

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

3

gemeente Beesel



In deze uitgave

Dag van de Mantelzorg

Coachfriend Mantelzorg

Mantelzorg? Gelukkig gaat het heel vaak goed!

Zorgboerderij De Huiberg

Meer maatwerk bij Wlz-zorg thuis

Dag van de Mantelzorg

In november vindt altijd de Dag van de Mantelzorg plaats. De gemeente Beesel wil mantelzorgers waarderen met de jaarlijkse 'bloemetjesactie' op 9 november. Daarnaast ontvangen alle mantelzorgers, die bij ons bekend zijn, per post een persoonlijke uitnodiging met aanmeldkaart, waarbij u kunt kiezen uit drie leuke activiteiten. Meer info vindt u op pagina 4.

Coachfriend Mantelzorg

Wilt u uw mantelzorgtaken meer in balans brengen met andere dingen die u doet en belangrijk vindt? Met het online programma Coachfriend Mantelzorg werkt u in tien weken via opdrachten aan uw persoonlijke ontwikkeling en veerkracht. Eenvoudig thuis van achter uw computer met hulp van een online coach. Dit programma, dat voor Mezzo-leden gratis is, zet u – soms letterlijk – in beweging en levert waardevolle inzichten en ervaringen op. Lidmaatschap bij Mezzo kost € 23,= per jaar.
www.mezzo.nl/coachfriend

Mantelzorg? Gelukkig gaat het heel vaak goed!

Als mantelzorgers zorgen langdurig voor uw chronisch zieke en/of gehandicapte naaste. Het verlenen van mantelzorg is waardevol en gelukkig gaat het heel vaak goed.

Maar waar gaat u naar toe als het minder goed loopt of als het een beetje veel wordt? Bespreekt u het dan met uw naaste, gaat u naar de huisarts, vertelt u het tegen familie, vrienden of tegen de thuiszorg? Vindt u dat moeilijk, bent u daar te bescheiden voor of bent u bang iemand te kwetsen? Bedenk dan dat het ook niet de bedoeling is om zelf ongelukkig te zijn of overbelast te raken. Soms kan een kleine verandering al een hele hoop schelen: een beetje begrip of een luisterend oor of een beetje hulp van een ander.

Op 10 november vieren we de Dag van de Mantelzorg. Een goed moment om het eens met uw naaste te hebben over de zorg die ze van u vragen. Vooral als u zelf de 50 passeert gaat u merken dat uzelf, maar ook bijvoorbeeld uw ouders ouder worden.

En ouderdom komt met gebreken, bij de een wat meer dan bij de ander. Nu we allemaal steeds langer thuis blijven wonen, is de kans groot dat er een moment komt dat de zorg voor uw partner of ouders (te) zwaar wordt.

Vraag eens wat uw partner of ouders willen voor de toekomst. Denk aan vragen over ouder worden, zorg, financiën, wonen, werken. En ook als u het fijn vindt om te zorgen voor uw naaste, mag u best een schouderklopje krijgen. Meld u aan voor een van de waarderingsovernames voor mantelzorgers die er voor u in de gemeente Beesel georganiseerd worden en haal informatie uit de Nieuwsbrief Mantelzorg Beesel. Op de website www.proteion.nl/mantelzorg vindt u naast deze Nieuwsbrief ook veel informatie, tips, adviezen en brochures.

Weetjes

Zorgwetten in eenvoudige taal

KansPlus heeft een brochure uitgegeven waarin de zorgwetten Wmo, Jeugdwet, Wlz en zorgverzekeringswet in eenvoudig Nederlands worden uitgelegd.

Via www.kansplus.nl kunt u deze brochure gratis downloaden.

Kennis-app LVB

Het komt regelmatig voor dat mensen met een LVB (Licht Verstandelijke Beperking) niet herkend of overschat worden. Als hulpmiddel is er een app gemaakt, waarin u informatie vindt over bewustwording & herkennen, communicatie & benadering, een quick scan LVB en een link naar de MEE-Academie.

De Kennis-app LVB is gratis te downloaden via de App-Store en Google Play Store.

