

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

4

gemeente Venlo



In deze uitgave

Mantelzorgbloemetjes

Samen leven met psychische klachten

Verantwoordelijkheidsgevoel mantelzorgers

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Lagere eigen bijdrage langdurige zorg 2018

Mantelzorgbloemetjes

De Dag van de Mantelzorg is jaarlijks de dag waarop de mantelzorgers in Nederland en ook in de gemeente Venlo in het zonnetje gezet worden. Mensen die actief en intensief zorgen voor iemand om wie ze geven, zijn van enorme waarde en dat willen wij laten zien! Zo'n 785 mantelzorgers uit onze gemeente ontvingen daarom op 10 november een bloemetje met veelal ontroerende persoonlijke boodschappen. Met dank aan de vele vrijwilligers, die deze bloemetjes aan huis bezorgden.

Samen leven met psychische klachten

In november is *'Samen leven met Psychische klachten'* verschenen: het zelfhulpboek voor mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening. In het boek leest u over de impact van psychische klachten van uw partner, en hoe u daarmee omgaat. Ook het contact met behandelaren, werk, kinderen, communicatie en zingeving komen aan de orde. Het boek is verkrijgbaar via de diverse (online)boekhandels.

Verantwoordelijkheidsgevoel als mantelzorger

Sandra (47) zorgt voor haar man met psychische problemen: "Als mantelzorger van mijn man werd ik geleefd door mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Ik voelde me verantwoordelijk voor hem, zijn gezondheid en geluk, maar ook voor onze twee kinderen. Er waren nooit genoeg uren in een dag om dit goed te doen, laat staan dat ik tijd over had om goed voor mezelf te zorgen.

Met veel liefde en goede bedoelingen nam ik alle regelzaken langzamerhand over. Mijn man raakte eraan gewend dat ik alles regelde en onder controle had. Hij nam geen verantwoordelijkheid meer, terwijl hij wel in staat was om veel zelf te doen.

Dit neem ik hem niet kwalijk... ik nam dit uit zijn handen. Ik wilde onze kinderen beschermen, ontlasten. Het is niet niets als je als kind in deze situatie terecht komt en ziet hoe je vader zo ziek is en je leven op z'n kop staat.

Ik wilde hun het gemis van een vader wegnemen door als supermama op te treden, die van hot naar her holde om ervoor te zorgen dat het leven voor hun zoveel mogelijk 'normaal' bleef. Zodat zij gelukkig waren.

Wat wilde ik hiermee bereiken? Dat mijn man zich niet schuldig hoefde te voelen voor zijn psychische ziekte. Met als gevolg dat ik uitgeput raakte, iets waar onze kinderen ook niet gelukkiger van werden. Sterker nog, zij maakten zich zorgen om mij!

Mezelf de volgende vragen te stellen heeft mij geholpen: 'Moet IK dit doen? Ben ik degene die dit moet doen of kan ik dit ook overlaten aan iemand anders?' Leren delegeren bleek mijn redding. Daarnaast de verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen gezondheid en geluk, door dingen te doen wat ik leuk vind en waarvan ik ontspan, zodat ik daar energie uithaal om te zorgen voor mijn man en kinderen. Het resultaat? Meer energie en geluk om te delen met mijn gezin!"

Sandra is een gefingeerde naam

Weetjes

Boodschappendienst Venlo

Lukt het niet meer om zelf uw boodschappen te doen? Ga dan samen met een vrijwilliger die u daarbij hulp en gezelschap biedt. Dit is op woensdag mogelijk in Belfeld, Tegelen, Op de Heide, Steyl en Venlo-Zuid. Voor € 3,- haalt Uw Wijkbus u samen met een vrijwilliger thuis op en brengt u ook weer thuis. Bel voor meer informatie en/of reservering met tel. 06 – 15 24 62 17.

Zakboekje 'Samen wonen om te zorgen'

Wat houdt het in om ouders in huis te nemen? Of om een mantelzorgwoning in de tuin te plaatsen? In dit zakboekje zijn informatie, tips en suggesties te vinden waarnaar te kijken en waar ook over na te denken.

