



IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Combineren van werk en mantelzorg
- 2 Het belangrijkste in de muziek staat niet in de noten."
- 3 Mantelzorg en Persoonsgebonden budget
- 4 Moeder haalt te veel boodschappen
Tijd is geen lijn
- 5 Ervaringsverhaal Anneke
- 6 Liefde alleen is niet genoeg
- 7 Handen in huis
Telefonische depressietest
Ik wou dat ik een beer was
- 8 Mantelweetjes
Publicaties
- 9 Mijn leven als mantelzorg
- 10 Vraag het de consulent
De Vrijwillige Thuishulp
Tips mantelzorg
- 11 Mantelzorgers uit Roermond en Nederweert verzekerd
Alzheimer Café
Gratis deelnemen aan de cursus 'Mantelzorg in balans'
- 12 Mantelzorgsalon in Nederweert
Agenda Breincafé's
Adressen Steunpunten Mantelzorg

Combineren van Werk en Mantelzorg

Nederland telt 2,6 miljoen mantelzorgers, bijna de helft daarvan is tussen de 45 en 65 jaar. In deze leeftijd hebben veel van hen, naast de zorg voor hun gezin en hun werk, ook de zorg voor bijvoorbeeld hun hulpbehoevende ouder(s). Uit cijfers blijkt dat 1 op de 8 werknemers werk combineert met mantelzorg, gemiddeld besteden zij 17 uur per week aan mantelzorgtaken (meer dan twee werkdagen!). Dit percentage blijft de komende jaren stijgen door de vergrijzing en tekorten in de professionele zorg maar ook omdat mensen met beperkingen, handicaps en ziekten steeds vaker thuis (willen) blijven wonen. Bijna de helft van de mantelzorgers voelt zich overbelast en ervaart problemen met de combinatie van werk en zorgtaken. In 2007 zijn tussen de 50.000 en 100.000 werkende mantelzorgers (tijdelijk) minder gaan werken of zelfs definitief gestopt.

Hoe gaat dit in de praktijk?

Slechts 55% van de werkende mantelzorgers maakt mantelzorgtaken bespreekbaar op het werk. De meerderheid probeert allereerst om de mantelzorgsituatie zelf op te lossen. Men werkt zo lang mogelijk door of meldt zich zelfs ziek. Als de zorg het werk zo in de weg gaat zitten dat zij er niet meer over kunnen zwijgen, stappen werknemers naar hun directe leidinggevende(n) om de zorgsituatie te bespreken.

Werkende mantelzorgers kunnen van de volgende mogelijkheden gebruik maken:

- opnemen van vrije dagen en vakantiedagen;
- kortdurend (betaald) zorgverlof;
- langdurend (onbetaald) zorgverlof;
- herverdeling van taken;
- zorgoplossing; inzet eigen netwerk of thuiszorg zodat men kan blijven werken;
- flexibel werken (tijd- en plaatsongebonden);
- korter werken;
- stoppen met werken.

In gesprek met u werkgever of leidinggevende

Wacht niet te lang maar maak mantelzorgtaken bespreekbaar bij u werkgever. Hierdoor wordt voorkomen dat vakantiedagen opgaan aan mantelzorgtaken of dat u overbelast raakt. Kortere werken of stoppen met werken heeft grote financiële gevolgen maar een baan - juist naast zware zorg- is voor een mantelzorger ook vaak van grote betekenis. Het biedt structuur, sociale contacten, afleiding en is 'een stukje van jezelf'. Met het bespreekbaar maken van uw mantelzorgtaken creëert u begrip.

Maar bereid zo'n gesprek wel goed voor!

Bedenk goed wat u met het gesprek wilt bereiken, zorg dat u de problemen helder en eenduidig kunt benoemen. Iedere mantelzorgsituatie is anders, kom daarom zelf met oplossingen die in uw situatie de druk van de ketel kunnen halen. Bijvoorbeeld (privé) telefoneren op het werk, flexibele werktijden, ruimere middagpauze, thuiswerken. Houd daarbij niet alleen uw eigen belangen, maar ook die van uw werkgever in het oog. Zoek vervolgens samen naar oplossingen die de impact op de organisatie, de klanten en de collega's minimaliseren. Bedenk dat flexibiliteit naar twee kanten werkt. Lees in de cao onder welke voorwaarden u van verlofregelingen gebruik kunt maken. Bespreek (indien nodig) de situatie met een vertrouwenspersoon zoals de bedrijfsmaatschappelijk werker of een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg. Die kent (verlof)mogelijkheden die op uw situatie van toepassing zijn en denkt mee over maatwerkoplossingen. Tijdens het gesprek kunt u samen met uw werkgever of leidinggevende naar oplossingen zoeken, stel een proefperiode voor om de afspraken uit te proberen. Maak afspraken over hoe de werkomgeving (collega's, klanten) wordt ingelicht over de afgesproken oplossingen. Maak een vervolgspraak om de proefperiode te evalueren.

Wat vertelt u aan collega's?

Speel open kaart met uw collega's over uw mantelzorgsituatie. U hoeft niet alles te vertellen, maar in grote lijnen aangeven wat er speelt kan tot veel begrip leiden. Door in gesprek te raken met uw collega's komt u tot een werkbaar oplossing waarin u niet hoeft te kiezen voor het werk of voor een hulpbehoevend familielid of vriend.

Lees verder op pagina 2



vervolg van pagina 1

Wat kunt u als collega voor een mantelzorgers betekenen?

Misschien bent u zelf geen mantelzorgers, maar de kans is groot dat uw collega wel langdurig en intensief voor een ander zorgt. Door erover te praten ontdekt u wie mantelzorgers is. U kunt als collega helpen het voor de mantelzorgers makkelijker te maken werk en mantelzorg (langdurig) te combineren. De onderstaande tips helpen u hierbij.

- Veel mantelzorgers bespreken hun privé-situatie niet op het werk om-

dat de zware zorg vaak emotioneel beladen is. Een luisterend oor biedt de mantelzorgers de mogelijkheid om zijn/haar verhaal te kunnen doen. Dat kan vaak al enorm opluchten zonder dat u meteen een oplossing hoeft aan te dragen.

- De mantelzorgende collega staat vaak voor het blok; kiezen voor het werk of de zorg voor een hulpbehoevend familielid of vriend. Door erover te praten kunt u over en weer begrip krijgen voor elkaars situatie.
- Stap samen naar uw leidinggevende als er knelpunten op het werk ont-

staan en zoek samen naar oplossingen.

- Bied eens aan om bij te springen als uw collega door mantelzorgtaken in de knel komt met werkzaamheden. Uw mantelzorgende collega zal er waarschijnlijk zelf niet om (durven) vragen. Daar staat tegenover dat uw collega u graag behulpzaam zal zijn als u eens moeilijk komt te zitten.
- Als uw mantelzorgende collega aangeeft er niet over te willen praten, respecteer dit dan.

Bronnen: www.werkenmantelzorg.nl en www.mezzo.nl

Mantelzorgers uit Leudal ervaren welke invloed muziek kan hebben

“Het belangrijkste in de muziek staat niet in de noten.”



Dit citaat van de bekende componist en dirigent Gustav Mahler was helemaal van toepassing op de 40 mantelzorgers uit de gemeente Leudal die op zaterdag 1 mei 2010 door de Rotaryclub Leudal waren uitgenodigd voor het haar jaarlijkse Lenteconcert.

