



## IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Jonge mantelzorgers ontvangen filmbon
- 2 Dag van de Mantelzorg
- 3 Oriëntatieonderzoek allochtone mantelzorgers  
GGZ Mantelzorgers aan Z@
- 3 Maak tijd met respijt
- 4 Telezorg ondersteunt en ontlast de mantelzorg
- 5 Blijf fit en stop je gevoel niet weg
- 6 Voor het ongeluk of erna
- 7 Binnengekomen E-mail
- 8 Vraag het de consulent  
Mantelweetjes  
Publicaties
- 9 Dankbare rituelen
- 10 Mijn leven als mantelzorg  
Symposium dementie
- 11 Dementie..... en wat dan nog?  
Trajectbegeleiding nu ook in Midden-Limburg
- 12 Geslaagde verwendag voor mantelzorgers  
Informatie-bijeenkomsten  
Adressen steunpunten Mantelzorg

## Jonge mantelzorgers ontvangen filmbon

**De 18-jarige Maurice Heinen uit Heythuysen ontving op de Dag van de Mantelzorg, een filmbon van Foroxity Filmarena Roermond en Geleen. Marie-Rose Vandenberg van Foroxity overhandigde de bon in bijzijn van burgemeester Arno Verhoeven, gemeente Leudal, en Björn Maessen, Steunpunt Mantelzorg Leudal.**

Maurice was één van de 140 jonge mantelzorgers uit Midden-Limburg die een filmbon ontvingen. Ze waren belangeloos ter beschikking gesteld door Foroxity. Om de waardering voor mantelzorgers ook vanuit de gemeente te onderstrepen, en dit jaar met name de aandacht te vestigen op de jonge mantelzorgers tot 25 jaar, was burgemeester Verhoeven graag bereid om bij deze overhandiging aanwezig te zijn. In totaal werden op 10 november 34 jonge mantelzorgers in de gemeente Leudal verrast met een filmbon.

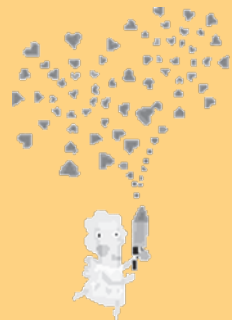
### Zorg goed voor jezelf

Ook waren er in Midden Limburg 1000 handdoeken te vergeven met het opschrift: "Zorg je voor een ander, zorg dan ook goed voor jezelf!" aan mantelzorgers vanaf 25 jaar. Binnen de gemeente Leudal ontvingen 211 mantelzorgers die waren voorgedragen om op deze dag eens in het zonnetje te worden gezet, deze handdoek.

## Nieuwjaarswens

*Een nieuw jaar  
Een groot hart  
Een nieuw begin  
Een nieuwe start*

Het team Mantelzorgondersteuning wenst u alle goeds voor 2010



Maurice Heinen, die zorgt voor zijn moeder, was blij verrast met de filmbon, al had al deze aandacht voor hem niet gehoeven. Dit is een bekend verschijnsel: mantelzorgers doen hun werk het liefst in de anonimiteit.

### Mantelzorgondersteuning

Steunpunt Mantelzorg Leudal is er voor de mantelzorgers die zélf ondersteuning nodig hebben: vragen hebben, informatie of een luisterend oor wensen. Met deze uitdeelactie op de Dag van de Mantelzorg heeft het steunpunt, in samenwerking met de andere Midden-Limburgse Steunpunten Mantelzorg, juist de aandacht willen vestigen op hen die hier niet om vragen, maar die aandacht zeker verdienen!



## Meld u aan!

voor de informatiebijeenkomsten over belastingen en andere regelingen (zie pag.12)

# Waardering voor jonge mantelzorgers

Wethouder Jan Geraedts heeft op 10 november jl. een bioscoopbon uitge-reikt aan Stefan Hillen, een jonge mantelzorgers. (zie foto) Mevrouw Christel Hillen nam (ook namens haar man) het presentje, een handdoek met de tekst: "Zorg je voor een ander, zorg dan ook goed voor jezelf" in ontvangst. Stefan en zijn ouders zijn mantelzorgers voor zijn broer en hun zoon Ivo, die autistisch is en veel beperkingen hierdoor heeft. Een zorg van 24 uur per dag – 7 dagen in de week!

Op 6 november opende wethouder Jan Geraedts de avond voor mantelzorgers uit de Roerstreek die dankzij de vele sponsors, de lokale middenstand



en de gemeente, georganiseerd kon worden. Deze sponsors maakten het mede mogelijk om voor de mantelzorgers een ontspannen en gezellige avond te organiseren met optredens van lokale artiesten. Deze avond vond plaats in de Huifkar Hoeve in Vlodrop.

We mogen constateren na de vele positieve reacties dat het een zeer geslaagde, ontspannen avond was.

Renate Meuwissen.

## Dag van de Mantelzorg in de Gemeente Maasgouw door Theatergroep Op de man af

Theatergroep Op de man af bracht een interactief theater met als thema Mantelzorg en Respijtzorg door vrijwilligers in de thuissituatie naar voren 's morgens in Beegden en 's middags in Maasbracht. Er werden verschillende situaties naar voren gebracht en er werd zelfs een mantelzorgers uit het publiek ingeschakeld om voor vader te zorgen omdat zijn zoon even wegmoest om de portemonnee van vader te gaan zoeken; deze lag mogelijk nog in de auto. Vader moest nodig naar het toilet en had hier echt hulp van een ander bij nodig. Net toen de mantelzorgers hulp wilde aanbieden kwam zoonlief terug en kon deze de zorg weer overnemen. Wat een opluchting!

Op een ludieke manier werden er onderwerpen aangehaald en situaties nagespeeld door 2 acteurs. Zij luisterden goed naar de reacties en opmerkingen



uit het publiek en brachten ook onderwerpen als Respijtzorg en inzet vrijwilligers aan de orde. Uiteenlopende gevoelens en gedachten kunnen mantelzorgers parten spelen. Zij kunnen het soms moeilijk accepteren dat ze de zorg niet in hun eentje kunnen dragen.

Er werd voorlichting gegeven over Respijtzorg door inzetten van een vrijwilliger door Hetty Callens. Marianne Bruijnzeels gaf regelmatig uitleg tussendoor over Steunpunt Mantelzorg en wat er in de Gemeente Maasgouw mogelijk is voor mantelzorgers. Beiden zijn werkzaam bij de Thuiszorg Midden-Limburg. Belangrijk voor zorgovername is dat de verzorgde of zorgvrager in goede handen is. Een passend deskundigheids-



niveau en een juiste houding van respijtmeeuwerkers zijn hierbij van belang. Oppas thuis is alleen mogelijk als het klikt tussen de vrijwilliger, de hulpvrager en de mantelzorgers. Al met al een gezellige en ontspannende dag waar ruimte was voor ontspanning, humor en uitwisseling van ervaringen.

