



IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Mantelzorg mag grenzen stellen
- 2 Homestart
Informele zorg dicht bij huis en bij u thuis
- 3 De algemene tegemoetkoming
- 4 Dementie en medicijnen
- 5 Bewindvoering en Mentorschap
- 6 Wachten tot het mis gaat?
- 7 Mantelweetjes
- 8 Mantelweetjes
Publicaties
Tips voor mantelzorgers
Ouder worden
- 9 Mijn leven als mantelzorg
- 10 Vraag het de consultant
Mantelzorgvraag@
dezorgondersteuner.nl
Dag van de Mantelzorg
- 11 Agenda
- 12 Mantelzorgmakelaar
Contactgroep voor mantelzorgers
Adressen Steunpunten Mantelzorg
Colofon

Mantelzorg mag grenzen stellen

Als uw partner, kind of beste vriend/vriendin op een bepaald moment zorg nodig heeft dan is het vaak vanzelfsprekend dat u de handen uit de mouwen steekt. Vooral in het begin bent u bereid om alles voor de ander te doen. Dit gaat vaak ten koste van uw eigen vrije tijd. U zegt bijvoorbeeld tegen 'de knutselclub' dat u even niet kunt komen omdat uw partner, familielid, vriend(in) u nodig heeft. Natuurlijk doet u dit zonder erbij na te denken en u maakt al helemaal niet vooraf afspraken over welke zorg u wel wilt geven en welke niet. De ander heeft er immers ook niet om gevraagd om ziek te worden. Maar als de zorg voor de ander steeds zwaarder wordt? Als de zorg langer duurt dan u dacht? Als diegene waar u voor zorgt er vanzelfsprekend vanuit gaat dat u voor hem zorgt? Als het mogen zorgen voor een ander, moeten zorgen voor een ander wordt?

Claimgedrag

Wanneer u het gevoel krijgt geen 'nee' meer te mogen zeggen, niet meer toe komt aan u eigen ontspanning en zich geclaimd voelt door diegene waar u voor zorgt (of zijn familie), dan wordt het tijd om uw eigen grenzen te stellen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat uw partner door zijn chronische ziekte steeds zwaarder op u gaat leunen. Hij geeft aan dat hij het niet fijn vindt als u hem alleen laat. U blijft steeds vaker thuis, sociale contacten met

vriendinnen komen op een laag pitje, in plaats van een dagje lekker te gaan winkelen bestelt u kleding bij het postorderbedrijf. Een ander voorbeeld. In het begin loopt u even bij uw zelfstandig wonende moeder binnen om te kijken hoe het met haar gaat. U woont vlakbij en uw andere broers of zussen wonen immers verder weg. De laatste tijd voelt u zich verplicht om er iedere morgen heen te gaan. U maakt de gordijnen open, verzorgt de boodschappen en de was. U doet het graag maar raakt geïrriteerd als uw broers of zussen bij moeder op bezoek komen en u na afloop de koffiekopjes mag afwassen. Dit soort kleine dingetjes sluipen er langzaam in. Het zijn de spreekwoordelijke druppels die de emmer doen overlopen.

Bedenk dan dat degene voor wie u voor zorgt er niet bij gebaat is als u ongelukkig wordt in de zorgsituatie of overspannen raakt. Als u de verzorging van een oudere of zieke op zich hebt genomen, let er dan op dat u het niet helemaal in uw eentje doet en dat u uw eigen batterijen telkens weer oplaadt. In veel gevallen kan de ondersteuning en zorg ook anders georganiseerd worden, zodat er tijd en ruimte voor uzelf overblijft. U mag op ieder moment aangeven dat de zorg (te) zwaar wordt, ook al biedt u de zorg al jaren.

Opkomen voor u zelf

Een aspect van het opkomen voor uzelf is 'nee' durven zeggen. Sommige mantelzorgers zijn daar niet goed in en raken vooral daardoor overbelast. Op bijna elk verzoek gaan ze in, ook als hun dat niet goed uitkomt en er eigenlijk geen tijd voor is. Er zijn diverse redenen waarom ze geen 'nee' kunnen zeggen. Veel mantelzorgers die moeilijk 'nee' kunnen zeggen, geven aan dat ze vaak verrast worden door verzoeken van anderen. Ze zeggen daarom nooit een antwoord klaar te hebben.

Durf ook 'nee' te zeggen

Als u tot de groep behoort die moeilijk 'nee' zegt, kunt u baat hebben bij de volgende tips; U hoeft op een verzoek niet meteen 'ja' of 'nee' te zeggen. Zeg tegen de ander dat u er graag even over na wilt denken.

