

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

4

gemeente Beesel



In deze uitgave

Mantelzorgbloemetjes

Samen leven met psychische klachten

Verantwoordelijkheidsgevoel mantelzorgers

Open inloop & activiteiten met aandacht

Lagere eigen bijdrage langdurige zorg 2018

Mantelzorgbloemetjes

De Dag van de Mantelzorg is jaarlijks de dag waarop de mantelzorgers in Nederland en ook in de gemeente Beesel in het zonnetje gezet worden. Mensen die actief en intensief zorgen voor iemand om wie ze geven, zijn van enorme waarde en dat willen wij laten zien! Meer dan 240 mantelzorgers uit onze gemeente ontvingen daarom een bloemetje met veelal ontroerende persoonlijke boodschappen. De foto op de achterzijde is een compilatie van diverse ontroerende, mooie, gemeende persoonlijke boodschappen.

Samen leven met psychische klachten

In november is 'Samen leven met Psychische klachten' verschenen: het zelfhulpboek voor mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening. In het boek leest u over de impact van psychische klachten van uw partner, en hoe u daarmee omgaat. Ook het contact met behandelaars, werk, kinderen, communicatie en zingeving komen aan de orde. Het boek is verkrijgbaar via de diverse (online)boekhandels.

Verantwoordelijkheidsgevoel als mantelzorger

Sandra (47) zorgt voor haar man met psychische problemen: "Als mantelzorger van mijn man werd ik geleefd door mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Ik voelde me verantwoordelijk voor hem, zijn gezondheid en geluk, maar ook voor onze twee kinderen. Er waren nooit genoeg uren in een dag om dit goed te doen, laat staan dat ik tijd over had om goed voor mezelf te zorgen.

Met veel liefde en goede bedoelingen nam ik alle regelzaken langzamerhand over. Mijn man raakte eraan gewend dat ik alles regelde en onder controle had. Hij nam geen verantwoordelijkheid meer, terwijl hij wel in staat was om veel zelf te doen.

Dit neem ik hem niet kwalijk... ik nam dit uit zijn handen. Ik wilde onze kinderen beschermen, ontlasten. Het is niet niets als je als kind in deze situatie terecht komt en je leven op z'n kop staat.

Ik wilde hun het gemis van een vader wegnemen door als supermama op te treden, die van hot naar her holde om ervoor te zorgen dat het leven voor hun zoveel mogelijk 'normaal' bleef. Zodat zij gelukkig waren.

Wat wilde ik hiermee bereiken? Dat mijn man zich niet schuldig hoefde te voelen voor zijn psychische ziekte. Met als gevolg dat ik uitgeput raakte, iets waar onze kinderen ook niet gelukkiger van werden. Sterker nog, zij maakten zich zorgen om mij!

Mezelf de volgende vragen te stellen heeft mij geholpen: 'Moet IK dit doen? Ben ik degene die dit moet doen of kan ik dit ook overlaten aan iemand anders?' Leren delegeren bleek mijn redding. Daarnaast de verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen gezondheid en geluk, door dingen te doen wat ik leuk vind en waarvan ik ontspan, zodat ik daar energie uithaal om te zorgen voor mijn man en kinderen. Het resultaat? Meer energie en geluk om te delen met mijn gezin!"

Sandra is een gefingeerde naam

Weetjes

Vervoer naar open inloop

Bent u zelf niet in staat om naar de open inloop te komen en niemand om u heen kan u helpen, dan kunt u gebruik maken van de Wensbus. Vrijwilligers brengen u dan voor € 1,50 per rit naar de open inloop. Minimaal 1 dag van tevoren reserveren via tel. 06 – 11 58 87 91 (tussen 09.00 en 11.00 uur).

Zakboekje 'Samen wonen om te zorgen'

Wat houdt het in om ouders in huis te nemen? Of om een mantelzorgwoning in de tuin te plaatsen? In dit zakboekje zijn informatie, tips en suggesties te vinden waarnaar te kijken en waar ook over na te denken.