Elly van Zijl  
Mantelzorgondersteuning  
Midden-Limburg



# Oriëntatieonderzoek allochtone mantelzorgers

De Zorgondersteuner heeft in opdracht van de gemeente Venlo een oriëntatieonderzoek uitgevoerd dat gericht is op mogelijkheden om allochtone mantelzorgers te kunnen ondersteunen op een manier die voor de doelgroep passend en aantrekkelijk is. Het onderzoek is hoofdzakelijk gericht op Turkse en Marokkaanse mantelzorgers.

De resultaten van de oriëntatie zijn vastgelegd in de notitie "Zorgen voor elkaar".

Allochtonen vormen een relatief jonge bevolkingsgroep. Het aantal allochtone ouderen in Nederland stijgt echter



sterk in de komende jaren. Daaronder zijn veel ouderen met een chronische aandoening. Dat betekent dat de zorgbehoefte in de komende jaren toe gaat nemen en daarmee ook de mantelzorg. Kort samengevat zijn de aanbevelingen van het onderzoek in enkele hoofdlijnen te onderscheiden:

- Sluit bij de ondersteuning van mantelzorgers goed aan bij de culturele en religieuze achtergrond
- Geef op respectvolle, in voor hun begrijpelijke taal, informatie en advies over voorzieningen en werk laagdrempelig
- Stimuleer interculturalisatie van organisaties op het gebied van Wonen, Welzijn en Zorg

Betrek mensen uit de eigen cultuur bij beleid en uitvoering van projecten. De notitie is aan de gemeente Venlo aangeboden. Het is de bedoeling dat het oriëntatieonderzoek zal leiden tot een concreet actieplan en de uitvoering van ondersteuningsactiviteiten voor allochtone mantelzorgers

Marja Heijnen  
Coördinator Mantelzorgondersteuning

## MAAK tijd met respijt



### Respijt voor mantelzorgers "Even tot rust komen"

- Respijtzorg staat voor alle vormen van tijdelijke overname van de zorg door een ander.
- Respijtzorg geeft de mantelzorgers even vrijaf!
- Broodnodig als je zwaar belast bent met de zorg voor een ander.
- Zorg je voor een ander? Neem dan af en toe vrijaf en maak tijd met respijt! Het voorkomt overbelasting en stress. Het helpt mantelzorg langer vol te houden.

## GGZ Mantelzorgers aan Z@

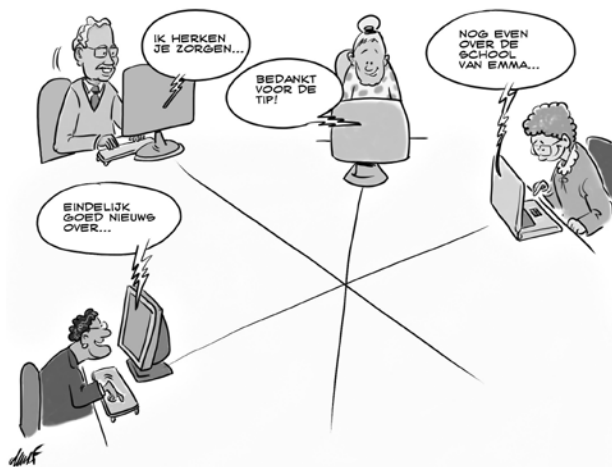
"GGZ Mantelzorgers aan Z@" is de titel van een onderzoek naar de behoefte aan informatie en ondersteuning via internet onder mantelzorgers van mensen met GGZ problematiek.

Dit onderzoek is uitgevoerd door de netwerkgroep GGZ mantelzorg Noord- en Midden-Limburg.

De netwerkgroep is opgericht in 2007 om kennis te vergaren, uit te wisselen en krachten te bundelen wat betreft deze specifieke doelgroep. Vanuit deze verkenning zou mogelijk het aanbod voor GGZ mantelzorgers beter toegankelijk gemaakt kunnen worden en waar nodig verbeterd en/of uitgebreid. De volgende organisaties zijn vertegenwoordigd in de netwerkgroep: GGZ Noord- en Midden-Limburg, Mensana RIBW, De Zorgondersteuner (lokale en

regionale Mantelzorgondersteuning Noord-Limburg) en Wel.kom (Steunpunt Mantelzorg Venlo).

Vanuit de verkenning naar middelen en kanalen waarmee we deze doelgroep kunnen bereiken en de constatering dat we te maken hebben met een doelgroep die zeer divers is (ziektebeelden, aard van de problematiek, omstandigheden) is er besloten om een onderzoek uit te voeren naar ondersteuningsbehoeften en met name of nieuwe media als het internet daarbij inzetbaar zijn. Het onderzoek is uitgevoerd tussen september 2008 en januari 2009. De resultaten en conclusies van het onderzoek zijn vastgelegd in de nota die voorzien is van een aan-



tal aanbevelingen en voorstellen voor vervolgacties.

Marja Heijnen  
Coördinator Mantelzorgondersteuning

# Met computertechniek regie over je leven

## Telezorg ondersteunt en ontlast de

Om mensen zo lang mogelijk op een veilige manier zelfstandig te laten wonen, biedt Proteion telezorg aan. Handige technologie in de thuissituatie. Binnen 20 minuten professionele hulp, als die onverwacht nodig is. Dorien Peters: "Leefstijlmonitoring, een vorm van telezorg, is gestart bij kwetsbare (dementerende) ouderen, maar is voor veel meer zorgsituaties geschikt. Infrarood-sensoren geven inzage in het leefpatroon. Mantelzorgers kunnen op hun pc volgen of alles goed gaat. Geruststelling brengt vertrouwen en meer rust in hun vaak drukke leven."

Dorien Peters werkt mee aan een brede invoering van telezorg in de regio (van Mook tot Echt), o.a. door voorlichting. "Met name Caring Home ontlast de mantelzorg. Tegelijkertijd biedt het handvatten om met de zorg in gesprek te gaan. Proteion gaat deze vorm van zorg en ondersteuning flink uitbreiden. Neem vooral contact op als u denkt dat telezorg u en uw zorgvrager kan ondersteunen. Op [www.verandering-zien.nl](http://www.verandering-zien.nl) vindt u een informatief filmpje over Caring Home."