Begin uw antwoord met iets positiefs of vriendelijks. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het leuk dat je zoveel vertrouwen in me hebt, maar...'

-Lees verder op pagina 2-



-vervolg van pagina 1-

Oefen een aantal antwoorden hardop. Niet alleen wat u zelf zult zeggen, maar ook hoe u denkt dat de ander u probeert over te halen. U kent vaak best hun argumenten wel.

U hoeft zich niet te verontschuldigen en blijf bij uw mening, ook als de ander aanhoudt. Door een aarzeling in uw antwoord kan de ander het idee krijgen dat u toch om te praten bent.

Wees eerlijk en blijf tactvol. 'Ik vind dat je best zelf iets te drinken kunt pakken' 'ik ben net even gaan zitten omdat ik moe ben, je zult even moeten wachten'. Tenslotte, voel u niet schuldig over uw 'nee'. U hebt de ander immers niet als persoon laten vallen. U hebt alleen uw grens aangegeven. U hebt het recht dat anderen deze grens respecteren. Bedenk ook dat een volgend 'ja' van u vaak met meer waardering en dankbaarheid zal worden ontvangen.

Regelmatig worden er cursussen en ondersteuningsgroepen verzorgd voor mantelzorgers waarin genoemde dilemma's en vaardigheden centraal staan. Als u wilt weten welk aanbod er bij u in de buurt is en welk het beste bij u past, kunt u informeren bij het Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente. Bij het steunpunt kunt u ook terecht voor persoonlijke en individuele ondersteuning.

Claudia Swinkels

HOMESTART

Home-Start is een programma dat door middel van vrijwilligers (opvoedings) ondersteuning, praktische hulp en vriendschap biedt aan gezinnen met ten minste een kind onder de 6 jaar. De gezinnen geven zelf aan op welke gebieden zij meer steun wensen: hun vragen staan centraal bij Home-Start. Elk gezin maakt wel eens een periode door waarin het niet zo goed gaat: overbelasting door ziekte, moeilijkheden met kinderen, weinig sociale contacten, problemen op het werk of spanningen tussen partners. Meestal kunnen gezinnen zulke problemen zelf oplossen, zeker als ze een tijdelijk karakter hebben. Maar soms hebben gezinnen meer dan anders behoefte aan een luisterend oor of aan een helpende hand bij het oplossen van praktische (opvoed)problemen. Home Start ondersteunt deze gezinnen. De vrijwilligers stimuleren ouders hun kracht te (her) vinden om moeilijke situaties het hoofd te bieden, waardoor zij weer greep kunnen krijgen op hun leven. Het vergroten van het zelfvertrouwen bij de ouders is een belangrijk doel. Ook worden gezinnen ondersteund bij het versterken van hun sociale relaties en aangemoedigd om efficiënt gebruik te maken van beschikbare diensten, voorzieningen en regelingen. Vrijwilligers van Home Start worden ondersteund door een coördinator. Wanneer je denkt dat Home Start geschikt zou kunnen zijn om jou in jouw gezin te ondersteunen, kun je contact opnemen met de coördinator. De coördinator komt op huisbezoek voor een kennismakingsgesprek en samen wordt bekeken of en wat Home Start jou kan bieden. Voor informatie kun je bellen met Synthese, Yvonne Imming, 0478 - 517317 of y.imming@synthese.nl



Informele zorg dicht bij huis en bij u thuis

Het is zover. In de gemeente Venlo gaan drie personen van het team Venlo van De Zorgondersteuner aan de slag in verschillende wijken. Zij zijn gespecialiseerd in de informele zorg: mantelzorgondersteuning en inzet van zorgvrijwilligers.

Mantelzorgondersteuning

Alle mantelzorgers kunnen bij onze medewerkers aankloppen als zij vragen hebben over hun zorgtaken of als zij tegen problemen aan lopen. Wij bieden de mantelzorger een steuntje in de rug. In een persoonlijk gesprek wordt de situatie besproken. Mantelzorgers kunnen tips krijgen om de zorg vol te kunnen houden of deels juist even uit handen te geven. Mogelijke oplossingen worden concreet besproken. Soms kampt een mantelzorger met gevoelens van onzekerheid, angst of verdriet. Daarover praten met een professional kan helpen.