Zakboekje *Samen wonen om te zorgen* | Mezzo | www.mezzo.nl | ledenprijs € 3,95 – niet-leden € 4,95

Mantelzorg in Balans test 'Welke type ben jij?'

Als u voor een ander zorgt, is het ook belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Door anderen om hulp te vragen, uw gevoelens met hen te delen en de zorg af en toe los te laten voorkomt u overbelasting. Lukt het u om deze goede balans te vinden? Stelt u duidelijke grenzen? Maak de Mantelzorg in balans test en ontvang informatie en tips via www.mezzo.nl (vul in het zoekveld 'balanstest' in).

Samen met Beesel

Voor alle vragen op het gebied van zorg en ondersteuning, opvoeden en opgroeien, werk en inkomen, kunt u kijken op www.samenmetbeesel.nl. Typ uw hulpvraag in de zoekbalk. U krijgt antwoord in drie stappen:

1. Wat kunt u zelf doen om het probleem op te lossen?
2. Wat kunt u samen met anderen doen?
3. Welke professionele hulp kan u helpen?

Open inloop & activiteiten met aandacht

De gemeente Beesel heeft verschillende vormen van dagbesteding voor mensen die graag anderen ontmoeten en samen actief blijven. U heeft hiervoor geen indicatie nodig: u bent er van harte welkom.

Op verschillende plekken in de **wijk Bösdael** is van maan- t/m vrijdag tussen 10.00 en 16.30 uur iedereen welkom voor kortere activiteiten of een complete daginvulling tegen een kleine bijdrage, zoals gym, biljarten, kegelen, koersbal, hobbygroepen, kaarten en muziek. Kijk in het activiteitenboekje (verkrijgbaar bij De Brasserie of in de buurtkamers) voor alle activiteiten. **Basisschool Het Spick** heeft op maan-, woens- en vrijdag van 09.30 tot 16.15 uur een inloop voor alle ouderen die op zoek zijn naar een leuke en gevarieerde daginvulling. Tegen een kleine vergoeding kunt u gebruikmaken van een gevarieerd aanbod, zoals muziek-, schilder-, knutsel- en filmactiviteiten, voorlezen aan kinderen, wandelen, spelletjes en de wekelijkse gymactiviteit. Tussen de middag is er een gezamenlijke warme maaltijd.

In **Offenbeckerhof** bent u op maan-, woens- en donderdag tussen 10.00 en 16.00 uur van harte welkom bij de open inloop. U kunt er koffie drinken, een maaltijd koken en samen eten, of deelnemen aan spelletjes en creatieve activiteiten tegen een kleine vergoeding. Voor deelname aan de maaltijd graag van tevoren aanmelden. Bij **Zorgboerderij De Huiberg** kunt u op maan- t/m vrijdag van 09.30 tot 16.00 uur meehelpen bij de zorg voor de dieren, het planten en oogsten van groenten, het onderhoud van de boerderij of bij het koken van een warme maaltijd. Bij goed weer wordt er gewandeld. De open inloopplekken zijn persoonsgebonden; aanmelding van tevoren is noodzakelijk en de deelname is op basis van een hele dag (incl. warme maaltijd) tegen een kleine vergoeding.

Lagere eigen bijdrage langdurige zorg per 1 januari 2018

De ministerraad heeft ingestemd met het voorstel van minister De Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) om de eigen bijdrage in de langdurige zorg te verlagen met ingang van 1 januari 2018.

De maatregel is gericht op mensen die blijvend intensieve zorg nodig hebben aan huis of zelf in een verpleeghuis verblijven, terwijl hun partner thuis woont. De eigen bijdrage is afhankelijk van hun inkomen en vermogen. Het percentage van het inkomen dat meetelt voor de berekening van de eigen bijdrage wordt verlaagd van 12,5 naar 10%. Ruim dertigduizend mensen gaan erop vooruit door de maatregel, vooral mensen met een middeninkomen. Zij betalen € 30 tot € 150 minder per maand. Hiermee neemt het kabinet vanaf 1 januari 2018 al de eerste stappen om de stapeling van zorgkosten aan te pakken. Veel mensen maken zich zorgen of ze de kosten voor hun zorg nog wel kunnen betalen.

