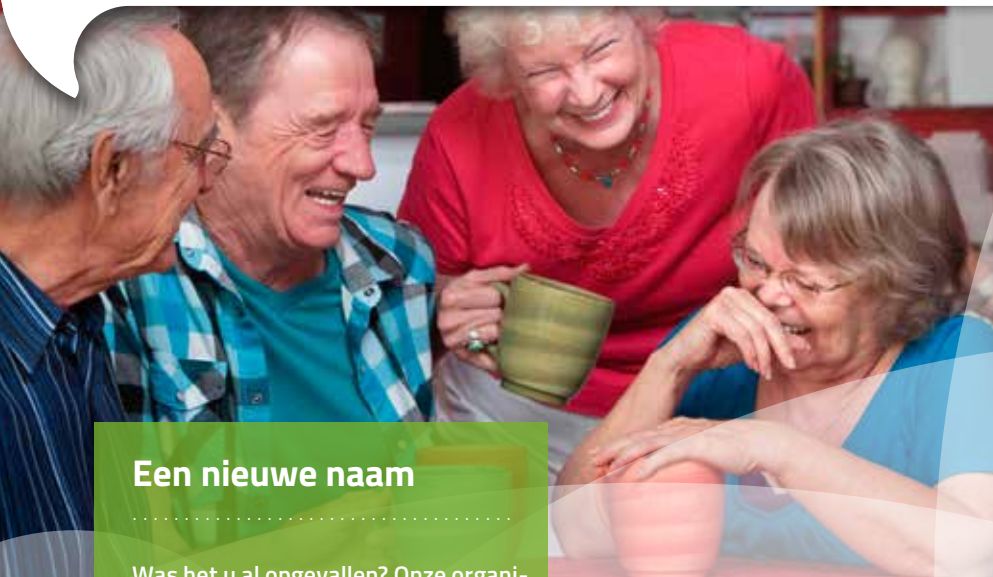


Nieuwsbrief

2

voor mantelzorgers

in opdracht van de gemeenten in Noord- en Midden-Limburg



In deze uitgave

Een nieuwe naam

Maak eenzaamheid bespreekbaar

Loslaten

Betaalbare huishoudelijke hulp

Nieuws van de steunpunten

Een nieuwe naam

Was het u al opgevallen? Onze organisatie heeft haar naam veranderd! Sinds deze zomer heten wij niet meer *De Zorgondersteuner Noord en Midden Limburg*, maar *Proteion Welzijn*. Deze nieuwsbrief heeft een frisse nieuwe uitstraling gekregen maar... de inhoud van deze nieuwsbrief is echter ongewijzigd!

Landelijk vond van 24 september t/m 3 oktober 2015 de *Week tegen Eenzaamheid* plaats. Voelt u zich als mantelzorger wel eens eenzaam? Heeft u als hulpverlener voldoende aandacht voor dit probleem? In deze uitgave leest u er meer over.

De redactie

Laat je zien

"Laat je zien!" is het thema van de *Dag van de Mantelzorg 2015*. Laat je zien in de rol die je als mantelzorger vervult, zodat je hiervoor erkenning krijgt. En zodat je gewaardeerd wordt door je omgeving, zoals andere familieleden, vrienden of op je werk. Maar ook waardering door de gemeente, de huisarts of het wijkteam. Je kunt hen om steun en hulp vragen als dat nodig is. Jij mag er zijn als mantelzorger, dus laat jezelf zien! Maar... ook deze omgeving kan zich laten zien in haar ondersteuning aan jou!

Nieuwsbrief voor mantelzorgers

Maak eenzaamheid bespreekbaar

Bij eenzaamheid denken we vaak aan mensen die alleen zijn: alleenstaanden, weduwen en weduwnaars. Mantelzorgers zijn vaak samen met hun chronische zieke of gehandicapte partner, vriend of ander familielid. Je verwacht dus niet dat het gevoel van eenzaamheid opvallend vaak voorkomt onder mantelzorgers. Je bent weliswaar niet alleen, maar vaak wel eenzaam...

