



IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Respijtzorg
- 2 Even voorstellen
- 3 Verlofregeling
- 4 KOPP/KVO
- 5 Beginnende dementie
Tips mantelzorg
- 6 Ervaringsverhaal
- 7 Verandering AWBZ 2010
Dit is mijn huis
- 8 Mantelweetjes
Publicaties
- 9 Mijn leven als mantelzorger
- 10 Vraag het de consultant
Labyrint in perspectief
- 11 Voorstellen
Dit is mijn huis
- 12 On-line cursus voor jonge kankerpatiënt
Adressen Steunpunten Mantelzorg

Zorg je voor een ander? Zorg dan goed voor jezelf!

Mensen die intensief en langdurig voor een familielid, vriend, kennis of buur met een fysieke, verstandelijke of psychische beperking zorgen, kunnen dankzij respijtzorg even helemaal vrijaf te nemen.

Respijtzorg is een verzamelnaam voor allerlei vormen van tijdelijke overname van zorg. De mantelzorger kan even op adem komen en aan het maatschappelijk leven deelnemen.

Vervangende mantelzorg

Respijtzorg is er in de vorm van hulp thuis en van opvang buitenshuis. Zowel beroepskrachten als vrijwilligers kunnen respijtzorg geven. Vrijwillige thuishulp, logeerhuizen, activiteiten-centra en zorgboerderijen zijn voorbeelden van respijtzorgvoorzieningen.

Waarom zoveel drempelvrees?

Respijtzorg is een voorziening, net als alle andere voorzieningen. Waarom is het voor mantelzorgers zo moeilijk om er gebruik van te maken? Waarom stellen ze de vraag zo lang uit? Sommigen halen veel kracht uit hun motivatie. Anderen trekken geen grens in wat ze voor de ander overhebben. Pas wanneer de zorgvraag hun hele leven beheerst, ontstaat behoefte aan vrijaf. Maar ook als de nood hoog is, moeten mantelzorgers vaak drempels overwinnen.

Drempels en aarzeling

Uiteenlopende gevoelens en gedachten kunnen mantelzorgers parten spelen:

- Je hebt gefaald wanneer je hulp van anderen inschakelt.
- Ik ben geen goede ouder/partner/vriend wanneer ik de zorg uit handen geef.
- Hij accepteert alleen mijn hulp en wil geen vreemden in huis.
- Ik weet als geen ander wat zij nodig heeft.
- Hulp van anderen betekent schending van privacy.
- Welke "prijs" betaal ik voor respijtzorg?
Levert het me wel echt iets op?
- Wie ben ik als ik niet meer voor die ander zorg?
- Zij weten niet hoe zwaar het is.

Voorkomen beter dan genezen

Wat kunnen mantelzorgers doen als ze deze drempels bij zichzelf herkennen? Herken en erken allereerst dat je mantelzorger bent! Respecteer je eigen grenzen (ben ook lief voor jezelf) en leer ze stellen. Blijf alert op je eigen gezondheid en welzijn. Leer nee zeggen. Bedenk dat nee zeggen tegen iets of iemand ja zeggen is tegen jezelf! Jij doet er ook toe, heel veel zelfs! Onderzoek (met iemand anders) hoe het met jouw plichtgevoel staat. Kun je ook eens loslaten of voel je je onmisbaar? Betrek meer mensen uit je omgeving bij de (zorg)activiteiten. Bedenk dat je naast mantelzorger meestal nog meer rollen hebt: partner, ouder, kind, vriend, werknemer enz. Je hebt ook verantwoordelijkheden tegenover anderen dan de verzorgde, te beginnen met jezelf! Informeer naar respijtmogelijkheden die bij jouw situatie passen. Het steunpunt Mantelzorg of het Wmo-loket hebben alle informatie.

Respijtzorg zorgt voor "belastingverlaging"

"Ik kwam van de hel in de hemel. De zorglast valt even van je af. Het is heerlijk om eens rustig thuis te kunnen zitten, rustig te kunnen eten."

"Die ene week vakantie in het jaar heb ik hard nodig. Nu kan ik onbekommerd op vakantie gaan."

