

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

1

in opdracht van gemeenten in Noord- en Midden-Limburg



1 op de 5 huisarts- patiënten is mantelzorg

Mantelzorgers trekken zelden aan de bel voor hulp en ondersteuning, terwijl 1 op de 5 patiënten van een huisarts mantelzorg is. Mantelzorgers zorgen meestal goed voor een ander, maar vaak minder goed voor zichzelf. De huisarts kan voorkomen dat mantelzorgers zelf patiënt worden door het mantelzorgen. In deze nieuwsbrief is er daarom aandacht voor mantelzorgondersteuning door de huisarts. Lees de 8 praktische tips die u als mantelzorg kunnen helpen. Ook de Steunpunten Mantelzorg kunnen ondersteunen bij verschillende zaken, zoals de voorbereiding van een gesprek met de huisarts.

Mantelzorg en huisarts

Door het overheidsbeleid van bezuinigen, de nadruk op zelfredzaamheid en allerlei maatschappelijke ontwikkelingen zoals de vergrijzing, wordt het sociale netwerk rondom de patiënt steeds belangrijker. Mantelzorgers bieden ondersteuning aan kwetsbare mensen en zijn voor huisartsen belangrijke partners in de zorg. Hun ervaringsdeskundigheid biedt de huisarts nuttige informatie over het welbevinden van de patiënt. De huisarts kan de mantelzorg concrete handvatten bieden, zodat zij goed voor hun naaste kunnen blijven zorgen en niet overbelast raken. Aandacht voor mantelzorg is dus ook altijd een taak van de huisarts.

In deze uitgave

Mantelzorg en huisarts

Zorghuis Tegelen

Wet flexibel werken

Financieel zakboekje

Nieuws van de Steunpunten

Huisarts is er ook voor de mantelzorg

Je staat in de gang, op het punt om het huis van de patiënt te verlaten, als de mantelzorg plotseling zegt: "Het is echt zwaar voor mij, om voor mijn man te zorgen".

1 op de 5 huisartspatiënten is mantelzorg. Daarom is het belangrijk dat huisarts, praktijkondersteuner of –verpleegkundige oog hebben voor mantelzorgers. In de toekomst zal het steeds vaker voorkomen dat mensen mantelzorg bieden, met meer zorgtaken. Mantelzorgers onderhouden meestal een jarenlange relatie met de patiënt en familie en zijn vaak als eerste betrokken bij de zorg. Het komt vaak voor dat mantelzorgers voor zichzelf geen hulp vragen als overbelasting dreigt. De huisarts, praktijkondersteuner en –verpleegkundige spelen een cruciale rol als vertrouwenspersoon van mantelzorgers. Een goede samenwerking tussen mantelzorg en huisarts maakt preventie van overbelasting mogelijk. Vraag als mantelzorg dus aandacht voor uzelf bij de huisarts!

Hiernaast leest u 8 praktische tips die u daarbij kunnen helpen.

1. Ga als mantelzorg zoveel mogelijk samen met uw naaste in gesprek
met de huisarts of praktijkondersteuner. Help uw naaste, als het nodig is, zijn vragen te bespreken en vraag aandacht voor uw rol als mantelzorg. Maak desgewenst een vervolgspraak voor uzelf.

2. Vragen? Ga actief op zoek naar antwoorden
Heeft u vragen over het ziektebeeld, de dagelijkse zorg, uw rol als mantelzorg of het combineren van uw taken? Vraag uw huisarts om advies, een verwijzing of bemiddeling.

3. Benut de mogelijkheden van de huisartsenpraktijk
Vraag hulp aan huisarts of praktijkverpleegkundige.

4. Laat vastleggen dat u mantelzorg bent
De huisarts kan in het patiëntendossier én in uw eigen dossier noteren dat u mantelzorg bent.

..... Lees door op pagina 2

5. Houd het contact levendig

Houd de huisarts of praktijkondersteuner regelmatig op de hoogte over hoe het met u en uw naaste gaat.

6. Accepteren moeilijk?

Vindt u het moeilijk om te accepteren dat uw naaste ziek is of een beperking heeft? Blijf er niet mee rondlopen, maar praat er over met uw huisarts.