### Aanbod per situatie

Proteion loopt voorop in de ouderenzorg. Dorien Peters licht toe: "Een eerste stap is alarmering, vaak op verzoek van de kinderen. Een ouder is gevallen, er was niet meteen hulp. Via de halszender is er direct contact met de centrale. Caring Home gaat een stap verder. Het leefpatroon van de (kwetsbare) cliënt wordt gevolgd met sensoren in elk



Dorien Peters van Proteion: "Voorheen liep een mantelzorgster wel 5x op een dag binnen"

vertrek, in de koelkast e.d. Veranderingen of knelpunten worden opgemerkt en geïnterpreteerd. Wij reageren daarop met advies en zorg op maat. Dat kán opname in een verpleeghuis betekenen, als blijkt dat het niet langer verantwoord is om zelfstandig thuis te blijven wonen" Met Zorg-tv kan de cliënt rechtstreeks communiceren met een zorgprofessional. Dorien Peters legt uit: "Beeldschermzorg werkt via de eigen tv met afstandbediening. Alleen met toestemming brengt de verpleegkundige

ook een beeldverbinding tot stand. Zo kan de situatie ter plekke goed ingeschat kan worden. Gelaatskleur bijvoorbeeld kan al veel zeggen. Mantelzorgers hebben veel steun aan zorg-tv," benadrukt Dorien Peters. "Ze kunnen ook contact opnemen met de verpleegkundige voor advies. Familie ver weg kan via zorg-tv contact houden met oma, zus of moeder. Een uitkomst! Het werkt net als Skype."

### Aanvullend, geen vervanging!

Als telezorg ter sprake komt, is er in het begin vaak weerstand. Dorien Peters: "Mensen vrezen inbreuk op privacy, de techniek schrikt af. Maar na een paar keer oefenen, onder begeleiding, zien ze hoe praktisch en ondersteunend telezorg is. Dan is de drempel heel laag en het enthousiasme groot. De kastjes, webcam en sensoren vallen al gauw niet meer op. Sterker, ze geven een gevoel van veiligheid!" Proteion maakt telezorg actief bekend en breidt uit. Er starten projecten in Horst en Helden. Andere organisaties in Venlo, Helmond, Weert gaan meedoen. In Roermond en Gennep wordt telezorg ingebouwd in nieuwe



4 Mantelzorgster Marij Ketelings-Prinsen: "Geruststelling dat mijn zus niet gaat dwalen"

# mantelzorger



geven informatie over het aantal bewegingen: hoe vaak gaat ze een ruimte, het huis in en uit? Het systeem geeft een seintje als er te lang géén of als er te véél beweging is. Het was een opluchting dat ze zich nog goed blijkt te redden. Ze gaat in ieder geval 's nachts niet dolen. Dat is voor mij het grootste nut en pluspunt, ook wat (oudere) alleenstaanden in het algemeen betreft.”

**Groen = normaal, geel = afwijkend, rood = actie!**

Marij toont op haar computer hoe QuietCare werkt. “Het systeem is ingesteld op mijn zus’ dagindeling. Ze moest erg wennen aan de knipperende lampjes op sensoren. Ik volg haar niet op de voet, dat zouden we allebei niet prettig vinden. Met deze informatie kan ik zien wat ze zoal doet. Het is voor mij een geruststelling dat ze in de gaten wordt gehouden. Het systeem is safe. Het informeert me via mijn computerscherm, met kleurcodes. Op basis daarvan zouden we actie kunnen ondernemen. Ik sta na Proteion als 2e contactpersoon te boek. Bij alarmerende afwijkingen (rood) komt er een melding. Ik krijg een mail én een telefoontje.

Een nadeel vind ik de Engelse taal, dat remt me wel als ik iets wil melden. Of dat zo blijft weet ik niet, ook niet of het gratis blijft, zoals nu.”

Marie-José Pas

aanleunwoningen. Ook uitbreiding in de sfeer van geheugenspelletjes is aan de orde. De mogelijkheden zijn onuitputtelijk. Dorien Peters geeft presentaties in de Alzheimer Café’s, voor de KBO-verenigingen. In oktober was er een symposium Zorg op afstand. “Telezorg begint snel in te burgeren. Het gemak en de voordelen zijn duidelijk. Cliënten, mantelzorgers en wijzelf ervaren telezorg als een welkome aanvulling. Het biedt in veel situaties, waar mensen alleen wonen, waar een mantelzorger actief is, een betrouwbaar hulpmiddel om overzicht te houden.”

## Geruststelling

Marij Ketelings-Prinsen doet als mantelzorger mee aan het project Leefstijlmonitoring. “Mijn zus heeft Alzheimer. Ze is nog vrij jong en woont alleen. Drie dagen in de week gaat ze naar activiteitenbegeleiding voor jongdementerenden en één morgen in de week komt Mensana in huis. Of ze thuis kan blijven wonen, staat of valt met professionele zorg en alertheid. Een vriendin bij Proteion vertelde me over de proef. Mijn zus heeft nu op een aantal plaatsen in huis sensoren. Die

## Blijf fit

Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging. Je voelt je dan minder moe en je slaapt beter.

Een eindje wandelen of een uurtje in het fitnesscentrum geeft energie en afleiding.

Als je het huis niet uit wilt of kunt, dan helpen rek- en strekoefeningen.

Let verder goed op je rug. Je krijgt snel last van je rug als je iemand wil optillen. Ook kun je rugklachten oplopen door iemand regelmatig uit het bed te helpen. Laat een verpleegkundige je tiltechnieken leren.



## Stop je gevoel niet weg

De zorg voor een ander roept veel tegengestelde gevoelens op. Mantelzorgers kennen gevoelens van vreugde en trots, maar ook van frustratie en verdriet.



Het is belangrijk om toe te geven dat je veel van iemand kunt houden en je toch boos, schuldig of depressief kunt voelen.

Deze gevoelens horen bij mantelzorg: stop ze niet weg maar praat erover met anderen, bijvoorbeeld met lotgenoten.



## Telezorg en de techniek hiervoor omvat:

- **Zorgalarmering** Via een druk op de knop van een halszender kunt u praten met een medewerker van de zorgcentrale.
- **Zorg-TV** Via uw eigen televisie en afstandbediening kunt u praten met een verpleegkundige. Met webcams kun je elkaar zien en horen, zoals bij Skype.
- **Caring Home Sensoren** leggen uw dagelijkse activiteiten vast. Bij afwijkingen (een val, dwalen, géén activiteit) worden Proteion en de mantelzorger gewaarschuwd.

# “Vóór het ongeluk of erná - dat is onze

Zestien jaar geleden kreeg Roger van de Werff op 27-jarige leeftijd een motorongeluk. Hij belandde zwaar comateus, met inwendige bloedingen, gebroken ribben, gescheurde milt, dubbele klaplong en hersenstamkneuzing in het Radboud in Nijmegen. Dit zou het leven van hem en Marlies totaal veranderen.

