

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

1

gemeente Venlo



## In deze uitgave

StadspasVenlo (mantelzorgwaardering)

Leven na mantelzorg

Mantelzorg en de huisartsenpraktijk

Geheugenhuis 'Voor ik het vergeet'

Medehuuder worden

## StadspasVenlo (mantelzorgwaardering)

Op dit moment is nog niet bekend op welke wijze de mantelzorgwaardering 2020 wordt ingericht. De gemeente informeert mantelzorgers over de voortgang hiervan via [www.venlo.nl/mantelzorg](http://www.venlo.nl/mantelzorg) en [www.stadspasvenlo.nl/mantelzorgwaardering](http://www.stadspasvenlo.nl/mantelzorgwaardering).

Daarnaast zullen de mantelzorgers die over 2019 de StadspasVenlo hebben aangevraagd, persoonlijk geïnformeerd worden.

## Leven na mantelzorg

Als de mantelzorg wegvalt, gaat een nieuwe fase van je leven in. Naast het rouwen om het verlies, is er de vraag hoe je een andere invulling gaat geven aan je dagelijkse leven. Het is verstandig om eerst ruim de tijd te nemen om te rouwen. En om uit te rusten. De afgelopen periode heeft veel van je gevraagd. Sommige mensen vluchten in (teveel) activiteiten, waardoor je jezelf uit het oog kunt verliezen. Je hoeft niet direct door te gaan.

## Mantelzorg en de huisartsenpraktijk

**Wat kan een huisarts doen voor jou als mantelzorgers? Er zijn steeds meer mantelzorgers voor wie het zorgen voor een ander teveel wordt. Als jij als mantelzorgers gezond blijft, kan degene voor wie je zorgt langer thuis blijven wonen.**

Huisartsen en praktijkondersteuners hebben steeds meer oog voor de mantelzorgers. Hieronder enkele tips voor jou als mantelzorgers.

- Als je naaste een afspraak heeft met de huisarts, ga dan mee als dit mogelijk is. Help je naaste, als dat nodig is, om zijn/haar vragen te bespreken.
- Nadat een diagnose is gesteld, of het ziektebeeld verandert, heb je misschien veel vragen. Over de dagelijkse zorg, je rol als mantelzorgers of het combineren van je taken. Vraag je huisarts of praktijkondersteuner om advies, verwijzing of bemiddeling. Vertel hen ook wat je moeilijk vindt, bijvoorbeeld om te accepteren dat je naaste ziek is of een beperking heeft. Zij kunnen je hierin begeleiden. Ook kunnen zij extra informatie geven over het ziektebeeld, en kunnen zij instructies geven over medicijngebruik,

verzorging of begeleiding van je naaste.

- Is je naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Bespreek dit dan op tijd. Enkele belangrijke gespreksonderwerpen zijn een eventuele opname in een zorginstelling, reanimatie en het vastleggen van een wilsverklaring. Regel deze zaken ook juridisch als dit nodig is (mentor-schap). Meer informatie vind je op [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl).
- Vul een noodplan in. De Landelijke Huisartsenvereniging (LHV) heeft met Mezzo en het Expertisecentrum Mantelzorg (EM) een noodplan ontwikkeld. Hier vul je in hoe de dagelijkse zorg geregeld is en wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. Dit kan een gerust gevoel geven. Kijk op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) voor dit noodplan.

# Weetjes

## Uitstel verhoging maximum tarief pgb-Wlz

De verhoging van de maximum Wlz-tarieven met 1,82% per 1 januari 2020 is uitgesteld tot 1 juli 2020. Vanaf dan gelden de volgende maximum tarieven voor het pgb-Wlz: formeel uurtarief € 65,29; dagdeeltarief € 60,11 en informeel uurtarief € 20,73. Info: [www.pgb.nl/uitstel-verhoging-maximum-tarief-wlz](http://www.pgb.nl/uitstel-verhoging-maximum-tarief-wlz).

## VenloFietst

Op 25 & 26 april 2020 vindt in Venlo de eerste editie plaats van VenloFietst. Doel is een gezamenlijke, gezellige en gezonde dag op de fiets. Gedurende twee dagen zijn er meerdere routes, zoals een bedrijven-, studenten-, scootmobiel-, tour-, familie-, rolstoelfiets- en handfietsrit. Minima en mantelzorgers die een StadspasVenlo hebben, krijgen korting op de inschrijfprijs. Kijk voor meer info en inschrijving (dit kan t/m 18 maart 2020) op [www.venlofietst.nl](http://www.venlofietst.nl).

