

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Venlo



In deze uitgave

Respijtzorg

Equi-Menssana

Reis- en annuleringsverzekering

Werkplaats Mantelzorg

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 Steunpunt Mantelzorg en de Informatie en Adviespunten.

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 een open inloop in het Huis van de Wijk. 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.

Aandacht voor de mantelzorger

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.



Werkplaats Mantelzorg

Onder deze naam hebben afgelopen kwartaal binnen de gemeente Venlo een aantal workshops voor leden van de uitvoeringsteams plaatsgevonden. Hierbij waren ook ervaringsdeskundige mantelzorgers aanwezig, die hun ervaringen en tips deelden met de zorgprofessionals.

Hub Simons is mantelzorger en heeft zijn ervaringen gedeeld met de professionals tijdens de workshop in Tegelen, Steyl en Belfeld:

“Bij ons trouwen in 1980 wisten wij dat Marleen een spierziekte had. Mantelzorg kenden we niet. Bestond dat toen al? Nu, 37 jaar later, heb ik carrière gemaakt als mantelzorger. Dat ging niet altijd gemakkelijk. Het was vaak vallen, maar óók altijd weer opstaan en verdergaan. Mantelzorg stelde eerst eigenlijk niet veel voor. Ik kon gewoon mijn werk doen en ik kreeg van mijn werkgever alle ruimte. Toen de zorg echt intensief werd, kon ik gelukkig vervroegd stoppen met werken. Ik heb nu een 24/7-baan waar ik perfect gelukkig in en mee ben. Wij hebben een geweldig team van zorgverleners om ons heen gevormd. Mede dankzij de uitstekende verhouding met een maatschappelijk werker die mij vaker grondig ‘de oren heeft gewassen’. Ik dacht het allemaal alleen af te kunnen. Zij greep op de juiste momenten doortastend in. Ria, nogmaals bedankt voor je hulp! Enkele dingen houden wij zolang mogelijk voor ons zelf. Wij zijn gelukkig nooit in de val getrapt dat wij een zorgvrager en zorgverlener werden. Wij zijn steeds man en vrouw gebleven! In

mijn jaren als penningmeester bij de spierziektevereniging heb ik genoeg van dit soort ongelukken zien gebeuren. Als mantelzorger ben ik expert, zorgverlener, zorgvrager en nog veel meer, maar bovenal ben ik partner (vooral van Marleen). Kan ik het mij beter wensen? Nee, toch!”

Yvonne van der Vlerk is lid van het uitvoeringsteam individuele begeleiding en heeft deelgenomen aan de workshop in Venlo Noord/Oost:

“In de workshop hebben we stil gestaan bij wat het inhoudt om mantelzorger te zijn, hoe groot de impact op zijn/haar leven is, zowel op emotioneel gebied als met betrekking tot alle praktische regelzaken. De ervaringsdeskundige kon heel goed uitleggen hoe eenzaam de weg van een mantelzorger kan zijn, hoeveel energie het kan kosten om zorg en andere zaken te regelen, hoe het een gevecht kan zijn om zelf rechtop te blijven staan bij alles wat je als mantelzorger voor een ander doet. En ook hoe fijn het dan is als er iemand met je meekijkt, die weet waar je terecht kan met je vragen, die zaken uit handen neemt maar ook helpt om zelf weer in je kracht te komen om zelf zaken op te kunnen pakken. De tips over ondersteunings-

Workshop ‘Werkplaats Mantelzorg’

Hoe krijgen hulpverleners meer oog en oor voor (de behoeftes) van mantelzorgers? Hoe (h)erkennen zij mantelzorgers? Hoe werken zij zo goed mogelijk samen? Wat kun je doen als iemand overbelast raakt? Wat is de rol van het Steunpunt Mantelzorg? Zaken die aan de orde zijn gekomen tijdens de workshops met leden van de uitvoeringsteams. Op actieve wijze zijn zij samen met medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg én ervaringsdeskundige mantelzorgers in gesprek gegaan. Het doel: hulpverleners die ‘hun hoofd een kwart slag draaien’ én óók kijken wat de mantelzorger nodig heeft om de zorg vol te kunnen blijven houden.

mogelijkheden zullen wij zeker inzetten en doorgeven. Want dat is voor ons heel duidelijk: mantelzorgers hebben zo’n belangrijke rol, zij hebben net zo zeer aandacht nodig om te kijken of zij het allemaal volhouden als degene voor wie zij zorgen! Wij hopen op een soepele samenwerking tussen de mantelzorgondersteuners en het uitvoeringsteam. Als wij elkaar goed weten te vinden, kunnen we mensen nog beter naar elkaar doorverwijzen, allemaal met hetzelfde doel: zorgvragers en hun netwerk zo goed mogelijk ondersteunen.”