*Radboud, 5 juni 1993*

*Om 02.00 uur kwam de beademings-specialist en vertelde dat je weg zou kunnen glippen. Ze hebben alles geprobeerd wat ze momenteel kunnen, met twee beademingsapparaten. Met man en macht aan je gewerkt. Met spoed ben ik naar je toegegaan. Je voorhoofd, wang, arm en hand gekust en je gesmeekt me niet te verlaten en door te vechten. Vechten, Roger! (uit het dagboek van Marlies)*

Met heel veel wilskracht, hulp en inzet in Rogers omgeving kwam hij er bovenop. Een klein wonder, want Roger is de uitzondering op de regel. In zijn eigen tempo loopt hij, doet boodschappen, kookt, rijdt auto en... zelfs weer motor! Hij voedt dochter Jetske (12) en zoon Yoshi (11) – hun geluk na een ongeluk – mee op. En hij schrijft, elke week een Hersenspinsel op zijn site [www.herstellenvanhersenletsel.nl](http://www.herstellenvanhersenletsel.nl) Fanfare is een openhartig, persoonlijk boek over zijn revalidatie, over niet opgeven vooral. Het is geschreven voor mensen met Niet-



Aangeboren Hersenletsel (NAH). Maar meer nog voor professionals in de zorg, die wel eens te veel willen zorgen en te veel voor de patiënt denken en handelen. De toon van Fanfare is niet zielig, niet treurig, maar strijdlustig. Het leest als een soort avonturenboek.

*Zwemmen is een goede therapie, vooral voor je evenwicht. Tijdens mijn eerste therapie zei Robert dat ik naar de overkant moest lopen. Lopen? Zwemmen, zul bedoelen. Ga je gang, zei hij. Ben bijna verdronken. Ik heb heel wat afgelopen in het zwembad.*

Marlies: “Rogers ziekteproces zal altijd een rol blijven spelen in ons gezin. Maar onze gelijkwaardige relatie is absoluut weer terug. We zijn altijd open en eerlijk naar elkaar geweest, hebben elkaar niet gespaard. In elke relatie geldt dat je niet alles hoeft te slikken, dat je probeert volwassenheid

naar elkaar toe te behouden. De kinderen kennen hun vader niet anders. Ze houden automatisch rekening met hem. Ze weten dat hij niet tegen te veel prikkels, te veel geluid kan. Jetske: “Hij was er op al onze verjaardagen. Ik mag altijd gewoon vrienden meebrengen. Soms vragen die wel eens: hebben jouw ouders ruzie? Nee hoor, ze hebben een meningsverschil... Dit huis is trouwens groot genoeg om je terug te trekken.”

*Na jaren vechten moet ik berusten in dat dit het maximale is wat ik uit mijzelf kan halen. Maar er is meer. Er moet meer in me zijn. Het kan niet zo zijn dat dit alles voor niets is geweest.*

Marlies en Roger lijken één. Zijn verhaal is haar verhaal en andersom. Zonder haar was hij niet gekomen waar hij nu is. Zonder hem had zij niet geweten tot hoeveel ze in staat is. Marlies: “Roger kwam in een rolstoel



## Breincafé's Midden-Limburg

**Het Breincafé is een trefpunt voor getroffen van een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), mantelzorgers, partners, familieleden, vrienden en professionals. NAH kan ontstaan na een beroerte, ongeval, hersentumor of na een reanimatie.**

Breincafé is er in 2010 elke maand in Maasbracht, Weert en Roermond. U bent van harte welkom! Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis!

### Waar en wanneer?

- Breincafé Maasbracht (locatie Dag-

verzorging Europaplein, Brachterveld 30, 6051 HW Maasbracht), is elke laatste donderdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur. Contactpersoon Dhr. Vocking 0475- 46 28 80.

- Breincafé Roermond (locatie Zorgcentrum Roncalli, Oranjelaan 79 6042 BC Roermond) is elke 3e donderdag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur. Contactpersonen Dhr.en Mevr. Vierhout 0475-40 70 28

- Breincafé Weert (locatie Dienstencentrum de Roos, Beekstraat 29 6001 GG Weert) is elke 1e woensdag van de maand (in een oneven week). Contactpersoon Mevr. Kleefman 0495- 54 46 58.

Wisselende onderwerpen staan centraal in een gezellige en ontspannen sfeer. Er is volop gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan.

CVA-vereniging Samen Verder en Vereniging Cerebraal (beide patiëntenverenigingen) organiseren het Breincafé met ondersteuning van MEE Noord- en Midden-Limburg en Mantelzorgondersteuning Midden-Limburg.

Kijk voor meer informatie over deze en volgende Breincafé's op de websites <http://limburg.cvaregio.nl/agenda.html> of [www.cerebraal.nl](http://www.cerebraal.nl) (regio Limburg).

# tijdbeleving"

thuis, had overal hulp bij nodig. Het huis is aangepast. Hij kon niks zelf, had spasmen, vooral in de rechterhand, en slaapstoornissen. Ik ben op een gegeven moment weer aan het werk gegaan, eerst op therapeutische basis. Toen de kinderen klein waren, zijn mijn moeder en schoonmoeder veel in huis geweest. Rogers revalidatie liep gelijk op met de ontwikkeling van de kinderen. Dat was soms heel confronterend. Ik heb hem zoveel mogelijk gelaten. Troep in de keuken als hij in het kader van ergotherapie gekookt had? Hij deed het toch maar!"

*Mijnheer van de Werff, u bent onrealistisch... Dus ik begon mezelf doelen te stellen, onbereikbare doelen. Ik wilde weer gaan schermen, fietsen, autorijden, ons huis verbouwen, vader worden, een boek schrijven, commercieel directeur worden waar ik ooit werkte...*

Terugkijkend: "We zijn er rijker, sterker uitgekomen, allebei, misschien wel om latere ontwikkelingen aan te kunnen?" Jetske bleek een huilbaby, die acht maanden lang vrijwel alleen maar vastgehouden wilde worden. Hun 350 jaar oude woonboerderij verbouwen, de twee hoge Maasstanden en de afwikkeling daarvan moesten nog komen. Marlies: "Als intensieve mantelzorger kan ik zeggen: zorg goed voor jezelf, plan tijd voor jezelf in en durf ook

voor jezelf te kiezen. En dus hebben we een bruiloft in Kroatië bijgewoond en ben ik met vriendinnen een weekend samen op vakantie geweest. Ook mijn werk is heel belangrijk voor me. Het biedt afleiding en bewegingsvrijheid, ik voel me nuttig, kan me ontwikkelen en ik heb mensen iets te bieden."

