

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

3

gemeente Venlo



## In deze uitgave

Dag van de Mantelzorg

Coachfriend Mantelzorg

Mantelzorg? Gelukkig gaat het heel vaak goed!

Buurteams

Meer maatwerk bij Wlz-zorg thuis

## Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. In de gemeente Venlo vinden er verschillende activiteiten plaats om mantelzorgers te waarderen voor de geboden zorg voor hun naaste. De organisatie ligt in handen van de vrijwilligers en medewerkers van de Huizen van de Wijk en het Steunpunt Mantelzorg. In oktober ontvangt u meer informatie hierover.

## 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](http://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. Vraag gerust de mantelzorgwaardering aan, meld u aan voor een van de waarderingsactiviteiten voor mantelzorgers die in uw buurt georganiseerd worden en haal informatie uit de Nieuwsbrief Mantelzorg Venlo. Op [www.proteion.nl/mantelzorg](http://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](http://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](http://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](http://www.nahgenoeg.nl) | ISBN 9789463453745 | € 16,95.

## Buurteams



In de gemeente Venlo werken zeven Buurteams, die informatie, advies en/of ondersteuning aan alle inwoners van de gemeente Venlo geven. Gratis en zonder verwijzing. Samen met alle inwoners van de gemeente Venlo maken zij zich sterk voor een omgeving waarin mensen aandacht hebben voor elkaar en hun omgeving.

Een Buurteam bestaat uit professionals, waarbij iedereen uit de gemeente Venlo terecht kan met diverse vragen zoals:

- Hoe kan ik ontspannen nu ik zoveel voor mijn partner zorg?
- Wij hebben een kind met een verstandelijke beperking. Wat moeten we allemaal regelen?
- Ik heb weinig mensen om me heen en kan steeds minder zelf doen in huis. Wie kan mij helpen?
- Ik wil graag voor buurtbewoners komen. Waar kan ik dat doen en hoe

benader ik de buurtbewoners?

- Wanneer mijn partner alcohol gedronken heeft, wordt hij agressief. Wat kan ik doen?

Het buurtteam kan dus ondersteuning bieden bij vragen over mantelzorg, relaties, financiën, opvoeding, gezondheid, leven met een beperking of bij de verwerking van ingrijpende gebeurtenissen. Ook kan zij hulp bieden bij het organiseren van een activiteit in buurt, of bij het zoeken naar vrijwilligerswerk. Kijk voor meer informatie op [www.samenzijnwijnlo.nl/buurteams](http://www.samenzijnwijnlo.nl/buurteams). Heeft u een vraag voor het buurtteam? Bel naar het buurtteam via tel. 077-205 40 00 of stuur een mail naar [info@buurteamsvenlo.nl](mailto:info@buurteamsvenlo.nl). Of kom langs bij één van de Informatie en Adviespunten (I&A) bij u in de buurt. Zij zullen uw vraag voorleggen aan het buurtteam. Kijk voor de I&A-locaties op [www.venlo.nl/informatie-en-advies](http://www.venlo.nl/informatie-en-advies).

## 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](http://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](http://www.msvereniging.nl) en [www.msworkloket.nl](http://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](http://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.

## 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](mailto:yvonnevandemortel@proteion.nl)

### Vera Jacobs

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 52 66 90 29

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

### Tegelen, Steyl en Belfeld

#### Claudia Swinkels

Bereikbaar maandag t/m donderdag

T: 06 - 15 02 50 54

E: [claudiaswinkels@proteion.nl](mailto: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](mailto: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](mailto:a.damhuis@synthese.nl)

### Algemeen

#### Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

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

I: [www.proteion.nl](http://www.proteion.nl)

#### Synthese

T: 077 - 201 13 14

E: [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)

I: [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

#### Facebook

[@mantelzorgvenlo](https://www.facebook.com/mantelzorgvenlo)

[@steunpuntmantelzorgnoordlimburg](https://www.facebook.com/steunpuntmantelzorgnoordlimburg)

# Nieuws

## van de Steunpunten Mantelzorg

### Mantelzorgwaardering 2018

De grootste groep mantelzorgers hebben in september hun mantelzorgpasje (met opdruk 2018/2019 en vouchers (geldig tot 1 april 2019) opgehaald. Bent u vergeten om u dit jaar opnieuw aan te melden, doe dit dan alsnog door het aanmeldformulier in te vullen via de website: [www.venlo.nl/mantelzorg](http://www.venlo.nl/mantelzorg).

Heeft u vragen, raadpleeg dan eerst de meest gestelde vragen op de website.

### Parkinson Café Venlo-Venray

Dit is een ontmoetingsplek voor patiënten met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme, mantelzorgers, professionals en belangstellenden. Zij biedt gelegenheid tot het uitwisselen van ervaringen en ideeën, lotgenotengenotencontact en het bespreken hoe het leven zo plezierig mogelijk kan zijn ondanks de ziekte. Deelname is gratis en aanmelden is niet nodig. De bijeenkomsten worden maandelijks op de 3<sup>e</sup> donderdag van de maand gehouden. Meestal is dit in Zalzershaaf in Hout-Blerick, maar dat kan ook elders zijn. Kijk voor data en de locatie op [www.parkinson-cafe-venlo-venray.nl](http://www.parkinson-cafe-venlo-venray.nl).

### Activiteiten Dag van de Mantelzorg

In oktober ontvangt u meer informatie over de activiteiten die in de gemeente Venlo voor mantelzorgers worden georganiseerd.

### Openingstijden open inloop

De openingstijden van enkele Huizen van de Wijk zijn gewijzigd. Kijk voor actuele info op [www.venlo.nl/open-inloop](http://www.venlo.nl/open-inloop).

### Bijeenkomst voor mantelzorgers

De gemeente Venlo hecht veel waarde aan het werk van mantelzorgers en vindt het belangrijk dat zij zich gewaardeerd voelen en niet overbelast raken. Een belangrijk middel om overbelasting te voorkomen is respijtzorg, dat mantelzorgers de mogelijkheid biedt hun zorgtaken tijdelijk aan een ander over te dragen, zodat hij/zij even tijd voor zichzelf heeft. Welke behoeften zijn er bij de mantelzorgers op het gebied van respijtzorg? En komt dit overeen met het beleid van de gemeente Venlo?

Om dit goed in beeld te houden worden er door het Steunpunt Mantelzorg twee bijeenkomsten over respijtzorg georganiseerd en wel op:

- Dinsdag 9 oktober 2018 van 10.00-12.00 uur in Huis van de Wijk De Witte Kerk, Agnes Huijstraat 3, Venlo.
- Dinsdag 9 oktober 2018 van 17.00-19.00 uur in Huis van de Wijk Boulevard Hazenkamp, Albert Verweystraat 6, Blerick.

Aanmelding: vóór 8 oktober a.s. (bij voorkeur via mail) naar [p.cox@venlo.nl](mailto:p.cox@venlo.nl) o.v.v. 'klankbordgroep mantelzorg 9 oktober' + voor- en achternaam + locatie. Telefonisch aanmelden kan eventueel ook via tel. 06 - 11 12 96 59.

### Spreekuur Geheugenhuis

De trajectbegeleiders Debbie Koopman en/of Marlie van Gelderen van Hulp bij Dementie zijn in de even weken op donderdagmiddag van 14.00-15.30 uur aanwezig in het Geheugenhuis in de Stadbibliotheek te Venlo. Bezoekers kunnen hier met vragen terecht en vinden een luisterend oor.

## 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](mailto:welzijn@proteion.nl)

I: [www.proteion.nl/mantelzorg](http://www.proteion.nl/mantelzorg)

Redactie: 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!