Inzet zorgvrijwilligers

Door de inzet van zorgvrijwilligers is het mogelijk om hulp te bieden: oppashulp, gezelschap of activiteiten-

Venlo Oost:

Claudia Swinkels T: 06 - 15 02 50 54

Venlo West:

Claudia Swinkels T: 06 - 15 02 50 54

Venlo Noord:

Imke Welles T: 06 - 29 56 02 37

Venlo Zuid:

Claudia Vriens T: 06 - 29 25 25 68

Of bel met ons centraal bureau

T: 077 - 32 31 130

Mantelzorgers kunnen hun vraag ook via e-mail stellen: mantelzorgvraag@dezorgondersteuner.nl

hulp. De hulp wordt geboden aan chronisch zieken, hulpbehoevende ouderen, mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking en hun verzorgers (mantelzorgers). Ook is het mogelijk om gespecialiseerde vrijwilligers in te zetten in de thuissituatie in het kader van Hulp bij Dementie. Ondersteuning nodig? Bel gerust! Aan onze diensten zijn geen kosten verbonden.

Bezoek ook eens onze website: www.dezorgondersteuner.nl

Wet en regelgeving

De algemene tegemoetkoming



Veel chronisch zieken en gehandicapten krijgen jaarlijks een algemene tegemoetkoming (ook wel 'forfait' genoemd). Deze varieert van € 150,- tot € 500,-, afhankelijk van de situatie. Het vaste bedrag dat chronisch zieken mochten optellen bij de buitengewone uitgaven, komt te vervallen.

Komt u op grond van de criteria in aanmerking voor de algemene tegemoetkoming? Dan ontvangt u automatisch bericht van het Centraal Administratie Kantoor (CAK). U hoeft dus zelf niets te doen. In de beschikking kunt u zien welke gegevens hebben geleid tot de tegemoetkoming, zoals een AWBZ-indicatie, Wmo hulp bij het huishouden of het gebruik van zorg op grond van de zorgverzekeringswet.

Het CAK krijgt deze gegevens van zorgverzekeraars, gemeenten en het Centrum Indicatiestelling (CIZ).

Het CAK keert de algemene tegemoetkoming uit: achteraf in één keer. De tegemoetkoming voor 2009 wordt vanaf november 2010 gestort. Een voorschot is niet mogelijk. Het CAK stort het geld op de rekening die bekend is bij de zorgverzekeraar of het CAK. Als er geen rekeningnummer bekend is, wordt u gevraagd dit op te geven. De tegemoetkoming is vrijgesteld van inkomstenbelasting en heeft geen invloed op de hoogte van de aftrekposten bij de regeling specifieke zorgkosten.

Criteria voor de algemene tegemoetkoming

De algemene tegemoetkoming wordt toegekend op basis van gegevens uit bestaande, landelijke registraties. De gegevens zeggen iets over de extra kosten die iemand in een bepaald jaar heeft door een chronische ziekte of

handicap. Hier staan de criteria met een toelichting.

- Een indicatie voor langdurige AWBZ-zorg
- Langdurig hulp bij het huishouden in natura via de Wmo
- Opname in een ziekenhuis voor bepaalde aandoeningen
- Revalidatiezorg in of door revalidatiecentra
- Fysio- of oefentherapie voor bepaalde medicijnen
- Vergoeding van bepaalde hulpmiddelen

In het algemeen geldt dat alleen mensen met een Nederlandse zorgverzekering in aanmerking kunnen komen voor deze algemene tegemoetkoming.

Van mensen die niet verzekerd zijn op grond van de Zorgverzekeringswet kan namelijk niet worden bepaald of ze in aanmerking komen. De uitzondering hierop zijn militairen in werkelijke dienst: zij kunnen wel in aanmerking komen voor tegemoetkoming.

N.B. Het CIZ en de zorgverzekeraars geven door aan welke criteria u voldoet. De zorgverzekeraars doen dat op basis van zorg die is gedeclareerd. Daarom is het verstandig facturen die u zelf heeft betaald, tijdig te declareren.

De overgang

*We zijn op weg naar iets nieuws
We laten het vertrouwde los*

*Eerst is er onrust
O, jee. Wat gebeurt er
Heftig komt het binnen
Het roept allerlei gevoelens op
Wat moet ik er mee*

*De overgang
Vraagt om overgave
Daar ben IK niet mee opgevoed
Ik heb geleerd te denken, te zoeken
Te vluchten, hard te werken,
door te gaan
Maar niet om mij over te geven.*

*Nu ik me heb overgegeven
Is er rust en vertrouwen
Zo wonderlijk, zo anders dan ik dacht*

*Vertrouwen in mezelf geeft zekerheid
In de onzekerheid
De overgang is voor velen voelbaar
Een heftige ervaring
Waar je liever om heen loopt*

*De overgang
Vraagt om overgave
Durf je over te geven!*

*Uit het boek:
De kunst van het zorgen en loslaten
Gerda de Leeuw*

Dementie en medicijnen



Medicijnen innemen

In de beginperiode van de dementie kan het zo zijn dat de patiënt zelf nog zijn geneesmiddelen inneemt. Toch is het belangrijk dat u een oogje in het zeil houdt.