*Tijd, tijd, tijd. Hij glijdt door mijn vingers als dun zand. Ik heb de tijd opnieuw gekregen, een heel nieuw leven. En ik heb er zelf voor gevochten!*

In café Brein komen ze voor de ontmoetingen en de thema-avonden. Café Brein is ook een forum voor Rogers boek Fanfare, herstellen van een hersenletsel? Marlies en Roger hebben er allebei een presentatie gegeven. "Wij zijn niet zo weg van patiëntenverenigingen, door de soms drukkende verhalen. Onze boodschap is: neem je lot in eigen handen, blijf positief, hou hoop, blijf knokken en laat je vooral niet afschepen met anti-depressiva!" [www.herstellenvanhersenletsel.nl](http://www.herstellenvanhersenletsel.nl)

*Ik was er getuige van hoe Wim in totale razernij ontstak. Zijn vrouw begreep hem maar niet. Ik dacht: ik begrijp je, Wim, maar ik kan je niet helpen, je moet het helemaal zelf doen. Zijn vrouw riep: Ik kan helemaal niets meer met hem aanvangen! En Wim, gevangen in zijn handicap, wilde alleen maar de bevestiging dat hij nog de moeite waard is. (uit: Fanfare, in eigen beheer uitgegeven [info@herstellenvanhersenletsel.nl](mailto:info@herstellenvanhersenletsel.nl))*

Marie-José Pas

## Café Brein Boxmeer

Café Brein is een ontmoetingsplek voor mensen met NAH, hun partners, kinderen of ouders, vrienden, hulpverleners en andere geïnteresseerden. NAH staat voor Niet-Aangeboren Hersenletsel. NAH kan ontstaan door een herseninfarct, hersenbloeding, tumor, ziekten als Parkinson en MS of ernstig ongeval. Op verschillende locaties worden bijeenkomsten georganiseerd o.a. in Boxmeer.

Meer informatie over Café Brein bij steunpunt Mantelzorg Land van Cuijk, 0485- 313270 of [mantelzorglvc@pantein.nl](mailto:mantelzorglvc@pantein.nl)

## Afasiecentrum Noord-Limburg

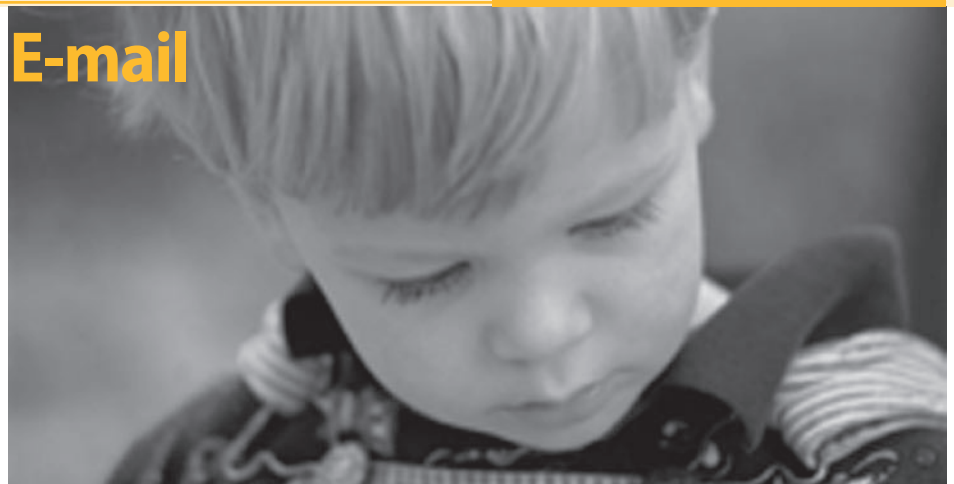
Een afasiecentrum is een centrum waar mensen terecht kunnen na een hersenletsel waardoor er o.a. een stoornis in het gebruik van de taal is ontstaan. Mensen met afasie en hun partners kunnen onder begeleiding leren beter te communiceren en actiever deel te nemen aan het sociaal en maatschappelijk leven. Activiteiten worden georganiseerd op meerdere plaatsen in Noord-Limburg.

Kijk op: [www.afasiecentrum-noord-limburg.nl](http://www.afasiecentrum-noord-limburg.nl) of bel voor meer informatie naar 06- 49374683.

## Binnengekomen E-mail

Beste Mevrouw,

Ik weet niet of ik bij u aan het goede adres ben maar graag wil ik mantelzorgondersteuning bedanken dat ze mijn mail over mijn 4 jarige zoon serieus genomen hebben. Hij zorgt voor mijn drinken, droogt mijn voeten af en ruimt de vaatwasser met mij samen leeg en ook de wasmachine heeft hij al helemaal (met een beetje hulp een aanwijzingen van mij ) onder controle. Ik vind het erg leuk en lief dat ook aan de hele jonge mantelzorgertjes gedacht is. Helaas is hij in deze situatie terecht gekomen door mijn ziekte maar hij gaat er zo goed mee om. Ik vind het heel belangrijk dat hij kind kan en moet zijn,



van de andere kant wordt hij helaas al op jonge leeftijd met de harde kanten van het leven geconfronteerd en die wil je je kind zoveel mogelijk besparen. Maar door deze attentie weet hij dat mama veel waardering voor hem heeft

en dat hij een bijzonder manneke is. Daarom wil ik u bedanken. Met vriendelijke groet,

De moeder van een 4 jarig mantelzorgertje

# Vraag het de consulent

**“Mijn man heeft een herseninfarct gehad en is door de neuroloog voor revalidatie en therapie naar een aantal hulpverleners verwezen in het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Hij kreeg fysiotherapie, logopedie en ergotherapie. Dat alles op één dag, wel drie keer per week, gedurende zes weken. Mijn man vond deze behandelingen erg vermoeiend en intensief. Hij voelde zich erg ongelukkig, omdat hij niet kon uitvoeren wat allemaal van hem gevraagd werd. Zowel lichamelijk als mentaal was dit een hele klus en hij werd hier erg verdrietig van. Ook ik kon het moeilijk meer aanzien en heb het steunpunt mantelzorg gevraagd wat ik kon doen.”**



Wij hebben de mantelzorg geadviseerd om contact te zoeken met de neuroloog en andere behandelaars, om bovenstaande situatie te bespreken. Er was duidelijk behoefte aan meer informatie over de gezondheidstoestand van de getroffenene. Er traden steeds weer nieuwe klachten op. Uiteindelijk gaven een aantal extra onderzoeken duidelijkheid over de gevolgen van het herseninfarct. Tot opluchting van het echtpaar stopten de therapieën.

Elly van Zijl  
Mantelzorgondersteuning  
Midden-Limburg

## Mantel weetjes

### Mantelzorgprijs naar Logeerhuis Twente

De Nationale Mantelzorgprijs 2009 is uitgereikt aan Logeerhuis Twente. Dit is een netwerk van professionele organisaties als MEE Twente en Steunpunten Informele Zorg in Twente. In het logeerhuis in Borne bieden zorgvrijwilligers mantelzorgers en de mensen voor wie zij zorgen een ontspannen verblijf in huiselijke sfeer. Ook leren de mantelzorgers er tijd te nemen voor zichzelf.