## Logeerhuis VerBliëfriëk

Dit logeerhuis in Blerick is bedoeld voor volwassenen, die vanwege het uitvallen of ontbreken van de mantelzorg tijdelijk niet zelfstandig thuis kunnen wonen. Na het verblijf gaan de gasten weer terug naar huis. Er zijn 7 volledig ingerichte appartementen beschikbaar. Meer info: tel 088-610 88 61 en [www.dezorggroep.nl/logeerhuis-verbliëfriëk-blerick](http://www.dezorggroep.nl/logeerhuis-verbliëfriëk-blerick).

## Hulpmiddelen thuis en onderweg

Op [www.sjoboks.nl](http://www.sjoboks.nl) vind je vele handige hulpmiddelen voor thuis of onderweg, die het leven van ouderen, mensen met beperkingen en chronisch zieken aangenamer kunnen maken. Ook vind je er informatie over apps voor mensen met dementie, epilepsie, voor slechtzienden en blinden, alsmede spelletjes. Sjoboks is een onafhankelijk informatiesysteem en heeft geen winstoogmerk.

## Geheugenhuis 'Voor ik het vergeet'



Het Geheugenhuis is een **informatie- en ontmoetingscentrum** voor mensen met geheugenproblemen, mantelzorgers, familie en professionals. Het is gevestigd in de Stadsbibliotheek van Venlo. Het is een fijne plek om te praten met lotgenoten, ervaringen te delen, kennis op te doen of om even tot rust te komen.

In het Geheugenhuis vind je naast vele boeken over het geheugen en dementie, ook een **herinneringskoffer** vol met herkenbare spullen van vroeger. Deze nodigt je uit om samen met je naaste (oude) verhalen te vertellen en te herbeleven. In de koffer zit o.a. een kijkboek en een fototoestel met rolletjes. Zo kun je op ontspannen wijze herinneringen ophalen.

In en rondom het Geheugenhuis vinden regelmatig interessante en waardevolle **lezingen en cursussen** plaats. Kijk voor de actuele agenda op [www.bibliotheekvenlo.nl](http://www.bibliotheekvenlo.nl).

Heb je een vraag, heb je hulp nodig of wil je graag jouw verhaal kwijt? De trajectbegeleiders van **Hulp bij Dementie** houden op een drietal locaties **spreekuur**. Je bent zonder afspraak welkom op een van de volgende locaties.

- Stadsbibliotheek, Begijnengang 2 in Venlo:  
Donderdag 5 maart, 2 april, 30 april, 14 mei, 28 mei, 25 juni en 23 juli 2020 van 14.00 tot 15.30 uur.
- Tegels Informatiepunt (TIP), Kerkstraat 2a in Tegelen:  
Donderdag 16 april en 9 juli 2020 van 14.00 tot 15.30 uur.
- BMV de Vilgaard, Schandelseweg 1 in Velden:  
Donderdag 19 maart en 11 juni 2020 van 14.00 tot 15.30 uur.

Loop gerust het Geheugenhuis binnen tijdens de openingstijden van de Stadsbibliotheek.

## Medehuurder worden

**Is de zorg voor een ander intensief? Dan is het misschien handig als je in hetzelfde huis gaat wonen als de persoon voor wie je zorgt. Je kunt dan medehuurder worden.**

Een medehuurder is iemand die dezelfde rechten krijgt als de hoofdhuurder. Als je bij iemand in huis gaat wonen en de woning is een huurwoning, dan ben je niet automatisch medehuurder.

Als echtgenoot of geregistreerd partner van de huurder ben je wél automatisch medehuurder, zolang je in dezelfde woning woont. Bij vertrek van de huurder wordt de medehuurder automatisch de huurder. Dit geldt ook als het huwelijk of geregistreerde partnerschap is gesloten na het ingaan van de huurovereenkomst.

