

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

1

gemeente Venlo



In deze uitgave

.....
Introductie cursus 'Partner in balans'

.....
PGB & Wlz

.....
Passende woonvorm voor je kind

.....
24-uurs zorg in huis

.....
Mantelzorg en belastingaangifte

Introductie cursus 'Partner in balans'

Maandag 25 maart 2019 is er een gratis introductie cursus 'Partner in balans'. Deze cursus vindt plaats in de Stadsbibliotheek Venlo van 14.30-16.30 uur. De cursus is speciaal ontwikkeld ter ondersteuning van mantelzorgers, die zorgen voor iemand met geheugenklachten of dementie.

Aanmelden kan vóór 22 maart via info@bibliotheekvenlo.nl.

PGB & Wlz

Burgers die intensieve, langdurige zorg (Wlz) nodig hebben in de nabije omgeving, kunnen hiervoor terecht bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Zij bekijken je persoonlijke situatie en er wordt in kaart gebracht op welke zorg je recht hebt. Hierna wordt de indicatie naar een Zorgkantoor gestuurd en vragen zij een PGB aan. Aan de hand van jouw uitleg beslist het Zorgkantoor of een PGB bij je past.

Op zoek naar een passende woonvorm voor je kind?

Terwijl de meeste jongeren rond hun 25^e hun vleugels uitslaan, blijven zorgintensieve kinderen thuis wonen. Op enig moment neem je als ouder(s) de beslissing om voor je kind een plek te vinden waar het kan gaan wonen, met de zorg en begeleiding die het nodig heeft. Deze beslissing nemen is nooit makkelijk, en het regelwerk er omheen is dat zéker niet. Soms komt die beslissing op het moment dat de zorg thuis te zwaar wordt en soms vanuit het besef dat het een gezonde stap is.

Voor Miriam uit Tegelen kwam dit besef toen haar man, 6 jaar geleden, plotseling overleed. Haar 26-jarige zoon Ruud heeft een meervoudig complexe handicap (EMD). Samen met Marga Puts van MEMO, een kleinschalige zorgorganisatie waar ze de zorg voor Ruud inkoop, ging ze op zoek naar een fijne plek voor Ruud met 24-uurs zorg om te wonen. Door een allergie voor klein stof viel ook de laatste mogelijkheid in de buurt af. Marga en Miriam slaan nu de handen ineen en gaan aan de slag om een nieuw woonproject op te starten. Woningbouwvereniging Antares heeft een pand in het centrum van Tegelen op het oog, dat zij wil verbouwen tot aangepaste woonunits voor 6 tot 8 bewoners met een gezamenlijke woonkamer. Gelukkig krijgen ze ondersteuning

van een organisatie die al meerdere van dit soort initiatieven hebben opgestart. Miriam plaatste ondertussen een oproep op Facebook en is nu in overleg met de betrokken ouders van 5 jong volwassenen.

Ben je ook op zoek naar een woonvorm voor jouw kind, waar 24 uur per dag zorg aanwezig zal zijn en ouders gezamenlijk de belangen behartigen? Heeft jouw kind een 24-uurs zorgindicatie vanuit een PGB of ben je bereid de indicatie om te zetten? Neem dan contact op met Miriam via telefoonnummer 06 - 48 49 41 97 om de mogelijkheden te bespreken.

Roept dit artikel andere vragen bij je op, neem dan contact op met de mantelzorgondersteuner bij jou in de buurt, zie achterzijde van deze nieuwsbrief.

Weetjes

Reisgids Mantelzorg

Mantelzorgers hebben zelf soms ook hulp nodig, bijvoorbeeld bij financiële, sociale of administratieve taken. Dit boek maakt je wegwijs in de wereld van zorg voor ouderen en geeft concrete tips om het dagelijks leven als mantelzorger wat eenvoudiger te maken.

'Reisgids mantelzorg' | Lodewijk S. Jongbloed & Daphne Riksen | www.reisgidsmantelzorg.nl | ISBN 9789082364811 | € 15,50.

