

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

4

gemeente Beesel



In deze uitgave

Vorbereiden op mantelzorg

Boek 'Rotzakken'

Mantelzorg en eenzaamheid

Bösdael

Zorgverzekering 2019

Vorbereiden op mantelzorg

Nu we allemaal steeds langer thuis blijven wonen, is de kans groot dat er een moment komt dat uw ouders uw zorg nodig hebben. Maar weet u eigenlijk wel hoe uw ouders daarover denken? En hoe staat u hier zelf in? Bij Mezzo kunt u een gratis praatpakket aanvragen voor het familiegesprek. Aan de hand hiervan kunt u met ouders, broers en/of zussen bespreken wat er al geregeld is, welke voorstelling men ervan heeft, hoe het sociaal netwerk eruit ziet en diverse vragen over ouder worden, zorg, financiën, wonen en werken aan de orde komen.

www.mezzo.nl

Boek 'Rotzakken'

Een waargebeurd verhaal van mantelzorgster Ans Krebbeks uit de gemeente Beesel, waaruit blijkt wat een tekenbeet kan aanrichten en wat de gevolgen kunnen zijn van een besmetting met meningokokken. 'Rotzakken' | Ans Krebbeks | ISBN 9789048444373 | € 17,95.

Mantelzorg en eenzaamheid

Misschien is het wel de omgekeerde wereld. Je verwacht dat de naaste voor wie je voor zorgt, zich eenzaam voelt, maar ook mantelzorgers kunnen het gevoel van eenzaamheid ervaren.

Eenzaamheid is een gemis aan betekenisvolle relaties. De een heeft meer betekenisvolle relaties nodig dan een ander, waardoor iemand in eenzelfde situatie zich eenzaam kan voelen en een ander niet. Er zijn twee soorten eenzaamheid:

- **Emotionele eenzaamheid** is het gemis aan een hechte, intieme band met een persoon, bijvoorbeeld door verlies van je partner.
- **Sociale eenzaamheid** ervaar je als je minder sociale contacten hebt dan je wenst, denk aan het gemis van vrienden, kennissen of collega's.

Door o.a. de gebondenheid aan huis verwateren juist bij mantelzorgers contacten met anderen. Vaak staan alleen de behoeften van de naaste centraal en cijfert de mantelzorgster zich weg, waardoor gevoelens van eenzaamheid zich kunnen voordoen. Denk bijvoorbeeld aan jonge mantelzorgers die door hun zorg voor hun ouders soms minder aansluiting vinden bij

leeftijdgenoten. Wat kun je als mantelzorgster zelf doen om eenzaamheid te voorkomen?

- Onderneem sociale activiteiten buitenshuis, of word lid van een club of vereniging. Kijk indien nodig of iemand de zorg kan overnemen. Denk aan familie, vrienden of een vrijwilliger.
- Maak eenzaamheid bespreekbaar in de familie, ook wanneer de zorg gedeeld wordt. Soms voel je je onvoldoende gezien, gewaardeerd of geholpen door anderen.
- Bespreek het met collega's op je werk, zodat je meer begrip krijgt van je collega's als je bijvoorbeeld later op het werk aankomt of eerder naar huis gaat.
- Zelfliefde is een oplossing voor emotionele eenzaamheid: 'je bent goed zoals je bent'.
- In de gemeente Beesel is het Steunpunt Eenzaamheid gemeente Beesel actief. Op de achterpagina vindt u meer informatie over dit steunpunt.

Weetjes

Fototentoonstelling 'Mantel der Liefde'

In deze unieke tentoonstelling staan 12 verschillende mantelzorgverhalen in foto's en interviews centraal, waarbij je elkaar nodig hebt om ze te kunnen zien. Ze maken veel indruk en dagen uit om na te denken over de vraag: hoe zorgen we voor en met elkaar, nu en in de toekomst? De expositie is van 10 november t/m 31 december '18 in de ECI Cultuurfabriek te Roermond, de toegang is gratis. www.mantelderliefde.nl

Boek 'Brieven aan mijn zus'

Harry Poelman schreef bijna dagelijks brieven aan zijn zieke zus Christa. Brieven over dagelijkse beslommeringen, vol passie zette hij pen en papier in als medicijn. Soms sloot hij ook kruiden bij of hij stuurde veertjes mee. Zijn zus bezorgde hij veel leesplezier en tegelijkertijd bezweert hij, bijna onmerkbaar, zijn eigen angsten. Het boek is verkrijgbaar via boekhandels en webwinkels.

