

Bewaak je eigen grenzen

Een dag na het verschijnen van het zorgakkoord heeft staatssecretaris Van Rijn de plannen van het kabinet voor de toekomst van de langdurige zorg bekend gemaakt. Het plan doet een groot appèl op mantelzorgers en zorgvrijwilligers, maar de vraag blijft hoe zij dat voor elkaar krijgen. Deze nieuwsbrief staat weer boordevol informatie en tips voor mantelzorgers maar het allerbelangrijkst is dat zij hun eigen grenzen bewaken.

De redactie

Bron:
www.mezzo.nl
www.alzheimer-nederland.nl



Nieuwsbrief

Mantelzorg

Mindfulness

We horen het steeds meer "MINDFULNESS". Wat wordt er mee bedoeld? Het betekent aandacht voor en bewustwording van het hier en nu. Het is bewust leven en met aandacht keuzes maken in plaats van routinematig leven in de waan van de dag. Mindfulness leert je ook te ontspannen. Als je ontspannen bent kun je meer genieten en makkelijker leren en herstellen. Als mantelzorgers bekijk je wat echt belangrijk voor je is en hoe je het zorgen voor een andere ervaart inclusief emoties en gevoelens. Leer er mee omgaan en probeer positief te zijn.

Mantelzorg, gebruik je sociaal netwerk

Vergroot je wereld

In principe is iedereen die je kent of gekend hebt én die een positieve indruk van jou heeft, je netwerk. Je vrienden, je familie, je oude klasgenoten, docenten, mensen van je sportvereniging, (oud-)collega's... Je netwerk is groter dan je denkt. Bovendien hebben mensen uit jouw netwerk zelf ook weer een netwerk. Zo kun jij je netwerk dus weer uitbreiden door gebruik te maken van contacten van anderen.

Mantelzorg overkomt je

Als je partner ziek wordt ga je natuurlijk voor hem of haar zorgen. Je meldt je een paar keer af voor het koor of een verjaardag. Dat wordt maanden en je realiseert je dat je steeds minder vaak (samen) de deur uit gaat. Misschien kan je vrouw na haar CVA de drukte niet meer goed verdragen of is het teveel gedoe om met de rolstoel te gaan. Je komt alleen nog bij een paar vrienden en naaste familie en dan wordt ook het wereldje van de (vaak gezonde) mantelzorgers erg klein.

Lotgenotencontact

Ik sprak laatst een vrouw die in de tijd dat haar chronisch zieke man nog leefde vaker bij mij op het Steunpunt Mantelzorg binnen liep. Samen met haar man gingen ze wekelijks naar een open inloop: een ontmoetingsplaats in de wijk. Ze zaten altijd bij andere echtparen aan de tafel. Nu zit ze bij de weduwen. Op mijn vraag waarom dat

zo is blijkt dat ze aan deze tafel meer herkenning en begrip vindt.

Dat heeft mij aan het denken gezet. Ook mantelzorgers (net als de weduwe in dit voorbeeld) komen in een andere 'wereld' terecht. Contact met mensen in dezelfde situatie is belangrijk. Zij zijn ervaringsdeskundigen en geven vaak de beste tips, je kunt er je zorgen delen of een luisterend oor vinden.

Hulp uit (on)verwachte hoek

Een echtpaar had net te horen gekregen dat ze minder uren poetshulp kregen. We bespreken wat dit voor hen betekent en weten nog niet hoe we dit kunnen opvangen. We zitten nog te babbelen over de onbetaalbare verzorgingsstaat toen de zussen binnenkwamen voor het wekelijkse koffiekraan. Het wegvalen van de poetshulp kwam ter sprake en... nu strijken ze de was! Vertel dus aan anderen waar je tegenaan loopt, misschien vinden ze het niet erg om je te helpen.