Onvergetelijk Limburgs Museum

Dit is de naam voor een inspirerend, gezellig dagje uit voor mensen met dementie en hun dierbaren. Tijdens een speciale rondleiding gaat u in gesprek over museumobjecten en draait het om persoonlijke beleving. Iedere eerste vrijdag van de maand worden er verhalen, herinneringen en associaties gedeeld, met elke maand een ander thema. Reserveren is noodzakelijk.

www.limburgsmuseum/onvergetelijk

Leven met een niet aangeboren hersenletsel

Frank heeft na een motorongeluk een niet aangeboren hersenletsel (NAH). Met het boek 'NAHgenoeg niets te zien' gunt hij de lezer een kijkje in het hoofd van iemand met NAH. Het verhaal is confronterend, maar wel met humor geschreven en het leest makkelijk.

NAHgenoeg niets te zien | Frank Willem Hogervorst | www.nahgenoeg.nl | ISBN 9789463453745 | € 16,95.

Zorgboerderij De Huiberg



Deze boerderij in het buitengebied van Offenbeek-Reuver biedt dagbesteding voor iedereen die een dagje ouder wordt en behoefte heeft aan wat extra zorg en daginvulling. Hierdoor kan ook de mantelzorger ontlast worden.

De Huiberg biedt 3 vormen van dagbesteding aan. Voor welke vorm u in aanmerking komt, is afhankelijk van uw mogelijke (zorg)vraag:

• Inloop:

Voor als u de dag buitenshuis door wilt brengen, maar geen professionele ondersteuning nodig heeft bij activiteiten, persoonlijke verzorging of medicatie. Hiervoor is geen indicatie nodig. Aan de hand van een intakegesprek wordt bekeken of u in aanmerking komt voor de inloop.

• Geregisseerde dagverzorging:

Deze biedt structuur, regelmaat en/of professionele ondersteuning bij activiteiten, persoonlijk verzorging en/of medicatie. Hiervoor heeft u

een indicatie van de WMO nodig van de gemeente Beesel. Tijdens een keukentafelgesprek zal een WMO-medewerker uw zorgvraag bekijken en kan de gemeente een indicatie afgeven, met daarop het aantal dagen dat u Zorgboerderij De Huiberg mag bezoeken.

• Zorg vanuit de Wet Langdurige Zorg (WLZ):

Dit is voor mensen die behoefte hebben aan structuur, regelmaat en/of professionele ondersteuning bij activiteiten, persoonlijk verzorging en/of medicatie, die een (al dan niet actieve) indicatie hebben waarmee zij opgenomen zouden kunnen worden. Hiervoor heeft u een indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ), met daarop de functie Begeleiding Groep en het daarbij behorende aantal dagdelen dat u mag besteden.

Meer info: www.dehuiberg.nl.

Meer maatwerk bij Wlz-zorg thuis

Wlz-zorg is intensieve zorg: 24 uur per dag zorg in de nabijheid of permanent toezicht. Deze intensieve zorg kan thuis of in een zorginstelling geleverd worden. Sinds 1 juli 2018 is extra zorg mogelijk voor mensen die Wlz-zorg thuis krijgen.

Het best passende zorgprofiel is soms te weinig om thuis voldoende zorg te organiseren. Dit geldt ook voor de mensen met een Wlz-indicatie die op een wachtlijst staan voor opname in een zorginstelling. Sommige mensen gaan er zelfs op achteruit als ze vanuit de Wmo/Zvw overgaan naar Wlz-zorg thuis. Dit wordt ook wel 'zorgval' genoemd.

Extra Wlz-zorg thuis is mogelijk gemaakt via twee bestaande regelingen:

Overbruggingszorg: voor mensen die wachten op een plek in een zorginstelling. Dit is bedoeld voor:

- mensen met een indicatie voor Wlz-zorg
- die op een wachtlijst staan voor een zorginstelling (bijvoorbeeld een verpleeghuis)
- en die zorg thuis nodig hebben zolang ze op de wachtlijst staan.

Ook mensen die willen wachten op een plek in de instelling van hun voor-

keur, kunnen 13 weken overbruggingszorg krijgen. De situatie hoeft dus niet urgent te zijn. Die periode kan ook nog verlengd worden. De zorgaanbieder bekijkt hoeveel zorg nodig is. Er is geen maximum aan het aantal uren zorg.

Extra kosten thuis (EKT): extra zorg of een budget voor Wlz-zorg voor mensen die thuis willen blijven wonen. Dit is mogelijk als het zorgprofiel te weinig ruimte biedt. Het gaat om maximaal 25% extra zorg.

