

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Venlo



## In deze uitgave

Mantelzorgondersteuning

Ontspannen

De werking van muziek en stilte

Vrijwilligerszorg Venlo

Mentorschap

## Mantelzorgondersteuning

Ben je mantelzorger en heb je vragen, bedenkingen of wil je je ervaringen delen met andere mantelzorgers, neem dan gerust contact op met de mantelzorgondersteuner in jouw stadsdeel. Op de achterkant van deze Nieuwsbrief vind je de contactgegevens van de mantelzorgondersteuners. We zijn er voor jou! Heb je je nog niet bij het Steunpunt Mantelzorg geregistreerd en ontvang je graag deze Nieuwsbrief en informatie over activiteiten via mail, meld je dan aan! Kijk in het colofon op pagina 4 hoe je dit kunt doen.

## Ontspannen

'De beste tijd om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt'. Mijmeren, rusten, dagdromen en niks doen is geen tijdverspilling! Het zorgt ervoor dat je relaxt en je accu weer goed vol raakt.

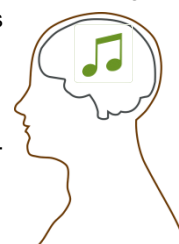
## De werking van muziek en stilte

**Af en toe een beetje stress is niet verkeerd. Maar blijft stress aanhouden en neem je onvoldoende ruimte voor ontspanning, dan geef je jezelf niet de kans om te herstellen. Je kunt klachten krijgen zoals hoofdpijn en somberheid en je voelt je overbelast. Muziek heeft een positieve werking op je hersenen en lichaam en kan voor de juiste ontspanning zorgen.**

Toonhoogten en tempo hebben effect op je hartritme en bloeddruk. Door naar muziek te luisteren zal je ademhaling het ritme van de muziek overnemen. Kies je een nummer uit met een laag aantal beats per minuut, dan zal je hartslag dalen. Wetenschappers en musici hadden het idee om een top 10 samen te stellen van de meest optimale muziek om te ontspannen (je kunt de lijst beluisteren via [www.stresscentrum.nl/pmm/muziek-tegen-stress](http://www.stresscentrum.nl/pmm/muziek-tegen-stress)). Uit onderzoek blijkt dat deze muziek zelfs meer ontspannend is dan een massage, een kop thee of een wandeling. 'Weightless' van Marconi Union staat bovenaan de lijst en veroorzaakt de diepste ontspanning. In het boek 'Singing in the brain' (ISBN 9789025307035) beschrijft prof. Dr. Erik Scherder de samenwerking tussen muziek en je hersenen.

Nog beter dan muziek is geen geluid. Een aanrader volgens wetenschappers is om na de top 10 geluisterd te hebben, even de ruimte te nemen voor stilte. Stilte helpt je brein met het verwerken. Met behulp van meditatie is dit de enige en meest effectieve manier, zoals volgens talloze onderzoeken is bewezen. Dit kun je al doen door twee minuten even helemaal niets te doen en je zult merken dat je brein tot rust komt. Geen kopje koffie, geen krantje, geen facebook.

Het boek 'Leer denken wat je wil denken – basisboek zentraining' van Rients Ritskes kan je hierbij de praktische kant van mediteren laten ontdekken (Milinda Uitgevers B.V., ISBN 9789056702403).



# Weetjes

## MantelzorgNL

Mezzo, de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste, heet voortaan MantelzorgNL. Kijk voor meer info op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).

## Boek van Martine Bijl

Martine Bijl, die 30 mei jl. overleed aan de complicaties van een hersenbloeding die ze in 2015 kreeg, vertelt in het boek *Rinkeldekink* haar verhaal over de nasleep van de hersenbloeding. "Het is alsof er een vreemd wezentje in mijn hoofd kroop", schrijft ze. *'Rinkeldekink'* | Martine Bijl | ISBN 9789025453398 | € 14,99.

## App, tips & info voor mantelzorgers van mensen met ALS

Het project Mantelzorgers (Informal caregivers) vanuit het ALS Centrum richt zich op het vinden van de beste manier voor het ondersteunen van mantelzorgers. Meer info krijg je via [www.als-centrum.nl/kennisplatform/project-mantelzorgers/](http://www.als-centrum.nl/kennisplatform/project-mantelzorgers/).