Als mantelzorger neemt u vaak zonder hierbij na te denken, de zorg en regeltaken op u. U groeit in korte tijd uit tot verpleegster, poetshulp, secretaresse. Naarmate de zorg langer duurt en intensiever wordt, wordt het sociale netwerk vaak kleiner. Contacten verwateren omdat mantelzorg veel tijd en energie vraagt. U heeft misschien het gevoel er steeds meer alleen voor te staan en er niet meer bij te horen.

Iedereen vindt het fijn om ergens bij te horen: familie, vrienden, de buurt, de hobbyclub of collega's. Maar alleen erbij horen is vaak niet genoeg. U moet ook het gevoel hebben dat u bij iemand terecht kunt met dagelijkse problemen of waar u bij narigheid op kunt terugvallen. Mensen die u kunt vertrouwen en waarmee u zich verbonden voelt. Als

mantelzorger weet u dat dit dus niet vanzelfsprekend is.

Wat kunt u hieraan doen? Probeer het op de eerste plaats bespreekbaar te maken. Wanneer u dit moeilijk vindt, kan de mantelzorgondersteuner u misschien behulpzaam zijn. Als vrienden u bijvoorbeeld vragen om ergens mee naar toe te gaan, zeg dan niet te snel 'nee', maar geef aan welke knelpunten er zijn. Bijvoorbeeld rondom voeding of verzorging. Of degene waarvoor u zorgt kan niet alleen gelaten worden. Als u oprecht en eerlijk bent en het op tijd aangeeft willen familie, vrienden of collega's best met u meedenken. Door uw problemen te delen, geeft u de ander de kans om te helpen.

Lees door op pagina 2

Soms komen er met oplossingen waar u zelf niet aan hebt gedacht of waarvan u denkt dat het nooit gaat lukken. De fietstocht kan misschien toch doorgaan door een tandem te huren of misschien kan iemand anders bij de zorgvrager blijven als zelf meegaan niet meer kan.

Contacten onderhouden die er echt toe doen, kan voor u als mantelzorgers moeilijk zijn. Er moet vaak meer georganiseerd worden, het kost allemaal meer tijd en energie en soms zelfs meer geld. Het mag u er echter niet van weerhouden om dit ook daadwerkelijk te doen! Het kan u juist behulpzaam zijn om op andere momenten juist weer energie op te doen. Omdat u met een vriendin een middagje naar de stad kunt gaan of weer eens een goed gesprek kunt voeren met uw zoon. Uw wereld wordt weer wat groter en een helpende hand wordt hierin sneller gevonden!

Logeerhuis

kapstok

Logeerhuis Kapstok ondersteunt mantelzorgers met logeermogelijkheden voor uw naaste waarvoor u zorgt. De taken die thuis gedaan worden, worden voor een korte periode overgenomen. Komt er thuis professionele thuiszorg, dan loopt die zorg gewoon door. U kunt als mantelzorgers even op adem komen,

zelf op vakantie gaan of om een andere reden gewoon even de zorg overdragen.

Logeerhuis Kapstok

Bergweg 2
5801 EG Venray
Tel: 0478 782 555
info@logeerhuiskapstok.nl



Weetjes

Werk en mantelzorg

Een website over de combinatie van werk en mantelzorg. Over evenwicht, balans en dit bespreekbaar maken.
www.werkenmantelzorg.nl

Mezzo

Landelijke vereniging voor iedereen die 'onbetaald zorgt voor een ander'.
www.mezzo.nl

Leestip

'Zolang ik het kan' is een mooi en herkenbaar boek over vasculaire dementie en mantelzorg.
Auteur: Hanne van Herwerden.

Valpreventie

Wat kun je doen om valongelukken bij ouderen te voorkomen? Bekijk het filmpje op
<https://vimeo.com/136812973>

Geheugentest

Maakt u zich zorgen over uw geheugen of dat van een ander? Doe de test op
www.geheugentest.nl

Ontzorgen door betaalbare huishoudelijke hulp

U zet zich als mantelzorgers in voor uw naaste? U gaat daarbij zo ver dat uw eigen huishouden op een tweede plaats komt? Of u doet uw eigen huishouden er óók nog bij, en neemt het voor lief dat u geen tijd meer over houdt voor u zelf? Dan is huishoudelijke hulp misschien iets voor u.

