

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Mook & Middelaar



## In deze uitgave

Dag van de Mantelzorg

Het zorgkantoor is er voor u!

Regeling dienstverlening aan huis

Uit balans? Zoek hulp!

Info & tips voor jonge mantelzorgers

## Dag van de Mantelzorg

In november is het weer zo ver, de landelijk Dag van de Mantelzorg! Ook in de gemeente Mook & Middelaar gaat deze dag niet zo maar voorbij. Op 9 november a.s. organiseert Mantelzorg Mook & Middelaar de Dag van de Mantelzorg voor mantelzorgers die in deze gemeente wonen. Dit jaar wordt een ontspanningsmiddag/-avond aangeboden in het Jachtslot De Mookerheide aan de Heumensebaan 2 te Molenhoek. U bent die dag van harte welkom van 16.00 uur tot 19.30 uur. Wethouder mevrouw Peters zal deze middag feestelijk openen. De geschiedenis van het jachtslot wordt verteld en u kunt - als u goed ter been bent - deelnemen aan een rondleiding door het jachtslot. Verder is deze middag geheel verzorgd met een hapje en een drankje. Aanmelden voor deze dag is niet noodzakelijk.

Mocht u nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met Anita de Roos of Kim Falk van Mantelzorg Mook en Middelaar. Dit kan via tel. 024 - 357 05 70 of via [mantelzorg-mookenmiddelaar@malderburch.nl](mailto:mantelzorg-mookenmiddelaar@malderburch.nl). Graag tot ziens op 9 november!

## Lokale nieuwsbrief Mantelzorg voor Mook & Middelaar

Met deze nieuwe lokale nieuwsbrief Mantelzorg houden we u voortaan op de hoogte van het landelijke, regionale én lokale mantelzorgnieuws.

Om u nog beter te informeren over lokale activiteiten, maken wij voortaan een aparte nieuwsbrief voor mantelzorgers in de gemeente Mook en Middelaar.

Kent u mantelzorgers in uw omgeving die ook graag deze nieuws-

brief mantelzorg willen ontvangen? Geef dan de naam, adres en email door aan [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) of bel 0475 - 45 30 33.

Wij wensen u veel leesplezier!

De redactie

*Wil je snel gaan, ga alleen.  
Wil je ver komen, ga samen.  
(Keniaans gezegde)*



## Dank voor alles wat je gegeven hebt

1 op de 3 Nederlanders is mantelzorger. 10 november is de jaarlijkse, landelijke Dag van de Mantelzorg. Op deze dag wordt landelijk en lokaal aandacht gegeven aan mensen, die zorgen voor een naaste die extra steun hard nodig heeft. Het thema van 2016 is:

**Mantelzorg doe je samen!**

# 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.

## 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](http://www.mezzo.nl)

## Online programma voor mantelzorgers 'Do Something Different'

Zorgt u voor iemand anders, dan is het ook belangrijk dat u goed voor uzelf zorgt! Bent u geïnteresseerd in:

- een positieve verandering in uw welbevinden?
- het terugkrijgen van een stukje regie?
- wat meer ontspanning?

Doe dan mee met het online programma dat in 30 dagen helpt beter voor uzelf te zorgen. U ontvangt per e-mail of sms kleine opdrachten die nauwelijks tijd kosten, waarin gevraagd om zaken eens anders aan te pakken. Deze andere aanpak leidt tot andere uitkomsten. Ervaring leert dat mantelzorgers na het volgen van 'Do Something Different' meer tevreden zijn met hun leven. Zij piekeren een stuk minder, vinden het leven minder zwaar en zijn minder somber.

[www.mezzo.nl/dsd](http://www.mezzo.nl/dsd)

## 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](mailto:klantadvies@vgz.nl). Meer informatie vindt u op [www.vgz-zorgkantoren.nl](http://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](http://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.

### Malderburch

Centrum voor welzijn wonen en zorg  
in Malden

T: 024 – 357 05 70

E: [mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl](mailto:mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl)



### Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

E: [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl)

I: [www.proteion.nl/mantelzorg](http://www.proteion.nl/mantelzorg)

# Informatie en tips voor jonge mantelzorgers

## Ben jij een jonge mantelzorger?

### Doe de test!

Ben jij jonger dan 24 jaar en is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid? Dan ben jij een jonge mantelzorger.

Een paar voorbeelden:

- Je zus heeft een spierziekte.
- Je vader is verslaafd aan bier.
- Je broer heeft kanker.
- Je moeder is vaak somber.
- Je broertje kan nooit rustig zijn.

In al deze situaties groei je op met iemand die zorg nodig heeft. Herken je dat? Dan ben je niet de enige! Van alle jongeren in Nederland is één op de vier een jonge mantelzorger.

### Vul de mantelzorgtest in om te ontdekken of je jonge mantelzorger bent.

Ben je dit niet? Dan is er vast iemand in jouw omgeving die wél jonge mantelzorger is.

*Mezzo.nl > Voor mantelzorgers > Thema's > Voor jonge mantelzorgers.*

## Tips

Het kan fijn zijn om voor je familielid te zorgen. Maar soms kan het ook wat te veel worden. Hoe zorg je goed voor jezelf? Een paar tips:

### • Deel je zorg.

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.

### • Bespreek het op school.

Vertel aan je mentor of leraar over je thuissituatie. Hij begrijpt dan beter dat je je huiswerk een keer niet af hebt. Of dat je met je gedachten niet bij de les bent.

### • Geef aan wanneer het te veel is.

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand?

Vraag dan hulp, bijvoorbeeld bij een vrijwilligersorganisatie.

### • Blijf leuke dingen doen.

Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Tijd voor jezelf is ook belangrijk!

### • Zoek informatie.

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen.

### • Waar kun je heen?

Wil je eens met iemand praten?

Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Mook en Middelaar. Bel gerust of stuur een e-mail. Zij kunnen je verder helpen.



## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van  
Proteion Welzijn in opdracht van de  
Gemeente Mook en Middelaar

Heythuyserweg 21

6085 NH Horn

T 0475 – 45 30 33

E [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl)

I [www.proteion.nl/mantelzorg](http://www.proteion.nl/mantelzorg)

Redactie: Marja Heijnen – 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!