

Nieuwsbrief

3

voor mantelzorgers

in opdracht van gemeenten in Noord- en Midden-Limburg



Overbelaste mantelzorgers

Wie langdurig en intensief zorg voor een ander, heeft kans op overbelasting. 75-plussers die voor een partner zorgen of wie zorgt voor iemand met psychiatrische aandoeningen hebben zelfs een verhoogd risico hierop. In deze Nieuwsbrief Mantelzorg staat een test die u eenvoudig kunt invullen. Blijkt hieruit dat er inderdaad sprake is van overbelasting? Lees dan verder voor tips om deze te verminderen. Ook de Steunpunten Mantelzorg kunnen overbelaste mantelzorgers ondersteunen. Vaak vinden mantelzorgers echter moeilijk de weg naar het steunpunt. Maar schroom niet: het steunpunt biedt u graag een luisterend oor en gaat samen met u op zoek naar oplossingen om de zorg zo lang mogelijk vol te houden!

De redactie

Ben of ken jij een jonge mantelzorgster?

1 op de 4 jongeren t/m 23 jaar zorgt voor een ander. Maar hoe weet je of je mantelzorgster bent? Of hoe herken je een jonge mantelzorgster in je omgeving? Doe de Jonge mantelzorgtest op proteion.nl/mantelzorgers/jonge-mantelzorgster en ontdek het!

Nieuwsbrief voor mantelzorgers

In deze uitgave

Als mantelzorg een belasting wordt

handen-in-huis

Verruiming verlofregeling

Mantelzorg aan het woord

PDD-NOS

Nieuws van de steunpunten

Als mantelzorg een belasting wordt

Dag in dag uit voor een chronisch of langdurig zieke naaste zorgen is zwaar, soms té zwaar. Het is daarom niet verwonderlijk dat 450.000 mantelzorgers zich zwaarbelast of zelfs overbelast voelen. De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) heeft als uitgangspunt dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven. Er zal daarbij dan ook een groter beroep gedaan worden op hun sociale netwerk en mantelzorgers. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning en waardering van mantelzorgers. Huishoudelijke hulp, dagbesteding, kortdurend verblijf (logeren), jeugdzorg, geestelijke gezondheidszorg en het faciliteren van vrijwilligersorganisaties zijn hier voorbeelden van.

Wat belast mantelzorgers het meest?

Mantelzorgers moeten veel regelen bij verschillende instanties. Ze hebben naast de mantelzorg hun eigen huishouden, werk, opleiding, verzorging van de kinderen, enzovoort. Slechte afstemming met de formele zorg, zoals thuiszorg, huisarts of specialist geeft extra belasting. Het regelen van respijtzorg, vooral bij acute problemen en in de nacht- en avondopvang, is lastig. Bij het vragen van hulp uit de eigen omgeving zijn er drempels: het is moeilijk om hulp te vragen (vraagverlegenheid) en de ander is terughoudend in het aanbieden van hulp omdat je je niet wilt opdringen. Bij mensen uit de omgeving kan de

angst om iemands leven ingezogen te worden en steeds méér te moeten doen, een rol spelen. Verder zijn mantelzorgers te weinig op de hoogte van wat een vrijwilliger of een vrijwilligersorganisatie kunnen bieden. Gemeenten en beroepskrachten signaleren overbelasting vaak niet door bijvoorbeeld een opeenstapeling van taken. Het Steunpunt Mantelzorg kan overbelaste mantelzorgers tijdig ondersteuning bieden. Samen met de mantelzorgondersteuner kan gekeken worden naar mogelijkheden om de zorg even uit handen te geven of om de formele en informele zorg beter in balans te brengen.

Lees door op pagina 2

Bent u als mantelzorg overbelast?

Maak onderstaande test! Wanneer u meer dan 7 vragen met 'ja' beantwoordt kan dat wijzen op overbelasting.

1. Mijn nachtrust is verstoord.
2. Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd.
3. Ik vind het lichamenlijk zwaar.
4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.
5. Wij hebben onze dagelijks leven en plannen moeten aanpassen.
6. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.
7. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar.
8. Het gedrag van mijn partner/kind etc. maakt me soms van streek.
9. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden.
10. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie.
11. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.
12. We leven onder financiële druk.