Bereikbaarheid Steunpunten

Blerick, Hout-Blerick en Boekend Yvonne van Venrooij

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 – 11 71 19 27

E: yvonnevanvenrooij@proteion.nl

Vera Jacobs

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 – 52 66 90 29

E: verajacobs@proteion.nl

Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels

Bereikbaar maandag t/m donderdag

T: 06 – 15 02 50 54

E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo (m.u.v. Venlo Noord)

Peggie Bos

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 – 52 66 91 00

E: peggiebos@proteion.nl

Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 – 36 16 49 19

E: a.damhuis@synthese.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 – 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl

Synthese

T: 077 – 201 13 14

E: info@synthese.nl

I: www.synthese.nl

Facebook

@mantelzorgvenlo

@steunpuntmantelzorgnoordlimburg

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Mantelzorgsalon 'Financiële rege- lingen voor mantelzorgers'

Tijdens deze avond, verzorgd door MEZZO, landelijke vereniging voor mantelzorgers, wordt er op een toegankelijke en overzichtelijke wijze ingegaan op de verschillende financiële regelingen die er voor mantelzorgers zijn. Met welke financiële regelingen u als mantelzorger rekening moet houden en van welke regelingen u juist profijt kunt hebben. Ook is er volop de mogelijkheid om vragen te stellen, waardoor de bijeenkomst goed aansluit op de alledaagse praktijk als mantelzorger. Er is plaats voor maximaal 30 personen.

Wanneer: dinsdag 5 september '17
van 19.00 tot 21.00 uur.

Waar: De Witte Kerk, Agnes
Huynstraat 3 te Venlo.

Aanmelden kan via welzijn@proteion.nl of telefonisch 0475 - 45 30 33.

Mantelzorgwaardering 2017

Indien u zich hiervoor al heeft aangemeld, dan heeft u afgelopen week bericht gekregen waar en wanneer u deze op kunt halen bij het Informatie en Adviespunt bij u in de buurt. U krijgt (nieuwe) mantelzorgvouchers ter waarde van € 75 en een (nieuw) pasje met opschrift 2017/2018. Heeft u hier vragen over, neem dan contact op met een van de in de mail vermelde telefoonnummers. Op die manier kunnen wij u het beste verder helpen. Heeft u zich nog niet aangemeld, dan kan dit nog tot 31 december 2017. Hoe eerder u zich echter aanmeldt, hoe eerder u de mantelzorgvouchers kunt ophalen. Meldt u zich vandaag of in de komende maanden aan, dan kunt u ze in week 39 en 40 ophalen.

Wat is een mantelzorgsalon?

In een mantelzorgsalon kunt u op een laagdrempelige en ongedwongen manier andere mantelzorgers ontmoeten. U kunt er ervaringen delen met andere mantelzorgers en u wordt geïnformeerd over onderwerpen die voor u als mantelzorger van belang zijn.

Mantelzorgsalon 'Ik heb alles goed geregeld, toch?'

Mensen zijn vaak in de veronderstelling dat alles goed geregeld is rondom (levens)testament, hypotheek en/of verzekeringen. Helaas blijkt vaak (te laat) dat dit niet het geval is. Hoe vervelend en pijnlijk is het als men hier pas na een overlijden of echtscheiding achter komt? Tijdens deze bijeenkomst staat Consendo samen met u stil bij later. Waar moet u op letten en hoe u ervoor kunt zorgen dat zaken vooraf goed geregeld zijn. Ook dat is zorgen voor elkaar. En bovendien: u voert nu nog zelf de regie over hoe u uw zaken regelt. Dat geeft rust. Wanneer: donderdag 28 september '17 van 19.00 tot 21.00 uur.
Waar: Cult. Centr. De Haandert, Haandertstr. 6 te Tegelen.
Kosten: geen. I.v.m. het klaarzetten van de koffie & thee is aanmelden wenselijk via welzijn@proteion.nl of telefonisch 0475 - 45 30 33.

Gezellige mantelzorgmiddag

Op dinsdag 25 juli '17 organiseert 't Pronkeppelke in Belfeld een middag met verrassingsmomenten voor mantelzorgers uit de gemeente Venlo. Aanvang: 14.30 u. Meer info: tel. 06 - 41 64 97 30 of www.proteion.nl.

Colofon

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

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, Anja Damhuis – Synthese

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!