Mantelzorgers leveren een grote bijdrage aan de zorg. Maar als dat zoveel tijd vergt dat men niet meer aan zichzelf toekomt, dan is dat iets om bij stil te staan. De gemeente wil mantelzorgers daarom ondersteunen door huishoudelijke taken die de mantelzorgers heeft op een betaalbare manier te laten uitvoeren door een professionele hulp.

Voor een tientje per uur

De gemeente biedt mantelzorgers de mogelijkheid om professionele hulp bij het huishouden in te kopen voor € 10 per uur. Dat bedrag is beduidend lager dan het reguliere tarief dat gerekend wordt in het professionele circuit.

Aanvraagformulier

Zie www.proteion.nl voor alle gemeenten waar deze Nieuwsbrief Mantelzorg verschijnt behalve Mook en Middelaar (zie achterzijde) óf bel Proteion Welzijn T : 0475-453033.

U vult dit formulier in en ondertekent het. Vervolgens stuurt het op naar:

Proteion Welzijn
Postbus 4080
6080 AB Haelen

Vragen?

Voor vragen kunt u bij de gemeente Venlo of bij uw eigen gemeente terecht. Venlo voert de administratie uit van deze regeling. Bel naar 14077 en spreek 'Venlo' in. Ook als u niet in de gemeente Venlo woont! Daarna kiest u in het keuzemenu optie 1: sociale wijkteams.



"Loslaten; ik kan het iedereen aanraden!"

Dit jaar oktober zijn Truus van den Berg en haar man maar liefst veertig jaar getrouwd. Hun verhaal begint in Boxmeer waar hun eerste huis stond, waar hun eerste van twee dochters geboren werd. Later verhuisden ze naar St. Anthonis waar veel mooie momenten beleefd werden. Een leven vol liefde maar ook een leven vol uitdagingen. Tegenwoordig wonen ze in Venray waar ze hun plekje samen hebben gevonden.

Truus (60) leerde haar man (63) al op jonge leeftijd kennen. Ze wist toen nog niet dat hij vóór hun ontmoeting al heel wat had meegemaakt. Na een zwaar verkeersongeval en een wekenlange coma had hij terug geknokt en zichzelf opnieuw leren lopen en schrijven. "Je kon niet echt aan hem merken wat hij had meegemaakt en ik kende hem niet anders", vertelt Truus. Toch blijkt na jaren dat haar man een NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) heeft overgehouden aan het ongeluk. Officieel is Truus sinds het prille begin mantelzorgster maar ze hecht weinig waarde aan deze term. "Ik ben niet bijzonder en samen zijn we zeker geen uitzondering. Ja, het is zo dat ons leven afhankelijk is van hoe mijn man zich voelt maar, het is gewoon zoals het is. Ik tel veel liever al onze zegeningen!"

Zelf werkt Truus jarenlang en haar man werkt als monteur bij Stork. Wanneer het werken voor hem niet langer vol te houden is, kiest Truus ervoor om meer thuis te zijn bij haar man. Tegenwoordig werkt ze nog altijd twee dagen in de week bij Proteon. "Ik heb in al die jaren geleerd dat het voor mij belangrijk is om wel echt mijn eigen dingen te blijven doen. Daarom vind ik het fijn om te wer-

ken, maar ook om tijd door te brengen met mijn vriendinnen, te wandelen en te genieten van de natuur, of dingen van me af te schrijven en dichten. Deze dingen zijn mijn reddingsboei."

Het is niet altijd gemakkelijk om alles geregeld te krijgen. Waar zorg nodig is, komt vaak ook veel papierwerk kijken en planning. "Doordat er van alles wegbezuinigd is in de zorg, is het wereldje van mijn man behoorlijk kleiner geworden. Dat maakt het nog lastiger om alles in balans te houden. Soms voelt het alsof ik aan het koord dansen ben", lacht Truus. "Het ene moment heb je het gevoel dat je alles op orde hebt, maar een volgend moment valt het net zo gemakkelijk allemaal weer in elkaar. Wat dat betreft is mantelzorg gewoon topsport."