### Nieuwe flyer over woonoplossingen

In de serie Mezzo-uitgaven voor mantelzorgers is de nieuwe flyer ‘Mantelzorg en wonen’ verschenen. De flyer geeft informatie over mogelijke ‘woonoplossingen’ voor mantelzorgers die dichterbij de verzorgde willen wonen.

### Steun thuiswonend gehandicapt kind beperkt

Ouders met een thuiswonend gehandicapt kind krijgen volgend jaar minder

snel financiële steun. Het ministerie van Sociale Zaken gaat de Tegemoetkoming Onderhoudskosten thuiswonende Gehandicapte kinderen (TOG) beperken.

### Compensatie?

Op [www.testwtcg.nl](http://www.testwtcg.nl) kun je testen of je in aanmerking komt voor de vergoeding voor chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg). Het resultaat van de test is een inschatting, je kunt er geen rechten aan ontlenen! Wie in aanmerking komt, ontvangt automatisch bericht van het Centraal Administratie Kantoor (CAK)

### Meer psychische hulp via chat

Het aantal mensen dat hulp zoekt via de zogeheten chat (babbelen op internet) is in 2008 met ruim 50% gestegen. Het gaat om zowel psychische problemen als gesprekken over seksualiteit en geweld. (Netwerk Online Hulp).

## Publicaties

### De wondere wereld van dementie

De laatste jaren wordt steeds duidelijker hoe dementerenden hun omgeving beleven en hoe hun beschadigde hersenen omgaan met prikkels uit de omgeving. In dit boek beschrijven een verpleeghuisarts en een trainer (gespecialiseerd in ouderenpsychiatrie) ‘omgevingszorg’ en psychosociale begeleiding. Bevat speelse illustraties, voorbeelden en tips.

Auteur: B. Verbraeck ISBN: 9789035230194

### Rouwkalender

Deze scheurkalender is speciaal voor mensen die een geliefde verloren. Hij telt 420 blaadjes, heeft geen datums, wel tips en uitspraken die bij verschillende perioden horen. De rouwkalender is genomineerd voor een internationale award van de uitvaartbranche en kost € 17,95, bestellen via [www.rouwkalender.nl](http://www.rouwkalender.nl)

### Onverklaarbare medische klachten

Patiënt is moe of heeft pijn, maar “De dokter kan niets vinden”. Jan Houtveen legt uit wat vage klachten kunnen inhouden. Bert Bakker, ISBN 9789035134003, € 17,95.



### Sprakeloos

In deze autobiografische roman beschrijft Tom Lanoye de relatie met zijn moeder, die haar na een beroerte haar spraakvermogen kwijtraakt. Prometheus, ISBN 97899044611076, € 19,95.

### Samen kijken naar Autisme

Sanne-Lot van Ulzen is moeder van een zoon van 9 met autisme. De zoektocht naar goede therapieën leverde zoveel informatie op, dat ze besloot die in een boek te verwerken. In dertig interviews met ouders, kinderen en professionals worden tal van behandelingen besproken. € 29,75 – 256 pagina's ISBN 9789079935130.

# Omgang met dementerenden: Dankbare rituelen...

Hoewel de meeste mensen bij dementie denken aan geheugenklachten, komen ook gedragsproblemen of problemen met de verzorging voor. Dit kan erg belastend zijn voor zowel de dementerende als de omgeving. Problemen met de lichaamshygiëne, de lichamelijke verzorging komen ook vaak voor. In vorige nieuwsbrieven werden rituelen rond de dagelijkse verzorging, het wassen en b.v. douchen al beschreven. Deze keer aandacht voor het delicate probleem "zindelijkheid, incontinentie"

Bevuilde kledingstukken kunnen de eerste tekenen zijn van verminderde controle over stoelgang en urine. Aanvankelijk hebben de dementerenden het daar zelf moeilijk mee. Zindelijkheid is immers belangrijk voor het zelfbeeld en het verlies van de controle hierover is erg confronterend. Zo zullen ze vaak hun bevuilde kleren wegmoffelen.

De normale gang van zaken is dat de problemen langzaam maar zeker groter worden. Ze vinden bijvoorbeeld het toilet niet meer en gebruiken (dan maar) andere plaatsen, papiermand, een grote bloempot, een kast...

Soms krijgen ze hun kleren niet tijdig los of uit.

Of – nog later – ze zijn zich niet meer bewust van de aandrang. In het eerste geval wordt de omgeving bevuild. In de laatste twee gevallen bevuilt de dementerende bij herhaling zichzelf.

Het is verstandig de plaatsen van het toilet heel opvallend te markeren, zodat men er haast niet naast kan kijken. Zorg daar liefst voor helder licht, zodat men het toilet onmiddellijk ziet en ook beter overweg kan met de kleren. In het toilet kunt u b.v. gekleurd water (spoelblokje in het reservoir) doen om de kans op vergissing nog eens kleiner te maken. En het verdient bovendien aanbeveling het toilet warm en in zekere zin gezellig te maken, zodat men er niet met tegenzin naartoe gaat.



Vanzelfsprekend bouwt u eveneens een vaste regelmaat in wat neerkomt op vaste uren voor het toiletbezoek.

Een voor de hand liggend dagschema is: 's morgens bij het opstaan, vervolgens na iedere maaltijd en tenslotte bij het slapen gaan.

Probeer daarnaast op tussentijdse momenten de behoefte te ondervangen. Omdat vele dementerenden het zelf niet kunnen signaleren, let op tekenen die op aandrang wijzen: onrustig worden, schuifelen op een stoel, aan kleren friemelen, bepaalde woorden of klanken uitstoten...

Ondanks al die voorzorgen zult u waarschijnlijk toch vaak verrast worden. Maak alles zoveel mogelijk als vanzelfsprekend schoon, doe dit discreet en zonder al te veel commentaar en zeker zonder mopperen. Hoe moeilijk dit ook is, de dementerende doet dit nooit met opzet, al lijkt dat soms wel zo. Beter is het de dementerende af te leiden, zodat hij of zij – uiteraard figuurlijk – niet met de neus op de veronderzette feiten gedrukt wordt.

Wanneer de zelfbevuiling (incontinentie) meer regel dan uitzondering wordt, probeer de situatie dan zo leefbaar mogelijk te houden en bespreek dit ook zeker met de huisarts.

Er zijn vele praktische hulpmiddelen beschikbaar: Inlegmateriaal, luiers voor volwassenen, een matrasbeschermer, speciale soorten toiletpapier voor uitgebreide verschoning....

Door herhaald contact met stoelgang en vooral urine verwekt de huid. Besteedt veel aandacht en zorg aan huidhygiëne: en droog telkens goed af om doorliggen te voorkomen.