Zakboekje *Samen wonen om te zorgen* | Mezzo | www.mezzo.nl | Ledenprijs € 3,95 – niet-leden € 4,95.

Mantelzorg in Balans test 'Welke type ben jij?'

Als u voor een ander zorgt, is het ook belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Door anderen om hulp te vragen, uw gevoelens met hen te delen en de zorg af en toe los te laten voorkomt u overbelasting. Lukt het u om deze goede balans te vinden? Stelt u duidelijke grenzen? Maak de Mantelzorg in balans test en ontvang informatie en tips via www.mezzo.nl (vul in het zoekveld 'balanstest' in).

Boek 'Een warme jas voor mantelzorgers'

Ineke Ludikhuize heeft dit lichte, optimistische boek geschreven voor mantelzorgers. Het gaat over onderwerpen waar mantelzorgers vroeg of laat mee te maken krijgen, zoals: schuldgevoel, je eigen programma, lastige dilemma's, balans houden, financiën, liefde en de kracht van humor.

Een warme jas voor mantelzorgers | Ineke Ludikhuize | ISBN 9789462500396 | € 17,95

Onafhankelijke cliëntondersteuning WMO Venlo

Als mantelzorger heeft u recht op gratis onafhankelijke cliëntondersteuning bij het voorbereiden en voeren van het keukentafelgesprek. Dit is vastgelegd in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Vindt u het lastig om grenzen te stellen en voor uzelf op te komen tijdens een gesprek met de gemeente? Wilt u naaste niet dat u meegaat naar het keukentafelgesprek of vindt u het moeilijk uw verhaal te doen als uw naaste erbij is? Of vindt u het lastig om hulp te vragen? Als inwoner van de gemeente Venlo kunt u een beroep doen op gratis onafhankelijke cliëntondersteuning.

Een cliëntondersteuner beslist niet over de zorg die toegewezen wordt, maar bespreekt met u wat u kunt verwachten van het keukentafelgesprek, wat u ter voorbereiding kunt doen of gaat met u mee. Maar ook als u vragen hebt over uw situatie en daar niet goed de weg in weet, of als u het niet eens bent met de uitkomst van het keukentafelgesprek biedt deze ondersteuning. Een cliëntondersteuner bekijkt samen met u de situatie en

denkt mee over een oplossing en wat daarvoor nodig is. U wordt ondersteund bij het maken van een eigen plan, waarbij gekeken wordt wat u zelf kunt en wat uw omgeving voor u kan betekenen. Als het nodig is denkt de cliëntondersteuner mee bij het regelen van verdere hulp en kan deze u helpen bij een (keukentafel)gesprek.

Voor meer informatie: www.venlo.nl/onafhankelijke-client-ondersteuning of tel. 088 - 465 34 43.



Lagere eigen bijdrage langdurige zorg per 1 januari 2018

De ministerraad heeft ingestemd met het voorstel van minister De Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) om de eigen bijdrage in de langdurige zorg te verlagen met ingang van 1 januari 2018.

De maatregel is gericht op mensen die blijvend intensieve zorg nodig hebben aan huis of zelf in een verpleeghuis verblijven, terwijl hun partner thuis woont. De eigen bijdrage is afhankelijk van hun inkomen en vermogen. Het percentage van het inkomen dat meeltelt voor de berekening van de eigen bijdrage wordt verlaagd van 12,5 naar 10%.

Ruim dertigduizend mensen gaan erop vooruit door de maatregel, vooral mensen met een middeninkomen. Zij betalen € 30 tot € 150 minder per maand. Hiermee neemt het kabinet vanaf 1 januari 2018 al de eerste stappen om de stapeling van zorgkosten aan te pakken. Veel mensen maken zich zorgen of ze de kosten voor hun zorg nog wel kunnen betalen.

Daarom heeft het kabinet in het regeerakkoord verschillende maatregelen aangekondigd.