'Brieven aan mijn zus' | Harry Poelman | www.pharosuitgevers.nl | ISBN 9789079399949 | € 22,50.

Café Toon Doodgewoon Venlo

Deze ontmoetingsavonden voor mensen met een ongeneeslijke ziekte en hun partners, familieleden, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden worden georganiseerd door de 'werkgroep Café Toon Doodgewoon' i.s.m. het Toon Hermans Huis Venlo. Na een lezing over een bepaald thema kunnen aansluitend vragen gesteld worden en persoonlijke ervaringen en gevoelens worden gedeeld. Ook kunt u anoniem blijven en luisteren, of een persoonlijk gesprek met een vrijwilliger aangaan. Op 18 december a.s. is het thema euthanasie en palliatieve sedatie. Info: www.palliatievezorglimburg.nl en het Toon Hermans Huis in Venlo.

Bösdael



Bösdael is een bruisende wijk in Reuver vol activiteiten voor bewoners van binnen en buiten de wijk, waar welzijn, contacten en gezelligheid centraal staan.

Iedereen is welkom voor kortere activiteiten of een complete daginvulling, die op verschillende plekken in de wijk plaatsvinden. Bijvoorbeeld om contact te leggen, samen activiteiten te ondernemen of om zo uw mantelzorg te ontlasten.

De activiteiten worden georganiseerd door wijkbewoners zelf, vrijwilligers en - waar extra ondersteuning nodig is - door een professionele kracht van de Zorggroep. Er is een enorm breed aanbod aan activiteiten, zoals: gym, biljarten, kegelen, koersbal, hobbygroepen, kaarten en muziek. Bij de invulling van de activiteiten wordt ook rekening gehouden met persoonlijke

wensen en interesses. Er wordt de mogelijkheid geboden hobby's of talenten met anderen te delen of gezamenlijk iets ermee te doen.

De activiteiten die in en om de wijk plaatsvinden zijn gebundeld in een activiteitenboekje. Dit boekje vindt u in de Brasserie of in een van de buurtkamers. Voor het gebruik van koffie, thee en de warme maaltijd wordt een vergoeding gevraagd. Ook zijn er activiteiten waar een kleine bijdrage bij gevraagd wordt. Loop gerust eens binnen. De dagbesteding is geopend op maandag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 16.30 uur; de koffie staat voor u klaar!

Verdere informatie over Dagbesteding: Tel. 06 - 24 84 52 56, e-mail bosdael.dagverzorging@dezorggroep.nl, www.dezorggroep.nl.

Zorgverzekering 2019

Het is verstandig om ieder jaar de nieuwe premie en de vergoedingen na te kijken. Kunnen u en uw naaste(n) komend jaar nog bij dezelfde zorgverleners terecht? Welke verschillende vergoedingen voor mantelzorg zijn er en wat kunt u er mee? Is een aanvullende zorgverzekering (nog) nodig?

Eigen risico: dit zal ook in 2019 € 385 bedragen.

Zorgpremie: het kabinet gaat uit van een stijging van de zorgpremie voor de basisverzekering. Uiteindelijk bepalen de zorgverzekeraars de premies.

Zorgtoeslag: evenals de zorgpremie stijgt ook de maximale zorgtoeslag. Voor eenpersoonshuishoudens stijgt de maximale zorgtoeslag in 2019 met € 94. Meerpersoonshuishoudens kunnen rekenen op een toename van de maximale zorgtoeslag van € 281.

Veranderingen basispakket: ook in 2019 zijn er veranderingen aan het basispakket. Zoals vergoeding voor bepaalde vormen van hulp bij overgewicht (GLI), de vergoeding van zittend ziekenvervoer wordt ruimer en oefentherapie bij COPD wordt vergoed vanaf de eerste behandeling. Paracetamol, vitaminen en mineralen die ook zonder recept te koop zijn, worden uit het basispakket gehaald. Daarnaast zal er voor medicijnen uit het Geneesmiddelenvergoedingssysteem een

maximale eigen bijdrage van € 250 per jaar per verzekerde komen.