SOS Alarm app

De SOS Alarm app maakt het mogelijk mensen langer zelfstandig te laten functioneren. Met één tik op het scherm van je tablet of smartphone sla je alarm bij een zorg-meldkamer of 3 contactpersonen die je hebt opgegeven. Door de GPS-link kunnen zij ook direct de locatie zien waar je je op dat moment bevindt. De app is alleen te gebruiken op iPhone en iPad. Downloaden via de App Store. www.focuscura.nl/innovatie/sos-alarm.

Sociale robot Tessa

Tessa ondersteunt mensen met dementie die nog thuis wonen bij de dagelijkse structuur en geeft suggesties voor activiteiten. Zij spreekt de eerstvolgende geplande afspraak of taak uit. Familieleden, mantelzorgers of zorgverleners kunnen via een app een berichtje schrijven en het tijdstip selecteren wanneer Tessa een boodschap of bericht moet melden. Tessa probeert mensen in beweging te brengen en speelt ook persoonlijke muziek af op geplande momenten. www.robotzorg.nl/product/tessa-sociale-robot.

De route naar passende zorg

Heb je thuis of in een instelling zorg nodig? Via de nieuwe Zorgnavigatie vind je de zorg die bij je past en krijg je info hoe je deze zorg regelt. www.vgz.nl/zorgnavigatie.

24-uurs zorg aan huis

Heeft de naaste waarvoor je zorgt 24-uurs zorg nodig en wil hij/zij zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen? Dan kan zorg in huis een oplossing zijn. Passend bij de wens en behoefte kan de zorg van je naaste deels of volledig worden overgenomen en krijgt je naaste 24-uurs persoonlijke aandacht en ondersteuning. Als mantelzorger word je hierdoor ontlast in de zorg. Je kunt je sociale contacten, werk, gezin, hobby's e.d. behouden, zonder dat dit ten koste gaat van de zorg die nodig is voor je naaste. Deze zorg kan gaan om huishoudelijke hulp en persoonlijke verzorging, verpleging, hulp bij eten en voeding, boodschappen doen, samen erop uit gaan en individuele begeleiding. Ook is ongeplande zorg (zowel overdag als 's nachts) mogelijk. De professionele zorg wordt verleend door Europese

gediplomeerde verzorgenden, die de vereiste vaardigheden hebben. Zij komen speciaal naar Nederland om deze zorg te leveren en wonen bij de zorgvrager in huis. Ze zijn ervaren en deskundig op het gebied van Parkinson, dementie of MS.

Om in aanmerking te komen voor een vergoeding voor deze zorg is er een Persoons Gebonden Budget (PGB) nodig, wat valt onder de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Deze kan aangevraagd worden via het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Er zijn verschillende organisaties die deze zorg bieden en je kunnen helpen bij de aanvraag van een PGB.

Voor meer informatie kun je kijken op:

- www.24uurszorgloket.nl/venlo;
- www.happyhomecare.nl;
- www.zusterinhuis.nl.

Mantelzorg en belastingaangifte

Er bestaan helaas geen speciale belastingregels voor mantelzorgers, maar in sommige punten komt de belastingdienst jou als mantelzorger een beetje tegemoet. Dat is vooral het geval als je zorg verleent aan iemand die deel uitmaakt van jouw huishouding.

Belastingaftrek zorgkosten

Bij deze aftrekpost gaat het om ziektekosten, voor zover deze niet zijn gedekt door de zorgverzekering of onder het eigen risico van de verzekering vallen.

Je kunt deze kosten aftrekken voor jezelf, je fiscale partner, kinderen jonger dan 27 jaar, je inwonende zorgafhankelijke ouders, broers en zussen en tot je huishouden behorende ernstig gehandicapte personen van 27 jaar of ouder.

Als je in heel 2018 minder zorgkosten hebt dan het drempelbedrag (de hoogte hiervan is afhankelijk van je inkomen), is het zinloos om alle kosten te specificeren in de aangifte.

Reiskosten voor ziekenbezoek

Verblijft de persoon die bij je woont en die afhankelijk is van jouw zorg langer dan een maand voor dezelfde ziekte in een ziekenhuis of verzorgingshuis? En moet je meer dan 10 kilometer reizen voor ziekenbezoek? Dan kun je de reiskosten voor het ziekenbezoek af-

trekken bij je belastingaangifte.