Truus kiest er heel bewust voor om aan de dag te leven. Ze gaat liever op zoek naar oplossingen dan blijven hangen in problemen en haalt veel kracht uit het leven in het nu. "Je moet wel moeite doen en blijven vechten voor de mooie momenten in het leven", legt Truus uit. "Er is natuurlijk altijd aandacht voor mijn man, maar er zou wel meer ondersteu-

ning mogen zijn voor degene die zorgt. Ook vanuit werkgevers. Het zou zoveel schelen als er soms wat praktische hulp is of als er meegedacht kan worden zodat alles gemakkelijker te regelen is. Gelukkig kom ik af en toe van die juweeltjes van mensen tegen, zo noem ik ze. Van die mensen die dan ineens helemaal aan jouw kant staan en met je meedelen, vaak uit onverwachte hoek. Dat is zo mooi!"

Wat Truus graag aan anderen zou willen meegeven is dat kijken naar de mogelijkheden veel meer plezier en moois oplevert dan vast gaan zitten in een ziektebeeld van een zorgvrager of lastige situatie. "Ik durf goed te zeggen dat ik heel veel positiefs van de situatie en van mijn man geleerd heb. Soms kun je maar gewoon beter lachen om dingen die gebeuren, want ze gebeuren toch. Dan is het een kwestie van creatief met de situatie omgaan en dan komt het op de een of andere manier wel op z'n pootjes terecht. Ik heb geleerd veel dingen te relativiseren. Woede en onbegrip kosten zoveel energie. Loslaten zorgt voor lucht, ik kan het iedereen aanraden!"

NAH

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) is een verzamelnaam voor alle letsels aan de hersenen die zijn ontstaan na de geboorte. Het kan op verschillende manieren ontstaan. Bijvoorbeeld door een (verkeers-)ongeluk, hartstilstand, beroerte, alcohol- of drugsverslaving of door een ziekte zoals MS en Parkinson.

Hersenletsel verandert mensen; bijna niemand wordt weer zoals hij of zij was. Zo kan men sneller moe zijn, emoties minder in bedwang houden of het overzicht kwijt zijn. Activiteiten kunnen hierdoor moeizaam verlopen, er kunnen eerder conflicten optreden en grenzen kunnen worden overschreden. NAH heeft zo ook gevolgen voor de omgeving, zoals de partner en kinderen. Allen moet leren omgaan met de nieuwe

situatie. De mantelzorg kan hierdoor zwaar zijn. De ondersteuning aan iemand met NAH is afhankelijk van de persoonlijke situatie, waarbij ook de mantelzorgster een belangrijke rol speelt.

Bereikbaarheid steunpunten

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

T: 0475 453033 / www.proteion.nl
Bereikbaar dinsdag 8.30-14.30uur

Bergen - (KCC) gemeentehuis Bergen

T: 0485 348383 / www.proteion.nl
Bereikbaar dinsdag 8.30-12.30 uur

Genneep - Team Toegang in het gemeentekantoor

T: 0485 494141 / www.genneep.nl
Bereikbaar maandag t/m donderdag 8.30-12.30 uur en vrijdag 8.30-12.00 uur

Mook en Middelaar - Wmo-Loket van de gemeente

T: 024 6969111
E: wmo@mookenmiddelaar.nl
www.mookenmiddelaar.nl
Bereikbaar maandag t/m donderdag 8.30-16.30 uur en vrijdag 08.30-12.30 uur

Roerdalen - Gemeentehuis Roerdalen

T: 0475 538888 / www.proteion.nl
Bereikbaar dinsdag 14.00 - 17.00 uur en donderdag 9.00 - 12.00 uur

