

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

gemeente Beesel

2



## In deze uitgave

Positieve gezondheid

Vrijwilligerszorg Beesel

Medicijnen mee op reis

Jonge mantelzorgers

## Nieuwe energie

Zorgen voor een ander kan een mooie taak zijn, die voldoening geeft. Naast zorg, alledaagse activiteiten en verplichtingen is het goed - maar vooral natuurlijk gezellig - om samen leuke activiteiten te ondernemen of op vakantie te gaan. U kunt bijv. kiezen voor een zorgvakantie, waarbij een organisatie de zorg van u overneemt en de benodigde voorzieningen regelt. Of voor een uitstapje of vakantie voor uzelf, om uw energie weer op te laden en uw balans te houden.

## Routes voor scootmobielen en rolstoelen

Paaltjes, versmallingen en onverharde paden op fietsroutes kunnen een onneembare barrière vormen voor een scootmobiel of rolstoel. Inmiddels komen er steeds meer toeristische routes, speciaal voor gebruikers van scootmobielen en rolstoelen. Ook bieden veel restaurants, cafés, fietswinkels en bezienswaardigheden tegenwoordig oplaadmogelijkheden voor elektrische voertuigen aan. Meer info: [www.mijnscootmobiel.nl](http://www.mijnscootmobiel.nl), het lokale VVV-kantoor of de Gehandicaptenraad.

## Positieve gezondheid: ben je gezond als je niet ziek bent?

**“Ik voel mij fit, ik zit lekker in mijn vel, ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst en ik heb goed contact met andere mensen.” Passen deze uitspraken bij uw situatie? Dan is de kans groot dat u uw gezondheid als positief ervaart.**

“Ik voel mij fit, ik zit lekker in mijn vel, ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst en ik heb goed contact met andere mensen”. Passen deze uitspraken bij uw situatie? Dan is de kans groot dat u uw gezondheid als positief ervaart.

Bij gezondheid denkt u vaak eerst aan lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn en pijn in de rug. Maar u denkt niet zo snel aan het gevoel van eenzaamheid, dat u moeite heeft met dagelijkse handelingen zoals uzelf wassen en aankleden en/of dat u niet lekker in uw vel zit. Al horen al deze onderdelen ook bij uw 'gezondheid'. Loop voor uzelf alle onderdelen eens door en ga na hoe het met u gaat. Dus: Voel ik me vrolijk? En wat heb ik nodig om me beter te voelen? Door 'Mijn positieve gezondheidstest' in te vullen, krijgt u inzicht in

uw gezondheid. Kijk daarbij niet zozeer naar wat niet goed gaat en wat er allemaal van uzelf moet. Kijk naar waar u blij van wordt als u dat zou kunnen veranderen. Wat wilt u écht? En met welke kleine stap kunt u morgen al beginnen? Op de website van 'Mijn positieve gezondheid' zijn verschillende tips te vinden die u hierbij kunnen helpen. Een voorbeeld hiervan is: maak een lijstje van dingen waar u energie van krijgt. Denk daarbij aan een gesprek met een goede vriend, luisteren naar muziek, etc. Reserveer tijd voor deze activiteiten. Want als u er eigenlijk geen tijd voor heeft, gaan ze juist weer energie kosten.

De 'Mijn positieve gezondheidstest' en tips zijn te vinden op: [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl).

# Weetjes

## Activiteitenmiddag voor slechtziende ouderen

Op de 1e en de 3e dinsdag van de maand is er in Blerick een activiteitenmiddag voor slechtziende ouderen uit de hele regio. Deelnemers kunnen kaarten, knutselen, spelletjes doen of gewoon gezellig een praatje maken. De middag is van 14.00-16.00 uur in ontmoetingsruimte De Hoëskamer van de Ruysdonck in Blerick. De kosten zijn € 5 per maand. Info: Miep Kuepers (tel. 077 - 382 3789) en Lida Korenblik (tel. 06 - 10 63 58 06).

## Geheugenhuis 'Voor ik het vergeet'

Dit is een informatie- en ontmoetingscentrum in de Stadsbibliotheek Venlo. Iedereen die op welke manier dan ook te maken heeft met geheugenproblemen of dementie is welkom. Praten met lotgenoten, ervaringen delen, kennis opdoen, een luisterend oor bieden of even tot rust komen. Ongeveer twee keer per maand wordt er een lezing of workshop georganiseerd. Info: [www.bibliotheekvenlo.nl](http://www.bibliotheekvenlo.nl) > Geheugenhuis.