Een aantal zaken zijn belangrijk in het kader van de vergoeding:

- Het eigen risico is niet van toepassing voor vergoedingen vanuit de aanvullende zorgverzekering.
- Zorgverzekeraars kunnen aanvullende voorwaarden stellen aan de vergoeding van vervangende mantelzorg. Zo moet er bij sommige verzekeraars eerst toestemming worden gevraagd of kan de vervangende mantelzorg alleen bij een specifieke stichting worden geregeld.
- Zorgverzekeraars die hulp bij mantelzorg dekken, bieden vergoeding voor vervangende mantelzorg, de mantelzorgmakelaar en mantelzorgcursussen.

Neem voor meer informatie en de voorwaarden contact op met uw zorgverzekeraar, of kijk op www.mezzo.nl. Bron: www.mezzo.nl.

*'We zijn net een
team curlingspelers'*



Sommige ziektes en beperkingen zijn goed zichtbaar en herkenbaar. Andere beperkingen zie je niet aan de buitenkant, zoals bepaalde vormen van autisme. Vaak zorgt dit voor onbegrip.

Moeder van een bijzonder meisje

Yvonne van Wijngaarden heeft met haar partner twee dochters. De oudste dochter, Tessa (6), heeft ASS en een eetstoornis

Yvonne vertelt: "Mijn dochter is een prachtig, lief meisje waar ik met alle liefde voor zorg. Ik ben mantelzorgster omdat ze iets heeft, maar zo voelt het niet. Ik zie het niet als een ziekte of beperking. Je doet dit gewoon, het is vanzelfsprekend om dit voor je kind te doen. Ik ben de juiste persoon om haar te begeleiden in dit leven. Eigenlijk ben ik manager op alle gebieden: mijn rollen als moeder, partner, mantelzorgster en werknemer lopen door elkaar heen. Ik ben wel tijdelijk minder gaan werken, want de combinatie gezin, huishouden, werk en mantelzorg kost veel tijd en energie." Tessa gaat naar het speciaal onderwijs en het gezin krijgt ondersteuning van verschillende organisaties. Zo krijgen ze o.a. begeleiding van een autismespecialist van Eigen & Wijs en gaat Tessa op woensdag naar groepsbegeleiding bij Wauw speciaal voor jou. Ook het lotgenotencontact bij de Oudercontactgroep is fijn, omdat je daar elkaars ervaringen herkent en tips kunt uitwisselen. "Ik vergelijk ons met een team curlingspelers: we houden gezamenlijk de baan glad, zodat Tessa door kan schuiven", aldus Yvonne.

"Autisten ervaren vaak dingen anders dan wij en soms beweren anderen dat ze liegt. Maar dat klopt niet, het is háár waarheid, haar ervaring. Dat wordt dan niet begrepen. Ik probeer andere mensen inzicht te geven in autisme en ze mee te nemen in de wereld van autisme via mijn blogs. Die probeer ik zo positief mogelijk te houden met handvaten en tips; misschien dat anderen er iets aan hebben, maar helaas staat niet iedereen hiervoor open. Je wilt je kind beschermen en vechten voor je kind. Maar je moet het gaandeweg ook loslaten en niet met alles helpen. Soms begrijpen hulpverleners mij niet. In een blog heb ik dan ook geschreven: 'Beste hulpverlener, ik ben niet lastig, ik wil alleen het beste voor mijn kind'", aldus Yvonne. "Maar haar goede dagen, als ze schaterlacht en haar pure ik kan laten zien, die doen mij goed en daar doe je het voor". Als de kinderen naar school zijn of 's avonds in bed liggen, heeft Yvonne tijd voor zichzelf. "Die momenten geven me energie. Behalve aan bloggen doe ik aan aquafitness en handletteren. Je moet goed voor jezelf zorgen, om te kunnen zorgen voor een ander", meent Yvonne.