De zorg delen met professionals en vrijwilligers

Niet iedere mantelzorgers kan meer zorg op zich nemen dan dat ze al geven, zoals het nu vaak in de kranten wordt voorgesteld. In elke wijk zijn daarom voorzieningen waar je gebruik van kunt maken om de zorg voor je dierbare te delen of makkelijker te maken. Bijvoorbeeld een klussendienst, zorgvrijwilligers, een activiteitenmiddag in het buurthuis of misschien een dagvoorziening. Gebruik internet, lees het wijkblaadje en houd ogen en oren open. Is er in de buurt een rommelmarkt of open dag? Dat is het ideale moment om een kijkje te gaan nemen en met mensen te gaan praten.

Past het aanbod in de buurt niet bij jouw situatie, maak het bespreekbaar en neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg. Zij helpen jou graag. De adressen staan op de achterzijde van deze Nieuwsbrief.

Claudia Swinkels
mantelzorgconsulent

Klein Geluk

Auteurs: Maria Grijpma & Inge Jager 2012.

Handboek voor Klein Geluk over hoe je als mantelzorger met kleine aanpassingen gelukkiger kan worden. Wellicht is klein geluk het grootste geluk van allemaal: van die gewone, kleine dingen die je zo makkelijk over het hoofd ziet en waarvan je eventjes helemaal gelukkig wordt - als je ervoor open staat. De vlot geschreven aanwijzingen helpen je stap voor stap om het kleine geluk terug in je leven te brengen. Gecombineerd met een schat aan verwijzingen naar inspirerende boeken en websites.

Bijzondere mantelzorg

Auteur: M.H. Kwekkeboom 2012.

Rapport dat inzicht geeft in het specifieke van mantelzorg rond mensen met een verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek. Het Sociaal en Cultureel Planbureau onderzocht met (studenten van) de Amsterdamse Hogeschool de kenmerken en behoeften van deze twee groepen mantelzorgers. Voor de mantelzorgers zelf biedt dit onderzoek veel herkenning, aanknopingspunten en stimulansen om als lotgenoten samen te streven naar verbeteringen. Het boek biedt concreet inzicht rond twee relatief onzichtbare groepen mantelzorgers.

Amour

Film over mantelzorg op latere leeftijd.

Het is een ontroerende film over de liefde van een ouder echtpaar. Waarbij de man (Georges) zorgt voor zijn vrouw (Anne) nadat zij een infarct heeft gekregen. De nieuwe film van Michael Haneke won de Gouden Palm op het filmfestival Cannes 2012.

Black Balloon Film

De 15jarige Thomas wil een normale jeugd, maar wordt hierin gestoord door zijn autistische broer Charlie. Hij probeert Charlie met hulp van zijn vriendin te accepteren. Deze film won de Kristallen Beer op het Internationale Filmfestival In Berlijn, 2008.

De dvd is te huur bij de meeste videotheken en online te bestellen voor € 11,99.

Verslaafd aan jou

Dvd: Als de verslaving van een ander een probleem wordt voor jou. 2012 Uitgever: Trimbos-instituut.

De film 'Verslaafd aan jou' gaat over het leven met iemand die verslaafd is aan alcohol of drugs. De film is interactief: kijkers kunnen kiezen voor een bepaald gedrag van de hoofdrolspeler (de partner van). De film en de website laten gedragspatronen zien die vaak voorkomen (van aanklager, redder of slachtoffer) en verslaafde en naasten belemmeren om de situatie te veranderen.

“Positief blijven is belangrijk!”



Al vijfenveertig jaar zijn John en Ellie Peeters met elkaar getrouwd en delen ze lief en leed. Tien jaar geleden werd er COPD gediagnosticeerd bij John. Een ernstige en chronische longziekte die er toe leidde dat hij steeds meer op de zorg van zijn vrouw aangewezen werd.