Daarom heeft het kabinet in het regeerakkoord verschillende maatregelen aangekondigd. Het kabinet wil bijvoorbeeld ook de vermogensinkomensbijtelling voor de eigen bijdrage aan langdurige zorg halveren, van 8 naar 4% van het vermogen. Het ministerie van VWS gaat met gemeenten overleggen over een eenvoudig en transparant abonnementstarief van € 17,50 per vier weken, voor huishoudens die gebruik maken van ondersteuning vanuit de gemeente. De bijbetalingen voor bepaalde geneesmiddelen krijgen een plafond van € 250 per jaar. Eerder is al besloten om het eigen risico te bevroren in 2018. Het kabinet zet deze bevroering voort tot en met 2021.

Bron: www.rijksoverheid.nl

'Als je je gezicht naar de zon wendt, laat je de schaduw altijd achter je'



Soms verandert de geestelijke of lichamelijke gesteldheid van uw naaste geleidelijk, maar dit kan ook heel onverwacht en rigoureuus veranderen. Zoals na een herseninfarct of verkeersongeval. Hoe gaat u als mantelzorger hiermee om?

“Blijf niet hangen in hoe het vroeger was, denk positief”

István, de 48-jarige zoon van Joop en Thea van Oort, raakte op 18-jarige leeftijd na een verkeersongeval ernstig gewond en lag 3 maanden in coma. Door een tetraparese kan hij niet lopen en praten en is hij volledig afhankelijk van hulp bij alle dagelijkse levensbehoeften.

Joop vertelt: “In 1987 studeerde István aan de Hogeschool IVA in Driebergen en hij kreeg daar een zwaar auto-ongeval, waarna hij 3 maanden in het ziekenhuis in Utrecht in coma heeft gelegen. Vanaf het eerste moment bleven we positief denken; we praat-ten tegen hem in de hoop dat hij ons hoorde. Terwijl hij nog in coma was, werd hij overgebracht naar d'n Horstgraaf. We bleven hem prikkelen, namen hem bijvoorbeeld in een rolstoel mee uit wandelen. Eenmaal ontwaakt, is hij ruim 1 jaar in Hoensbroek geweest om te revalideren.

Ons huis was niet geschikt voor een rolstoelgebruiker en omdat we geen vergunning voor de benodigde aanpassingen kregen, besloten we nieuwbouw te plegen. Door diverse omstandigheden ging dat niet door, waarna we via omwegen in een ruim appartement met lift terechtkwamen.”

Thea: “We hebben steeds met veel geduld en doorzettingsvermogen geprobeerd alles wat hij nog wél kon te stimuleren. Ik leerde sondevoeding te geven en hem later zelf te eten, emoties op zijn gezicht te tonen en zijn handfunctie te verbeteren, zodat hij zijn naam in blokletters kan schrijven.”

István woonde een tijd bij zijn ouders en ging uiteindelijk in De Witte Steen op het Auxiliatrixterrein in Venlo wonen. Dit beviel goed, hij ging steeds meer vooruit door alle positieve prikkels. Hij leerde communiceren door middel van een spraakcomputer. Na 14 jaar verhuisde István naar woonbegeleidingscentrum Het Vlinderhuis in Blerick. Hier heeft hij zijn eigen appartement en hij voelt zich er enorm thuis. Elke donderdag en zaterdag nemen zijn ouders hem mee naar huis en elke woensdag en zondag bezoeken ze hem in het Vlinderhuis. Dan handelen zij administratieve zaken af, vullen de medicijnen aan, doen de was en verdere werkzaamheden. Joop en Thea gaan ook regelmatig met hun zoon op vakantie met de auto, bijvoorbeeld naar Noorwegen of Schotland. Joop: “We regelen alles zelf, zoeken een hotel of huisje, plannen de rit en nemen alle hulpmiddelen mee, zoals een demontabele rolstoel, inklapbare tillift en een douche-/toiletstoel. Soms blijken de gebouwen toch niet zo rolstoelvriendelijk te zijn als gemeld, maar gezamenlijk redden we het wel.” Met István gaat het goed, hij is opgewekt en heeft zijn gevoel voor humor