## Dans met mij

Elke 2e donderdag van de maand is er in Dance Masters Madson Club in Venlo een dansmiddag voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Hier kun je samen opnieuw beleven wat je dacht vergeten te zijn. Iedereen is welkom, de aanvang is 14.00 uur en de entree bedraagt € 5,00 incl. koffie met vlaai.

## Mijn Scoottie

Vind je het om wat voor reden dan ook moeilijk om met je scootmobiel het verkeer of de stad in te gaan? De scootmobielclub kan je hierbij helpen. Ze geeft individuele begeleiding en maakt groepstochten door het Limburgse landschap. Heb je vragen of wil je je aanmelden? Mail met [mijnscoottie@gmail.com](mailto:mijnscoottie@gmail.com), bel met 06 – 39 34 36 19 of kijk op [www.mijnscoottie.nl](http://www.mijnscoottie.nl).

## Vrijwilligerzorg Venlo

De Vrijwilligerszorg Venlo biedt vrijwilligerszorg in de zorgcentra én in de thuissituatie. Alle vrijwilligers krijgen alvorens te worden ingezet de mogelijkheid om scholing te volgen. Binnen de thuissituatie kennen we in de gemeente Venlo de volgende soorten vrijwilligerszorg:

- **Zorgvrijwilligers:** zij gaan wekelijks bij een vaste hulpvrager thuis langs, om er een gezellige ochtend of middag van te maken. Door samen een kopje koffie te drinken, te gaan wandelen, puzzelen, een gezelschapsspel te doen, etc. Hierbij wordt er altijd uitgegaan van de wensen en behoeften van de hulpvrager.
- **Dementievrijwilligers:** zij hebben zich gespecialiseerd op het gebied van dementie. Daarbij hebben zij onder andere meer inzicht gekregen in het ziektebeeld en tips ontvangen over de communicatie en benadering met personen met dementie.

Deze vrijwilligers worden begeleid door een trajectbegeleider van Hulp bij Dementie.

- **Vrijwilligers met een plusje:** zij hebben zich gespecialiseerd in mensen met een specifieke omgangsvorm en/of gedrag. Ook deze vrijwilligers worden door een professional begeleid.
- **Vrijwillige netwerkcoaches:** zij kijken bij mensen thuis naar de mogelijkheden om het netwerk van die persoon op te bouwen of uit te breiden. Uitgangspunt zijn de wensen en het levensverhaal van de hulpvrager. Mensen worden hierbij gestimuleerd om zelf stappen te ondernemen en uiteindelijk zelfstandig weer op pad te gaan.

Interesse? Kijk voor meer info op [www.proteion.nl/vrijwilligers/vrijwilliger/in-de-thuissituatie](http://www.proteion.nl/vrijwilligers/vrijwilliger/in-de-thuissituatie) of bel met 0475 - 45 30 33.

## Mentorschap

**Sommige mensen kunnen niet (meer) goed voor zichzelf zorgen of voor zichzelf opkomen. Bijvoorbeeld als er sprake is van dementie, een verstandelijke beperking, psychiatrische problemen of een verslaving. Voor deze mensen is het mogelijk een mentor aan te vragen, die voor en met hen besluiten neemt over de zorg en ondersteuning.**

Mentorschap is een vorm van wettelijke vertegenwoordiging. Een mentor regelt jouw persoonlijke zaken als je dat zelf niet meer kunt. De mentor neemt beslissingen over de verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding van de betrokkene. Dit zijn beslissingen op het persoonlijke vlak. Daarbij kan het ook over feitelijke zaken gaan, zoals een dossier inzien. De mentor heeft de plicht om de betrokkene zoveel mogelijk zelf te laten beslissen en om een zelfstandig optreden van deze persoon te bevorderen.

Inzet van mentorschap is mogelijk als je (een tijdje) zelf niet kunt beslissen over jouw zorg. Bijvoorbeeld door een psychiatrische ziekte, een verstandelijke beperking of dementie.

De rechter besluit of iemand een mentor krijgt. De betrokkene geeft zelf aan naar wie de voorkeur uitgaat. Vaak is een familielid de mentor. Kan dat niet? Dan zijn er ook professionele mentors beschikbaar.