Allebei blij!

Met respijtzorg houd je de zorg thuis langer vol en houd je eventuele opname van de verzorgde langer tegen. Maar geef er niet alles voor op, houd hobby's en vrienden in ere! Respijtzorg komt ook de zorgbehoevende ten goede. Zorgvragers genieten van de contacten en plezierige activiteiten die aangeboden worden zoals film, sporten, speeltuin tijdens weekendopvang van kinderen met ADHD e.d. Dagopvang kan achteruitgang van de (geestelijke) gezondheid afremmen. Ook wordt contact met leeftijdgenoten met eenzelfde stoornis zeer gewaardeerd.

"Hij vroeg zelfs aan mij: 'Mama, als ik straks genezen ben, mag ik dan niet meer naar de weekendopvang?' De kinderen gaan er graag naar toe."

Soms moet er eerst wat gebeuren, voordat er wat gebeurt... (Johan Cruijff)

Even voorstellen

In Midden-Limburg zijn 7 steunpunten Mantelzorg. Graag stellen wij de mantelzorgconsulenten aan u voor. Behalve Steunpunt Echt Susteren vallen alle steunpunten onder De Zorgondersteuner/Thuishulpcentrale.



BJÖRN MAESSEN

Steunpunt Mantelzorg Leudal

Binnen het Steunpunt Mantelzorg Leudal zijn een aantal veranderingen opgetreden sinds 1 januari 2010. Björn Maessen is sinds die tijd het gezicht van het Steunpunt Mantelzorg Leudal. Deze mantelzorgconsulent zal zich hoofdzakelijk inzetten om de individuele mantelzorgers te informeren, adviseren of te ondersteunen met hun vragen.

Mantelzorgers kunnen met uiteenlopende vragen bij Björn terecht. Bijvoorbeeld met een vraag of je in aanmerking komt voor het Mantelzorgcompliment of de vraag welke vormen van dagbesteding er zijn als je niet meer in aanmerking komt voor begeleiding vanuit de AWBZ. Ook kan de mantelzorgconsulent bijvoorbeeld een overzicht geven van de mogelijkheden voor mantelzorgers om er eens op uit te gaan.

Kortom: met alle andere vragen waarmee je als mantelzorger te maken krijgt, kun je terecht om vervolgens samen naar een antwoord te zoeken waarmee je ook daadwerkelijk geholpen bent.

Ook degene die normaal alleen maar in stilte zorgt kan ondersteuningsvragen hebben. Alleen al aandacht kan voor een mantelzorger van groot belang zijn.

Steunpunt Mantelzorg Leudal, Dorpstraat 32 in Baexem.

Bereikbaar op maandagochtend van 9.00-12.00 uur.

T: 06-52669565

M: bjornmaessen@proteion.nl

Buiten deze tijden kan men bellen met het regionaal coördinatiepunt mantelzorg

T: 077-3231130



ELLY VAN ZIJL

Steunpunt Mantelzorg Maasgouw én Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Vanaf januari wordt de individuele mantelzorgondersteuning in bovenstaande gemeenten uitgevoerd door mantelzorgconsulent Elly van Zijl.

U kunt bij haar terecht voor:

- Informatie en advies over voorzieningen, regelingen en knelpunten die u als mantelzorger kunt ervaren. Tevens is het mogelijk om een huisbezoek aan te vragen.
- Begeleiding en emotionele ondersteuning door een luisterend oor en individuele begeleiding.
- Praktische ondersteuning voor bemiddeling tussen een mantelzorger en een persoon of organisatie zodat u als mantelzorger een passend aanbod krijgt op uw vraag. Bijvoorbeeld het regelen van een respijtovername door overname van zorgtaken door het inzetten van een vrijwilliger.
- Nieuwsbrief voor mantelzorgers

Steunpunt Mantelzorg Maasgouw, Gemeentehuis in Maasbracht

Bereikbaar op donderdag van 9.00-15.00 uur via MAP.