Bij inwonende volwassen kinderen wordt geen duurzame gemeenschappelijke huishouding met de huurder verondersteld en zij kunnen daarom geen medehuurder worden. Maar als een volwassen kind bij de ouder(s) inwoont om deze te verzorgen, wordt soms wel aangenomen dat er sprake is van een duurzame gemeenschap-

pelijke huishouding. Ook andere huisgenoten zijn niet automatisch medehuurder. Bijvoorbeeld partners die samenwonen, maar niet getrouwd zijn en geen geregistreerd partnerschap hebben. Een verzoek tot medehuurderschap bij de verhuurder is dan wel mogelijk. Voorwaarde is dat je een duurzame gemeenschappelijke huishouding voert. Een logé, onderhuurder of pensioengast kan dus geen medehuurder worden.

Als je niet officieel medehuurder bent, dan heb je geen huurrechten. Als de huurder iets overkomt of uit huis gaat, dan mag je niet in het huis blijven; je moet dan verhuizen.

Gaat de verhuurder niet binnen 3 maanden schriftelijk akkoord met het verzoek om medehuurderschap? Dan kun je de hulp van de rechter inroepen.

Kijk voor meer informatie op [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl).

*"Ik ben een helpmens"*



Mariëlle Steinhage ondersteunt haar vader (85) in de zorg voor haar moeder (88), die dementie heeft. Haar ouders wonen zelfstandig in een appartement.

## Verdriet maakt plaats voor verwondering

"Mam gaat hard achteruit. Door haar dementie en vergeetachtigheid wordt ze steeds minder zelfredzaam", vertelt Mariëlle. "Mijn vader heeft het hier heel moeilijk mee en is overbelast. Bij mijzelf heeft het verdriet plaatsgemaakt voor verwondering, maar de emoties maken het wel zwaar".

Mariëlle heeft een opleiding tot mantelzorgmakelaar afgerond. Deze kennis gebruikt ze dagelijks op haar werk als Wlz-klantadviseur bij Zorgkantoor VGZ. "Daar kan ik ook mijn eigen ervaring als mantelzorger goed gebruiken. Mensen vinden het fijn als ze begrepen worden." De mantelzorg is nu nog goed combineerbaar met haar baan, het scheelt natuurlijk ook dat haar ouders nog samen zijn en vader nog veel kan doen. "We hebben goede ondersteuning van een trajectbegeleider van Hulp bij Dementie en een hele fijne huisarts. Daarnaast gaat moeder een dag in de week naar de Open Inloop. Mijn vader wil heel begrijpelijk geen hulp, hij wil de controle liever niet uit handen geven".

Mariëlle probeert niet vaker erheen te gaan, dan nodig. Ze wil niet te veel zaken van pa overnemen. "Wanneer ga je te ver, en wanneer ga je niet ver genoeg? Het is een doorlopende afweging: wanneer ben je te beschermend en wanneer is het tijd te ondersteunen, zodat hij weer verder kan?"

Ik bespreek dit ook regelmatig met mijn vader, partner, mijn zussen en collega's, ik hecht waarde aan hun meningen", licht ze toe. "Ik ben zelf een echt helpmens en geen zorgmens. Laat mij maar alles regelen en organiseren rond de zorg. Als ik iets geregeld heb, en dat lukt, dan krijg ik daar energie van. Een valkuil hierbij is, dat je anderen vaak moet overtuigen van je eigen ideeën, en dat vind ik lastig", vindt Mariëlle.

Ze doet tijdelijk geen vrijwilligerswerk, maar besteedt deze tijd aan haar ouders. Hierbij let ze er op dat ze genoeg afleiding heeft en haar sociale contacten onderhoudt. Ook probeert ze regelmatig leuke dingen te doen met pap en/of mam. "Zo ben ik met mijn ouders op vakantie gegaan naar een vakantiehuisje in de omgeving waar ze vandaan komen. Het is soms verbaazingwekkend hoe ons brein werkt. Recente dingen worden vergeten, maar herinneringen uit het verre verleden zijn vaak geen probleem. Frappant is ook dat moeder, ondanks haar woordvindprobleem nog goed kan scrabbelen. Dit doet ze nog wekelijks". Mariëlle heeft ook een tip voor andere mantelzorgers: houd je ogen en oren open voor mogelijkheden qua hulp en ondersteuning. Durf om hulp te vragen! Zoek wat bij je situatie past!