Hulp(middelen) voor mensen met een zorgvraag

- Gebruikt uw naaste een rolstoel of scootmobiel, en wilt u gezamenlijk een dagje erop uit, dan kunt u de **Zonnebloemauto** huren. In deze auto is plaats voor een scootmobiel of een persoon in een rolstoel en daarnaast voor nog 3 of 4 andere personen. www.zonnebloem.nl.
- Heeft u geen tijd om een uitstapje te organiseren voor uw naaste met een zorgbehoefte, dan kunt u **Susonar** inschakelen. Zij organiseert uitjes voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of meer-voudige beperking. www.susonar.nl.
- **Allegoeds Vakanties** biedt volledig verzorgde en kleinschalige vakanties aan voor ouderen met een zorgbehoefte, waarbij vrijwilligers begeleiding en zorg bieden. www.allegoedsvakanties.nl.

niet verloren. Hij geniet van spellen-avonden, doet graag intelligentiespellen op de computer of sportspellen bij SGL Baarlo, waar hij enkele dagdelen per week heen gaat. Thea: “Nu trekken we er ook wel eens samen op uit, zonder onze zoon. We hebben altijd vooruit gekeken, naar de dingen die nog wél kunnen en niet naar de dingen die niet meer kunnen. Dat zou ik iedereen willen aanraden.”

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

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Facebook

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

Programma Alzheimer Café Reuver

inloop vanaf 19.00 uur, entree gratis:

- **Muziekavond, afgewisseld met verhalen**

Het Reuverse duo Jack & Ger zorgt voor een gezellige muzikale avond. Dinsdag 12 december 2017, start om 19.30 uur.

- **Langer gelukkig thuis wonen in de eigen vertrouwde omgeving**, gast-

spreker Danny Pauwels. Dinsdag 9 januari 2018, start om 19.30 uur.

- **Viering 5-jarig bestaan Alzheimer Café Reuver**: op ludieke manier ingevulde avond met muziek en voordrachten.

Dinsdag 13 maart 2018, start om 19.30 uur.

- **Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft**

Elke 2^e dinsdag van de maand, van 19.30 tot 21.30 uur .

Alzheimer Café Reuver

Brasserie Bösdael

Meester Bosmanshof 107,

5953 DN Reuver

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Oudercontactgroep Venlo

Hier kunnen ouders van kinderen die 'niet in de pas lopen' herkenning, erkenning en een luisterend oor vinden. Ook inwoners uit de gemeente Beesel zijn welkom. Normaal gesproken is er een keer per maand een bijeenkomst. Als er behoefte aan is zullen er in de toekomst ook thema-avonden worden gehouden. Kijk op Facebook voor de laatste nieuwtjes. Wanneer: elke 3e donderdag van de maand. Inloop vanaf 19.30 uur, eindtijd 22.00 uur.

Waar: Huis van de Wijk De Vogelhut, Merelweg 2 te Venlo.

Meer informatie of vragen? Stuur gerust een berichtje via Facebook of via e-mail charity.hendrickx@home.nl.

Nieuwe cursussen in 2018

Bij voldoende belangstelling starten in het voorjaar 2018 de cursussen 'Mantelzorg in balans' en 'Omgaan met dementie voor mantelzorgers'. De data worden nog bekend gemaakt in het huis-aan-huisblad Via Beesel of via e-mail. U kunt zich nu al aanmelden, want vol is vol. Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Beesel voor meer informatie en/of aanmelding.



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, Claudia Swinkels & Yvonne van de Mortel – Proteion Welzijn; Yolanda Holleman

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!