De laatste jaren zijn er helaas steeds minder kosten aftrekbaar, maar toch kan het de moeite lonen. Aftrekbare zorgkosten die vaak vergeten worden zijn:

Extra gezinshulp (zoals schoonmaken en boodschappenhulp) bij ziekte ● Extra kosten voor kleding en beddengoed ● Vervoerskosten voor ziekenbezoek ● Vervoerskosten van en naar ziekenhuizen en artsen ● Vervoerskosten bij extra kilometers door ziekte ● Dieetkosten ● Batterijen voor gehoorapparaten ● Soms de meerwaarde van een gehoorapparaat ● Thermometer en bloeddrukmeter ● Homeopathische geneesmiddelen op doktersvoorschrift ● Tandartskosten ● Acupunctuur en andere alternatieve genezers (op voorschrift van een arts) ● Inentingen voor een reis. Bonnetjes en betaalbewijzen van aftrekposten moet je op verzoek aan de Belastingdienst kunnen laten zien. Meer info: www.belastingdienst.nl.

*“Wat geweest is,
is geweest”*



7% van alle mantelzorgers zorgt voor hun partner. Je partner is er nog wel, maar degene waarmee je destijds getrouwd bent kan erg veranderd zijn. Het is vaak lastig met je nieuwe rol om te gaan, want de nadruk komt meer op de zorg te liggen en je bent minder ‘het maatje van’.

Pluk de dag!

Ad van Ham (70) zorgt voor zijn vrouw Marian. Zij heeft de afgelopen 15 jaar acht herseninfarcten gehad, maar tot voor kort ontbrak een juiste diagnose en bijbehorende behandeling. Haar rechter hersendeel is onherstelbaar beschadigd.

Ad is een energieke mantelzorger met een positieve instelling. Dankzij zijn positieve stimulans gaat zijn vrouw stapje voor stapje vooruit. Ad laat haar zoveel mogelijk dingen zelf doen. Natuurlijk krijgt ze regelmatig een compliment van hem als het haar lukt. Hij doet alle voorkomende huishoudelijke en verzorgende werkzaamheden in en rond het huis, ook poetsen en wassen. “Sinds mijn pensioen heb ik veel bijgeleerd. En ik vind het ook leuk om lekkere taarten te bakken”, vertelt hij, terwijl hij foto’s laat zien van baksets die niet zouden misstaan in de tv-uitzending ‘Heel Holland bakt’.

Ad is creatief en heeft zelf diverse hulpmiddelen voor in huis gemaakt. Daarnaast zijn er hulpmiddelen aangeschaft. Marians motoriek is slecht, maar daar heeft Ad iets op gevonden. Behalve een tot rolstoel ombouwbare rollator heeft hij een loopband en hometrainer aangeschaft, zodat Marian thuis toch voldoende beweging krijgt, want dan gaat het beter met haar. Dankzij de camera met bewegingsmelder, die een berichtje op zijn smartwatch geeft, durft Ad zijn vrouw ook even alleen thuis te laten om een boodschap te doen. Dit zorgt voor rust en geeft hem een beetje vrijheid.

Twee keer per week gaat Marian naar de dagbesteding, en dan heeft hij tijd voor zichzelf. En als ze 's avonds veilig in haar bed ligt, heeft hij alle rust om zijn favoriete tv-programma's te kijken. Maar hij gaat ook regelmatig met haar erop uit, een terrasje pikken. Samen op vakantie gaan is helaas te verwarrend voor zijn vrouw en ze wil ook niet door vreemden verzorgd worden, maar samen genieten kan nog wel. Twee keer per maand ‘zet hij even het knopje om’, en treft hij de veteranen van de voetbalclub. En ook met de voormalige collega's van het werk gaat hij 3 tot 4 keer per jaar even weg. Af en toe recreatief biljarten met een vriend of schilderen geeft ook positieve energie. Als hij even weg wil, komen hun dochters in huis. En hij vindt ook nog tijd om af en toe zijn hulpbehoevende zus te bezoeken, om wat te klussen en haar zorg te regelen. Dit geeft hem ook voldoening. Als het hem even te veel wordt, gaat hij darten in de tuin om zich af te reageren. “Ik heb geaccepteerd dat mijn rol als echtgenoot is veranderd. Je moet niet in het verleden blijven hangen, maar naar vandaag en morgen kijken. Ga met humor met de situatie om, en laat mensen in hun waarde”, aldus Ad.