John (66) komt oorspronkelijk uit Posterholt en Ellie (63) uit Herkenbosch. Ze leren elkaar al op jonge leeftijd kennen en zijn vanaf dat moment onafscheidelijk. Ze vinden samen een huisje waar ze nog altijd wonen, krijgen drie kinderen en genieten van het leven. John werkt als internationaal vrachtwagenchauffeur en Ellie werkt in de thuiszorg. Maar hun leven verandert wanneer John steeds meer moeite krijgt met ademen. “Ik kon lopen als een haas en toen ik er last van kreeg dacht ik nog, dat gaat wel over”, vertelt John. Maar het gaat niet over en uiteindelijk wordt er na verschillende testen in het ziekenhuis de diagnose COPD vastgesteld.

John komt uit een grote familie waarin verschillende broers en zijn zus met dezelfde ziekte te maken hebben. Hij weet hoe zwaar het kan zijn. Tot een half jaar na de diagnose werkt John nog door maar dan lukt dat niet meer.

Er bestaat geen geneesmiddel tegen COPD en Ellie en John weten dat het alleen maar erger zal worden. “Maar er zijn wel hulpmiddelen”, legt Ellie uit. “We hebben gedurende de jaren een elektrische fiets aangeschaft toen het fietsen moeilijker ging, een rolstoel en een scootmobiel.” Hulpmiddelen om John zoveel mogelijk nog te laten genieten van het buitenleven. Ook verschillende soorten medicijnen moeten de vele ongemakken van de ziekte helpen te verlichten.

Drie jaar geleden wordt er besloten dat John permanente zuurstofvoorziening nodig heeft. In huis staat een groot apparaat dat voor extra zuurstof zorgt en ze hebben altijd zuurstofflessen in huis voor de keren dat ze naar buiten gaan. Hoewel veel mensen denken dat COPD alleen de longen aantast, hebben ook de spieren, het hart en de bloedvaten van John het zwaar te verduren. Daardoor heeft hij hulp nodig bij de ‘kleinste’ alledaagse dingen. Van de lichamelijke verzorging tot het snijden van vlees. Daarom besluit Ellie een jaar geleden te stoppen met haar werk en zorgt sindsdien fulltime voor haar man.

Hun leven is afhankelijk geworden van de conditie van John. Hij is bijvoorbeeld door de koude buitentemperaturen al sinds oktober niet meer buiten geweest. Het risico op een longontsteking is te groot. “Maar ik ga nog wel de deur uit hoor”, zegt Ellie. “Er moeten ook boodschappen gedaan worden en ik vind het ook belangrijk mijn eigen dingetjes te hebben zoals de vrouwenvereniging, nordic walking en mijn vriendinnen.

Maar ik ben nooit heel lang weg en zorg altijd dat er iemand in de buurt is die kan komen als het nodig is.” Ook de huisarts, die iedere twee weken trouw langskomt, is een steun voor Ellie en John.

Het leven van Ellie en John is dan misschien veel veranderd de afgelopen jaren, ze laten zich niet uit het veld slaan. “Wat niet gaat, gaat niet”, lacht John. Ze staan enorm positief in het leven en vinden dat ook erg belangrijk. Ze genieten van hun kinderen en kleinkinderen die in de buurt wonen en van het gezelschap van de mensen die vaak even op bezoek komen. En wanneer het kan gaan ze er samen buiten op uit. “John zeurt echt nooit en positief blijven is belangrijk! Dat maakt het voor ons allebei gemakkelijker”, aldus Ellie.

Wat is COPD

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease, een langdurige blijvende longziekte met vernauwing van de luchtwegen. Het is een verzamelnaam voor longaandoeningen, chronische bronchitis en longemfyseem. Vroeger vielen deze aandoeningen samen met Astma onder de verzamelnaam CARA.

In Nederland zijn er circa 320.000 COPD patiënten en deze ziekte is één van de belangrijkste doodsoorzaken.