Autisme Spectrum Stoornis (ASS)

- ASS is een ontwikkelingsstoornis vanaf de geboorte en maakt dat je hersenen binnenkomende informatie anders verwerken. ASS komt voor bij alle intelligentieniveaus en in veel variaties. Ruim 1% van de Nederlanders heeft een vorm van ASS, en het komt vaker bij jongens (75%) dan bij meisjes (25%) voor.
- Het **Regionaal Autisme Centrum** geeft informatie over diagnostiek, behandeling, begeleiding, wonen, werk en vrije tijd. Daarnaast biedt zij beschermd en begeleid wonen in o.a. Venlo, Steyl en Roermond. www.regionaalautismecentrum.nl.
- Sommige **hogescholen en universiteiten** hebben speciale voorzieningen voor mensen met een handicap, beperking, psychische problemen, of die thuis veel zorgtaken hebben. www.handicap-studie.nl.
- Bij de **Oudercontactgroep Venlo** kunnen ook ouders van kinderen die 'niet in de pas lopen' uit Beesel terecht voor herkenning, erkenning en een luisterend oor. Kijk op Facebook of mail met charity.hendrickx@home.nl voor meer info.
- De **blog** van Yvonne vindt u op bijzondermeisje.nl.

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](#)

Programma Alzheimer Café Reuver

Inloop vanaf 19.00 uur, entree gratis:

- **Gezellige avond in Kerstsfeer** met muziek van Jack en Ger. Dinsdag 11 december '18.
- **Aaien met huisdieren:** Linda van de Adel vertelt over gunstige effecten. Dinsdag 8 januari '19.
- **Erfrecht en nalatenschap:** informatie hierover door gespecialiseerde planners in begeleiding bij dementie en Alzheimer. Dinsdag 12 februari '19.
- **Positieve effecten van ergotherapie op mensen met dementie:** gastspreker is ergotherapeut Nicole Ebus. Dinsdag 12 maart '19.
- **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

Dialogogesprekken met mantelzorgers

Het Steunpunt Mantelzorg Beesel en de gemeente Beesel vinden het belangrijk dat mantelzorgondersteuning aansluit bij de behoefte van mantelzorgers. Daarom willen wij graag (nog) meer inzicht krijgen in de behoeften van mantelzorgers. Wij vinden het fijn om hierover met u in gesprek te gaan. Hiervoor organiseren wij in januari 2019 twee dialoogbijeenkomsten met mantelzorgers.

Een dialoogbijeenkomst is een rondetafelgesprek met maximaal 12 mantelzorgers. Tijdens de dialoog luisteren we naar elkaars ervaringen over de zorg, de ondersteuning die u als mantelzorger verleent en wat u daarbij nodig heeft. Uw verhalen zijn vaak indrukwekkend en laten zien hoe belangrijk het werk is dat u als mantelzorger doet. Een ervaren externe gespreksleider zal de begeleiding van deze bijeenkomsten verzorgen. Mantelzorgers die bij ons geregistreerd staan ontvangen in januari 2019 hiervoor een uitnodiging. Maar ook mantelzorgers die niet bij ons bekend zijn, worden via artikelen in ViaLimburg en Puik uitgenodigd om deel te nemen.

van het Steunpunt Mantelzorg

Gespreksgroep dementie

Begin 2019 start het Steunpunt Mantelzorg Beesel in samenwerking met Hulp Bij Dementie met een gespreksgroep voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie.

In het leven van mensen met dementie en hun omgeving verandert er veel. De mantelzorger wordt vaak steeds zwaarder belast. Daardoor kan het gebeuren dat er steeds minder tijd voor uzelf overblijft.

Door samen met lotgenoten in een vertrouwelijke sfeer in gesprek te gaan over (praktische) zaken waar u mee te maken krijgt en door gebruik te maken van elkaars ervaringen, proberen we een extra steuntje in de rug te geven. Houd ViaLimburg en/of Puik in de gaten voor meer informatie over deze gespreksgroep.

Steunpunt Eenzaamheid gemeente Beesel

Dit steunpunt is in september 2018 gestart, met Alma Tadema als regisseur. Het doel is tweeledig. Het informeren van zoveel mogelijk mensen over eenzaamheid: wat is het, hoe kun je het signaleren en wat kun je doen? Daarnaast begeleidt Alma mensen die zich eenzaam voelen. Ze werkt samen met allerlei lokale partijen, waaronder 'Welzijn op Recept'.

Meer informatie: Alma Tadema, tel. 06 – 15 31 09 05, E:

info@steunpunteenzaamheidbeesel.nl.



Steunpunt Eenzaamheid
gemeente Beesel

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!