

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Beesel



In deze uitgave

Dag van de Mantelzorg

Het zorgkantoor is er voor u!

Regeling dienstverlening aan huis

Uit balans? Zoek hulp!

Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. We willen u waarderen voor de zorg die u biedt aan uw naaste. Dit jaar verrassen wij u met 4 verschillende activiteiten, er is voor iedereen wel iets bij. In deze nieuwsbrief leest u hier meer over.

Als u zich op tijd aanmeldt, zorgen wij voor een gezellig samenzijn!

Mantelzorg doe je samen!

Ter gelegenheid van de Dag van de Mantelzorg 2016 hebben we in Beesel een leuke actie: verras een mantelzorgster met een bloemetje! Kent U een mantelzorgster, woonachtig in de gemeente Beesel, die een bloemetje verdient? Ga dan een aanmeldkaart halen! Ze zijn verkrijgbaar bij het gemeentehuis, de apotheek, huisartspraktijken en bibliotheek

Een nieuwe lokale nieuwsbrief

Met deze nieuwe lokale nieuwsbrief Mantelzorg houden we u voortaan op de hoogte van niet alleen het landelijke en regionaal mantelzorgnieuws, maar met name ook de lokale activiteiten voor alle mantelzorgers in de gemeente Beesel. We doen het gewoon samen.

Dit najaar hebben we in Beesel veel activiteiten voor mantelzorgers gepland. U kunt in deze nieuwsbrief lezen over de mantelzorgsalon "De notaris aan het woord", de cursus "Mantelzorg in balans", de diverse waarderingssactiviteiten voor mantelzorgers (even tijd voor jezelf) in november en niet te vergeten de "bloemetjesactie" op 10 november, de Dag van de Mantelzorg.

Deze nieuwsbrief wordt zoveel mogelijk digitaal verspreid. Kent u mantelzorgers in uw omgeving die ook graag de nieuwsbrief mantelzorg willen ontvangen? Geef dan de naam, adres en email door aan verajacobs@proteion.nl. Zij krijgen dan ook in het vervolg digitaal alle uitnodigingen voor mantelzorgbijeenkomsten en cursussen toegestuurd.

Wij wensen u veel leesplezier!
De redactie

*10 november:
Dag van de Mantelzorg*



Vindt u het leuk om mee te helpen met het samenstellen van deze Nieuwsbrief, neem dan contact op met Vera Jacobs van Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Weetjes

Financiële gevolgen bij samenwonen

Als u, als mantelzorger, gaat samenwonen met de zorgvrager, dan heeft dat financiële gevolgen. U vormt dan samen één huishouding.

Het kan gevolgen hebben voor:

- uw uitkering (AOW ANW of bijstandsuitkering);
- toeslagen;
- eigen bijdrage voor de zorg;
- de Wmo-indicatie;
- inwonen in een huurwoning.

Neem voor meer informatie hierover contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Mantelzorgawards

Op de website www.mantelzorgawards.nl wordt op 1 oktober 2016 de online verkiezing voor de mantelzorgawards gelanceerd. De bedenkers willen aandacht vragen voor inspirerende ervaringsverhalen waarin mantelzorgers laten zien wat hen helpt. Zoals de huisarts die er altijd voor je is als je hem nodig hebt, of die persoon bij de gemeente die je soepel door de formaliteiten heen helpt. Of die buurman die een oogje in het zeil houdt bij je zieke partner, zodat jij af en toe even weg kan. En vergeet niet die collega die af en toe zegt: "Ga jij maar wat eerder weg, ik maak dit wel even af." Er zijn duizenden voorbeelden te verzinnen waarin je je geholpen kunt voelen als je druk bent met de zorg voor je vader, moeder, kind, partner, broer, zus, vriend.

Mantelzorgwoning

Goed nieuws voor mantelzorgers met een mantelzorgwoning.

Heeft u een tijdelijke mantelzorgwoning in de tuin? In sommige gemeenten telt de mantelzorgwoning nu nog mee bij het bepalen van de WOZ-waarde. Vanaf 2017 is dit niet meer het geval. Dit staat in de Waarderingsinstructie die geldt vanaf 1 januari 2017. Uitzondering hierop zijn mantelzorgwoningen als aanbouw van de hoofdwooning of een verbouwde schuur.

www.mezzo.nl

Het zorgkantoor is er voor u!

Stelt u zichzelf, als mantelzorger ook wel eens vragen zoals: Bij welke zorgaanbieders kan degene voor wie ik zorg terecht? En waar krijgt degene de zorg die het beste bij hem of haar past? Ik ben niet tevreden over een zorgaanbieder, wat kan ik doen? Kan ik de zorg met een persoonsgebonden budget betalen? Kan degene voor wie ik zorg thuis blijven wonen en zorg krijgen?

Voor langdurige zorg kunt u kiezen voor zorg thuis, opname in een zorginstelling of een persoonsgebonden budget. Het zorgkantoor geeft advies over welke zorg het beste bij de situatie past of welke zorgaanbieders deze zorg kunnen geven.



Wat doen wij?