Sinds 1 juli 2018 is EKT beschikbaar voor iedereen met Wlz-zorg thuis en:

- zorg vanuit een modulair pakket thuis (mpt) of een persoonsgebonden budget (pgb)
- voor wie het beschikbare aantal uren of budget aantoonbaar te krap is.

Bron:

www.informatielangdurigezorg.nl van het Ministerie van VWS.

*'Ben open,
deel je verhaal'*



Mantelzorgers staan klaar voor hun naaste. Dat vinden ze vanzelfsprekend, maar daardoor hebben ze soms geen of weinig tijd voor zichzelf. En om hulp vragen is niet altijd makkelijk.

Denken in mogelijkheden, niet in beperkingen

De partner van Kelly Thijssen heeft MS en de spierziekte CIDP. Kelly vertelt hoe zij hiermee omgaat en hoe zij de mantelzorg combineert met een huishouden met drie jonge kinderen én werk.

“Toen in 2015 bij mijn partner Ramon de diagnose Multiple Sclerose werd gesteld, was dat voor ons een opluchting, want het gaf duidelijkheid. Al schrok de omgeving er erg van”, vertelt Kelly. “Onze omgeving moet flexibel zijn, want soms moeten we op het laatste moment een afspraak afzeggen, omdat Ramon geen goede dag heeft. Zijn ziektebeeld is erg wisselend en we bekijken daarom per dag wat mogelijk is. Onze openheid over de ziekte zorgt daarbij wel voor begrip. Gelukkig zijn we beiden rasechte positieven en denken we in mogelijkheden, niet in beperkingen. Alles wát je overkomt, daar kies je niet voor – maar je kunt er wel voor kiezen hóe je ermee omgaat”, vindt Kelly. Ramons vader is hun grote steun en toeverlaat, hij is er dagelijks om te helpen. Maar ook andere familieleden, burens en vrienden springen regelmatig bij. Helaas kan Ramon door zijn ziekte niet meer werken en heeft Kelly haar baan moeten opzeggen, omdat de combinatie van mantelzorg en werk een te grote belasting was. Omdat ze geen 24-uurs diensten kan draaien, is het lastig als verpleegkundige een

nieuwe baan te vinden, want werkgevers zijn niet voldoende flexibel wat betreft werktijden en de opvang van de kinderen is hierbij een probleem. Kelly heeft haar hobby's aangepast aan de interesses van haar gezin, zodat ze vaker samen met de kinderen erop uit gaan. “En soms neem ik tijd voor mezelf en ga ik uitgebreid in bad. Of ik kijk een mooie film als de kinderen slapen, of spreek met vriendinnen af. Daarnaast ben ik geselecteerd voor het Dream Team en ga ik trainen voor de Venloop. Dat alles geeft mij energie en zo word ik ook weer lichamelijk fit”, vertelt ze. “Ik geniet van de kleine momentjes en heb meer oog voor mooie details. Ramon en ik geven elkaar energie. Ik zie mijzelf primair als partner, niet als mantelzorger. Mijn rol is niet veranderd, alleen de situatie. Ik ben wel de spil, de regievoerder. Het is daarbij heel belangrijk dat je duidelijk bent naar anderen en om hulp durft te vragen. Hierdoor ontvang je ook begrip en steun van je omgeving”, aldus Kelly. Om MS bespreekbaar te maken heeft ze samen met Mia Schuit de lotgenotencontactgroep 'Samen met MS' opgericht.

Multiple Sclerose (MS)

- **Multiple Sclerose (MS)** is een chronische ontsteking van het centrale zenuwstelsel. Hersenen kunnen prikkels en signalen niet meer goed verzenden door je lichaam, waardoor je je minder makkelijk kunt bewegen. Daarnaast heeft MS ook nog vele andere symptomen, die (tijdelijk) kunnen verdwijnen en er soms minder klachten zijn. MS verloopt bij iedereen anders.
- De **Patiëntenvereniging voor mensen met MS** en het **MS-werkloket** geeft informatie over wat MS is, de diagnose en behandeling, en leven en werken met MS. Ook is er een MS-telefoon, lotgenotencontact en geven zij voorlichting. Kijk op www.msvereniging.nl en www.msworkloket.nl voor info.
- **Contactgroep Samen met MS** organiseert in de regio Venlo 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. Info: www.partnersvanms.nl, of via Kelly Thijssen (tel. 06 - 28 77 06 23) en Mia Schuit (tel. 06 - 57 44 62 18).
- In het filmpje **'Hoe combineer je mantelzorg, drie jonge kinderen en werk?'** van Zorg Verandert op YouTube vertelt Kelly haar verhaal.