7. Denk na over de regie

Is uw naaste niet meer goed in staat om de regie te voeren? Bespreek dit op tijd. Bespreek bijvoorbeeld een eventuele opname in een zorginstelling, reanimatie of het vastleggen van een wilsverklaring. Regel de zaken ook juridisch als dat nodig is. Zie ook: www.goedvertegenwoordigd.nl

8. Vul het noodplan in

In het noodplan vult u in hoe de dagelijkse zorg geregeld is en wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. Dit kan u een gerust gevoel geven. Kijk voor het noodplan op de website www.expertisecentrummantelzorg.nl bij 'Toolkit mantelzorg in de huisartsenpraktijk' en vervolgens onder 'noodplan'.

Bron:

Expertisecentrum Mantelzorg / Mezzo

Weetjes

Doe de Tijd-voor-jezelf-test

Als u voor een ander zorgt is het belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Dit kan door bijvoorbeeld de zorg te delen of samen met diegene voor wie u zorgt er even uit te gaan. Zorgt u goed voor uzelf? Doe de Tijd voor jezelf-test en krijg tips en informatie. <https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl/>

Online platform voor mantelzorgers

Zorgt u voor uw naaste met dementie? Hoe gaat u dan om met de toenemende zorgtaken en veranderingen in het karakter en gedrag? U kunt met dit soort vragen terecht bij het nieuwe online platform. www.alzheimer.nl

Zorghuis Tegelen

Dagbesteding en Wonen met zorg

Het Zorghuis Tegelen ondersteunt in het behouden en verbeteren van welzijn en gezondheid in een vertrouwde omgeving. Zorghuis Tegelen is toegankelijk voor iedereen met een zorgvraag. Zij zorgen voor een thuis in het prachtige voormalige klooster in Tegelen. In het Zorghuis kan ook tijdelijk een eigen kamer/appartement gehuurd worden, inclusief maaltijden.

Dagbesteding kan u, als partner en/of mantelzorgers ontlasten in de zorg voor een dierbare. Er zijn mogelijkheden voor uw naaste om één of meerdere dagen

of dagdelen per week de dagopvang te bezoeken, waar begeleiding en ondersteuning aanwezig is. Door middel van allerlei activiteiten wordt de zelfredzaamheid in stand gehouden en/of vergroot. Externe dienstverlening zoals ergotherapie, fysiotherapie, kapper en pedicure wordt op de locatie aangeboden.

Heeft u vragen? Neem dan contact met op via telefoonnummer 077 851 53 17.

Er is ook een Zorghuis in Roermond en Tienray. Kijk voor meer informatie op de website www.zorghuisnederland.nl



Wet flexibel werken (wfw) en Wet aanpassing arbeidsduur (WAA)

Werknemers kunnen met de Wet flexibel werken hun werktijden en -plek flexibeler indelen en kunnen zo eerder een verzoek indienen om korter of langer te werken. De wet is op 1 januari 2016 in werking getreden. De Wfw vervangt de Wet aanpassing arbeidsduur (WAA). De nieuwe wet moet werknemers meer mogelijkheden bieden om te kunnen telewerken en op voor hen gunstige tijden te werken.

Werknemers kunnen hun werkgever verzoeken om hun arbeidstijden en de -plaats aan te passen. Tot 1 januari 2016 konden werknemers alleen een verzoek indienen om het aantal werkuren aan te passen. De termijn waarbinnen een werknemer een dergelijke aanvraag kan doen, wordt met dit voorstel verkort van een jaar naar een half jaar na aanvang van het dienstverband. Na afwijzing of inwilliging van het verzoek, moest de werknemer voorheen nog twee jaar wachten voordat hij een nieuw verzoek mocht indienen. Het nieuwe voorstel bekort de termijn tot één jaar. De voor-

gestelde Wfw is alleen van toepassing op werkgevers die meer dan tien werknemers in dienst hebben.

Overige regelingen

Steeds vaker worden in cao's afspraken gemaakt om werk en privé beter te combineren en werknemers 'duurzaam inzetbaar' te houden. Denk hierbij aan sparen voor verlof of een persoonlijk budget (salaris of vrije dagen), thuiswerken en een flexibeler personeelsbeleid. Informeer bij uw werkgever of dit ook voor uw organisatie het geval is.

Financieel zakboekje voor mantelzorgers



Als u voor iemand zorgt, verandert er vaak financieel van alles. Allerlei regelingen beïnvloeden uw financiële situatie. Er zijn regelingen waar u last van kunt hebben, maar ook regelingen waar u juist uw voordeel mee kunt doen.