## De huisarts

Voor u als mantelzorger is de huisarts een belangrijke partner in de zorg voor uw naaste. Maar de huisarts is er ook voor uzelf. In de folder 'Mantelzorg en de huisarts' vindt u 8 tips voor een goede samenwerking. U vindt de folder op [www.proteion.nl](http://www.proteion.nl) > mantelzorgers > Steunpunt Mantelzorg Venlo > infokaarten. De website [www.naarjehuisarts.nl](http://www.naarjehuisarts.nl) helpt mensen met een verstandelijke beperking om beter voorbereid naar de huisarts te gaan. De bezoekers krijgen er uitleg van de bekende uitleganimatie Steffie en kunnen er telefoongesprekken oefenen.

## Financieel zakboekje 2018

Dit biedt de mantelzorger een overzicht van regelingen, die van invloed zijn op de financiële situatie. Van WMO, PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen. *Financieel zakboekje 2018* | Mezzo | [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) | € 6,49 (leden € 4,95).

## De Vrijwilligerszorg Beesel

De Vrijwilligerszorg Beesel is er voor kwetsbare burgers zodat zij, voor zover mogelijk, kunnen meedoen aan de samenleving. Een vrijwillige contactpersoon zorgt voor de koppeling van de hulpvrager met de vrijwilliger. Er zijn verschillende vormen van Vrijwilligerszorg:

### • Zorgvrijwilliger

Een vaste vrijwilliger biedt hulp aan iemand met een chronische ziekte, lichamelijke en/of verstandelijke beperking of iemand die eenzaam is. Jong, oud én hun mantelzorgers kunnen een beroep doen op een zorgvrijwilliger.

### • Dementievrijwilliger

Een opgeleide dementievrijwilliger komt bij de dementerende thuis en biedt ondersteuning, aanwezigheidshulp, onderneemt activiteiten en is het luisterend oor voor de mantelzorger.

### • Vrijwilliger met een plusje

Een opgeleide vrijwilliger wordt ingezet bij mensen met specifieke om-

gangsvormen en/of gedrag, om zo een bijdrage te leveren aan het herstel en welzijn van deze persoon.

### • Vrijwillige netwerkcoach

Een opgeleide vrijwilliger wordt ingezet om samen het netwerk van iemand die hierbij hulp nodig heeft, uit te breiden. Daarbij kijkt de coach vooral naar de eigen mogelijkheden van deze persoon.

### Zelf hulp nodig

Heeft u ondersteuning van een vrijwilliger nodig? Neem dan contact op met Vera Jacobs-Beurskens, email [verajacobs@proteion.nl](mailto:verajacobs@proteion.nl) of via tel. 06 - 52 66 90 29. Samen bekijken we welke mogelijkheden er zijn voor de inzet van een vrijwilliger.

### Interesse als vrijwilliger?

Heeft u na het lezen van dit bericht interesse gekregen om zich als vrijwilliger in te zetten voor de medemens? Dat kan! Met 2 uurtjes per week of per 14 dagen kunt u al aan de slag.

## Medicijnen mee op reis verklaring

Gaat u op reis met een medicijn of middel dat onder de Opiumwet valt? Dan moet u een officiële verklaring aanvragen bij het CAK, dat de ingevulde verklaring in opdracht van het ministerie van VWS beoordeelt. Deze verklaring neemt u dan mee in uw handbagage.

Of uw medicijn onder de Opiumwet valt, kunt u aan uw arts of apotheker vragen. In pijnstillers kan bijvoorbeeld een stofje zitten, dat op de Opiumlijst staat.

Tips:

- Maak kopieën van alle belangrijke documenten, zoals het paspoort/identiteitsbewijs, medicijnenpaspoort, bankpassen en andere belangrijke documenten. Maak ook foto's met uw telefoon. Zo heeft u altijd alle gegevens bij de hand. Handig voor als u iets verliest of niet het originele document wilt inleveren bij een hotel.
- Zet één maand voor het begin van uw vakantie een herinnering in uw

agenda. Zo bent u ruim op tijd voor de aanvraag van een verklaring en medicijnenpaspoort.