Handen-in-Huis

Om de vaak lichamelijke, maar zeker ook psychische, taak als mantelzorg vol te kunnen houden, is het goed om er eens tussenuit te kunnen om van een welverdiende rust te kunnen genieten. De landelijk werkende organisatie Handen-in-Huis richt zich op de 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorg door een vrijwilliger. Deze vrijwilligers krijgen een vergoeding voor hun inzet. De vervangende mantelzorg geldt voor minimaal 3 dagen, terwijl het maximum aantal dagen afhankelijk is van de wens

van de mantelzorg en/of hulpvrager. De vrijwillig(st)er neemt alle zorgtaken van de vaste mantelzorg over. De professionele zorg, veelal thuiszorg, blijft tijdens de vervangingsperiode gewoon doorlopen.

Handen-in-Huis heeft met ca. 95% van alle ziektekostenverzekeraars afspraken over de vergoeding van deze mantelzorgvervanging. Voor meer informatie kijk op www.handeninhuis.nl of neem contact op met uw Steunpunt Mantelzorg.



Weetjes

Ik Zorg Voor Jou

Het nieuwe RTL 4-programma 'Ik Zorg Voor Jou', brengt mantelzorg in beeld en is te zien vanaf woensdag 6 januari 2016. Peter van der Vorst biedt structurele hulp aan emotioneel en fysiek overbelaste mantelzorgers.

Mantelzorgboete in ijskast

Het kabinet zet plannen om de zogeheten kostendelersnorm voor AOW'ers in te voeren voorlopig niet door. De invoerdatum is een jaar uitgesteld.

Als gevolg van wat door critici de "mantelzorgboete" wordt genoemd, zouden bijvoorbeeld ouderen met AOW die bij hun kind inwonen minder krijgen. In sommige gevallen zou een huishouden er honderden euro's op achteruit gaan.

Zorgboek Mantelzorg, zorgen voor een ander:

Hoe maakt u een bed op terwijl er nog niemand in ligt? Hoe regelt u rolstoelvervoer naar het theater? Dit boek is een praktische vraagbaak voor wie met zorg te maken heeft.

Uitgave Stichting September. Te bestellen bij de apotheek voor € 18,50.

Verruiming verlofregelingen voor werkende mantelzorgers

Goed nieuws voor iedereen die zorgt voor bijvoorbeeld een buur of vriend. Vanaf 1 juli 2015 kunnen werknemers met mantelzorgtaken ook kort- en langdurend zorgverlof voor hen aanvragen bij hun werkgever. Deze uitbreiding geldt ook voor de zorg voor broers en zussen, grootouders, kleinkinderen, huisgenoten of anderen in de sociale omgeving. Voorheen was dit verlof alleen mogelijk voor het verzorgen van ouders, partner en kind.

Verruiming

Ook de aard van de zorg waar langdurig verlof voor opgenomen kan worden, wordt verruimd. Niet langer is deze voorbehouden voor levensbedreigende situaties, maar ook voor noodzakelijke zorg bij ziekte en hulpbehoefendheid.

Voor acute of tijdelijk belastende mantelzorgperiodes is het belangrijk dat werknemers met mantelzorgtaken verlof kunnen opnemen.

Extra stimulans

"Deze verruiming past in de tijdgeest en sluit aan bij het gedachtegoed van de participatiesamenleving. Wij zien het als een extra stimulans voor werkgevers EN werknemers om samen in gesprek te gaan over de best passende oplossing", aldus de stichting Werk&Mantelzorg.

Meer informatie over de wettelijke regelingen: kijk op www.werkenmantelzorg.nl of neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt.



"Mijn dochter Fenna had het syndroom van Down en is in 2012 op 3,5 jarige leeftijd overleden tijdens de behandeling voor acute Leukemie. We hebben bijna een jaar in het ziekenhuis gewoond. Na haar overlijden werd duidelijk dat een deel van het gedrag van mijn oudste zoon niet kwam door alles wat er rondom zijn zusje had gespeeld, maar dat hij PDD NOS en kenmerken van ADD heeft. Uiteindelijk hebben we de knoop doorgesneden en gaat hij naar een school die gespecialiseerd is in onderwijs aan kinderen met een stoornis in het autisme spectrum."