- Onze klantadviseurs geven advies en helpen u graag. U hoeft niet alles zelf te regelen;
- We luisteren naar uw wensen en denken met u mee;
- We geven u informatie en advies over zorg in natura en over het persoonsgebonden budget;
- Samen kijken we welke zorg nodig is en welke zorgaanbieder daar het beste bij past;
- Wij helpen bij het maken van een zorgplan als u dat wilt.

Vragen?

Bel ons gerust via telefoonnummer 088 – 131 16 60. Wij zijn op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur. U kunt ook mailen naar klantadvies@vgz.nl. Meer informatie vindt u op www.vgz-zorgkantoren.nl. Daar staat ook een brochure 'De weg naar zorg' en een factsheet 'Leveringsvormen'.

Regeling dienstverlening aan huis

Huurt u als particulier iemand in voor huishoudelijk werk in en om het huis, voor minder dan 4 dagen per week? Dan kunt u misschien gebruikmaken van de regeling dienstverlening aan huis en afspraken vastleggen in een contract. Het betekent niet dat uw hulp bij u in loondienst werkt. U hoeft dan ook verder niets te regelen met de Belastingdienst.

Voorwaarden regeling

U valt onder de regeling dienstverlening aan huis, als u voldoet aan deze voorwaarden:

- U laat huishoudelijk werk doen in en om het huis;
- U bent particulier (u bent geen bedrijf);
- U huurt een particulier in, voor minder dan 4 dagen per week.

Let op: het maakt niet uit hoeveel uur per dag u iemand inhuurt. Huurt u iemand in voor 1 uur per dag? Dan geldt dat als 1 gewerkte dag.

Voorbeelden huishoudelijke werkzaamheden

U kunt gebruikmaken van de regeling dienstverlening aan huis, als u in en om het huis huishoudelijk werk laat doen. Voorbeelden hiervan zijn: Schoonmaken, wassen, strijken, koken en afwassen; onderhouden van de tuin; uitlaten van de hond; boodschappen doen of ophalen van medicijnen; oppassen op de kinderen; en het verlenen van zorg, bijvoorbeeld via persoonsgebonden budget (pgb).

Let op: het werk dat u laat doen hoeft niet altijd in of om uw woning te zijn. U mag de huishoudelijke hulp bijvoorbeeld ook laten oppassen in zijn/haar eigen huis.

Arbeidsvoorwaarden in contract

Voldoet u aan de voorwaarden van de regeling dienstverlening aan huis? En wilt u afspraken met uw huishoudelijke hulp vastleggen in een contract? Let dan hier op:

- U zorgt voor een veilige en gezonde werkplek;
- U betaalt uw hulp minimaal wettelijk minimumloon en 8% vakantiegeld;
- U betaalt uw hulp door bij vakantie (dit is 4 keer het aantal werkuren per week);
- U betaalt uw hulp door bij ziekte, voor maximaal 6 weken.

Kijk voor meer informatie op de website www.belastingdienst.nl > [regeling dienstverlening aan huis](#).

*Uit balans?
Zoek hulp!*



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

Hans: “Er moest iets veranderen”

Toen Hans Peters (53) uit Blerick merkte dat hij steeds meer last kreeg van vermoeidheid en stress, wist hij dat er iets moest veranderen. Daarom ging hij op zoek naar de mogelijkheden op het gebied van (mantelzorg)ondersteuning.

Hans zorgt voor zijn vrouw Margaret, waarbij facetartrose in de ruggenwervel is geconstateerd en sinds kort ook een tumor en verlamming in haar benen. “In het begin ging het goed genoeg, je vindt samen een nieuwe weg om dingen te doen. Maar de laatste jaren ging het achteruit; ze had steeds meer hulp nodig bij kleine dingen en het voortbewegen in eigen huis. En natuurlijk wil ik alles voor haar doen, maar ik kon er helaas niet altijd zijn”, vertelt Hans.

Zijn werkgever verwachtte hem namelijk gewoon op zijn werk, mantelzorgers of niet. “Jaren geleden ben ik op mijn werk begonnen met aangeven dat ik oververmoeid was en gestrest, zelfs nog voordat ik mantelzorgers werd. Ik was gewoon overbelast, maar op mijn werk werd ik niet echt gehoord. Kort geleden werd nog gezegd dat mijn vermoeidheid wel zou overgaan door het drinken van extra water”. Hans beseft dat hij zelf op zoek moet gaan naar ondersteuning. “Ik heb van alles geprobeerd zoals een psycholoog, osteopaat en een mindfulness-training, maar niets was de oplossing voor mij.

Ik had geen idee wat ik nog meer kon proberen op dat moment.” Toch ging hij door met zijn zoektocht.

Gelukkig bracht een nieuwe HRM-manager op zijn werk Hans in contact met Ciran. Een organisatie, gespecialiseerd in de behandeling van complexe chronische klachten en die helpen bij de bemiddeling tussen werkgever en werknemer.