Natuurlijk is het bezoek aan een dergelijk concert een leuk uitje op de eerste dag van de meimaand. Maar voor de aanwezige mantelzorgers was het toch meer dan dat. “Deze muziek werkt helend”, aldus dhr. Hendriks uit Roggel. “Emoties vinden door deze muziek een plaats en dit werkt bevrijdend. Het heeft mij diep geraakt!”

Wie zich door muziek laat raken, kan dicht bij zijn eigen gevoelens komen. Ook de gevoelens die gepaard gaan bij het verlenen van mantelzorg. Zo kan muziek je bevestigen in het goede dat je steeds weer voor de ander doet. Maar ook kunnen hierdoor angst en verdriet een plaats krijgen. Slaapproblemen of vermoeidheid kunnen verdwijnen. Een ziekte kan verwerkt worden. Muziek kan dus klachten verminderen. Natuurlijk geldt dit niet alleen voor de mantelzorgers maar ook voor degene die mantelzorg ontvangt. Volgens wetenschappelijk onderzoek voelen mensen die lijden aan gewrichtsontsteking-

en een aanzienlijker lager pijnniveau als zij elke dag twintig minuten naar hun favoriete muziek luisteren. Zingen, of je dat nu goed kunt of niet, zorgt er zelfs voor dat mensen met dementie zich beter gaan voelen. Steeds vaker wordt ook pijnbestrijding door middel van muziek toegepast. “Een half uur klassieke muziek heeft dezelfde uitwerking op mensen die chronische pijn hebben, als 10 milligram valium”, aldus een Amerikaanse hartspecialist. Ook zorgt het beluisteren van muziek voor een verlaging van de bloeddruk en een vertraging van de ademhaling. Bij het herstellen van een beroerte kan het luisteren naar muziek een positieve werking hebben en het kan de behandeling van afasie zelfs versnellen.

Zet dus eens wat vaker muziek op. Volksmuziek, het levenslied of muziek uit de Top 40: als de muziek je maar weet te raken, maakt het niet uit welke soort dit is.

In Cultureel Centrum “De Zaal” in Heythuysen speelde de Amerikaanse pianist Alan Weiss tijdens het Lenteconcert muziek van Chopin. “Deze pianist heeft een heel eigen interpretatie van Chopin dan wij gewend zijn”, aldus een mantelzorgers tijdens de pauze. En ook op deze manier kun je

duis naar muziek luisteren en je hierdoor laten beroeren.

Het Steunpunt Mantelzorg Leudal was blij met het aanbod van de Rotaryclub Leudal om wederom een aantal vrijkaarten ter beschikking te stellen voor mantelzorgers. Björn Maessen, mantelzorgconsulent van het Steunpunt Mantelzorg Leudal: “Op deze plaats wil ik nogmaals de Rotaryclub Heythuysen hartelijk danken voor het aanbieden van de vrijkaarten. Hiermee konden wij de mantelzorgers uit onze gemeente een activiteit aanbieden die hen de kans heeft gegeven om te ervaren wat muziek voor een invloed kan hebben. En hopelijk nemen zij hier ook iets van mee in de eigen mantelzorgsituatie. Maar ik sprak ook een mevrouw die dit concert heeft ervaren als een speciaal ‘avondje uit’. Even geen zorgen over wat is geweest en over wat nog komen gaat, maar gewoon genieten van prachtige muziek.” En dit bewijst maar weer de vele invloeden die muziek op je kan hebben.

Muziek en gezondheid: een combinatie die niet onderschat moet worden, zeker niet wanneer mantelzorg hier om de hoek komt kijken! Een staande ovatie aan het einde was dan ook een gepaste afsluiting van de avond.

Mantelzorg en Persoonsgebonden budget

In situaties waarin een mantelzorgers hulp geeft die eigenlijk door een betaalde kracht verleend zou moeten worden, kan een Persoonsgebonden Budget (PGB) uitkomst bieden.

Wat is een PGB?

Een PGB is een som geld waarmee de hulpvrager zelf zijn hulp kan regelen.

Voor welke taken kan de hulpvrager een PGB aanvragen?

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Begeleiding
- Verblijf
- Huishoudelijke verzorging
- Hulpmiddelen
- Woningaanpassing

Waar kan de hulpvrager een PGB aanvragen?

Om in aanmerking te komen voor een PGB, moet er een indicatie zijn voor de hulp waarvoor het PGB wordt aangevraagd.

Voor taken die vallen onder de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ), zoals persoonlijke verzorging, verpleging en begeleiding, kan de hulpvrager contact opnemen met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het adres van het dichtstbijzijnde CIZ kunt u vinden op www.ciz.nl of opvragen bij de Mantelzorglijn. Voor taken die vallen onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO), zoals huishoudelijke verzorging, hulpmiddelen en woningaanpassing, kan de hulpvrager een aanvraag indienen bij de gemeente.

Kunt u als mantelzorger betaald worden uit het PGB?

Degene die het budget krijgt toegewezen (de hulpvrager), mag zelf zijn hulpverleners uitkiezen. Dat kan ook een mantelzorger zijn.

Deze mantelzorger krijgt uitbetaald voor de hulp waarvoor het PGB bedoeld is. De hulpvrager sluit hiervoor een contract af met de mantelzorger.

Wat is uw positie als mantelzorger bij de indicatiestelling?

U kunt aangeven welke zorgtaken overgenomen moeten worden als u als mantelzorger uitvalt. Geef duidelijk aan waar uw grenzen liggen zodat u in de toekomst niet overbelast raakt.

Is er een eigen bijdrage verschuldigd?

Elke hulpvrager vanaf 18 jaar die

aanspraak maakt op AWBZ-hulp is een eigen bijdrage verschuldigd. De eigen bijdrage is inkomensafhankelijk en wordt met de toekenning van het PGB ingehouden. Als er aanspraak wordt gemaakt op een PGB voor bijvoorbeeld huishoudelijke verzorging of woningaanpassing stelt de gemeente de eigen bijdrage vast.

Wat voor invloed heeft het PGB op de inkomstenbelasting?

Het PGB heeft voor de hulpvrager geen invloed op de inkomstenbelasting. Als de mantelzorger uit een PGB wordt betaald, is dit inkomen en dus belastbaar.

Wie kan de hulpvrager helpen bij de salarisadministratie?

De hulpvrager kan het servicecentrum PGB van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) vragen om de salarisadministratie voor hem te verzorgen. Kijk voor meer informatie op www.svb.nl.

Moet de hulpvrager verantwoording afleggen over de besteding?

De hulpvrager legt verantwoording

af aan het zorgkantoor (voor AWBZ-hulp) en/of aan de gemeente (voor hulp in het kader van de WMO).

Heeft het PGB ook nadelen?

Bij het beheren van het PGB komt veel administratie kijken, ook als u het uitbesteedt aan de SVB. Bent u partner van de hulpvrager en heeft u alleen inkomen uit PGB, houdt u er dan rekening mee dat het invloed heeft op u (gezamenlijk)inkomen. Dat kan gevolgen hebben voor andere regelingen, zoals huurtoeslag. Met alleen PGB bouwt u geen pensioen op. Het PGB stopt als de zorgvrager langdurig wordt opgenomen in bijvoorbeeld ziekenhuis, verzorgingshuis of komt te overlijden.

Wilt u meer weten over PGB?

Bel dan het Steunpunt Mantelzorg. U vindt adres en telefoonnummer van het Steunpunt in uw gemeente op de achterzijde van deze nieuwsbrief. Ook kunt u met uw vragen terecht bij de Mantelzorglijn van Mezzo, tel. 0900-2020496 (€ 0,10 p/m) of stel uw vraag per e-mail via mantelzorglijn@mezzo.nl.