COPD wordt veroorzaakt door langdurige beschadiging van luchtwegen en longen, vaak langer dan 20 jaar. Deze beschadiging komt meestal door een prikkeling die wordt veroorzaakt door roken. Roken is dan ook één van de belangrijkste oorzaken van COPD. Hoe meer en hoe langer men gerookt heeft, hoe groter de kans op COPD. Bij sommige mensen komt COPD voor zonder dat ze ooit hebben gerookt. Het kan namelijk ook ontstaan door stoffige of giftige lucht, zoals bij langdurige slechte ventilatie en slechte werkomstandigheden

De symptomen van COPD ontwikkelen zich geleidelijk. Men is vaak sneller kortademig dan leeftijdsgenoten, vooral bij lichamelijke inspanning. Vaak hoor je klachten over een ‘rokershoestje’ dat soms erg lang duurt. De benauwdheid gecombineerd met het hoesten zorgt ook voor vermoeidheid. Na verloop van tijd worden de klachten bij COPD erger maar tijdig ingrijpen kan voorkomen dat de ziekte verergert en dat u leert ermee om te gaan.

Bent u zelf op zoek naar advies, tips of steun? U kunt terecht bij een steunpunt bij u in de buurt, zie bladzijde 4.

Wet- en Regelgeving

Overgangsregeling voor vrijstelling erfbelasting mantelzorgers

Kinderen die bij hun alleenstaande ouder hebben gewoond om deze te verzorgen, kunnen toch in aanmerking komen voor de hoge partnervrijstelling voor de erfbelasting.

Dat maakte staatssecretaris Weekers van Financiën vandaag bekend. De overgangsregeling geldt bij een overlijden in 2010 of 2011.

Een kind dat bij zijn alleenstaande ouder woont om deze te verzorgen, kan na het overlijden van de ouder aanspraak maken op de hoge partnervrijstelling voor de erfbelasting. Een van de voorwaarden is dat het kind een mantelzorgcompliment heeft

ontvangen over het jaar dat vooraf gaat aan het jaar van overlijden. Staatssecretaris Weekers maakte bekend dat die voorwaarde komt te vervallen bij een overlijden in 2010 of 2011. Om in aanmerking te komen voor de hoge vrijstelling moet de ouder op het moment van overlijden wél in het bezit zijn van een CIZ-indicatie voor thuiszorg.

Mensen die alsnog in aanmerking willen komen voor de hoge partnervrijstelling voor de erfbelasting kunnen bij de Belastingdienst een schriftelijk verzoek indienen om de vrijstelling toe te passen.

Nieuwsbrief Mantelzorg digitaal

Wij bedanken alle mantelzorgers die de nieuwsbrief Mantelzorg al digitaal ontvangen voor het doorgeven van hun mailadres. Wij zijn hard aan het werk om de digitale (print)versie te verbeteren.

In tegenstelling tot eerdere berichtgeving krijgen ook alle mantelzorgers uit de gemeente Venlo die (nog) geen e-mailadres door hebben gegeven in 2013 toch nog een nieuwsbrief per post. Om de Nieuwsbrief voor iedereen bereikbaar te houden vragen wij: geef je mailadres door!

BLOG

van een mantelzorger

Een blog is een soort website waar dagelijks of wekelijks nieuwe berichten verschijnen. Je zou het een dagboek kunnen noemen op internet. In deze Nieuwsbrief schenken wij aandacht aan de blog van mantelzorger:

Marjo Brouns

In de zorg voor een ander, jezelf blijven zien...



Ik ben 54 jaar en getrouwd met Mon. Mon is sinds december 2008 gehandicapt door een ongeval in huis. Dit ongeval was als een aardbeving in ons leven en zette alles in ons leven op z'n kop. Opeens moesten we samen dealen met hele andere dingen in ons

leven zoals het accepteren van zijn beperkingen, het afscheid nemen van vrienden en hiermee leren omgaan, afscheid van zijn werk en wat te denken van je huwelijk. Ons huwelijk waar opeens (naast de relatie van man en vrouw) ook de relatie van patiënt en zorgverlener ontstond.

Mantelzorg neemt, naast mijn fulltime baan, een dominante plek in, in mijn dagelijks leven. Het houden van een goede balans tussen werk en privé is daarom een belangrijk dagelijks aspect.