"Zit ik als mantelzorgers op die ene dag per jaar te wachten?"

Aan het woord is Marja Veenstra, moeder van drie kinderen en daarnaast werkzaam als adviseur bij het Huis voor de Zorg, een onafhankelijke organisatie, die zich inzet voor de belangen van (potentiële) zorgvragers in Limburg. Daarnaast is zij werkzaam voor het Platform Mantelzorg Limburg, dé provinciale organisatie, die zich inzet voor de belangen van Mantelzorgers in Limburg. "Het gekke is dat ik me voor mijn dochter op een bepaald moment heel duidelijk mantelzorgers voelde, omdat de zorg heel erg intensief was, maar voor mijn zoon voelde ik me niet mantelzorgers. Terwijl de zorg voor hem niet vergelijkbaar is met de zorg voor zijn twee jaar jongere broertje. Ik voel me

in de eerste plaats vooral moeder, maar daarnaast ben ik dus ook mantelzorgers. 10 november is de Dag van de Mantelzorg, als adviseur sta ik achter deze dag en vind ik het belangrijk dat er minimaal één dag per jaar aandacht wordt gevraagd voor alle mantelzorgers. Maar nu stel ik mezelf de gewetensvraag: zit ik als mantelzorgers op die ene dag per jaar te wachten? Dan moet ik in alle eerlijkheid antwoorden dat ik daar niet direct op zit te wachten. Ik heb er meer aan dat iemand me op weg kan helpen in het moeras van regelgeving en instanties die mogelijk iets voor mij kunnen betekenen. Ik heb er iets aan dat het vervoer geregeld is en ik me als werkende moeder niet elke week weer opnieuw

zorgers hoeft te maken of ik het geregeld krijg dat iemand hem van school naar de buitenschoolse opvang kan brengen. Ik heb moeten leren om anderen om hulp te vragen.

Een vriend sprak me erop aan dat hij zich machteloos voelde, omdat hij zag dat we het zwaar hadden en ik alles zelf op wilde lossen en aangaf dat ik geen hulp nodig had. Een wijze les is geweest dat ik het anderen ook moet gunnen om iets voor mij te mogen doen en ze echt wel nee zeggen als ik teveel vraag. Dan stel ik mezelf de vraag: Wat is nu het belang van de Dag van de Mantelzorg? Het is een mooi initiatief, maar het is belangrijker dat er iedere dag waardering en erkenning is voor alles wat ik doe als mantelzorgers. Dat ik elke dag een beroep kan doen op steun en hulp die ik in mijn specifieke situatie nodig heb om de zorg voor mijn zoon vol te houden en te kunnen combineren met mijn gezin, mijn werk en mijn sociale leven. De meerwaarde van de Dag van de Mantelzorg zit er dan vooral in dat er aandacht wordt gevraagd voor mantelzorgers zowel lokaal als landelijk. Op die manier ben ik me weer even bewust dat ik ook een mantelzorgers ben. Zo zijn de mantelzorgers weer even in beeld bij de gemeenten en andere organisaties. Daarmee hopen we uiteindelijk dat mantelzorgers elke dag de steun en hulp kunnen ontvangen die ze nodig hebben. Om die reden zit ik als mantelzorgers wel te wachten op de Dag van de Mantelzorg."

PDD-NOS

PDD-NOS staat voor de Engelse term Pervasive Developmental Disorder - Not Otherwise Specified. PDD-NOS is een stoornis waarbij zich beperkingen voordoen op verschillende ontwikkelingsgebieden, te weten:

1. Het goed kunnen inschatten van sociale situaties en hier adequaat en gepast op kunnen reageren;
2. Beperkingen in de communicatieve vaardigheden en in de spraak of taal;
3. Gedrag dat vaak herhaalt wordt en/of een bijzondere fascinatie voor bepaalde dingen.