Tot slot: grote problemen met zindelijkheid, zeg maar incontinentie, zijn nogal eens de aanzet tot definitieve opname in het verzorgingstehuis. En dat is geen schande. Het is best mogelijk dat de situatie thuis mede daardoor onleefbaar wordt.

## Enkele 'vuistregels'

- Geef met opvallende markeringen aan waar zich het toilet bevindt (leuke plaatjes/pijlen)
- Zorg op het toilet zelf voor helder licht en een aangename temperatuur
- Hanteer vaste uren voor toiletbezoek
- Let op tekenen van aandrang, zoals schuifelen, aan kleren friemelen en geluidjes maken
- Probeer niet te mopperen bij bevuiling, maar verschoon discreet
- Maak eventueel gebruik van aangepast incontinentiemateriaal, een matrasbeschermer en toiletpapier voor uitgebreide verschoning
- Maak na verschoning de huid altijd goed droog

Hebt u ook praktische tips of iets wat u wilt delen met andere mantelzorgers van Alzheimerpatienten? Mail of stuur het dan aan: Hulp bij Dementie t.a.v. Piet Selen, p/a Ruijstraat 20, 5981 CM Panningen p.selen@vorkmeer.nl

## Mijn leven als mantelzorg

De zorg voor Wim is voor mij goed vol te houden mits.....ik goed kan slapen 's nachts.

Toen er dan ook een periode aanbrak waarin Wim zijn dag - en nachtritme om begon te draaien en mij 's nachts wakker hield trok ik aan de bel bij zijn huisarts. Hij kreeg iets voorgeschreven om de onrust in zijn bolletje, wat vooral 's avonds en nu dus ook 's nachts opspeelde, te beteugelen. Daarnaast mocht hij een inslaapmiddel gebruiken.

Een kwart pilletje is genoeg om de onrust te dempen en we slapen weer prima gelukkig. Wat ook lijkt te helpen hierbij is een licht-therapielamp. Ik kocht er een die je kunt dimmen en buigen zodat de lamp ook dienst kan doen als bureaulamp. Erg praktisch.

Wim kan nu heerlijk in het "zonnetje" ontbijten. Deze lampen worden vaak gebruikt bij winterdepressies maar daar heeft Wim niet zo 'n last van gelukkig. Daarnaast kunnen ze helpen een verstoord bioritme te herstellen vandaar dat ik op het idee kwam er eentje aan te schaffen. (Zie de foto van een genietende Wim)



Een genietende Wim

Herinneringen ophalen aan het verleden, daar zijn we vaak mee bezig. Het wordt dan duidelijk dat Wim steeds meer vergeten is. Zijn tweelingbroer Henk die in Breda woont was laatst op bezoek.

Het was al 11 jaar geleden sinds ze elkaar gezien hadden en het was leuk om te zien hoe de twee broers herinneringen zaten op te halen .....althans .....Henk benoemde dingen en Wim zat maar van : "Och jaaaa, dat is waar ook!" "Over hun ouders , de oorlog, het hondje .....alles kwam voorbij en we hebben genoten van dit bezoek.

We zullen binnenkort eens met Valys

richting Breda gaan om een tegenbezoekje te brengen.

Tot slot een "tragisch-komische" uitspraak hoewel deze meer tragisch als komisch is, ik moest in ieder geval stiekem een traantje wegpinken.....

*Wim:* Wat een leuk huis is dit toch!  
*Ik :* ja hè ? Heb ik goed gedaan hè?  
Het inrichten hier!

*Wim:* Woon jij hier dan?

*Ik:* Jazeker en jij ook!

Een verbaasde blik van Wim en hij vraagt: Heb jij dan geen man?

Groetjes van Wim en Lidy.

## Symposium Dementie 13 november 2009

Via de KBO hoorde ik over het symposium in Baexem. Omdat mijn man dementerende is, besloot ik aan deze dag deel te nemen. Met de verwachting dat het toch wel confronterend kon

zijn, vroeg ik onze dochter mee ter ondersteuning.

Eenmaal in de zaal aangekomen viel onze blik meteen op de schilderijen aan de muur van Jan Tulleman. Deze

weerspiegelde het verloop van dementie zoals hij het zelf ervaren had met zijn eigen familielid. Hoewel het knap geschilderd was, schrokken we toch wel van deze weergave. We troostten ons met de gedachte dat elk verloop van deze ziekte anders is.

Er waren meerdere sprekers en workshops en het was een dag die ik niet had willen missen. Het was een hele kluit en de schijf zat dan ook behoorlijk vol. Maar de wetenschap dat je wanneer je geconfronteerd wordt met deze ziekte, steun kunt vragen, dat er hulpverleners zijn die het toch mogelijk maken met je man en vader zo lang mogelijk samen te blijven en dat er 'uitblaas mogelijkheden' zijn, gaan we toch vol moed deze taak aan! We staan er niet alleen voor!

Dank aan allen!

N. Evers-Beckers



# “Dementie... en wat dan nog?”

In november was er een Symposium door KBO Midden-Limburg, Zorgprogramma Dementie en Alzheimer Midden-Limburg. Ruim 250 personen namen deel aan deze dag: senioren, beroepskrachten, vrijwilligers van Zorginstellingen in Midden-Limburg. Centraal stond het thema: Wat doen we aan het begin van een zorgvraag?

De nadruk ligt op hoe je met dementie omgaat in de dagelijkse praktijk. Hoe je de ziekte ervaart en welke hulp er nodig en voorhanden is? Bij dementie treden geheugenverlies, gedragsverandering en oriënteringsproblemen op. Vaak heeft de dementerende voortdurend zorg nodig. Omdat leeftijd een van de belangrijkste risicofactoren is, lopen ouderen meer kans deze ziekte te krijgen. Met alle gevolgen van dien voor dementerende en diens omgeving. Dit alles heeft een enorme invloed op zowel mantelzorgers als zorgverleners.

## Infotainment

Het gevarieerde programma biedt naast informatie veel ruimte om zelf te ervaren. Kees Spapens is psycholoog bij RiaggZuid en legt het verschil uit tussen dementie en gewone vergeetachtigheid. Jan Hoogmoed is klinisch geriater en



schetst de oorzaken en gevolgen van dementie. Wat kun je doen? Hij behandelt de meest voorkomende vormen van dementie en wijst op het belang van diagnostiek. Met de toneelvoorstelling Tafel voor twee belicht Thomas Borggreve op indringende wijze het proces van een dementerende vrouw en haar echtgenoot. Het was muisstil en ieder ging mee in de wereld van de dementerende en diens mantelzorgers. In het vervolgprogramma konden de deelnemers twee vooraf gekozen workshops (van de zes) bezoeken.