Inmiddels besef ik dat het heel belangrijk is om goed voor mijzelf te zorgen, want dan vind ik ook de kracht om goed voor een ander te zorgen. Goed voor mijzelf zorgen doe ik door regelmatig mijn ontspanning te kiezen en te doen. Maar ik zorg vooral goed voor mijzelf door ook - in mijn werk - dingen te doen die me energie geven.

Uitgelicht

Vakanties met aandacht!

Hetvakantiebureau.nl organiseert vakanties voor mensen die in het dagelijks leven zorg nodig hebben. Natuurlijk zijn echtgenoten, partners, mantelzorgers en vrienden ook van harte welkom. Onze vrijwilligers, die de gasten begeleiden en zo nodig verzorgen, zijn 24 uur per dag aanwezig en zorgen voor een onvergetelijke vakantie!

Vakanties voor mantelzorgers met een thuiswonende partner met dementie.

Samen met Alzheimer Nederland worden ook vakanties voor mantelzorgers met een partner met dementie georganiseerd in Vakantiehotels in Lunteren, Ermelo, Mechelen en Nunspeet. De dagelijkse zorg voor een partner met dementie kan zwaar zijn. Tijdens deze vakantie-weeken kunnen gasten de zorg voor hun dementerende partner overlaten aan deskundige vrijwilligers. Daardoor krijgt de verzorgende partner de gelegenheid zich te ontspannen of er op uit te gaan.

Voor meer informatie kijk op onze website www.hetvakantiebureau.nl



Staat jouw BLOG de volgende keer op deze pagina? Mail naar claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl

Vanuit die gedachte zet ik me graag in voor andere mantelzorgers en ga met hen op zoek naar hun eigen kracht.

Omdat mantelzorgers er toe doen in Nederland!

De kracht van Twitter

Het werd een rustige zaterdag, althans dat dacht ik. Niets bijzonders, alleen de steigermensen komen langs. Deze week is de schoorsteen van ons huis schoongemaakt en gerepareerd. De steigers staan nog tot zaterdagmiddag langs de voorgevel. Dat was tenminste de afspraak: op zaterdagmiddag komen ze de steiger opruimen.

's Morgens liep ik op mijn gemak bij de buurtsuper voor de wekelijks boodschappen. Ik had niet zo veel nodig en nam de tijd voor rond te kijken naar interessante aanbiedingen en nieuwe dingen. Mijn gehandicapte man is alleen thuis, hij slaapt uit en dus kan ik even van huis. Na de boodschappen straks help ik hem met wassen en aankleden. Tot die tijd ligt hij in bed. Een gewone zaterdag dus. Maar toch niet helemaal.

Wilt u de hele blog lezen en ook haar andere blogberichten? Kijk dan op <http://marjobrouns.wordpress.com/>

MANTEL

weetjes

Kankerwiehelpt.nl

Website met informatie over kanker, behandelmogelijkheden en over de gevolgen van kanker. Bij een aantal kankersoorten is informatie te vinden over ziekenhuizen uit Zuidoost-Nederland.

CAO's en mantelzorg

Steeds vaker worden in CAO's afspraken gemaakt om werk en privé beter te combineren en werknemers 'duurzaam inzetbaar' te houden, denk aan sparen voor verlof of een persoonlijk budget (salaris of vrije dagen), thuiswerken en een flexibeler personeelsbeleid. Informeer bij uw werkgever welke regelingen er zijn.

Let op: er kunnen afwijkende voorwaarden gelden in de eigen cao of in aanvullende afspraken op de CAO. U kunt de CAO en/of aanvullende afspraken opvragen bij de afdeling personeelszaken van uw werkgever. Zie ook: www.werkenmantelzorg.nl

Cursus Psychiatrie in de Familie

Omgaan met iemand met een psychische stoornis is niet altijd gemakkelijk. Iedereen die zich in deze situatie bevindt kan meepraten over de machteloosheid, angst, overbelasting, soms ook conflicten en eenzaamheid.