Tijd is geen lijn

*Tijd is geen lijn, maar is een kring:
dezelfde zachte schemering
doet de dag open en weer dicht.*

*De laatste ster
geeft als eerste weer licht.
Soms lijkt het voorjaar terug te komen
in de oktoberbomen.*

*Tijd is een cirkel en geen lijn,
daarom is oma weer zo klein.
Ze is geen enkel woordje kwijt
van wat ze zong
in haar kindertijd.*

*Maar wat er kwam nadat ze trouwde,
heeft ze niet meer onthouden.*

*Tijd is een cirkel en geen lijn,
eerst deed het krimpen flink wat pijn,
een groeipijn, maar dan omgekeerd,
want gisteren
moest nog worden verleerd.
Haar hele middelbare leven
moest uit haar geest verdreven.*

*Tijd is geen lijn, maar is een kring:
dezelfde zachte schemering
doet de dag open en weer dicht.
De laatste ster
geeft als eerste weer licht.
Soms lijkt het voorjaar terug te komen
in de oktoberbomen.*

*Tijd is een cirkel en geen lijn:
de burens die gestorven zijn,
die komen volgens oma hier.
Daar komen ze:
in een janplezier.
Ze zullen oma wel verleiden
om met hen mee te rijden.*

© Willem Wilmink



Moeder haalt te veel boodschappen

‘Mijn moeder (81) is alleenstaand. Dagelijks wordt een warme ‘tafeltje dekje’-maaltijd bij haar thuis bezorgd. Zij hoeft dus geen boodschappen voor de warme maaltijd meer te halen, alleen voor haar broodmaaltijden. Maar dat vergeet ze en uit gewoonte loopt ze toch elke dag met haar rollator naar de supermarkt. Dan gaat ze op de weekaanbiedingen van de groenteafdeling af, of ze slaat een paar voordeelverpakkingen vlees in. Ik stop elke week een laag bedrag in haar portemonnee. Haar pasje kan ze niet meer gebruiken omdat ze de pincode niet meer kan onthouden. Als moeder bij de kassa staat kan ze de boodschappen meestal niet betalen omdat ze te weinig op zak heeft. Dit maakt haar erg onrustig. Hoe kan ik dit nu het beste aanpakken?’

Antwoord van Alzheimer Nederland:

U kunt de volgende suggesties proberen:

- Leg bijvoorbeeld een paar boterham-

men en beleg of wat ingrediënten voor een warme maaltijd goed in het zicht. Dan heeft uw moeder niet het idee dat ze zonder eten zit. Dat eten moet u natuurlijk wel regelmatig verversen.

- Bevestig een kaart of een bordje aan haar rollator met de mededeling ‘U hoeft vandaag niet zelf voor uw eten te zorgen’ of ‘Vandaag wordt er voor u gekookt!’.
- Vraag de mensen van de supermarkt of zij hetzelfde tegen haar willen zeggen als ze zien dat zij haar mandje toch vollaadt met etenswaren. Besteedt ze desondanks meer dan het bedrag dat ze op dat moment in haar portemonnee heeft, vraag dan de supermarkt of ze op rekening willen verkopen en die rekening naar u willen sturen. (Kan alleen in een winkel waar het personeel de klanten nog kent.)
- Misschien is er een vrijwilliger te vinden of familielid in de buurt die gezellig samen met haar boodschappen wil doen?

“Elk nadeel heeft z'n voordeel”

Johan Cruijff

Kind van een Ouder met Psychische Problemen: Hard werken om mezelf te vinden

“Ze dacht in vrienden en in vijanden. Ik was fout, want ik leek op mijn vader.” Anneke in ‘t Zandt groeide op met een moeder die manisch depressief was, met psychoses. Maar daar kwam ze pas jaren later achter. “Ik ben altijd mantelzorgster geweest, van mijn moeder. Ik moest voor haar zorgen. Als ze depressief was, moest ik vaak het eten en de schoolzaken regelen, voor mij en mijn jongere broertje. En ik moest natuurlijk luisteren naar haar verhalen. Het was de omgekeerde moeder/kindrelatie.”

Kinderen van ouders met een geestelijke ziekte, hebben vaak heel wat hobbels te overwinnen. Ze zijn al vroeg (intensieve) mantelzorgster. Ze moeten op eieren lopen, want de stemming van vader of moeder kan ineens omslaan. Een verdrietige periode kan lang duren. Erover praten kan niet, want de ontkenning door de ouder dat er iets niet klopt is vaak onderdeel van het probleem.

Dochter van

Er rust nog steeds een groot taboe op dit onderwerp. ‘Kinderen van’ worden op het afwijkende gedrag van hun ouder aangekeken. Vaak wordt het hele gezin nagewezen of gemeden. En dat jaren achter elkaar. Op de enkele buurvrouw met een groot hart en de oplettende leerkracht na. Anneke: “In 1979 zijn mijn ouders gescheiden. Dat kwam er nog eens bij. In die tijd was dat een schande in een dorp. De verhoudingen



Creatief bezig zijn en veel lezen helpt Anneke haar moeilijke jeugd met een psychisch verwarde moeder een plek te geven



“Het lastigste is contact maken met mijn eigen gevoelens. Die heb ik altijd weggestopt, waarschijnlijk om te overleven”

zijn nog steeds gespannen en dat heeft weer invloed op mijn eigen gezin. “Ik heb lang gedacht dat het aan mij lag. Dat communiceerde zij. De puzzelstukjes vielen pas op hun plaats toen ik achter haar aandoening kwam. Sinds ze een nieuwe partner heeft en haar medicijnen trouw inneemt, hebben we weer wat meer contact. Ik ben er altijd zo open mogelijk over geweest naar mijn kinderen, ze er altijd bij betrokken. Zodat ze weten dat oma nou eenmaal zo in elkaar zit. Ik heb ze bijvoorbeeld meegenomen naar de film Knetter. Carice van Houten speelt precies zoals mijn moeder was. Het ene moment diep in de put, tot niets in staat, verwaarloost haar kind en huishouden. Het andere moment niet te stuiten, overmoedig, leuke dingen doen, doorslaand naar de andere kant. Zó herkenbaar. Er zaten opvallend veel volwassenen in de zaal.”

Lotgenotencontact

“Toen ik rond mijn 40e erkenning zocht voor wat ik had meegemaakt, heb ik wel geprobeerd er met haar over te praten, maar dat ging niet. Ze werd meteen vijandig. Via de GGZ heb ik aan gespreksgroepen meegedaan. Helemaal in Arnhem, want die had je hier toen nog niet. Dat was een openbaring. Alle deelnemers waren als kind al mantelzorgster, ik bleek niet alleen te zijn. We hadden maar een half woord nodig om elkaar te begrijpen. Lotgenotencontact is een grote steun voor mij geweest. Ik ben veel gaan lezen. Wat is manisch depressief? Wat is borderline? Wat is het verschil met een gewone depres-

sie? Ik wilde de feiten weten van wat ik emotioneel ervaren had. Dat doe ik nog. Neem daar de kinderen in mee, als het kan. We lezen nu een boek van Carry SLEE: Moederkruid. “Via contact met Mantelzorgondersteuning is stilaan de wens ontstaan om samen met nog een begeleider een gespreksgroep te starten. Op mijn werk begeleid ik ouderen en uitbehandelde GGZ-cliënten bij allerlei (creatieve) activiteiten. Kennis heeft mij geholpen (onverwerkte) zaken een plek te geven. Ik ken de problemen door chronisch tekort aan moederlijke liefde, de worsteling bij alles wat je onderneemt. Ik weet waar de hulp zich bevindt. Ik kan me verdiepen in situaties die overeenkomen, een spreekbuis zijn voor anderen, doorverwijzen. Ik weet hoe belangrijk erkenning en herkenning zijn, waardoor je niet langer een gevangene van je opvoeding hoeft te zijn. Wat mij daarnaast enorm geholpen heeft, is de steun en medeleven van mijn partner, al vele jaren. Ook door me te richten op mijn kinderen/gezin heb ik negatieve ervaringen beter kunnen loslaten.”