Arcen/Velden - Op afspraak in het Huis van de Wijk

T: 077 3978500 / www.synthese.nl

Blerick - Op afspraak in het Huis van de Wijk

T: 0475 453033 / www.proteion.nl

Tegelen - Op afspraak in het Huis van de Wijk

T: 0475 453033 / www.proteion.nl

Venlo - Op afspraak in het Huis van de Wijk

T: 0475 45303 / www.proteion.nl

Nieuws

van de Steunpunten mantelzorg

Facebook

Steeds meer Steunpunten mantelzorg zijn te vinden op Facebook. Like hun pagina en u blijft op de hoogte van de laatste mantelzorgnieuwtjes; 'MantelzorgVenlo', 'MantelzorgRoerdalen', 'MantelzorgBeesel', 'MantelzorgBergen' en 'Steunpunt Mantelzorg Noord Limburg'.

Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is de *Dag van de Mantelzorg*. Op deze dag krijgt u erkenning voor de langdurige zorg die u geeft aan iemand die het hard nodig heeft. Welzijnsorganisaties, zorginstellingen, kerken, verenigingen, werkgevers en gemeenten in heel Nederland organiseren dan vaak iets leuks voor u. Kijk op www.mezzo.nl

Mantelzorgwaardering

Vanaf 2015 is de gemeente verantwoordelijk voor de waardering van haar mantelzorgers. De regeling 'mantelzorgcompliment' uitgevoerd door de Sociale Verzekeringsbank is hiermee komen te vervallen. U kunt kijken op de website van de gemeente waar de zorgvrager woont naar de mogelijkheden die de desbetreffende gemeente biedt. Woont u in een andere gemeente dan de zorgvrager dan kunt u wel terecht bij het Steunpunt Mantelzorg in uw eigen gemeente en zich aanmelden voor de digitale Nieuwsbrief Mantelzorg.

Mantelzorgsalon 'mantelzorg goed geregeld'

Op donderdag 10 december 2015 van 19.00- 21.00 uur bent u van harte welkom in de Witte Kerk, Agnes Huijnsstraat 3, 5914 PG Venlo voor de mantelzorgsalon 'mantelzorg goed geregeld'. Aanmelden is wenselijk bij welzijn@proteion.nl of bellen naar 0475 453033 o.v.v. mantelzorgsalon 19 november, binnenlopen mag ook.

Persoonlijke aandacht

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen gaat mantelzorgers die staan geregistreerd, telefonisch benaderen om hun behoefte aan ondersteuning te horen. Er zullen o.a. vragen gesteld worden of men zich belast voelt door de mantelzorgtaken en over de wijze waarop men geïnformeerd wil blijven over actuele onderwerpen, bijvoorbeeld d.m.v. deze nieuwsbrief. Een moment van persoonlijke aandacht dus!

Mantelzorg Venlo

In de verschillende stadsdelen van Venlo kunnen mantelzorgers maar ook professionals, vrijwilligers en actieve burgers met vragen over (hun) mantelzorg terecht bij het Steunpunt Mantelzorg. Indien gewenst maken zij een afspraak bij u thuis of in het Huis van de wijk bij u in de buurt. Like ons op Facebook: 'MantelzorgVenlo'.

In Tegelen, Belfeld en Steyl kunt u contact opnemen met Marja Heijnen:
T: 06 52669369
E: marjaheijnen@proteion.nl.

In Venlo Oost, Venlo Noord, Venlo Noord/Oost en Venlo Zuid kunt u contact opnemen met Claudia Swinkels:
T: 06 15025054
E: claudiaswinkels@proteion.nl.

In Blerick, Hout-Blerick en Boekend kunt u contact opnemen met Vera Jacobs:
T: 06 52669029
E: verajacobs@proteion.nl.

In Arcen, Velden en Lomm kunt u contact opnemen met Anja Damhui:
T: 06 36164919
E: a.damhuis@synthese.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: Björn Maessen en Claudia Swinkels – Proteion Welzijn

Vormgeving: Dim branding by design

Aanmelden/afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich gratis abonneren op de digitale nieuwsbrief. U kunt zich telefonisch aanmelden 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.