- Neem altijd de **originele verpakking** mee op reis. Dat is handiger als de douane een onderzoek doet. Of voor de buitenlandse dokter.
- Check of u via uw zorgverzekeraar een **EHIC-kaart** heeft, dit is een Europese Gezondheidskaart. Mocht u tijdens uw vakantie medische zorg nodig hebben, dan weet de dokter dat uw Nederlandse zorgverzekeraar de zorgkosten vergoedt. Zo hoeft u zelf geen geld voor te schieten. Wel zo'n fijn idee!



Voor meer informatie of het aanvragen zie [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl) en [www.ehic.nl](http://www.ehic.nl).

*'Geniet van je speciale relatie'*



Eén op de vijf kinderen of jongeren onder de 25 jaar is jonge mantelzorg-er. Velen laten hun eigen klachten en zorgen niet duidelijk merken. Zij willen hun ouders niet met nog meer problemen opzadelen en vinden het vaak lastig om hulp te vragen. Hoe gaan zij met hun situatie om?

## Ik ben ermee opgegroeid, dit is voor mij normaal

**Julia (18) is bijna drie jaar, als haar zus Chloé wordt geboren. Door zuurstofgebrek bij de geboorte heeft Chloé een motorische beschadiging opgelopen. Hierdoor kan ze o.a. niet praten, eten, lopen of zelfstandig zitten, en heeft ze bij alles hulp nodig.**

Hoewel haar ouders de primaire mantelzorgers zijn, geeft Julia ook ondersteuning in de zorg voor haar zus. Als ze bijvoorbeeld met haar zus op de bank ligt, heeft moeder even de handen vrij voor huishoudelijke taken. "Bij handelingen die voor anderen heel normaal zijn, houden wij rekening met haar. Als ik bijvoorbeeld moet hoesten, kondig ik dat van tevoren aan, anders schrikt ze."

Omdat de benodigde aanpassingen niet in hun huis konden worden aangebracht, besloten de ouders te verhuizen. Voor Julia was dit geen probleem, zolang ze maar in dezelfde wijk bleven wonen.

Julia heeft altijd openlijk gesproken over Chloé. In groep 5 van de basisschool hield ze er een spreekbeurt over. "Voordat vrienden de eerste keer hier thuis kwamen, wisten ze al dat ik een gehandicapt zusje heb. Maar ik kom 's avonds zelden met vriendinnen hier thuis bij elkaar, dat is voor Chloé te onrustig als ze in bed ligt. Ik schaam me ook niet voor haar, maar soms zie je anderen buitenshuis wel raar kijken, ze snappen niet wat er aan

de hand is, of begrijpen haar niet." Spontaan samen iets ondernemen of even winkelen kan niet zo maar. Alles moet van tevoren gepland en voorbereid worden, of er moet een 'zorgopas' voor Chloé geregeld worden. Het is voor haar belangrijk dat ze van tevoren precies weet wat en met wie iets gaat gebeuren, anders heeft ze stress. Met Chloé op vakantie gaan is niet mogelijk, maar Julia gaat wel zonder haar op vakantie. "Als we met het gezin op vakantie zijn, heb ik wel het gevoel niet compleet te zijn, omdat Chloé er niet bij is", vertelt ze.

Sinds dit schooljaar studeert Julia huidtherapie en woont ze op kamers. Elk weekend komt ze naar huis. "Ik ben trots op mam, hoe ze alles doet. En voor de nieuwe partner van mijn moeder is het leven ook opeens erg veranderd; hoe hij ermee omgaat vind ik knap. Maar ik ben me er ook van bewust dat mijn moeder niet altijd voor haar kan blijven zorgen, zij is er ook niet voor eeuwig. Daar maak ik me soms wel eens zorgen over, ik wil niet dat Chloé dan de hele dag in een instelling zit te zitten."

## Jonge mantelzorgers

- In januari '18 zijn op het Blariacum-college in Blerick **gastlessen** gegeven **over jonge mantelzorgers**. Doel is leerlingen zich bewust te maken van de zorgende en sociale rol die zijzelf of hun medeleerlingen kunnen hebben. We maken jonge mantelzorgers bewust van hun situatie en hoe ze hiermee om kunnen gaan. En we laten anderen inzien wat ze voor leeftijdsgenoten met een zorgtaak thuis kunnen betekenen. Mogelijk worden deze gastlessen op termijn ook in de gemeente Beesel gastlessen gegeven.
- **Meer informatie**, tips, adviezen en een test of je een mantelzorg-er bent vind je via [www.proteion.nl](http://www.proteion.nl) > *mantelzorgers* > *jonge mantelzorg-er*.