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:

• Verdriet en verliesverwerking.

Waarmee krijgt u bij dementie gevoelsmatig te maken?

Gast spreker: Mariet van Glabbeek.
Dinsdag 9 okt. '18, start 19.30 uur.

• Knooppunt vrijwilligers van Synthese in de gemeente Beesel:

Het Knooppunt brengt de koppeling tot stand tussen vraag en aanbod. Daarbij wordt gekeken naar de wensen en talenten van mensen bij het vinden van de juiste match.

Dinsdag 13 november '18.

• Gezellige avond in Kerstfeer:

met muziek van Jack en Ger.
Dinsdag 11 december '18.

• 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 Bösdal

Meester Bosmanshof 107,

5953 DN Reuver.

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Mantelzorgsalon 'Mantelzorgen en financiën'

Bram en Max Brauer van Raadzaam Advies uit Belfeld maken u deze avond wegwijs in allerlei verschillende wetten, regelingen en financiële gevolgen hiervan, waarmee mantelzorgers te maken kunnen krijgen. Denk hierbij onder andere aan: notariële volmacht en levenstestament, schenken en financiële zaken met betrekking tot de zorg.

Datum: maandag 8 oktober 2018.

Locatie: Café-zalen De Paerssijal,
Keulseweg 103 in Reuver.

Tijdstip: 19.00 uur tot ca. 21.00 uur.

Kosten: geen.

Aanmelden is wenselijk maar niet verplicht. Dit kan bij voorkeur via welzijn@proteion.nl o.v.v. '20181008 Mantelzorgsalon Mantelzorgen en financiën', of telefonisch via 0475 - 45 30 33. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Verras een mantelzorger met een bloemetje en iets van uzelf

Wilt u mantelzorgers laten zien dat u ziet wat ze doen en dat u dat waardeert? Vraag dan een bloemetje aan voor mantelzorgers, woonachtig in de gemeente Beesel. Vanaf 10 september zijn kaarten hiervoor verkrijgbaar op lokale openbare plaatsen in de gemeente Beesel. Net als vorig jaar kunt u als inwoner ook zelf de mantelzorger verrassen met een lekkere zelf bereide maaltijd, een goed gesprek of iets anders leuks. Knip de bonnen op de kaart uit en geef ze aan de mantelzorger.

Dag van de Mantelzorg 2018

Onder het motto 'Mantelzorg doe je samen' willen wij ook dit jaar onze waardering uitspreken voor mantelzorgers. Dit doen we in november met onze jaarlijkse 'bloemetjesactie' en onderstaande waarderingsactiviteiten. Bent u mantelzorger, woonachtig in de gemeente Beesel of zorgend voor iemand uit de gemeente Beesel, maar hebt u hiervoor geen uitnodiging ontvangen? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Filmavond:

U wordt ontvangen met een welkomstdrankje. Tijdens deze avond kunt u genieten van een film onder genot van een hapje en drankje. U kunt kiezen uit 2 films.

Datum: maandag 12 nov. 2018.

Locatie: Servicebioscoop Luxor,
Rijksweg 18 in Reuver.

Tijdstip: ontvangst om 19.30 uur.

High Tea:

Terwijl u geniet van een overheerlijke high tea is er volop gelegenheid om met andere mantelzorgers in gesprek te gaan.

Datum: donderdag 15 nov. 2018.

Locatie: De Witte Stein, Keulseweg
193 in Reuver.

Tijdstip: 13.30 tot 15.30 uur.

Wandeling:

Na ontvangst met koffie en vlaai maakt u o.l.v. een gids een wandeling van 2 à 2,5 uur door de mooie natuur van Reuver. Aansluitend worden broodjes en warm vlees geserveerd.

Datum: dinsdag 20 nov. 2018.

Locatie: Café-zalen De Paerssijal,
Keulseweg 103 in Reuver.

Tijdstip: 13.30 uur.

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

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Redactie: Vera Jacobs – 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!