekte van Parkinson en aan darmkanker lijdt. Nicolle (26) studeert bedrijfskunde & agribusiness, en daarnaast helpt ze regelmatig mee op het agrarisch bedrijf van haar ouders en heeft ze een baan. Ontspanning vindt ze in het paardrijden.

Op een zonnige middag spreekt de redactie met Nicolle, die samen met haar moeder de cursus 'Mantelzorg in balans' volgde.

"Vader en moeder hebben altijd samen hard gewerkt en er was weinig tijd voor het leggen van sociale contacten bij clubs of voor andere activiteiten. Alles draaide om het werk", vertelt Nicolle, die geen broers of zussen heeft. "Sinds de chemokuur is het functioneren van vader verder achteruit gegaan en runt moeder zo goed als mogelijk het bedrijf. De situatie waarin ze in beland is, valt moeder zwaar. Vader kan het moeilijk accepteren dat anderen van zijn leeftijd bepaalde dingen nog wél kunnen, en hij niet meer. Hij wil moeder ook blijven helpen, maar ziet niet in dat dat lichamelijk gezien niet meer kan."

Hoewel nu de thuiszorg voor lichamelijke verzorging is ingeschakeld en vader twee keer per week naar een zorgboerderij gaat, blijven er veel mantelzorgtaken over voor moeder en dochter.

Toen de moeder van Nicolle in een huis-aan-huisblad las dat er binnen-

kort in de buurt de cursus 'Mantelzorg in balans' zou starten, besloten zij zich hiervoor aan te melden. "Bij deze cursus ontmoetten we andere mantelzorgers, die tegen dezelfde problemen aanliepen. Er werd ons een spiegel voorgehouden, we werden wakker geschud", vertelt Nicolle. "De cursus was een duw in de goede richting, het leven is méér dan alleen mantelzorgen en je moet ook goed naar je eigen emoties luisteren. Je hebt er niets aan als de mantelzorger er zelf ook aan onderdoor gaat. Voor ons was het de aanzet om dingen anders te gaan doen, moeder moet wat meer tijd voor zichzelf gaan vrijmaken. Mijn vader vond het niet zo nodig om naar de zorgboerderij te gaan, maar ik heb er wel op aangedrongen, ook om mijn moeder te ontlasten. Ook het lotgenotencontact was fijn, je begrijpt met een half woord wat de ander bedoelt en ervaart. Er is een band met de andere deelnemers ontstaan", aldus Nicolle. Nicolle beseft nu dat er meer mantelzorgers zijn, die in een soortgelijke situatie verkeren en kan deze cursus dan ook zeker aanraden.

Cursus 'Mantelzorg in balans'

Mantelzorg wordt vaak ongemerkt zwaarder, naarmate er langer voor een naaste gezorgd moet worden. Natuurlijk doet iedereen het met alle liefde, maar het voorkomen van overbelasting is belangrijk. Bij de cursus 'Mantelzorg in balans', bestaande uit twee bijeenkomsten, leert u uzelf als mantelzorger beter kennen en hoe u overbelasting kunt voorkomen. Aan de hand van de eigen situatie worden handreikingen gegeven om zo goed mogelijk met moeilijke situaties om te gaan. Ervaringen en tips worden uitgewisseld en u leert de zorg zo te regelen, dat u er minder alleen voor staat.

Interesse? Neem voor meer informatie contact op met uw Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Bent u in balans?

Welk type mantelzorger bent u? Is er een goede balans tussen het zorgen voor een ander en tijd voor uzelf? Op www.mezzo.nl > voor mantelzorgers vindt u een test én tips.

Steunpunt Mantelzorg Beesel

Vera Jacobs-Beurskens

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 52 66 90 29

E: verajacobs@proteion.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Facebook

[Mantelzorg.beesel](https://www.facebook.com/Mantelzorg.beesel)

Samenlevingsloket

Iedereen heeft wel eens vragen die hij of zij niet alleen kan oplossen. Het is niet altijd makkelijk om deze vragen met anderen te delen. Toch is het belangrijk om hierover te praten. Vaak willen en kunnen familieleden en vrienden u helpen. Maar soms is dat niet genoeg. Dan kunt u met uw vraag naar het samenlevingsloket. U hier terecht voor al uw ondersteunings- en zorgvragen op het gebied van Wmo, jeugd en/of werk en inkomen.

Het samenlevingsloket is gevestigd in Gezondheidscentrum Pro Vita (Broeklaan 4 in Reuver) en is elke werkdag geopend van 9.00 tot 10.30 uur. Daarnaast is het loket bereikbaar via tel. 077 – 474 92 92 (de hele dag) en via email samenlevingsloket@beesel.nl.

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Cursus 'Omgaan met dementie voor mantelzorgers'

Dit najaar start er weer een cursus over dementie voor mantelzorgers. Verdere informatie wordt nog bekend gemaakt.

Cursus 'Mantelzorg in balans'

Ook deze cursus zal weer in het najaar van 2017 gegeven worden. Meer informatie hierover volgt nog.

Programma Alzheimer Café Reuver

• Trajectbegeleiding

Gastspreekster: Loes Gerritsen, trajectbegeleider bij Hulp bij dementie.

Dinsdag 13 juni 2017, vanaf 19.00 uur.

• Verhalen vertellen

Vertelpresentaties door Frans van de Pas.

Dinsdag 11 juli 2017, vanaf 19.00 uur.

• Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft

Elke 2^e dinsdag van de maand, 19.30 – 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Alzheimer Café Reuver
Brasserie Bösdal
Meester Bosmanshof 107,
5953 DN Reuver

Lotgenotencontact voor mantelzorgers van dementerenden

Vier keer per jaar organiseren we een bijeenkomst voor iedereen die voor een dementerende zorgt. Iedereen is van harte welkom om in een ongedwongen sfeer andere mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen.

De volgende bijeenkomsten zijn op maandag 11 september en 4 december 2017, van 13.30 tot 15.00 uur (let op: het aanvangstijdstip is vervroegd) in het Parochiehuys te Reuver.

Ander lotgenotencontact

Wilt u ook graag andere mantelzorgers ontmoeten in een ongedwongen sfeer? Wij willen uw initiatief graag ondersteunen. Neem hiervoor contact op met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Proteion Welzijn in opdracht van de Gemeente Beesel

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuyserweg 21

6085 NH Horn

T: 0475 – 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Redactie: Peggie Bos, Vera Jacobs, Claudia Swinkels & Yvonne van Venrooij – Proteion Welzijn

Opmaak: Yolanda Holleman

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn.

Bent u geen mantelzorger meer en/of wenst u geen nieuwsbrief meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!