Marie-José Pas

(De naam Anneke in 't Zandt is om privacyredenen een gefingeerde naam)

Heeft u naar aanleiding van dit artikel vragen of wilt u informatie over ondersteuning, lotgenotencontact, cursus of gespreksgroep in u regio, neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg in u gemeente voor een persoonlijk advies.

Zinvolle oriëntatie of verlies van elk perspectief?

Liefde alleen is niet genoeg

Als iemand in uw omgeving een ziekte of handicap krijgt, kan dat ook bij u veel gevoelens losmaken. Als u besloten hebt iemand te gaan verzorgen, kunnen die gevoelens nog sterker worden. U krijgt immers nog vaker te maken met de ziekte of handicap. U leeft mee en ervaart in de praktijk dat hij of zij veel dingen niet meer kan zoals vroeger. U kunt zich machteloos voelen, het oneerlijk vinden of bang worden voor de toekomst.

Misschien ervaart u prettige gevoelens. U bent blij dat de ander goede periodes heeft en dat uw hulp gewaardeerd wordt. U kunt ook gevoelens hebben waar u niet goed raad mee weet. We zetten enkele van die gevoelens op een rij.

Boosheid

U kunt boos zijn omdat u het lijden van uw naaste oneerlijk vindt, omdat de hulpverleners zo weinig kunnen doen of op uw naaste zelf. U vindt dat u te veel moet doen, dat u uw leven aan het vergooien bent of het geklaag maakt u 'gek'.

- Krop uw boosheid niet op. De ander merkt toch wel dat u boos bent. Inslikken kan tot een plotselinge uitbarsting leiden, tot ergernis en stille verwijten en steeds meer gespannenheid.
- Praat over uw boosheid, het lucht op. Schaam u niet, geen enkel gevoel is raar of verboden! Vaak blijkt dat u niet kwaad bent op de ander, maar dat u er moeite mee hebt dat uw leven zo verandert. Als kwaad worden op een ander onmogelijk is, vraag dan iemand of die naar u wil luisteren.

Schuldgevoel

U kunt zich schuldig voelen als u met plezier dingen doet die de ander niet meer kan. Of omdat u denkt dat u de ander niet goed verzorgt, wanneer deze steeds verder achteruitgaat. Ook de zieke/gehandicapte kan zich schuldig voelen, omdat hij minder taken in huis kan doen dan vroeger of omdat u zich zo moet aanpassen. Vaak weten mensen niet van elkaar dat ze zich zo voelen. Ook hier geldt: praat erover. Schuldgevoelens kunnen ook opspelen als u de ander niet meer kunt verzorgen. Bijvoorbeeld als die opgenomen wordt



Plicht tegenover eigenwaarde en zingeving? Zorg voor een gezond evenwicht!

in een verzorgingshuis. Of als de hulpvrager geen hulp van buitenaf wil en u kunt het eigenlijk niet meer alleen... Dan moet u soms keuzes maken, waar u zich heel schuldig over voelt. Let op dat u niet te laat hulp vraagt en overbelast raakt. Leer gebruik te maken van respijtzorg, vrijwillige thuishulp enz. Die ondersteuning is er voor u!

Kwaadaardige gedachten

Soms denken mantelzorgers: ik wou dat ik je nooit ontmoet had. Of: je voert niets uit, omdat je lui bent. Of: was je maar dood, dan was ik vrij. Probeer deze gedachten niet weg te drukken, vaak worden ze dan juist sterker. Het is normaal dat u deze gedachten hebt, ze maken u ergens op attent. Het is niet nodig om dit aan uw naaste te vertellen. Als u deze gedachten rustig laat komen, worden ze meestal vanzelf minder sterk. U kunt er met een vertrouwd iemand of met een maatschappelijk werker over praten. Die zal naar uw verhaal luisteren, tips/adviezen geven en vertellen hoe u eventueel hulp, steun en/of respijtzorg kunt krijgen.

Zoeken naar een nieuw evenwicht

Voor spanningen en problemen bestaan geen kant-en-klare oplossingen. Wat voor de een goed werkt, kan voor de ander helemaal verkeerd uitpakken en andersom. Het kan helpen wanneer u dit in uw achterhoofd houdt:

- praten en u niet groot houden heeft vaak een positief effect;
- er is meer dan de ziekte;

- contact met lotgenoten (zie ook hieronder);
- niet alle problemen komen door de verzorging;
- geef elkaar rust en ruimte of een adempauze;
- probeer positief te blijven denken;
- het geloof biedt sommige mantelzorgers veel steun;
- hulp inschakelen en/of praatgroepen kunnen veel ellende voorkomen.

Morele problemen

Gevoelens duiden vaak op morele problemen. Een moreel probleem heeft met alledaagse ervaringen te maken:

- Is het streven om altijd de waarheid te zeggen het waard dat iemand zich door diezelfde waarheid gekwetst voelt?
- Stelen mag niet, maar stelen om de honger van je kinderen te stillen?
- Wat is een goed leven voor mij en hoe verhoudt zich dat tot een goed leven voor mijn dementerende vrouw?

Als een probleem erkend wordt als een moreel probleem, erken je dat het te maken heeft met iemands diepste motieven, intenties en overtuigingen! En dat zo'n probleem te maken heeft met de manier waarop mensen in het leven staan. Morele problemen verwijzen naar normen en waarden en zijn niet altijd praktisch op te lossen. Mantelzorgers ervaren dag in dag uit morele problemen, maar verwoorden ze niet als zodanig. Net als professionals benoemen ze vooral de praktische kanten van de problemen die ze ervaren. Zo worden de diepere gevoelens, die morele proble-

Een paar dagen zonder zorg

Handen- in-Huis biedt u uitkomst

Handen- in- Huis is speciaal opgericht om mantelzorgers in staat te stellen vakantie te nemen. Ook is vervanging mogelijk wanneer de mantelzorger zelf opgenomen moet worden, bijvoorbeeld voor een operatie.

Wat doet de vrijwilliger?

De vrijwilliger neemt in principe de verplegende, verzorgende en/of huishoudelijke taken over van de mantelzorger. Er zijn echter handelingen die zij niet mogen verrichten. Als er aanvullende zorg geregeld is, moet die tijdens de vervanging gewoon doorgaan. Een vervanging duurt minimaal drie etmalen, d.w.z. twee nachten. Na het vijftiende etmaal geldt meestal een eigen bijdrage.

Hoe werkt het?

Als patiënt of mantelzorger kunt u vervangende zorg aanvragen.

Na aanmelding komt een van de vaste medewerkers van Handen-in-Huis bij u thuis om de zorgvraag zo duidelijk mogelijk in kaart te brengen.

Aan de hand hiervan zoeken we een passende vrijwilliger. Ook die komt eerst op kennismakingsbezoek, tenzij acute inzet is vereist. Vervolgens worden er definitieve afspraken over de verzorging gemaakt.