Veel mantelzorgers hebben financiële problemen

Bij een peiling van het Nationaal Mantelzorgpanel zegt 55% van de mantelzorgers dat ze financieel krap komen te zitten. Vaak zijn de hogere financiële gevolgen van de veranderingen in de zorg voor mantelzorgers niet duidelijk. Ook hebben mantelzorgers hogere kosten omdat ze bijvoorbeeld een paar keer per week naar de zorgvrager reizen. Bij de Mezzo Mantelzorg telefoonlijn komen de meeste vragen over financiën binnen. "Als na een paar maanden de rekening van het CAK voor de eigen bijdrage op de mat valt, schrikken mensen zich rot", aldus Liesbeth Hoogendijk, directeur van Mezzo.

Als mantelzorgers kunt u aanspraak maken op een aantal vergoedingen. Bekijk onderstaande mogelijkheden.

Extra kinderbijslag

Ouders van thuiswonende kinderen die ernstig ziek of gehandicapt zijn, komen in aanmerking voor dubbele kinderbijslag. Alleenverdieners en alleenstaande ouders met thuiswonende gehandicapte kinderen krijgen daarbovenop nog een extra bedrag aan kinderbijslag. Meer informatie is te vinden op de pagina kinderbijslag van de Rijksoverheid.

Vergoeding reiskosten

Er bestaat geen algemene regeling reiskostenvergoeding voor mantelzorgers. Wel vergoeden sommige gemeenten reiskosten voor mantelzorgers met een bijstandsuitkering. Informeer hiernaar bij uw gemeente. Woont u samen met diegene die u verzorgt en is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kunt u de reiskosten voor het ziekenbezoek onder bepaalde voorwaarden aftrekken van de belasting. Deze kosten vallen onder specifieke zorgkosten. Lees meer op de website van de Belastingdienst.

Parkeerbeleid en -vergoedingen

Een aantal gemeenten verstrekt aan mantelzorgers een parkeervergunning. Daarmee kunt u voordeliger parkeren in de buurt van diegene voor wie u zorgt. Informeer ernaar bij de gemeente waar deze persoon woont.

Openbaar vervoer

Kan de zorgvrager niet zelfstandig reizen met het openbaar vervoer? U reist gratis mee met een OV-begeleiderskaart van Argonaut. De kaart is geldig in treinen, metro's, trams, bussen en Regiotaxi. Lees meer op ovbegeleiderskaart.nl

Vergoedingen van zorgverzekeraars

Een aantal zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg voor mantelzorgers in hun aanvullende zorgverzekering. Soms worden de diensten van een mantelzorgmakelaar vergoed. Vraag bij uw eigen zorgverzekering na welke kosten voor mantelzorgers zij vergoeden. Steunpunt Mantelzorg en Mezzo hebben een overzicht van alle zorgverzekeraars 2016.

Tegemoetkomingen voor extra zorgkosten

Uw zorgvrager maakt mogelijk veel zorgkosten vanwege zijn ziekte of beperking. U kunt bij uw gemeente om een tegemoetkoming vragen. Deze bekijkt de mogelijkheden per situatie. Elke gemeente bepaalt zelf welke criteria en regelingen van toepassing zijn. Bekijk ook de mogelijkheden voor belastingaftrek van hoge zorgkosten.

Vergoedingen

Om mantelzorgers te helpen inzicht te krijgen in de kosten die ze maken, heeft Mezzo een 'Financieel zakboekje voor mantelzorgers' vol tips en weetjes opgesteld. Mantelzorgers krijgen per thema inzicht op de financiële effecten en regelingen waar zij gebruik van kunnen maken. Hierin staat onder andere informatie over belastingaftrek, het PGB, tegemoetkomingen voor mantelzorgers en het effect op uitkeringen. Bestel het boekje à € 5,95 via Mezzo of download de gratis versie via mezzo.nl.

Mezzo Mantelzorglijn Tel: 0900 - 20 20 496 (10ct/pm) E: mantelzorglijn@mezzo.nl

Bereikbaarheid Steunpunten

Beesel - Centrum voor gezondheidszorg Pro Vita in Reuver als onderdeel van het Wmo-loket.

T: 0475 453033 / www.proteion.nl
E: verajacobs@proteion.nl

Arcen/Velden - Huis van de Wijk

T: 077 3978500 / www.synthese.nl
E: a.damhuis@synthese.nl

Blerick - Huis van de Wijk

T: 0475 453033 / www.proteion.nl
E: verajacobs@proteion.nl

Tegelen - Huis van de Wijk

T: 0475 453033 / www.proteion.nl
E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo - Huis van de Wijk

T: 0475 453033 / www.proteion.nl
E: claudiaswinkels@proteion.nl

Mook en Middelaar - Malderburch, Centrum voor Welzijn Wonen en Zorg in Malden.