Veel mantelzorgers weten niet meer hoe ze moeten reageren of hoe ze zichzelf staande kunnen houden.

Mensen die zichzelf hierin herkennen kunnen baat hebben bij de cursus Psychiatrie in de Familie. De cursus vindt plaats in Roermond. Kosten: € 25,-. Voorafgaande krijgt u een kennismakingsgesprek. Informatie of aanmelding: RiaggZuid, secretariaat groepen tel. 0475-387474 of mail: secretariaatgroepen@riaggzuid.nl

Verzorging van Alzheimerpatiënten

Het is normaal om:

- boos te zijn. Zet deze energie om in positieve actie. Maak schoon, ga wandelen of maak een praatje.
- gefrustreerd te zijn. Stop met de activiteit waarmee u bezig bent, haal diep adem en begin met iets nieuws.
- tijd alleen door te brengen. Duik in uw favoriete stoel in een rustige kamer, breng een paar uurtjes door met vrienden.
- hulp te vragen. Benader familie, vrienden, uw huisarts en plaatselijke instanties.
- op uw oordeel te vertrouwen. Probeer te ontspannen, u doet immers uw uiterste best.
- uw beperkingen te kennen en fouten te maken. Niemand is perfect, we blijven altijd leren.
- verdriet te hebben. Het is heel gewoon om verdriet te hebben. Dingen zijn niet meer zoals ze waren.
- Te lachen en lief te hebben. Onthoud dat u het vermogen heeft om te voelen en dat dit zich onverwachts kan aandienen.

Bron: Alzheimer Nederland

Steunpunt Mantelzorg Arcen, Lomm en Velden

Mantelzorgers zullen in de toekomst meer moeten bijspringen in de zorg. Daarom is het belangrijk dat ze meer regie over de zorg krijgen. Bij het Steunpunt Mantelzorg kunt u terecht met vragen over respijtzorg, het mantelzorgcompliment of andere ondersteuningsmogelijkheden. Deelnemen aan een mantelzorgcontactgroep is ook mogelijk. Mantelzorgers ervaren in een contactgroep dat ze er niet alleen voor staan en dat ze elkaar kunnen steunen. Bel gerust voor een afspraak met José Wijnhoven, Dorpsstraat 1/C, Velden. T: 077-4722534, E: j.wijnhoven@synthese.nl

Steunpunt Mantelzorg Beesel

Bereikbaar iedere dinsdag van 08.30-16.30 uur, Raadhuisplein 1, Reuver (gemeentehuis). U kunt telefonisch contact opnemen met Vera Jacobs. T: 06-52669029 of T: 077-3231130. Desgewenst maken we een afspraak voor een persoonlijk gesprek bij u thuis of op het Steunpunt. E: verajacobs@dezorgondersteuner.nl

Steunpunt Mantelzorg Bergen

Door bezuinigingen vanuit de overheid zal de druk op mantelzorgers toenemen en kunnen ze praktisch en emotioneel overbelast raken. Bij het Steunpunt Mantelzorg kunt u terecht met vragen over respijtzorg, het mantelzorgcompliment, WMO-voorzieningen, grenzen aan mantelzorg of andere ondersteuningsmogelijkheden. Spreekuur op afspraak, dinsdag 09.00-13.00 uur. Tel. spreekuur donderdag 09.00-11.00 uur. Klantcontactcentrum gemeente Bergen, Raadhuisstraat 2, Bergen. T: 0485-348383 of M: 06-29251706, E: carienvanmontfort@dezorgondersteuner.nl

Steunpunt Mantelzorg Blerick

Voor inwoners van Blerick, Hout-Blerick en Boekend. Spreekuur op maandag: 13.00-17.00 uur bij de Zorgondersteuner, Alberickstraat 3/C Venlo. Liever een afspraak op een ander moment? Neem contact op met Imke Welles M: 06-29560237, E: imkewelles@dezorgondersteuner.nl of Claudia Swinkels M: 06-15025054, E: claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl

Steunpunt Mantelzorg Gennepe

U kunt terecht met vragen rondom mantelzorg, het mantelzorgcompliment, het aanvragen van voorzieningen en hulp bij het invullen van formulieren, voor een luisterend oor en een persoonlijk advies. Wekelijks spreekuur op woensdag van 09.00-10.00 uur in 't Hökske, Prinses Margrietstraat 22, Gennepe. Op andere dagen kunt u bellen naar Synthese, T: 0485-512934. Vraag naar Corry Hopman ook als u wil meedenken over de opzet van een partnerwerkgroep autisme. Alvast noteren: 22 augustus Themabijeenkomst "In balans blijven" 20 september Wereld Alzheimer Dag

Steunpunt Mantelzorg Mook- en Middelaar

Voor mantelzorgondersteuning en ouderenadvies kunt u terecht bij het Wmo-Loket van de gemeente. Bijvoorbeeld informatie over (landelijke) regelingen op het gebied van zorg, over en bemiddeling naar het (regionaal) hulpaanbod of hulp bij regeltaken. Bereikbaarheid medewerkers Wmo-Loket T: 024-696 91 11 op maandag t/m donderdag van 08.30-16.30 uur en vrijdag van 08.30-12.30 uur. E: wmo@mookenmiddelaar.nl. Kijk ook eens op de Wmo-pagina op www.mookenmiddelaar.nl.

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Spreekuur op afspraak maandag 09.00-12.00 uur, telefonisch spreekuur donderdag 12.30-14.00 uur. Gemeente Roerdalen, Schaapsweg 20, Sint Odiliënberg, T: 0475-538888 of M: 06-29251706, E: carienvanmontfort@dezorgondersteuner.nl

Evaluatie

Het Steunpunt heeft met een enquête alle abonnees van de Nieuwsbrief naar hun mening gevraagd. U was bijna allen erg positief over de ondersteuning. **Bedankt daarvoor!**

Al uw opmerkingen en vragen worden meegenomen in ons plan van aanpak. Uit de enquête blijkt dat er misverstanden zijn over mantelzorgondersteuning:

- Een aantal mensen heeft ook anderen beoordeeld zoals de trajectbegeleider dementie of Bejaardenwerk. Wij werken hiermee samen, maar het gaat om andere organisaties dan het officiële Steunpunt Mantelzorg van De Zorgondersteuner.
- De mantelzorgconsulent helpt u graag met bijv. de aanvraag voor het mantelzorgcompliment, de consulent is echter niet verantwoordelijk voor het al dan niet toekennen. De overheid beoordeelt de aanvraag.
- Er werd vermeld: "Niemand heeft contact opgenomen, ik krijg alleen de nieuwsbrief": Onze steunpunten werken vraag-gericht en er wordt in principe alleen contact opgenomen als u een vraag stelt.

Tot slot: een aantal van u heeft zich afgemeld voor de nieuwsbrief of een andere vraag gesteld, echter zonder naam en adres te vermelden. Wij willen dit graag verwerken maar hebben uw gegevens nodig. U kunt wijzigingen doorgeven op T: 077-32 31 130. **Wij horen graag van u!**

Steunpunt Mantelzorg Tegelen

Bewoners van Tegelen, Belfeld en Steyl kunnen met vragen over mantelzorg terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Tegelen. Dat iedere donderdag geopend van 09.30-12.30 uur in Huis van de Wijk Bongerd/Hinkelbaan, Bongerdstraat 41, Tegelen. Bel met mantelzorgconsulent Imke Welles voor een afspraak T: 0475-453033 of M: 06-29560237. In week 29, 30 en 31 is het Steunpunt alleen telefonisch bereikbaar.