Via Proteion kon Hans een huishoudelijke hulp voor twee uur in de week krijgen en een assistente uit het ziekenhuis bracht hem weer in contact met een filosoof, met wie Hans graag praat over zijn situatie. “Ik ben er nog lang niet, maar ik heb wel geleerd hoe belangrijk het is om op zoek te gaan naar iemand die opkomt voor jou! Van nature ben ik vrolijk en optimistisch, maar door de overbelasting ben ik echt uit balans. Vooral op mijn werk is er ruimte voor meer begrip en ik wil andere mantelzorgers dan ook op het hart drukken om hulp te vragen en ondersteuning. Je kunt het niet alleen en dat hoeft dus ook niet.”

Bent u op zoek naar ondersteuning maar weet u niet waar u terecht kunt? Neem contact op met een van de Steunpunten Mantelzorg bij u in de buurt. Zij wijzen u graag de weg.

Zorg voor meer ruimte voor jezelf

Hoe?

Enkele suggesties:

- Maak gebruik van het aanbod van vrienden of kennissen als ze je willen helpen.
- Benader een vrijwilligersorganisatie voor de aanwezigheid van een vrijwilliger.
- Denk ook eens na over het gemak van een boodschappen-, bezorg- of maaltijddienst.
- Ga eens samen naar de open inloop bij u in de buurt voor activiteiten en een maaltijd.
- Gebruikmaking van persoonsalarmering kan u rust geven.
- Maak een WhatsApp-groep aan met de andere mantelzorgers of gebruik een professionele app.
- Praat met uw werkgever over uw mantelzorgsituatie.

Neem voor meer informatie contact op met het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt.

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

W: www.proteion.nl/mantelzorg

Facebook

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

Mantelzorgsalon “De notaris aan het woord”

Mantelzorgers krijgen vaak te maken met verschillende vraagstukken. Niet altijd makkelijk. Goede afspraken (waar nodig notarieel vastgelegd) tussen de verzorgde, de mantelzorger en eventuele andere betrokkenen kunnen conflicten voorkomen. Notaris Esther te Veldhuis van Van Lier Posthumus Notarissen uit Swalmen maakt u deze avond wegwijs in allerlei belangrijke onderwerpen waarmee mantelzorgers te maken kunnen krijgen.

Wanneer: dinsdag 4 oktober

Aanvang: 19.00 uur

Plaats: Brasserie Bosdael Meester
Bosmanshof 107, 5953DN
Reuver

Kosten: geen

Aanmelden: niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen op 4 oktober.

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Cursus “Mantelzorg in balans”

Wat moet ik doen als het me teveel wordt als mantelzorger? Natuurlijk doe je het met alle liefde. En toch... Mantelzorg wordt vaak ongemerkt zwaarder naarmate je langer voor een zieke naaste zorgt.

Daarom organiseert Steunpunt Mantelzorg Beesel dit najaar een cursus voor mantelzorgers, die is gericht op het voorkomen van overbelasting. In twee bijeenkomsten krijgt u, aan de hand van uw eigen situatie, handreikingen om zo goed mogelijk met moeilijke situaties om te gaan. U wisselt ervaringen en tips uit en leert de zorg zo te regelen dat u er minder alleen voor staat.

Wanneer: dinsdag 8 november +
22 november 2016

Hoe laat: 19.00 uur tot 21.30 uur

Plaats: Bosdaelhof (Vaticaan),
Rustoord 57, 5953 EH
Reuver

Cursusleider: Margriet van Glabbeek

Kosten: geen

Aanmelden is noodzakelijk! Stuur vóór 27 oktober 2016 een mail met uw gegevens naar: welzijn@proteion.nl o.v.v. “Mantelzorg in balans Gemeente Beesel” of bel met 0475 – 45 30 33.

Waarderingsactiviteit mantelzorgers 2016 Gemeente Beesel

Thema:” Mantelzorg doe je samen!”

Als mantelzorger zet u zich in voor een van uw naasten. Dat doet u natuurlijk met alle liefde, maar kan ook zwaar zijn. De gemeente Beesel wil u graag in samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg een ontspannen avond of middag aanbieden, om even op andere gedachten te komen en om andere mantelzorgers te ontmoeten. Als u daar behoefte aan heeft kunt u tips en ervaringen uitwisselen. Maar boven alles hopen we dat u kunt genieten van een welverdiend uitje. Even tijd voor uzelf....

Binnenkort ontvangen alle mantelzorgers, die bij ons bekend zijn, per post een persoonlijke uitnodiging met een aanmeldkaart voor een van de activiteiten. Een tipje van de sluier willen we wel oplichten. U kunt, als mantelzorger, in november deelnemen aan: een filmavond, een wandeling of een heuse dinershow. Let op uw brievenbus en laat u verrassen!

Programma Alzheimer Café Reuver

• Dementie een palliatieve ziekte

Dinsdag 11 oktober 2016,
vanaf 19.00 uur.

• Een herinneringskoffer

Dinsdag 8 november 2016,
vanaf 19.00 uur.

• Muziek in Kerstfeer

Dinsdag 13 december 2016,
vanaf 19.00 uur.

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

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 en Claudia Swinkels – 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!