Wat kost vervangende mantelzorg?

Steeds meer verzekeraars vergoeden de kosten van dit type van ondersteuning. De medewerkers van Handen-in-Huis kunnen u hierover nader informeren.

Voor meer informatie:

Handen-in-Huis : 030-6590970 of
info@handeninhuis.nl
www.handeninhuis.nl

men met zich meebrengen, weggedrukt. Die spelen dan op onverwachte momenten op. Door over morele problemen met anderen te praten kun je ze een plaats geven in je leven.

Lotgenotencontact met gespreksbegeleiding

Mantelzorgers die met een mantelzorgconsulent in kleine kring op een gestructureerde manier over gemeenschappelijke zorgervaringen spraken, waren tevreden over dit op een dieper niveau met elkaar van gedachten wisselen. De dialogen waren steunend (niet moraliserend!) voor de dagelijkse zorg, bemoedigend en hielpen om het eigen verhaal een plek te geven in hun leven. Meer informatie bij uw Steunpunt Mantelzorg.

Tips om (dreigende) problemen het hoofd te bieden:

- Zorg dat u zoveel mogelijk van de ziekte van uw naaste aan de weet komt.
- Geef u zelf regelmatig een schouderklopje.
- Probeer de andere te accepteren zoals hij is.
- Vergeef u zelf voor uw fouten.
- Maak u niet onmisbaar.
- Let op signalen van spanning en neem deze serieus.
- Leef zoveel mogelijk bij de dag.
- Beloof nooit dat u tot de dood voor uw naaste zult zorgen.
- Geef niet toe aan piekeren.
- Maak elke dag even tijd vrij voor u zelf om iets leuks te doen.
- Concentreer u op problemen waar iets aan te doen is.
- Streef niet naar perfectie.
- Voorkom dat u in een isolement raakt.
- Probeer ook aandacht te hebben voor de plezierige kanten van het zorgen.
- Respecteer elkaars verwerkingsstijl.

Bronnen

KBO-brochure Liefde alleen is niet genoeg
Zorgboek Mantelzorg, stichting September
Paper Hogeschool Utrecht: Praten over morele problemen bij mantelzorgers

Marie-José Pas

Telefonische depressietest

Depressief of gewoon een beetje somber? Wie twijfelt kan een telefonische test doen (0900-DEPRESSIE) en krijgt dan binnen vier minuten een wetenschappelijk en medisch verantwoord advies. Kosten: 80 cent per minuut. De depressietest is mede ontwikkeld door het VU Medisch Centrum (VUmc) in Amsterdam. Bellers krijgen volgens het VUmc inzicht in de mate waarin hun klachten passen bij het ziektebeeld van een depressie. Ook krijgen zij een concreet advies voor zelfhulp. Dat advies is gebaseerd op de laatste inzichten van huisartsen, psychologen en psychiaters ten aanzien van de diagnose en behandeling van een depressie.

Volgens Pim Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie aan de VU, is de test een goede aanvulling op het huidige zorgaanbod. „Het onderkennen van een depressie of depressieve gevoelens is voor veel mensen een enorme stap. Met deze test hebben consumenten zelf, in een anonieme maar ook vertrouwde situatie, de mogelijkheid meer grip op hun situatie te krijgen.”

Bron: ANP (23 februari 2010)

Ik wou dat ik een beer was.

Ik wou dat ik een beer was, dan zou ik een winterslaapje doen en maanden teren op mijn 'vet'ratsoen.

Ik wou dat ik een beer was, dan lag ik in mijn warme bontjas, op het zachte groene gras.

Ik wou dat ik een beer was, zonder zorgen, pijn of verdriet, alleen maar wachtend op het lentelied.

Ik wou dat ik een beer was, eventjes een paar maanden rust, en heerlijk slapen naar hartelust.

Ik wou dat ik een beer was, dan zou ik in de lente ontwaken, en mijn vachtje weer mooi schoon-maken.

Ik wou dat ik een beer was, helaas blijft het bij een droom, maar zo blijven wel mijn gevoelens in toom.

Bron: www.depressiesteunpunt.com



Mantelzorgcompliment 2009

Gebleken is dat het CIZ alle (zogenoemde) nul uren indicaties met een startdatum na 01/08/2009 wegens technische problemen niet door heeft gestuurd naar de SVB (dit zijn indicaties waarin alleen de mantelzorg staat omschreven en waarin nul uren professionele zorg zijn geïndiceerd). Deze technische fout is in maart 2010 ontdekt. Het CIZ heeft alle nul uren indicaties alsnog doorgestuurd naar de SVB maar deze ondervindt grote problemen bij het inlezen van de informatie. Zodra dit technische probleem is opgelost kunnen de indicaties worden beoordeeld door de SVB. Alle mensen krijgen dan van de SVB alsnog een formulier waarin zij een mantelzorger kunnen voordragen voor het mantelzorgcompliment van 2009. Het heeft geen meerwaarde om hierover contact op te nemen met het CIZ.

Mantelzorgcursus 'omgaan met dementie'

Hulp bij dementie biedt mantelzorgers de cursus 'omgaan met dementie' aan. De cursus heeft tot doel partners van dementerende mensen, alsmede andere directe (informele) zorgverleners, te ondersteunen in hun verzorgingstaak. Bel voor meer informatie tel. 088 6106161.

Website www.dementiedebaas.nl

De website speelt in op de behoefte aan meer informatie, advies en zorgcoördinatie en biedt een online cursus voor mantelzorgers. De website heeft een internationale prijs gewonnen voor "meest veelbelovende psychosociale interventie"

Een rolstoelauto biedt vrijheid

Kan degene voor wie u zorgt niet zonder rolstoel of scootmobiel? Een bezoek aan familie of vrienden of er op uit trekken is vaak een hele toer. Met Mezzo rolstoelautohuur kan dat veranderen. Mezzoleden krijgen eenmalige korting van € 15,00 op de huur van een rolstoelauto voor een dag of een weekend. De auto's kunnen zowel een grote rolstoel als een scootmobiel meenemen. Een rolstoelauto is goedkoper dan een gewone taxibus en u hebt meer privacy. Haal- en brengservice vanuit 5 locaties in Nederland www.mezzo.nl/rolstoelautohuur

Dienstverlening zorgverzekeraars kan beter

Mantelzorgers zijn redelijk tevreden over de zorgverzekeraars. Informatie en begrip voor behoefte aan zorg kunnen beter, vinden ruim 550 mantelzorgers, die meededen aan een onderzoek door o.a. Mezzo. 56% is niet overtuigd of zorgverzekeraars begrijpen dat mantelzorgers zelf ook behoefte kunnen hebben aan zorg. 71% vindt de informatie over mantelzorg onvoldoende en 65% vindt de informatie voor mantelzorgers moeilijk te vinden. Mantelzorgers verwachten een actievere rol van de zorgverzekeraar. De behoefte aan vergoedingen, informatie en advies is groot. Bijv. een informatiepakket of een cursus over omgaan met een bepaalde ziekte. Andere wensen zijn vakantie en 'zorg voor jezelf'-weekeinden. Voor de zorgvrager zijn vergoedingen voor ondersteuning belangrijk.