Je kunt zelf een mentorschap aanvragen. Of een familielid kan dat ook doen. Iemand kan curator, beschermingsbewindvoerder of mentor worden als deze meerderjarig is, en volgens de kantonrechter hiervoor geschikt is. De kantonrechter gaat over deze benoemingen.

Op de site [www.rijksoverheid.nl/documenten/brochures/2015/04/14/curatele-bewind-en-mentorschap](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/brochures/2015/04/14/curatele-bewind-en-mentorschap) kun je een brochure hierover downloaden.

*"Kijken naar wat er wél kan"*



Mantelzorgers van iemand met een spierziekte zijn meestal zelf tussen de 30 en 60 jaar. Wat betekent het om een groot deel van je leven af te stemmen op iemand met een spierziekte? Kun je het aan als mantelzorgster en welke invloed heeft het op andere gezinsleden?

## Alles is mogelijk, tot het tegendeel bewezen is

**Marc, de 25-jarige zoon van Marloes Jacobs, lijdt aan de ziekte van Duchenne en diabetes. Hij woont bij zijn ouders thuis en heeft hulp nodig bij de algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL).**

Marloes, een energieke en openhartige vrouw, vertelt over haar ondervindingen als mantelzorgster én moeder. Haar ervaring als verpleegkundige komt haar goed van pas, want zoon Marc heeft 24 uur per dag hulp nodig. Haar rol als verzorgster en moeder zijn van begin af aan niet gescheiden geweest, maar dat is zowel voor haarzelf als voor Marc nooit een probleem geweest. "Omdat de 24-uurs zorg continue alertheid en aandacht vraagt, heb ik geregeld het gevoel een 'dubbelleven' te leiden: dat van mijzelf en dat van het leven van Marc", vertelt Marloes.

De intensieve zorg met gebroken nachten eiste in 2015 haar tol en Marloes kreeg een burn-out. In 2016 besloot ze haar baan op te zeggen, en om meer zorgondersteuning in huis te vragen. Nu wordt de zorg gedeeld met een ondersteuningsteam van 8 medewerkers, en helpen haar echtgenoot, de andere zoon en schoondochter ook mee. Inmiddels hebben ze ook alle mogelijke technische hulpmiddelen in huis: van hoog-laagbed en tillift tot hoestsysteem, uitzuigapparatuur en nachtbeademing. Marc is altijd naar het reguliere onderwijs gegaan. Dit is heel goed gegaan dankzij de extra in-

spanningen van leerkrachten en klasgenoten. Na een stage bij Ewals Cargo Care kreeg Marc daar een baan. Dit is alleen mogelijk doordat de collega's hem veel meehelpen.

"Spontane activiteiten zijn lastig, doordat we door zijn handicap altijd rekening moeten houden of er voldoende en goede voorzieningen zijn. Maar in principe is alles mogelijk", aldus Marloes. "Wat ook moeilijk is, is het feit dat we op een leeftijd zijn waarop er meer vrijheid voor onszelf zou moeten komen doordat de kinderen zelfstandig zijn en op zichzelf gaan wonen. In onze situatie wordt de zorg steeds intensiever en hierdoor wordt onze eigen vrijheid beperkter. Dit kan een gevoel van eenzaamheid veroorzaken en daarom vinden we het belangrijk om onze sociale contacten goed te onderhouden. Ondanks dat dit, qua organisatie, extra inspanning vraagt levert het ons ook energie op".

Marloes ging na het opzeggen van haar baan op zoek naar een nieuwe balans. Ze volgde een coachopleiding en opende een eigen coachpraktijk. "Het geeft mij energie als ik zie dat iedereen goed in zijn vel zit, of als ik andere mantelzorgers kan coachen. Sport, wandelen, lezen, mindfulness-

### Ziekte van Duchenne

Officieel heet deze ziekte Duchenne spierdystrofie (DMD). Deze ziekte komt bij 1 op de 4.000 tot 5.000 mensen voor en treft nagenoeg altijd jongens. Het is een ernstige erfelijke spierziekte die de spieren aantast en verzwakt. De eerste verschijnselen zijn vaak al voor het tweede levensjaar zichtbaar. Als gevolg van de spierzwakte ontstaat stijfheid van de gewrichten en worden ook de spieren zwakker die nodig zijn voor de ademhaling en het hart. Op den duur kunnen de aangetaste spieren niet meer gebruikt worden.