T: 024 3570570
E: kim.falk@malderburch.nl
E: anita.deroos@malderburch.nl

Cursus Mantelzorg in balans Venlo

De cursus Mantelzorg in balans is gericht op het voorkomen van overbelasting bij mantelzorgers en wordt gegeven op dinsdag 11 en 18 oktober 2016 van 19.00 uur tot 21.30 uur in het Huis van de wijk 'de 5-Sprong', Blariacumstraat 5, Blerick. Er zijn geen kosten aan verbonden, aanmelden is verplicht.

Aanmelden:

E: welzijn@proteion.nl o.v.v.
"Mantelzorg in balans Venlo" met uw gegevens of T: 0475-453033.

Nieuws

van de Steunpunten mantelzorg

Mantelzorgondersteuning Mook en Middelaar

Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar biedt sinds juli haar diensten aan, aan mantelzorgers uit Molenhoek, Mook, Plasmolen en Middelaar.

Wij bieden:

Ondersteuning op maat door het geven van informatie en advies, emotionele ondersteuning en praktisch ondersteuning. Daarbij kunt u denken aan informatie over voorzieningen op het gebied van welzijn en (mantel)zorg, cursussen of lotgenotenbijeenkomsten en huisbezoeken of individuele gesprekken. De Dag van de Mantelzorg wordt jaarlijks op 10 november georganiseerd, als dank voor uw inzet. Dit is een ontspannende ochtend, middag of avond met andere mantelzorgers uit uw eigen gemeente.

Belangenbehartiging. Denkt u graag op basis van uw persoonlijke ervaring mee over mantelzorgondersteuning? Laat het ons weten. In een klankbordgroep kunnen we koers geven aan het uit te stippelen mantelzorgbeleid.

Vragen? Graag contact?

Malderburch, centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg (afdeling welzijn). Broekkant 16, Malden. T: 024 – 3570570
Kim Falk en Anita de Roos zijn consulenten Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar. E: kim.falk@malderburch.nl / anita.deroos@malderburch.nl

Huishoudelijke hulp

"Door overdag te werken en 's avonds en in het weekend er voor mijn vrouw te zijn en het huishouden te doen, vraag je onbewust veel van jezelf. Het gaat jaren goed en opeens ben je oververmoeid. Het overkomt je allemaal en je bent je er vaak niet eens van bewust dat je zoveel doet en eigenlijk al heel lang mantelzorg bent." Via het Steunpunt Mantelzorg is deze mantelzorgster geweest op de mogelijkheid van de 'tientjesregeling' huishoudelijke hulp. De 'tientjesregeling' voor mantelzorgers geldt met name in de gemeenten Beesel en Venlo. In deze gemeenten kunnen mantelzorgers professionele hulp bij het huishouden kopen voor € 10,- per uur.

Interesse? Kijk voor meer informatie en aanmeldformulier: www.proteion.nl/mantelzorgers/ regeling huishoudelijke hulp of vraag het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt.

Mantelzorgwaardering 2016 Gemeente Venlo

Bent u mantelzorgster en woont uw zorgvrager in de gemeente Venlo? Biedt u minimaal 4 uur per week en langer dan 3 maanden mantelzorg? Dan komt u in aanmerking voor de Mantelzorgwaardering 2016. Deze waardering, in de vorm van mantelzorgvouchers ter waarde van € 75,00, kunt u besteden bij diverse winkels, restaurants en culturele voorzieningen. U ontvangt ook een mantelzorgpas waarmee u kortingen krijgt.

Aanmelden van 1 juli t/m 15 september. Zie www.venlo.nl/mantelzorg. Heeft u vragen of moeite met de digitale aanvraag? Loop dan binnen bij het Informatie en adviespunt in het Huis van de wijk bij u in de buurt.
Adressen: www.samenzijnwijnvenlo.nl

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van
Proteion Welzijn

afdeling mantelzorgondersteuning
Heythuyserweg 21
6085 NH Horn
T 0475 45 30 33
E welzijn@proteion.nl
W www.proteion.nl

Redactie: Marja Heijnen en Björn Maessen – Proteion Welzijn
Vormgeving: DimCoppen Design

Aanmelden/afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich gratis aanmelden bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn. Bent u geen mantelzorgster meer en/of wenst u geen nieuwsbrief meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!