Ouderen en hun levensverhaal

Het centrum voor Maatschappelijke Ontwikkeling Primo maakt zich sterk voor het levensverhaal en het samenbrengen van ouderen. Meedoen aan vertellingen kan helend zijn, herinneringen oproepen, persoonlijke groei, zingeving, eigenwaarde, leren luisteren en sociaal-culturele dwarsverbanden stimuleren. Zie ook de websites (www.destijds.nl, www.primo-nh.nl, www.noordhollandvertelt.nl, www.kern8.nl en www.kleurrijkverleden.nl)

60 jaar huwelijk 13 jaar mantelzorg

Ter nagedachtenis van zijn vrouw schreef Gerard van den Boomen kleine gedichten in de vorm van Japanse haiku's. *Woorden als tranen* is verschenen bij Dabar-Luyten in Heeswijk. Hij schreef ook het boek *Ik wil de kluts kwijt*, met een dvd over de 2 KRO/RKK-uitzendingen over mantelzorg, waar hij en zijn aan extreem geheugenverlies lijdende vrouw Grietje aan meededen.

Als hij ziek wordt, blijven zijn vrienden weg

Ontroerende debuutroman over de aftakeling van zijn vader, angst voor kanker en het grote zwijgen daarover. Sven Olav Karlsson: *De Italiaan*, Prometheus Amsterdam ISBN 9789044612530, € 19,90.



Met internetkorting op stap met oma

De stichting Welzijn Innovatiegroep opende www.opstapmetoma.nl. Jongeren krijgen via deze website kortingsbonnen om met een senior een uitstapje of boottochtje te maken, naar een restaurant, attractiepark of museum te gaan. De actie dient om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan.

Regisseur met schizofrenie maakt film over psychosen

In deze film van 75 minuten maakt regisseur Bas Labruyère duidelijk hoe verwoestend een psychose is voor een jongere en wat de voortekenen van een psychose zijn. 'Mensen om mij heen snappen door de film pas wat het is om een psychose te hebben.' Te zien op www.verlorenjaren.nl

Had ik het maar geweten

Bundelt handige tips voor mantelzorgers en is samengesteld door Ruud Dirkse, adviseur zorginnovatie en hoofdredacteur van tv-programma *Moderne Zorg*. Medeschrijfster Caro Petit werkt al ruim 10 jaar als activiteitenbegeleidster met dementerenden. Beiden zijn ervaringsdeskundigen. Uitgeverij Kosmos, € 22,50.

Dankbaarheid gehandicapten via internet

Een test, praktische tips en de mogelijkheid om e-cards te versturen. Website dankbaar moet je zijn.nl helpt gehandicapten hun dankbaarheid te tonen aan mantelzorgers. (Makkers Unlimited)



De borderline gids

In dit recent verschenen boek beschrijft Randi Kreger de moeilijkheden die de naasten van borderline-patiënten ervaren. Laat de borderliner vooral weten waar jouw grenzen liggen. Uitgeverij Nieuwezijds, € 22,95.

Folder jonge mantelzorgers herdrukt

De folder Is er bij jou thuis iemand ziek? met daarin informatie voor jonge mantelzorgers is wegens grote belangstelling herdrukt. De folder is uitgebracht in twee varianten: voor het voortgezet onderwijs en basisonderwijs. Meer informatie bij uw steunpunt Mantelzorg.



Film van en voor mantelzorgers

Ik ben er wel is de titel van een korte speelfilm van en over mantelzorgers. De film van 50 minuten geeft inzicht in het proces van mantelzorger worden. Bestellen kan voor 19,99 euro via <http://webwinkel.wl.nu/contents/nl/p2.html>

Boeken over dementie, voor kinderen.

Bij de bibliotheek kunt u prentenboeken en leesboeken lenen over dementie speciaal geschreven voor kinderen. Ze hebben titels als: (4-6 jaar) Oma in de zomerwei, Opa Bart vergeet alles, Anna Maria Sofia en de kleine Cor, Oma's huizenhoge appeltaart, Oma vergeet-mij-nietje; (7-10 jaar) Oma Bellenblaas, Tinus-in-de-war, Sofie en de vergeetziekte, een hoofd vol vliegen, Opa vermist, Zwanenzang, (vanaf 10 jaar) Enkeltje Afrika, Gatenkaas, (vanaf 12 jaar) Ik word nooit normaal, De rode vliegen, Gesloten luiken.



Mijn leven als mantelzorger

Een tandenloze periode.

Wim had een prachtige constructie in zijn mond. Een brug van kronen en implantaten. Echter, na zo'n 30 jaar een prachtige lach opgeleverd te hebben, viel deze brug eruit. Zomaar, tijdens het eten van een boterham. Wim had hem netjes op zijn bord gelegd en at gewoon verder. Dit was het begin van een lange periode zonder bovengebít. De tandarts kon de brug niet terug plaatsen en durft het niet aan om alle restjes tand en stukjes kies te trekken in verband met de anti-stollingsmiddelen die Wim gebruikt. Naar de kaakchirurg dus. Deze hebben echter gigantische wachttijden. Na een maand kon Wim terecht voor een intake en op 10 juni haalt de kaakchirurg de restjes eruit en kan Wim terug naar de tandarts voor het happen van een bovengebít.

Al met al duurt het zo lang dat ik me nu afvraag of hij er wel aan kan wennen straks. In de tussentijd draait de staafmixer hier overuren. Ik heb bemerkt dat wanneer je het eten maalt je meer nodig hebt. Dezelfde normale hoeveelheid aan stronkjes bloemkool op je bord is slechts een klein beetje als je het gemalen hebt. Dus dan maar dubbele porties malen en het gaat allemaal op!!! Hij eet geweldig goed nu. Ik overweeg om dit er maar in te houden, gemalen eten, zelfs als hij straks weer met zijn mond vol tanden zit.

Wim vond het verschrikkelijk in het begin, had moeite met praten en schaamde zich hoewel hij zelfs nu zijn humor behield. Op mijn: "wat een lief mopshondje ben je nu!", gaf hij als antwoord: "ja ja, dat zal wel, als je maar weet dat mopshondjes gevaarlijke honden kunnen zijn" hahahahaha. Ook laten we ons niet weerhouden op pad of uit eten te gaan. Naar het pannenkoekenrestaurant van een vriend van ons in Arcen bv, waar een pannenkoek met appelmoes zacht genoeg was voor Wim. Of naar vrienden van ons in Oosterhout. Cor, een vriend van ons is verbaal erg sterk en heeft dezelfde humor als Wim zodat hij Wim heerlijk kan 'prikkelen' tot zijn adremme zelf naar boven komt. Schaterpartijen volgen dan natuurlijk, zie bijgaande foto. We blijven lachen!!

Nog een anekdote om deze bijdrage af te sluiten?

Zoals jullie al wel weten is Wim tijdens tv kijken soms zo geboeid dat hij denkt dat hij dáár is waar het tv gebeuren zich afspeelt. Zo zat hij de finale van de Champions League te kijken. Spannende wedstrijd vond hij het, hij genoot. Op mijn commentaar na afloop dat ik het vooral knap vond dat die jongens anderhalf uur rond konden rennen in een temperatuur van 35 graden zei Wim verbaasd: "Goh, zo warm? Daar heb ik niets van gemerkt!"

Groetjes van Wim en Lidy.

Vraag het de consulent

Bang voor terugval van mijn psychiatrisch zieke man

Mijn man is 42 jaar en heeft al jaren last van manische depressies. Momenteel is hij een aantal weken opgenomen op een gesloten psychiatrische instelling. Het medicatiegebruik is aangepast en het gaat weer wat beter. Hij is al een weekend thuis geweest. Er is met de behandelaar besproken dat hij binnenkort weer naar huis mag. De kinderen, maar ook ikzelf kijken hier tegenop, bang dat hij weer terugvalt. Ik ervaar niet veel steun van mijn (schoon)familie. Wat moet ik nu?