T: 0475-852600

M : 06-44351240

E: e.vanzijl@gemeentemaasgouw.nl

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen, Gemeentehuis St. Odiliënberg

Bereikbaar op woensdag 9.00 tot 12.00 uur via WMO-loket.

T: 0475-539428

M: 06-44351240

E: elly.vanzijl@roerdalen.nl

Elly vanZijl is verantwoordelijk voor de individuele ondersteuning. In de gemeente Roerdalen worden een aantal andere activiteiten op het gebied van mantelzorgondersteuning uitgevoerd door de Stichting Bejaardenwerk Roerstreek.



STIENKE POSTULART

Steunpunt Mantelzorg Nederweert én Steunpunt Mantelzorg Roermond

Ik ben Stienke Postulart, 29 jaar en vanaf februari 2006 werkzaam als mantelzorgconsulent in diverse gemeenten. Momenteel werk ik in Nederweert als mantelzorgconsulent op maandagmiddag en woensdagochtend. Het Steunpunt is hier gevestigd in het gebouw van de Zorggroep tegenover de Pinnenhof. Iedere maandagmiddag is er van 14.00 tot 17.00 uur een inloopspreekuur.

Sinds 1 februari 2010 ben ik mantelzorgconsulent in de gemeente waar ik geboren en getogen ben, namelijk Roermond. Hier ben ik werkzaam voor Steunpunt Mantelzorg op maandagochtend, dinsdag de hele dag én woensdagmiddag. Op dinsdag ben ik aanwezig in het Paradijs voor het inloopspreekuur.

De locatie van het Steunpunt Mantelzorg Roermond gaat dit jaar zeer waarschijnlijk veranderen. Wanneer het zover is, wordt u middels de nieuwsbrief op de hoogte gesteld. Dus hebt u vragen op het gebied van mantelzorg of ervaart u knelpunten in de zorg? Schroom niet en neem contact op met de mantelzorgconsulent of loop even binnen tijdens één van de inloopspreekuren!

M: 06-44349496

E: stienke.postulart@dezorggroep.nl

Even voorstellen



CLAUDIA SWINKELS

Steunpunt Mantelzorg Weert

Graag stel ik mij even aan u voor. Ik ben Claudia Swinkels. Ik ben mantelzorgconsulent en vanaf februari heb ik de mantelzorgondersteuning Gemeente Weert van mijn collega over mogen nemen. Hebt u als mantelzorger behoefte aan meer óf specifieke informatie? Zoekt u ondersteuning of begeleiding bij het vinden van de weg in het grote aantal mogelijkheden, het zetten van stappen naar instanties en het maken van keuzes? Wilt u eens uw hart kunnen luchten of hebt u behoefte aan een luisterend oor?

De mantelzorgconsulent kan u ook ondersteunen bij:

- het opbouwen van een eigen ondersteunend netwerk
- zorg en andere hulp regelen of hierin adviseren, ondersteunen
- combinatie van arbeid en zorg (beter) realiseren
- geschikte tijdbesteding/ontspanning vinden voor u zelf en/of de zorgvrager
- invulling geven aan ouderrol of partnerrol naast u rol als mantelzorger.

Ik ben op maandag en woensdagmorgen bereikbaar bij de Vraagwijzer op de Maasstraat 28 te Weert

U kunt contact met me opnemen.

Desgewenst maken we een afspraak voor een individueel, persoonlijk gesprek bij u thuis of op het kantoor van de VraagWijZer.

M: 06-29251706 of 077-3231130

E: claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl

T: Vraagwijzer: 0495-697900 (vraag naar de mantelzorgconsulent)



HILDE VAN POL

Steunpunt Mantelzorg Stichting Menswel Echt-Susteren

Hierbij stellen wij ons voor.

Onze namen zijn: Ellen Kersten en Hilde van Pol.

Wij zijn werkzaam bij het steunpunt mantelzorg Stichting Menswel Echt-Susteren.

U kunt ons bereiken tijdens kantooruren.

We ondersteunen u graag bij uw vragen over mantelzorg.