## Boeken over omgang met dementie

### • Jij bent toch mijn dochter?

Ouderenpsycholoog Sarah Blom neemt ons in haar boek mee in de aangrijpende belevingswereld van haar cliënten met dementie. Niet eerder kwamen we zo dicht bij de mensen voor wie we ons zo makkelijk afsluiten. Het boek vermeldt veel herkenbare situaties, is makkelijk leesbaar en geeft inzichten en handvatten waarmee we meer voor elkaar kunnen betekenen, met óf zonder dementie.

'Jij bent toch mijn dochter?' | Sarah Blom | Singel Uitgeverijen | ISBN 9789029527347 | € 20,=.

### • Mantelzorger der liefde

In Nederland zijn nu ongeveer 300.000 mantelzorgers die hun dierbare verzorgen. Deze positieve gids voor mantelzorgers bij dementie steekt mantelzorgers een hart onder de riem met tips en voorbeelden hoe je alzheimer en dementie positiever kunt benaderen.

'Mantelzorger der liefde' | Ingrid Keestra | ISBN 9789463231381 | [www.mantelzorgerderliefde.nl/boek](http://www.mantelzorgerderliefde.nl/boek) | € 14,50.

## 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**

#### **Anja Damhuis**

Bereikbaar maandag, dinsdag en  
donderdag

T: 06 - 36 16 49 19

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

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 Logeerhuis Blerick**

In dit salon kun je een kijkje nemen in het nieuwe logeerhuis VerBliëfriëk in Blerick. Sandra Hermans, coördinator van het logeerhuis, zal ons informeren, rondleiden en mogelijke vragen beantwoorden.

Locatie: Logeerhuis VerBliëfriëk,  
Tollenstraat 45 in Blerick.

Datum: maandag 23 maart 2020.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur.

Kosten: geen .

Aanmelden: via [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) o.v.v. '20200323 Mantelzorgsalon Blerick', je naam, adres en telefoonnummer, of telefonisch via 0475 - 45 30 33.

### **Oma en Chris & de rode auto**

Op maandag 9 maart 2020 wordt er om 19.30 uur in filmhuis De Nieuwe Scene in Venlo een documentaire vertoond. Deze gaat over mantelzorger Chris die voor zijn oma zorgt. Beiden geloven dat niets onmogelijk is in het leven en ze zijn enorm reislustig. Chris kreeg als kind de diagnose autisme en woont begeleid. Hij zorgt 3 dagen per week voor zijn oma. Tegen het advies van de familie in, neemt hij haar mee op hun laatste reis naar Luxemburg. Na afloop vindt er een nagesprek plaats over mantelzorg met o.a. hoofdpersoon Chris, waarin hij zijn ervaringen en mantelzorgtips zal delen. Voor mantelzorgers kost deze film 5 euro per persoon, het ticket is alleen aan de kassa te koop op vertoon van de mantelzorgpas/Stadspas Venlo.

### **Workshop 'Bordje Vol'**

Wat ligt er allemaal op jouw bordje? Wat kan er vanaf en wie kan jou daar bij helpen? Het Steunpunt Mantelzorg organiseert een workshop 'Bordje Vol'. Wat kost energie en wat geeft energie? Wat kan er van je bordje af? Wie kan jou daarbij helpen? Je maakt een persoonlijk plan om de eerste stappen te zetten. De workshop wordt op 2 dagen aangeboden, dus graag bij aanmelding duidelijk vermelden aan welke workshop je wilt deelnemen!

**Datum 1:** dinsdag 17 maart 2020.

Tijd: 19.30 - 21.30 uur.

Locatie: Huis van de Wijk Zuidpilaar,  
Reigerstraat 2 in Venlo.

Info: Peggie Bos, email  
[peggiebos@proteion.nl](mailto:peggiebos@proteion.nl),  
tel. 06 - 52 66 91 00.

Of:

**Datum 2:** dinsdag 24 maart 2020.

Tijd: 14.30 - 16.30 uur.

Locatie: Rozenhof, Rozenhof 1 in  
Velden.

Info: Anja Damhuis, email  
[a.damhuis@synthese.nl](mailto:a.damhuis@synthese.nl),  
tel. 06 - 36 16 49 19.

Kosten: geen.

Aanmelden kan tot 9 maart via [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) o.v.v. '20200317 Venlo Bordje vol' óf '20200324 Velden Bordje vol', je naam, adres en telefoonnummer. Of telefonisch via tel. 0475 - 45 30 33. Let op: vol = vol!



## 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 & 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!