Hulpmiddelen

Informatie over **hulpmiddelen die het dagelijks leven gemakkelijker maken** vind je o.a. via:

- www.alleszelf.nl;
- www.hulpmiddelenwijzer.nl;
- www.medipoint.nl;
- www.scouters.nl;
- www.sjoboks.nl; en
- www.thuisleefgids.nl

Agenda's beheren is een talent op zich. Ben je mantelzorger, dan moet er ook met anderen gecoördineerd worden en dat maakt het nog complexer. Met de MiessAgenda app heb je één agenda waar iedereen die betrokken is in kan werken. Zo kan iedereen afspraken in de agenda plaatsen en kun je aangeven of jij op dat moment wel of niet kunt. Daarnaast kun je ook vermelden hoe het is gegaan: zijn er nieuwe medicijnen, oefeningen of wat anders waar de rest rekening mee moet houden. Erg handig dus.

Naast MiessAgenda is er ook Fello en Caren Zorgt, die hetzelfde bieden, namelijk een plek om samen een agenda te beheren.

- www.miessagenda.nl;
- www.getfello.com;
- www.carenzorgt.nl.

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

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

Marion van den Bercken

Bereikbaar maandag, dinsdag en woensdag

T: 06 - 40 86 13 66

E: m.vandenbercken@synthese.nl

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

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Mantelzorgsalon

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

Mantelzorgsalon

Ben je bezig met het regelen van ondersteuning op het gebied van hulpmiddelen en begeleiding voor je naaste en zie je door de bomen het bos niet meer? Dan kan een onafhankelijk cliëntondersteuner of een mantelzorgmakelaar je hierbij helpen. Melanie de Kater, onafhankelijk cliëntondersteuner (WMO) en Mirjam Hoogland, mantelzorgmakelaar geven voorlichting en beantwoorden je vragen. Mantelzorgers en andere geïnteresseerden zijn welkom.

Wanneer: dinsdag 16 april 2019 van 19.00-21.00 uur.

Waar: Boulevard Hazenkamp, A. Verweystraat 6 in Blerick.

Kosten: geen.

Aanmelden kan via welzijn@proteion.nl o.v.v. '20190416 Mantelzorgsalon Blerick', je naam, adres en telefoonnummer.

Of bel naar 0475 - 45 30 33.

Mantelzorgwaardering 2019

We hebben al heel veel aanmeldingen binnen voor de mantelzorgwaardering 2019. Het is nog niet duidelijk op welke manier de Gemeente Venlo invulling geeft aan de mantelzorgwaardering 2019; voor het uitvoeren van de regeling doorloopt zij nog een aanbesteding. Zodra er meer bekend is, brengen wij je via deze Nieuwsbrief Mantelzorg op de hoogte. Heb je je nog niet aangemeld, doe dit dan zo snel mogelijk, maar in ieder geval vóór 31 december 2019. Aanmelden kan via www.venlo.nl/mantelzorg. Let op: **de vouchers van 2018 zijn nog maar geldig tot en met 31 maart 2019!** Het pasje zelf (met opdruk 2018/2019) kun je t/m 31 december 2019 blijven gebruiken.

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 jezelf te zorgen. Centraal staan je eigen motieven, gevoelens en knelpunten in het zorgen voor je naaste(n). Je ontmoet lotgenoten en (h)erkenning en ondersteuning van elkaar speelt een belangrijke rol. Deze cursus voor 10-15 deelnemers is verdeeld over 3 avonden (vol = vol).

Wanneer: 9 + 16 april en 14 mei 2019, van 19.00-21.30 uur.

Waar: Picus, Spechtstraat 56 in Tegelen (naast De Glazenap).

Kosten: geen.

Aanmelden kan via welzijn@proteion.nl of tel. 0475 - 45 30 33 o.v.v. '20190409 mantelzorg in balans Tegelen'.



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: Yvonne van de Mortel & Yolanda Holleman – Proteion Welzijn.

Opmaak: Yolanda Holleman.

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn.

Ben je geen mantelzorger meer en/of wens je geen informatie meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!