Recht op informatie en op aandacht

Als uw partner behandeld wordt, dan is het belangrijk dat u informatie krijgt over de ziekte, behandeling en over de nazorg. Vooral is het belangrijk informatie te krijgen over de invloed daarvan op het dagelijks leven van de cliënt, van u en van uw eventuele kinderen. Het komt helaas voor dat een behandelaar u als gezonde partner op afstand houdt. Wij zijn van mening dat u er als partner recht op hebt te weten wat behandeling en nazorg inhouden. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn, dat met de gezonde partner overlegd wordt over ontslag of weekendverlof. Maar... voordat u het beseft draait alles om de zieke en de ziekte. En waar blijft u dan zelf? Vraag aandacht voor uzelf en maak, ook aan de behandelaar, duidelijk wat u wel en niet kunt, en wat u nodig hebt om uw zieke partner tot steun te zijn!

Het kan moeilijk zijn om als gezonde partner het leven van alledag weer op te pakken. Buren, collega's, familie en vriendjes van de kinderen weten niet altijd hoe te reageren. Familie, vaak die van de patiënt, spreekt u als de gezonde



partner aan op de situatie. Om als 'partner van' niet in een isolement terecht te komen, hebt u alle steun nodig die u kunt krijgen. Steun van mensen die u vertrouwt, steun van mensen die u begrijpen. RIAGG Zuid, RIAGG Venlo, het Regionaal Centrum voor Geestelijke Gezondheid (RCGGZ), GGZ NML en patiëntenverenigingen organiseren regelmatig cursussen en/of ondersteuningsgroepen voor naasten van familieleden met een psychiatrisch ziektebeeld. Doe het niet alléén! Schakel uw netwerk in. Informeer naar respijtzorg. Erover praten helpt!

Stienke Postulart
Mantelzorgconsulent

Tips voor mantelzorgers

Laat de ziekte van uw partner niet altijd het centrale thema van uw leven zijn.



Als mensen hulp aanbieden, accepteer die, laat hen specifieke taken uitvoeren.



Vertrouw op u gevoel, meestal leidt dat u in de goede richting.



De Thuishulpcentrale en de Zorgondersteuner bieden in samenwerkingsverband in Noord en Midden, vrijwillige thuishulp en mantelzorgondersteuning.

De Vrijwillige Thuishulp biedt met name aanwezigheidshulp, gezelschap of activiteitenhulp aan chronisch zieken (waaronder dementerenden), hulpbehoevende ouderen, mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking en hun verzorgers (mantelzorgers). Dit gebeurt door de wekelijkse inzet van een vaste vrijwilliger (m/v) die gezelschap biedt, eventueel meegaat naar een activiteit zoals zwemmen, winkelen

of op andere wijze hulp biedt. Naast de vaste vrijwilliger is het mogelijk om meer incidentele vrijwilligershulp te bieden bijv. als begeleiding bij een ziekenhuisbezoek. In Midden-Limburg is tevens een groep vrijwilligers actief die mensen ondersteunen in de laatste levensfase (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg). Zij kunnen onder andere waken bij de patiënt, emotionele steun verlenen en mantelzorgers bijstaan. Het

doel van de vrijwilligerszorg is betrokkenen extra mogelijkheden te bieden om mee te doen in de samenleving zoals zij zelf graag willen en tevens ontlasting te bieden aan hun mantelzorgers. Bel voor meer informatie; 077 323 1130



(voorheen thuishulpcentrale Midden-Limburg)

Mantelzorgers uit Roermond en Nederweert verzekerd

Alle mantelzorgers (en vrijwilligers) woonachtig in de gemeente Roermond zijn vanaf 1 januari 2010 automatisch verzekerd voor activiteiten die zij verrichten als vrijwilliger/ mantelzorger. De gemeente heeft namelijk voor een periode van drie jaar een verzekering afgesloten voor vrijwilligers/mantelzorgers. Dit om het belang van mantelzorgers in onze samenleving te benadrukken en te voorkomen dat mantelzorgers blijven zitten met de schade en de gevolgen van schades die zij tijdens het uitvoeren van mantelzorg hebben opgelopen dan wel veroorzaakt. Een mantelzorger is ingevolge de verzekeringpolis iemand die meer dan 8 uur per week, langer dan 3 maanden achtereen verzorging biedt aan een hulpbehoefte. Indien dit het geval is kunt u een beroep doen op de door de gemeente afgesloten verzekering. Dit geldt ook wanneer u voor iemand binnen uw huishouden zorgt! Door de nieuwe vrijwilligersverzekering hebben mantelzorgers uit Roermond die voldoen aan bovenstaande beschrijving automatisch een aansprakelijkheidsverzekering, ongevallen en persoonlijke eigendommenverzekering en schadeverzekering en een inzittenden/ ongevalverzekering. Op deze verzekering kunt u uiteraard alleen een beroep doen wanneer er iets gebeurt tijdens het verlenen van mantelzorg. U hoeft voor deze verzekering niet ingeschreven te staan bij het Steunpunt Mantelzorg Roermond. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Roermond (06-44349496).

Verzekering Nederweert

Per 1 januari 2007 kunnen alle vrijwilligersorganisaties en mantelzorgers in Nederweert een gratis verzekering krijgen bij de gemeente. Deze polis bestaat uit vier onderdelen:

- aansprakelijkheidsverzekering;
- ongevallenverzekering;
- ongevalleninzittendenverzekering;
- persoonlijke eigendommenverzekering.

Als u als mantelzorger geregistreerd staat bij het Steunpunt Mantelzorg Nederweert dan bent u automatisch verzekerd tijdens uw mantelzorgwerkzaamheden. De verzekering in Nederweert geldt helaas niet als u voor iemand zorgt binnen uw huishouden. Gemeente Nederweert biedt u als mantelzorger extra ondersteuning via de gratis polis. Voor meer informatie neemt u contact op met Steunpunt Mantelzorg Nederweert (0495-633504)

Gemeente Leudal :

Ook in de Gemeente Leudal zijn zowel de mantelzorgers als de vrijwilligers verzekerd via de Gemeente. Meer informatie verkrijgbaar bij het Steunpunt Mantelzorg Leudal.

Gemeente Roerdalen, Gemeente Maasgouw en Gemeente Echt-Susteren:

In deze Gemeenten zijn de vrijwilligers verzekerd die zich hebben aangemeld middels een Vrijwilligerspolis. Deze verzekering bestaat uit bovenstaande 4 verzekeringen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg in uw Gemeente.

Alzheimer Café

Alzheimer Café

Een Alzheimer Café is een maandelijks informele bijeenkomst voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Na een inleiding door een deskundige kunnen de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis.

Midden-Limburg heeft een Alzheimer Café op verschillende locaties:

- Euregionaal Alzheimer Café Echt
Elke tweede donderdag van de maand, vanaf 19:30 uur, Zorgcentrum De Egte, De Egte 1, Echt

Tel: 0475-520823

- Alzheimer Café Roermond
Elke eerste maandag van de maand, 19:30 – 22:00 uur, Het Paradies, Munsterstraat 61, Roermond
Tel: 0475-520823
- Alzheimer Café Weert
Elke derde woensdag van de maand, vanaf 19:30 uur, De Roos, Beekstraat 29, 6001 GG Weert
Tel: 0475-520580

Thema's:

- 6 sept: Sprekers Arthur Kortten en Ceciel Wesdorp, Roermond
- 9 sept: Vormen van dementie door Dr. Heidi Peeters, Echt
- 4 okt: Dement? Tijd voor kunst.