Het kabinet wil bijvoorbeeld ook de vermogensinkomensbijtelling voor de eigen bijdrage aan langdurige zorg halveren, van 8 naar 4% van het vermogen. Het ministerie van VWS gaat met gemeenten overleggen over een eenvoudig en transparant abonnementstarief van € 17,50 per vier weken, voor huishoudens die gebruik maken van ondersteuning vanuit de gemeente. De bijbetalingen voor bepaalde geneesmiddelen krijgen een plafond van € 250 per jaar. Eerder is al besloten om het eigen risico te bevriezen in 2018. Het kabinet zet deze bevriezing voort tot en met 2021.

Bron: www.rijksoverheid.nl

'Als je je gezicht naar de zon wendt, laat je de schaduw altijd achter je'



Soms verandert de geestelijke of lichamelijke gesteldheid van uw naaste geleidelijk, maar dit kan ook heel onverwacht en rigoureus veranderen. Zoals na een herseninfarct of verkeersongeval. Hoe gaat u als mantelzorger hiermee om?

“Blijf niet hangen in hoe het vroeger was, denk positief”

István, de 48-jarige zoon van Joop en Thea van Oort, raakte op 18-jarige leeftijd na een verkeersongeval ernstig gewond en lag 3 maanden in coma. Door een tetraparese kan hij niet lopen en praten en is hij volledig afhankelijk van hulp bij alle dagelijkse levensbehoeften.

Joop vertelt: “In 1987 studeerde István aan de Hogeschool IVA in Driebergen en hij kreeg daar een zwaar auto-ongeval, waarna hij 3 maanden in het ziekenhuis in Utrecht in coma heeft gelegen. Vanaf het eerste moment bleven we positief denken; we praat-ten tegen hem in de hoop dat hij ons hoorde. Terwijl hij nog in coma was, werd hij overgebracht naar d'n Horstgraaf. We bleven hem prikkelen, namen hem bijvoorbeeld in een rolstoel mee uit wandelen. Eenmaal ontwaakt, is hij ruim 1 jaar in Hoensbroek geweest om te revalideren.

Ons huis was niet geschikt voor een rolstoelgebruiker en omdat we geen vergunning voor de benodigde aanpassingen kregen, besloten we nieuwbouw te plegen. Door diverse omstandigheden ging dat niet door, waarna we via omwegen in een ruim appartement met lift terechtkwamen.”

Thea: “We hebben steeds met veel geduld en doorzettingsvermogen geprobeerd alles wat hij nog wél kon te stimuleren. Ik leerde sondevoeding te geven en hem later zelf te eten, emoties op zijn gezicht te tonen en zijn handfunctie te verbeteren, zodat hij zijn naam in blokletters kan schrijven.”

István woonde een tijd bij zijn ouders en ging uiteindelijk in De Witte Steen op het Auxiliatrixterrein in Venlo wonen. Dit beviel goed, hij ging steeds meer vooruit door alle positieve prikkels. Hij leerde communiceren door middel van een spraakcomputer. Na 14 jaar verhuisde István naar woonbegeleidingscentrum Het Vlinderhuis in Blerick. Hier heeft hij zijn eigen appartement en hij voelt zich er enorm thuis. Elke donderdag en zaterdag nemen zijn ouders hem mee naar huis en elke woensdag en zondag bezoeken ze hem in het Vlinderhuis. Dan handelen zij administratieve zaken af, vullen de medicijnen aan, doen de was en verdere werkzaamheden. Joop en Thea gaan ook regelmatig met hun zoon op vakantie met de auto, bijvoorbeeld naar Noorwegen of Schotland. Joop: “We regelen alles zelf, zoeken een hotel of huisje, plannen de rit en nemen alle hulpmiddelen mee, zoals een demontabele rolstoel, inklapbare tillift en een douche-/toiletstoel. Soms blijken de gebouwen toch niet zo rolstoelvriendelijk te zijn als gemeld, maar gezamenlijk redden we het wel.” Met István gaat het goed, hij is opgewekt en heeft zijn gevoel voor humor