De ziekte is vernoemd naar zijn ontdekker, Guillaume Benjamin Amand Duchenne, een Franse neuroloog. Meer info over de ziekte van Duchenne vind je via <https://duchenne.nl/wat-is-duchenne-spierdystrofie/>.

oefeningen, kruiswoordraadsels en sudoku's zorgen voor ontspanning. Ondanks dat het fysiek en emotioneel zwaar is, heeft de ziekte van Marc ons leven meer diepgang gegeven en verrijkt. Het is belangrijk als mantelzorgster je grenzen te kennen, aan te geven en ruimte te nemen voor jezelf. Luister naar je eigen lichaam en durf om hulp te vragen", adviseert Marloes.

## 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)

### 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

#### Marion van den Bercken

Bereikbaar maandag, dinsdag en woensdag

T: 06 - 40 86 13 66

E: [m.vandenbercken@synthese.nl](mailto: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](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)

# Nieuws

## van de Steunpunten Mantelzorg

### Mantelzorgsalon 'Positieve gezondheid'

Hoe gaat het met jou? Zou je iets willen veranderen in je leven? In deze mantelzorgsalon krijg je handvaten om naar jezelf te kijken, met als doel jezelf te leren kennen. Hoe veerkrachtig ben je? Hoe betekenisvol is je leven? Hoe kun je je eigen keuzes maken? Mantelzorgers en andere geïnteresseerden zijn welkom.

Wanneer: maandag 1 juli 2019 van 19.00-21.00 uur.

Waar: Witte Kerk, Agnes Huijnsstraat 3 in Venlo.

Kosten: geen.

Aanmelden kan via [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) o.v.v. '20190701 Mantelzorgsalon Venlo', je naam, adres en telefoonnummer. Of bel naar 0475 - 45 30 33. Voor meer informatie kun je terecht bij Peggie Bos, e-mail [peggiebos@proteion.nl](mailto:peggiebos@proteion.nl) of tel. 06 - 52 66 91 00.

### Hulp gevraagd

Ben jij mantelzorger en maak je gebruik van internet om informatie op te zoeken? Wil je graag meedenken hoe het Steunpunt Mantelzorg in de gemeente Venlo de informatie op internet kan verbeteren? Dan kan ik je hulp goed gebruiken en ga ik graag met je in gesprek! Het betreft verbetering van informatie die mantelzorgers kan helpen bij het zorgen voor een naaste. Ik kom bij jou op bezoek en vraag een uur van je tijd. Neem gerust contact met me op voor meer informatie of het maken van een afspraak.

Mandy Maaskant, mantelzorgondersteuner, e-mail [mandy.maaskant@proteion.nl](mailto:mandy.maaskant@proteion.nl), tel. 06 - 52 66 90 29. Wellicht tot ziens!

### Mantelzorgwaardering 2019

De afgelopen maanden hebben velen van jullie je al aangemeld voor de mantelzorgwaardering 2019. Het Steunpunt Mantelzorg verzamelt en screent de aanmeldingen in opdracht van de Gemeente Venlo.

We kunnen je nu melden dat de Gemeente de aanbesteding met betrekking tot de mantelzorgwaardering heeft afgerond en dat er een **StadspasVenlo** (i.p.v. mantelzorgvouchers) komt.

Indien je je hiervoor in 2019 al hebt aangemeld, kun je vanaf maandag 9 september a.s. jouw persoonlijke StadspasVenlo ophalen bij de Informatie en Adviespunten in je eigen wijk. Eind augustus ontvang je hierover een mail met de ophaalmomenten en locaties. Je ontvangt dan ook meer informatie over hoe de StadspasVenlo werkt, hoe je hem kunt activeren en de € 75,00 kunt verzilveren. Heb je je nog niet aangemeld voor de mantelzorgwaardering 2019, doe dit dan vóór 1 juli om de pas in september te ontvangen, of uiterlijk vóór 31 december 2019. Aanmelden kan via [www.venlo.nl/mantelzorg](http://www.venlo.nl/mantelzorg).

Op de aanmeldpagina staan ook de voorwaarden en meest gestelde vragen. Omdat de mantelzorgsituatie snel kan veranderen, moet de mantelzorgwaardering elk jaar opnieuw worden aangevraagd.



## 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, Claudia Swinkels & 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!