Steunpunt Mantelzorg Venlo

Ondersteuning en aandacht voor mantelzorgers wordt steeds belangrijker. Door alle bezuinigingen vanuit de overheid zal de druk op mantelzorgers toenemen en kunnen ze praktisch en emotioneel overbelast raken. Bij het Steunpunt Mantelzorg kunt u terecht met vragen over respijtzorg, het mantelzorgcompliment of andere ondersteuningsmogelijkheden. Inwoners uit Venlo kunnen iedere donderdag van 09.30-12.30 uur zonder afspraak terecht op het Steunpunt Mantelzorg, ontmoetingsruimte van Park Rijnbeek, Rijnbeekstraat 180 in Venlo. U kunt ook bellen met Claudia Swinkels M: 06-150 250 54.

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Proteion Welzijn / De Zorgondersteuner afdeling mantelzorgondersteuning Alberickstraat 3c 5922 BL Venlo-West T: 077-3231130 E: info@dezorgondersteuner.nl W: www.dezorgondersteuner.nl

Redactie:

Carien van Montfort-de Boer, Claudia Swinkels, Marja Heijnen

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te herschrijven of in te korten. De redactie beslist over plaatsing van kopij. Overname van kopij uitsluitend in overleg met de redactie.

Opmaak en druk:

Weemen Drukkerij & Communicatie, Horst

Aanmelden / afmelden:

Mantelzorgers en organisaties kunnen zich gratis abonneren op de digitale nieuwsbrief. Ontvangt u liever een papieren exemplaar? Informeer naar de voorwaarden per gemeente. U kunt zich telefonisch aanmelden bij het Steunpunt Mantelzorg of via De Zorgondersteuner: 077-3231130. Hier kunt u ook uw adreswijziging of opzegging doorgeven. Een e-mail sturen kan ook: info@dezorgondersteuner.nl.

AGENDA

Breincafé Baarlo

Elke laatste maandag van de maand. AC De Maashorst, Pastoor Geenenstraat 64. Info: T: 077 396 15 15.

Breincafé Nieuw Bergen

Elke eerste woensdag van de maand. AC Nieuw Bergen, Rembrandtplein 10. Info: T: 077 396 15 15.

Alzheimercafé Beesel

Elke tweede dinsdag van de maand. Brasserie Bösdal, Reuver.

Alzheimercafé Venlo

Iedere eerste dinsdag van de maand. De Bantuin, Pastoor Kierkelsplein 20. Info: T: 077 351 19 17.

Alzheimercafé Venray

Elke tweede maandag van de maand. De Kemphaan, Kennedyplein 1. Info: T: 0478 52 70 66.

Gespreksgroep dementie Venlo

Verzorgingshuis Meeuwbeemd, Dokter Blumenkampstraat 4. Info: T: 077 351 41 75 of 077 352 22 15.

Ontmoetingsdagen

Jongeren en kanker (van 12-18 jaar) Toon Hermans Huis Venlo Info: T: 077 321 14 33

Parkinson Café Venlo-Venray

Een keer per maand op donderdagmiddag. Van 14.00-16.00 uur, afwisselend in Venlo en Venray. Locatie: Zalzerskampweg 64 Hout-Blerick of Kennedyplein 1 in Venray. Info: T: 077 477 20 95 of 077 475 19 24.

ADHD-café Roermond

Elke laatste woensdag van de maand, van 20.00-22.30 uur in café 'De Tramhalte' tegenover het station in Roermond. Info: T: 046 452 30 41. E: adhdcafelimburg@impulsdigitaal.nl

AD(H)D-café Venray

Elke 1e dinsdag van de maand van 20.00-22.30 uur. Locatie: Sportcafé De Wetteling, Zuidsingel 2, Venray. Info: M: 06 38756110. E: adhdcafevenray@impulsdigitaal.nl

Forum en Chat adhdXtra

Interactief contact voor mensen met ADHD, Borderline, PDD-NOS, ODD en hun partners, ouders, broers en zussen of direct betrokkenen in de zorg en onderwijs. Gratis registreren op www.adhd-xtra.nl