

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Venlo



In deze uitgave

Positieve gezondheid

Bewonersondersteuners

Medicijnen mee op reis

Jonge mantelzorgers

Mantelzorgwaardering 2018

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, 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.

Weetjes

Activiteitsmiddag voor slechtziende ouderen

Op de 1e en de 3e dinsdag van de maand is er in Blerick een activiteitsmiddag 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 Lidia 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 > 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 > mantelzorgers > Steunpunt Mantelzorg Venlo > infokaarten. De website 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 | € 6,49 (leden € 4,95).

Bewonersondersteuners

'Samen aan de slag!'

Bewonersondersteuners ondersteunen bewoners en bewonersgroepen in hun eigen buurt, wijk of dorp. Bewonersondersteuners denken met u mee over hoe de saamhorigheid in uw buurt kan worden vergroot en zij proberen contacten tussen mensen te versterken. Dit doen zij samen met gemeente, politie, verenigingen, bewoners, woningcorporaties, ondernemers, scholen, wijkteams en/of andere professionals.

Wilt u bijvoorbeeld graag bij elkaar komen met een groepje, maar weet u niet wie hier ook behoefte aan heeft bij u in de buurt? Bent u op zoek naar lotgenoten? Wilt u graag een wandelgroep starten? Bent u op zoek naar een ontspanningsactiviteit bij u in de buurt? Of wilt u graag als vrijwilliger aan de slag, maar weet u nog niet wat voor een vrijwilligerswerk u wilt doen? Bij de bewonersondersteuner kunt u met al deze vragen terecht. Zij zijn bekend met alle voorzieningen in de wijk,

of gaan op zoek naar mogelijkheden om een nieuwe initiatief gestalte te geven. Ze denken, daar waar mogelijk, met u mee om uw vraag te beantwoorden.

Hoe gaat het in zijn werk? Een bewonersondersteuner zal eerst met u in gesprek gaan om te achterhalen wat de behoefte is en hoe ze samen met u hieraan vorm kunnen geven. Ze gaan ervan uit dat iedereen mogelijkheden heeft om hierin een bijdrage te leveren. Daar waar nodig bieden ze ondersteuning.

Heeft u een vraag voor een bewonersondersteuner? Via het buurtteam kunt u in contact komen met een bewonersondersteuner. Bel naar het buurtteam via 077 - 205 40 00. Of kom langs bij één van de Informatie en Adviespunten bij u in de buurt. Zij zullen uw vraag voorleggen aan het buurtteam.

Kijk voor meer informatie op www.venlo.nl/informatie-en-advies.

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 en www.ehic.nl.

'Geniet van je speciale relatie'



Eén op de vijf kinderen of jongeren onder de 25 jaar is jonge mantelzorg-ger. 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 2018 zijn op het Blaricumcollege in Blerick **gastlessen** gegeven **over jonge mantelzorgers**. Hiermee willen we leerlingen bewust maken van de zorgende en sociale rol die zichzelf 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.
- **Meer informatie**, tips, adviezen en een test of je een mantelzorgers bent vind je via www.proteion.nl > **mantelzorgers** > **jonge mantelzorgers**.

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!"

Bereikbaarheid Steunpunten

Blerick, Hout-Blerick en Boekend Yvonne van de Mortel

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 11 71 19 27

E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Vera Jacobs

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 52 66 90 29

E: verajacobs@proteion.nl

Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels

Bereikbaar maandag t/m donderdag

T: 06 - 15 02 50 54

E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo (m.u.v. Venlo Noord)

Peggie Bos

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 52 66 91 00

E: peggiebos@proteion.nl

Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 36 16 49 19

E: a.damhuis@synthese.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl

Synthese

T: 077 - 201 13 14

E: info@synthese.nl

I: www.synthese.nl

Facebook

@mantelzorgvenlo

@steunpuntmantelzorgnoordlimburg

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Cursus 'Mantelzorg in balans'

Deze cursus is bedoeld voor mantelzorgers die langdurig voor hun kind, partner, ouder(s), buur of vriend(in) zorgen. Het is belangrijk ook goed voor uzelf te zorgen. Centraal staan uw eigen motieven, gevoelens en knelpunten in het zorgen voor uw dierbare(n). U ontmoet lotgenoten en (h)erkenning en ondersteuning van elkaar speelt een belangrijke rol. De cursus voor 10-15 deelnemers is verdeeld over 3 avonden (vol = vol).

Wanneer: 4, 11 en 25 oktober '18, van 19.00-21.30 uur.

Waar: de locatie (in de gemeente Venlo) wordt nog via mail bekend gemaakt.

Kosten: geen.

Aanmelden: t/m 20 sept. 2018 via welzijn@proteion.nl o.v.v. '20181004 mantelzorg in balans Venlo' of via tel. 0475 - 45 30 33.

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 één van onze bijeenkomsten. 'Samen sta je sterker dan alleen!'

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

Mantelzorgwaardering 2018

Proteion Welzijn verzorgt al enkele jaren de administratie van de mantelzorgwaardering. Heeft u zich hiervoor al aangemeld, dan stond in de bevestigingsmail vermeld dat u in april/mei de nieuwe mantelzorgpasjes en –vouchers zou kunnen afhalen. Deze datum wordt niet gehaald. We wachten nu af wanneer we de adressen kunnen aanleveren, zodat de nieuwe pasjes en vouchers voor kalenderjaar 2018 gedrukt kunnen worden. De taak om bedrijven te benaderen deel te nemen aan deze actie, heeft de gemeente in 2018 opnieuw aanbesteed. Voor alle duidelijkheid: niemand heeft nog een pasje van de mantelzorgwaardering 2018 ontvangen, de pasjes met opdruk 2017/2018 horen immers bij de mantelzorgwaardering 2017, en zijn inmiddels verlopen! Het streven is om in september/oktober '18 te kunnen leveren, u krijgt minimaal 2 weken van te voren per mail/post bericht waar en wanneer u uw mantelzorgpasje en bijbehorende vouchers kunt afhalen. **Heeft u zich dit jaar nog niet aangemeld, doe dit dan zo snel mogelijk**, u kunt zich 1 keer per jaar aanmelden, dit kan tot en met 31 december 2018.

Colofon

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

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 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; Anja Damhuis – Synthese; 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!