Hulp(middelen) voor mensen met een zorgvraag

- Gebruikt uw naaste een rolstoel of scootmobiel, en wilt u gezamenlijk een dagje erop uit, dan kunt u de **Zonnebloemauto** huren. In deze auto is plaats voor een scootmobiel of een persoon in een rolstoel en daarnaast voor nog 3 of 4 andere personen. www.zonnebloem.nl.
- Heeft u geen tijd om een uitstapje te organiseren voor uw naaste met een zorgbehoefte, dan kunt u **Susonar** inschakelen. Zij organiseert uitjes voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of meer-voudige beperking. www.susonar.nl.
- **Allegoeds Vakanties** biedt volledig verzorgde en kleinschalige vakanties aan voor ouderen met een zorgbehoefte, waarbij vrijwilligers begeleiding en zorg bieden. www.allegoedsvakanties.nl.

niet verloren. Hij geniet van spellen-avonden, doet graag intelligentiespellen op de computer of sportspellen bij SGL Baarlo, waar hij enkele dagdelen per week heen gaat. Thea: “Nu trekken we er ook wel eens samen op uit, zonder onze zoon. We hebben altijd vooruit gekeken, naar de dingen die nog wél kunnen en niet naar de dingen die niet meer kunnen. Dat zou ik iedereen willen aanraden.”

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

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

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Oudercontactgroep Venlo

Hier kunnen ouders van kinderen die 'niet in de pas lopen' herkenning, erkenning en een luisterend oor vinden. Normaal gesproken is er een keer per maand een bijeenkomst. Als er behoefte aan is zullen er in de toekomst ook thema-avonden worden gehouden. Kijk op Facebook voor de laatste nieuwtjes.

Wanneer: elke 3e donderdag van de maand. Inloop vanaf 19.30 uur, eindtijd 22.00 uur.

Waar: Huis van de Wijk De Vogelhut, Merelweg 2 te Venlo.

Meer informatie of vragen? Stuur gerust een berichtje via Facebook of via e-mail charity.hendrickx@home.nl.

Ouders samen sterk!

Onder deze naam is er elke maand een bijeenkomst voor ouders/verzorgers van een kind met adhd, autisme, hoogbegaafdheid, lichamelijke beperking, etc. Dit lotgenotencontact heeft als doel in een ongedwongen sfeer samen ervaringen en oplossingen te delen.

Wanneer: elke 1^e donderdag van de maand van 09.30 – 11.30 uur.

Waar: lokaal 11 van het Zelfregiecentrum Venlo, Veilingstraat 3 te Venlo.

Kosten: geen.

Mail voor informatie of aanmelding met rc.samensterk@gmail.com.

Mantelzorgwaardering Venlo, laatste oproep!

Heeft u een pasje met opdruk 2016/2017, dan heeft u de mantelzorgwaardering van dit jaar nog NIET aangevraagd. Dit pasje hoort namelijk bij de mantelzorgwaardering 2016! U kunt zich nog tot 31 december 2017 aanmelden via www.venlo.nl/mantelzorg. Heeft u hulp nodig bij het digitaal invullen? De Informatie en Adviespunten in de huizen van de wijk helpen u graag. Houd er rekening mee dat deze in de kerstvakantie gesloten kunnen zijn.

Bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening in 2018

De zorg voor een naaste met psychische problemen is vaak langdurig of een leven lang, en zwaar en complex. Mantelzorgers kunnen zich medeverantwoordelijk voelen voor het ontstaan van de aandoeningen en ervaren grote moeilijkheden bij het omgaan met persoonlijkheidsveranderingen van hun naaste. Soms zijn er periodes van terugval of acute verslechtering, waarin direct actie geboden is. In 'rustige' periodes is er dan weer angst voor plotselinge terugval. Patiënten hebben soms zelf een heel beperkt ziektebesef, terwijl voor een behandeling of opname wel hun toestemming is vereist. Doel is het delen van ervaringen & kennis en aandacht voor de balans van het mantelzorgen. In januari 2018 volgt verdere informatie en de datum waarop dit plaatsvindt. U kunt hierover ook contact opnemen met een van de Steunpunten Mantelzorg.

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 nieuwsbrief meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!