Gratis deelnemen aan de cursus 'Mantelzorg in balans'

Deze ondersteuningscursussen zijn bedoeld voor mantelzorgers uit de Gemeente Weert en Nederweert die langdurig voor een kind, partner, ouder(s), buur of vriend(in) zorgen. Als u zorgt voor een ander is het belangrijk ook goed voor uzelf te zorgen. Centraal staan u eigen motieven, gevoelens en knelpunten in het zorgen voor een dierbare. In deze cursus ontmoet u lotgenoten en speelt (h)erkenning en ondersteuning van elkaar een belangrijke rol. De cursus wordt gegeven door Marion v/d Waardenberg en bestaat uit 6 bijeenkomsten.

Gemeente Weert

Voor de mantelzorgers uit de Gemeente Weert is gekozen voor bijeenkomsten op de donderdagavond.

Data: 23 september, 7, 21 oktober, 4, 18 november, 2 december 2010

Locatie: Wijkgebouw Keenter Hart, Weert

Tijd: 19.30 tot 22.00 uur

Sluitingsdatum voor inschrijving: 9 september 2010.

Gemeente Nederweert

Voor de mantelzorgers uit de Gemeente Nederweert is gekozen voor bijeenkomsten op de maandagmiddag.

Data: 17, 24 november, 8, 15 december 2010, 12, 26 januari 2011

Locatie: Kapelaniestraat 3, Nederweert

Tijd: 13.30 tot 16.00

Sluitingsdatum voor inschrijving: 3 november 2010.

Deelname

Aan de cursus 'Mantelzorg in balans' kunnen 10-12 personen deelnemen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Bent u geïnteresseerd maar kunt u niet deel nemen aan de cursus in uw eigen gemeente? Twijfelt u of de cursus voldoet aan uw verwachting? Heeft u geen vervoer of laat uw zorgtaak niet toe dat u deze middag/avond aanwezig kunt zijn? Andere vragen? Neem gerust contact op met het Steunpunt Mantelzorg voor de mogelijkheden.

Inschrijven voor de cursus

Mantelzorgers uit de Gemeente Weert: Claudia Swinkels (06 29251706)

Mantelzorgers uit de Gemeente Nederweert: Stienke Postulart (0495 633504) of mail naar info@dezorgondersteuner.nl

Mantelzorgsalon in Nederweert

Het Steunpunt Mantelzorg Nederweert organiseert iedere 2e maandagmiddag van de maand de mantelzorgsalon, dé ontmoetingsplaats voor mantelzorgers uit de gemeente Nederweert. Hierbij worden themabijeenkomsten en ontspanningsactiviteiten om en om aangeboden. U bent vanaf 13.15 uur van harte welkom, zodat u rustig even kunt bijkletsen met andere mantelzorgers. De thema/ontspanningsbijeenkomsten beginnen om 13.30 uur en duren tot ongeveer 15.30 uur.

Alle mantelzorgsalons vinden plaats in 'Groenekruis'gebouw, Kapelaniestraat 3

te Nederweert. Wij hopen u tijdens de mantelzorgsalon te ontmoeten! Aanmelden is gewenst.

13 september 13.30-15.30 uur:
Thema incontinentie
verzorgd door incontinentiedeskundige Miek Verboogen

11 oktober 13.30- 15.30 uur:
Intuïtief Schilderen olv Annemiek Klesman

8 november 13.30- 15.30 uur:
Take Care uitzending(en) bekijken, met discussie. Lotgenotencontact

13 december 13.30-15.30 uur:
Kerststukje maken

Agenda Breincafé 's Midden-Limburg

07-07 NAH en verkeer in Weert
15-07 Lotgenotencontact in Roermond
26-08 Vrijtijdsbestedingen met NAH in Maasbracht

01-09 Medicijnen Weert
16-09 Medicijnen in Roermond
30-09 Medicijnen in Maasbracht

13-10 Onzichtbare veranderingen bij NAH in Weert

21-10 Lotgenotencontact in Roermond
28-10 Onzichtbare veranderingen bij NAH in Maasbracht

10-11 Revalidatie na NAH in Weert
18-11 Lotgenotencontact in Roermond

25-11 Revalidatie na NAH in Maasbracht

08-12 Lotgenotencontact in Weert
16-12 Lotgenotencontact in Maasbracht

Breincafé Roermond in Zorgcentrum Roncalli

Adres: Oranjelaan 79 6042 BC Roermond

Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Contactpersoon: 0475-40 70 28

Breincafé Maasbracht in Dagverzorging Europaplein

Adres: Brachterveld 30 6051 HW Maasbracht

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Contactpersoon: 0475-46 28 80

Breincafé Weert in Dienstencentrum de Roos

Adres: Beekstraat 29 6001 GG Weert

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Contactpersoon: 0495-54 46 58

Adressen Steunpunten Mantelzorg Midden-Limburg:

Steunpunt Mantelzorg Echt-Susteren

Diepstraat 3c 6102 AT Echt

Tel. 0475- 48 48 48

Steunpunt Mantelzorg Leudal

Dorpstraat 32 6095 AH Baexem

Tel. 0475- 45 30 33

Steunpunt Mantelzorg Maasgouw

Markt 36 6051 DZ Maasbracht

Tel. 0475- 85 26 00

Steunpunt Mantelzorg Nederweert

Kapelaniestraat 3 6031 BV Nederweert

Tel. 0495- 63 35 04

Steunpunt Mantelzorg Roermond

Munsterstraat 61 6041 GA Roermond

Tel. 06- 44349496

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Individuele vragen: Gemeentehuis Roerdalen
Welzijn/Bejaardenwerk Roerstreek

Tel. 0475- 53 94 28
Tel. 088-61 00 888

Steunpunt Mantelzorg Weert

Maasstraat 28 6001 EC Weert

Tel. 0495- 69 79 00

COLOFON



Iedere mantelzorgers kan zich abonneren op de gratis Nieuwsbrief Mantelzorg.

Een telefoontje naar het Steunpunt Mantelzorg is voldoende. U kunt ook bellen. T : 077- 3231130
Voor adreswijzigingen of opzegging van uw abonnement kunt u dit nummer bellen. Een e-mail sturen kan ook: info@dezorgondersteuner.nl

Deze nieuwsbrief is een uitgave van De Zorgondersteuner Noord-Limburg, De Thuiszorgcentrale.

Kopij kunt u sturen naar:

Elly van Zijl

De Zorgondersteuner, afdeling Mantelzorgondersteuning, Alberickstraat 3c
5922 BL Venlo-West

T: 077 – 3231130

E: info@dezorgondersteuner.nl

W: www.dezorgondersteuner.nl

Redactie

Marja Heijnen (N-Limburg)

Elly van Zijl (M-Limburg)

Marjo Mooren (Land van Cuijk)

Interviews en eindredactie: Tekstuweel.

Opmaak en druk: Weemen Horst bv

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te herschrijven of in te korten. De redactie beslist over de plaatsing van kopij. Overname van artikelen uitsluitend in overleg met de redactie.

Website De Zorgondersteuner:

De Zorgondersteuner en de Thuiszorgcentrale Midden Limburg werken al enkele jaren actief samen.

Deze samenwerking heeft nu ook geresulteerd in een gezamenlijke website: www.dezorgondersteuner.nl