Iedereen kwam naar de afsluiting van het programma in de grote zaal

voor een korte terugkoppeling van de workshops door dagvoorzitter Jan de Koning. Daar vond ook de presentatie van Zorgprogramma Dementie Midden-Limburg plaats door Henk Derks. Met als aftrap het loslaten van een grote ballon Zorgprogramma Dementie en het verzoek om deze in de lucht te houden. Iedereen zorgde ervoor dat de ballon niet de grond raakte. Een goed begin voor de start per 2010 van het Zorgprogramma Dementie!

Elly van Zijl  
Mantelzorgondersteuning  
Midden-Limburg

## Ketenzorg Dementie:

# Trajectbegeleiding nu ook in Midden-Limburg!

**Hoe fijn zou het zijn om als mantelzorgers iemand naast je te hebben, die helpt de weg te vinden in het oerwoud van zorg-, hulp- en dienstverlening? Die zorgt dat iedereen die bij u over de vloer komt goed samenwerkt? Iemand die luistert naar uw wensen en behoeften en voor u regelt, zodat u zich kunt richten op uw naaste die vergeetachtig wordt, of een diagnose dementie heeft? Iemand die er ook voor kan zorgen dat er een dementievrijwilliger wordt ingeschakeld?**

## Wat is een trajectbegeleider dementie en waar vind ik zo iemand?

Vanaf 2010 starten in Roermond en Nederweert verschillende huisartsen met de inzet van trajectbegeleiders dementie. Die functioneren onafhankelijk in de keten dementie. Dit is een

samenwerkingsverband van de zorg- en welzijnsorganisaties, huisartsen, ziekenhuizen en de geestelijke gezondheidszorg die met dementie te maken krijgen.

## Wat doet een trajectbegeleider dementie?

De trajectbegeleider coördineert de zorg in thuissituatie of zorgcentrum. Kort gezegd zorgt hij dus voor een goede samenwerking. Hij neemt u een hoop regelwerk uit handen en kijkt samen met u naar wat nodig is in de situatie, in frequent overleg met uw eigen huisarts. De trajectbegeleider dementie heeft ook veel aandacht voor eventuele overbelasting van mantelzorg.

## Wat is een dementievrijwilliger?

Deze vrijwilliger is speciaal toegerust voor situaties waar vergeetachtigheid

of dementie speelt. Hij heeft net als de trajectbegeleider een luisterend oor en kan er voor zorgen dat u als mantelzorgers eens even de deur uit kunt om bij te tanken, of die er eens met uw naaste op uit gaat. Dementievrijwilliger en trajectbegeleider werken nauw samen.

Lijkt het bovenstaande iets voor uw situatie, raadpleeg dan uw huisarts met de vraag of in uw gemeente al trajectbegeleiders en dementievrijwilligers actief zijn. U kunt zich natuurlijk ook tot ons wenden voor informatie.

Ellen op het Roodt-Bonten & Henk Derks  
Zorgprogramma dementie M-L

Contact: [hjderks@xs4all.nl](mailto:hjderks@xs4all.nl) of tel. nr. 06-27451461

## Geslaagde verwendag voor mantelzorgers

**Mantelzorgers van Weert en Nederweert genoten op zondag 15 november onder het motto "Pluim op je hoed" van een verwendag, die het predikaat 'bijzonder geslaagd' meer dan verdiende.**

De Steunpunten Mantelzorg Weert en Nederweert hadden, samen met de gemeenten, de dag georganiseerd om mantelzorgers nog eens extra te verwennen. Die zorgen vaak langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid en verdienen het om af en toe in het zonnetje gezet te worden. De ongeveer 80 mantelzorgers werden in de Pinnenhof ontvangen met koffie en thee en daarna verwelkomd door wethouder van de Mortel van Nederweert, die de opening verrichtte.



Vanaf 10.30 uur konden de aanwezigen deelnemen aan een 8-tal educatieve, creatieve en ontspannende workshops: Thai Chi, Schilderen, Boetseren, Hapas & Tapas, Massage & ontspanning, Gezond eten, In balans zijn en Zin geven aan mantelzorg. Tussen de middag werd een voortreffelijke lunch geserveerd, die energie gaf voor de tweede ronde workshops in de namiddag. Rond 15.00 uur sloot Stienke Postulart, mantelzorgconsulente van beide gemeenten, officieel af. Daarna was er nog ruim tijd voor ontspannen samenzijn, een lekker drankje en een tijdens de workshop Hapas & Tapas zelf bereid hapje. Al met al een leerzame en gezellige dag, waarbij mantelzorgers tevens volop de gelegenheid kregen om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. De gratis deelname was te danken aan de financiële medewerking van de gemeenten Weert en Nederweert.

## Informatiebijeenkomst over veranderingen in de zorg

Voor veel mensen is het een hele klus om wegwijs te worden in het woud van allerlei regelingen. Daarom wordt er op 23 februari 2010 een informatiebijeenkomst georganiseerd door De Zorgondersteuner en de Thuiszorgcentrale, de Gehandicaptenraad Venlo en MEE. Locatie: Rubicon, Bergerweg 23, Horn Na algemene informatie zijn er twee workshops:  
- Belastingaangifte 2009

- Veranderingen AWBZ pakketmaatregel en alternatieven  
Deelname is gratis en duurt van 20.00 uur tot 22.00 uur. Deze bijeenkomst is bestemd voor chronische zieken en mensen met een handicap en/of hun mantelzorgers.

### MELD U AAN!

T: 077-3961515 of

M: info@mee-nml.nl

## 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 Roerstreek

Kapittellaan 31 6077 BK St. Odiliënberg

Tel. 0475 - 37 38 08 / 0475 - 45 84 73

### Steunpunt Mantelzorg Weert

Maasstraat 28 6001 EC Weert

Tel. 0495 - 69 79 00

## COLOFON



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Land van Cuijk/ Noord- en Midden-Limburg. De Zorgondersteuner/Thuiszorgcentrale Midden-Limburg  
Kopij kunt u sturen naar:  
t.a.v. Elly van Zijl  
Alberickstraat 3c  
5922 BL Blerick/Venlo  
Tel: 077 - 32 31 130  
e-mail: secretariaat@dezorgondersteuner.nl  
website: www.informeelzorg.org

### Redactie

Elly van Zijl (regio Midden-Limburg)

Marja Heijnen (regio Noord-Limburg)

Marjo Mooren (regio Land van Cuijk)

Marie-José Pas (Eindredactie)

Interviews en eindredactie: Tekstuweel.

Opmaak en druk: het communicatiehuis

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te Herschrijven of in te korten. Indien de redactie besluit kopij niet te plaatsen ontvangt de inzender bericht

**Iedere mantelzorgers kan zich abonneren op de gratis nieuwsbrief.**

Een telefoontje naar het steunpunt Mantelzorg is voldoende. Ook voor adreswijzigingen of opzegging van uw abonnement kunt u contact opnemen met het steunpunt Mantelzorg.