Iemand met PDD-NOS ervaart niet per se op alle bovengenoemde gebieden beperkingen. Zo heeft de één vooral problemen in het sociale contact maar kan hij zich goed uitdrukken, maar ervaart de ander vooral problemen in de communicatie. Ook de mate van de beperking op de verschillende gebieden kan erg verschillen tussen mensen met PDD-NOS. Sommige personen hebben dusdanige moeite met de sociale omgang en de communicatie, waardoor zij vaak tegen beperkingen in het leven aanlopen, zoals op school of op het werk.

Al met al is iedere PDD-NOS'er dus uniek. Dit heeft er mee te maken dat deze stoornis eigenlijk een 'restcategorie' is binnen het autisme spectrum.

ADD

Wie ADD heeft, heeft last van een concentratiestoornis. Informatie, indrukken en emoties worden trager verwerkt en er is een slecht werk- of korte termijn geheugen.

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

Bergen - (KCC) gemeentehuis Bergen

T: 0485 348383 / www.proteion.nl
E: marjaheijnen@proteion.nl

Gennep - Team Toegang in het gemeentekantoor

T: 0485 494141 / www.gennep.nl
E: c.hopman@synthese.nl

Mook en Middelaar - Wmo-Loket van de gemeente

T: 024 6969111
www.mookenmiddelaar.nl
E: wmo@mookenmiddelaar.nl

Roerdalen - Gemeentehuis Roerdalen

T: 0475 538888 / www.proteion.nl
E: bjornmaessen@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: marjaheijnen@proteion.nl

Venlo - Huis van de Wijk

T: 0475 45303 / www.proteion.nl
E: claudiaswinkels@proteion.nl

Nieuws

van de Steunpunten mantelzorg

Huishoudelijke hulp voor een tientje per uur

Gemeenten in Noord-Limburg bieden mantelzorgers de mogelijkheid om professionele hulp bij het huishouden in te kopen voor € 10 per uur.

Proteion Welzijn verzorgt de aanmeldingen voor mantelzorgers wonende in de gemeenten Beesel, Bergen, Gennep en Venlo, inclusief Arcen, Lomm en Velden. Zij kunnen een aanmeldformulier downloaden op de website: www.proteion.nl. Kijk bij 'Mantelzorg' en 'regeling huishoudelijke hulp' U vindt hier ook meer informatie.

Waar kan ik terecht met mijn vragen? U kunt terecht bij uw eigen gemeente of bij de gemeente Venlo. 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.

Mantelzorgwaardering Venlo

Bent u mantelzorger en woont uw zorgvrager in de gemeente Venlo? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor de mantelzorgwaardering 2015

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht op www.mantelzorgwaarderingvenlo.nl. Aanmelden kan tot en met 31 december 2015. Kijk op www.hetontzorgteam/mantelzorgpas voor uitleg hoe u de mantelzorgvouchers – en pas kunt gebruiken.

De mantelzorgvouchers is een waardering van de gemeente Venlo, in samenwerking met en uitgevoerd door Proteion Welzijn, Synthese en het Ontzorgteam.

Gedicht

*Mantelzorg is als de mantel van Sint Merte
Mantelzorg is delen, geven om elkaar
Mantelzorg is een boom opzetten
Planten, maar ook samen praten
een boom van verbondenheid...
met takken die reiken naar de
lucht en bladeren ruisend in
de wind - al dwarrelen ze neer
in de herfst, steeds is er een
nieuw begin als een gezonde belofte,
een houvast van zorgzaamheid.
Daarom draag ik graag bij
aan dit nieuw ontkiemen
namens alle mantelzorgers die
hun dierbaren met hart en ziel
zijn toegedaan en onvoorwaardelijk
voor hen klaarstaan bij lief en leed.*

Gedicht van Marianne Wulms van het Mantelzorgpanel Roermond bij gelegenheid van het planten van de Mantelzorgboom 2015

M-Power

M-power is een platform voor werkende mantelzorgers op www.werkenmantelzorg.nl.

M-Power staat voor Mantelzorg-power en voor 'empoweren': jezelf sterker maken. Het platform ondersteunt werkende mantelzorgers hierbij met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. Mantelzorg is zorgen voor een ander, maar zorg ook goed voor jezelf!

Waar kun jij nog wat M-power bij gebruiken? Doe de test op: www.mantelzorgpower.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.