Julia heeft een heel speciale relatie met haar zusje. Chloé vertrouwt haar, en zij begrijpt Chloé heel goed. "We kunnen ook samen lachen, Chloé maakt grapjes met haar spraakcomputer. Of we luisteren samen naar haar lievelingsliedjes. En knuffelen vindt ze fijn. Als ze blij is, sprankelen haar ogen. Als ze straalt of glimlacht, geeft dat mij energie. Ik zou tegen andere mantelzorgers willen zeggen dat ze ook moeten genieten van de speciale relatie die ze met hun naaste hebben, geniet van de mooie momenten!"

## Steunpunt Mantelzorg Beesel

### Vera Jacobs-Beurskens

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 52 66 90 29

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

### Algemeen

#### 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)

### Facebook

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

### Programma Alzheimer Café Reuver

Inloop vanaf 19.00 uur, entree gratis:

- **Indicatie en financiering.**

Over de zorg en financiering hiervan.  
Dinsdag 10 juli '18, start 19.30 uur.

- **Liedjes in onze eigen streektaal.**

Muzikant: Stef Kupers.  
Dinsdag 14 aug. '18, start 19.30 uur.

- **Verdriet en verliesverwerking.**

Waarmee krijgt u bij dementie gevoelsmatig te maken?  
Gastspreker: Mariet van Glabbeek.  
Dinsdag 9 okt. '18, start 19.30 uur.

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

Elke 2<sup>o</sup> 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

### Mantelzorgsalon 'Loslaten is anders leren vasthouden'

Jacqueline Huijs maakt u in deze salon bewust van wat u als mantelzorger tegen kunt komen als er sprake is van verlies van een dierbare, gezondheid, werk, toekomstverwachting en gelijkwaardigheid. Hoe ziet uw toekomst in de rol van mantelzorger eruit? Welke mogelijkheden heeft u om het gevoel van verantwoordelijkheid los te laten? Hoe kunt u hiermee omgaan?

Wanneer: donderdag 14 juni '18, van 19.00-21.00 uur.

Waar: De Paerssjtal, Keulseweg 103 in Reuver.

Kosten: geen.

Aanmelden is wenselijk, maar niet verplicht. Dit kan bij voorkeur via [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) o.v.v. '20180614 mantelzorgsalon loslaten', of telefonisch via 0475 - 45 30 33. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

### Cursussen najaar 2018

Bij voldoende belangstelling start er in september 2018 weer een cursus

'Omgaan met dementie voor mantelzorgers' en in oktober 2018 een cursus 'Mantelzorg in balans'.

Meer informatie volgt nog.

Mocht u willen deelnemen, dan kunt u zich hiervoor alvast aanmelden via

[welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) o.v.v. de naam van de cursus, of via telefoonnummer 0475 - 45 30 33.

### Mantelzorgsalon

In een mantelzorgsalon kunt u op een laagdrempelige en ongedwongen manier andere mantelzorgers ontmoeten. U kunt er ervaringen delen met andere mantelzorgers en u wordt geïnformeerd over onderwerpen die voor u als mantelzorger van belang zijn.

### Samen met MS

Denkt u ook wel eens: "Houd ik het nog wel vol"? Voelt u zich soms onbegrepen? Wij ook. Daarom zijn we gestart met ontmoetingen voor en door partners van MS, met als doel om elkaar te steunen, (h)erkenning te voelen, of om gewoon uw hart eens te kunnen luchten. Spreekt dit u aan, dan bent u van harte welkom tijdens een van onze bijeenkomsten. 'Samen sta je sterker dan alleen!'

Kijk voor meer info en/of aanmelding op [www.partnersvanms.nl](http://www.partnersvanms.nl). Tot snel, Kelly Thijssen (tel. 06 - 28 77 06 23) en Mia Schuit (tel. 06 - 57 44 62 18).

## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Proteion Welzijn in opdracht van de Gemeente Beesel

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 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: 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 informatie meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!