Adres: Diepstraat 3c, 6101 AT Echt

Met vriendelijke groet,
Hilde van Pol en Ellen Kersten

T: 0475 - 484848

E: hilde.vanpol@menswel.nl

DIT IS MIJN HUIS

*Dit is mijn huis
mijn basis
en mijn bolwerk
dat ik verdedig
als mijn leven
in een leven van onzekerheid en pijn*

*Dit is mijn huis
wees welkom
assistent
en hulpverlener
Ik heb je nodig
maar dat is wederzijds
dus houden we het zo*

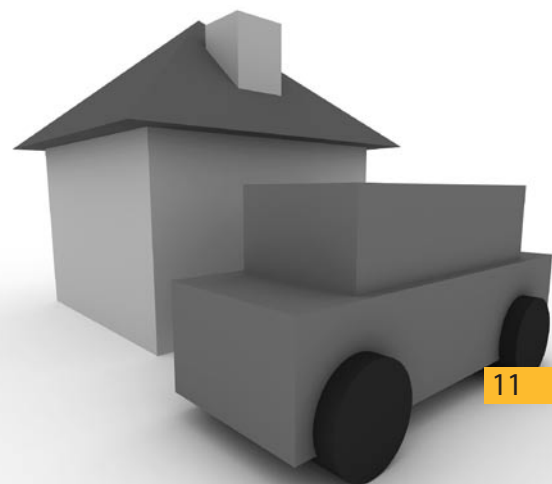
*Dit is mijn huis
geen ziekenhuis
Ik woon er,
dus bespaar me
medisch machtsvertoon,
je procedures
en je rituelen*

*Dit is mijn huis,
Wees welkom
buur en vriend.
Maar maak mij niet
tot zorgobject:
ik ben mijn ziekte niet
en jij niet mijn verpleger*

*Dit is mijn huis,
Niet welkom is
een ieder
die mij sturen wil
en structureren,
mijn leven leven wil
althans de buitenkant*

*Dit is mijn huis,
Hier woon ik,
hier leef ik
en hier beslis IK
over alle regels.
Zoals jij baas bent
In je eigen huis*

*Marieke de Jonge
Netwerk cliëntdeskundigen*





Online cursus voor jonge kankerpatiënt

Samen met Trimbos-instituut maakte het Emma Kinderziekenhuis AMC de digitale chatcursus 'Op Koers'. Jonge kankerpatiënten leren er omgaan met hun ziekte. Jaarlijks zijn er ongeveer 550 nieuwe gevallen van kinderen met kanker. Na behandeling zijn deze kinderen soms sociaal en emotioneel kwetsbaar. 'Ze hebben zware ingrepen achter de rug, kunnen niet altijd aan alle schoolactiviteiten meedoen, raken vrienden kwijt of krijgen lastige vragen van leeftijdsgenoten', zegt Martha Grootenhuis, psycholoog van de Psychosociale Afdeling van het EKZ AMC. 'Gevolg is dat ze kampen met problemen als onzekerheid, teruggetrokken gedrag en somberheid.'

Om de patiënten weerbaarder te maken, organiseert de Psychosociale Afdeling sinds 2002 het 'Op Koers' programma: groepscurssussen voor jongeren met een chronische ziekte en jongeren die voor kanker behandeld zijn, of voor hun broers en zussen of ouders.

De cursus voor voormalige kankerpatiënten is ook online. Maximaal zes deelnemers chatten anderhalf uur onder leiding van twee psychologen. Op de website www.opkoersonline.nl staat alle informatie over het programma. Op deze site staat onder meer ook informatie vermeld voor broers en zussen!

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 - 44 35 12 41

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Individuele vragen: Locatie Gemeentehuis Roerdalen St. Odiliënberg

Tel. 0475 - 53 94 28

of Bejaardenwerk Roerstreek Kapittellaan 31 Odiliënberg

Tel. 0475 - 37 38 08

/0475 - 45 84 73

Steunpunt Mantelzorg Weert

Maasstraat 28 6001 EC Weert

Tel. 0495 - 69 79 00

COLOFON



Iedere mantelzorgster 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 Thuishulpcentrale.

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 Thuishulpcentrale Midden Limburg werken al enkele jaren actief samen.

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