Zo zijn de letters en cijfers op verpakkingen en medicijnflesjes erg klein. Dit kan betekenen dat de patiënt het voorschrift niet kan lezen en dus bepaalde aanwijzingen gemakkelijk over het hoofd ziet. Het is belangrijk na te gaan of de patiënt de voorschriften wel goed begrijpt. Laat hem het nog eens mondeling herhalen. Schrijf de voorschriften eventueel op een apart papier dat u goed in het zicht hangt. Soms denken patiënten dat ze een dagje medicijngebruik mogen overslaan als ze zich wat beter voelen. Dit klopt niet, veel geneesmiddelen werken alleen goed als de hoeveelheid in het bloed gelijkmatig blijft.

Sommige verpakkingen geven problemen. Het lukt ouderen soms niet een verpakking te openen of een tablet uit de folie te drukken. Het tablet is dan soms al fijngedrukt voordat de patiënt het uit de verpakking heeft weten te krijgen. Vergeetachtigheid kan leiden tot onder- of overdosering. Een weekdoserbakje dat verkrijgbaar is bij de apotheek biedt uitkomst. Dit heeft als voordeel dat u tussendoor ziet welke tabletten reeds zijn ingenomen.

Slikproblemen

Als de persoon met dementie moeite heeft met het doorslikken van geneesmiddelen, bent u misschien geneigd om pillen of capsules te breken of te verpulveren. Overleg eerst met de huisarts of de apotheker of dit mag, want meestal beïnvloedt dit de werkzaamheid van de geneesmiddelen. Vraag of de medicatie ook in vloeibare vorm te

krijgen is of in een andere vorm die makkelijker door te slikken is.

Sommige mensen hebben moeite om pillen met water of melk door te slikken. Soms helpt het dan om het geneesmiddel met een klontje boter, een stukje banaan of een beetje pudding te laten innemen. Ook appelmoes of een stukje zachte kaas is hiervoor geschikt. Zorg er wel voor dat de persoon met dementie weet dat hij een pil inneemt met iets erbij, anders zal hij achterdochtig kunnen reageren en u gaan wantrouwen.

Hoe lost u problemen met medicijnen op?



Medicijnen weigeren

Veel verzorgers merken dat de naaste met dementie moeilijk is te overtuigen van de noodzaak bepaalde medicijnen in te nemen. Door het gebrek aan ziekte-inzicht of verwardheid kan de patiënt er stellig van overtuigd zijn dat hij geen medicatie nodig heeft. Vaak helpt het als u zegt dat uw naaste de geneesmiddelen nodig heeft voor zijn gezondheid. Zeg voor welke klachten

het geneesmiddel is. U kunt ook benadrukken dat de dokter het heeft voorgeschreven. Laat de huisarts zo nodig een briefje schrijven waarin dit kort en duidelijk te lezen is.

Als de patiënt medicijnen weigert of ze uit zijn mond haalt, let er dan goed op dat ze niet op de grond terecht komen. Ruim ze in dat geval meteen op om te voorkomen dat kleine kinderen of huisdieren ze opeten. Controleer ook of de persoon met dementie zijn medicatie niet verstoopt, bijvoorbeeld onder de rand van een asbak of bord, of onder het tafelkleed.

Als de patiënt geneesmiddelen krijgt omdat hij problematisch gedrag vertoont, is dat vaak niet goed aan hem uit te leggen. Zeg dan onomwonden en eerlijk dat hij de pillen moet innemen omdat u het anders niet volhoudt, bijvoorbeeld: 'Je moet deze druppels innemen, want je bent veel te onrustig. Als je die druppels niet slikt, kan ik het niet volhouden en dan is het voor ons allebei erger'.

Als iemand met dementie regelmatig weigert geneesmiddelen in te nemen, overleg dan met uw huisarts bij welke medicatie dat een onoverkomelijk probleem is. Over het algemeen kan het bij geneesmiddelen die driemaal daags moeten worden ingenomen, niet al teveel kwaad als deze een enkele keer worden overgeslagen. Bij andere medicijnen, bijvoorbeeld voor hart- en vaataandoeningen, is het meestal wel noodzakelijk om ze in de voorgeschreven dagelijkse dosering te slikken.

Weigert de patiënt medicatie die hij absoluut nodig heeft, neem dan zwaardere maatregelen. Overleg met uw huisarts of een deskundige van de instelling voor geestelijke gezondheidszorg/ RIAGG of u niet beter de verantwoordelijkheid over de medicatie kunt overdragen aan een professionele hulpverlener. Vreemde ogen dwingen en het bespaart u een steeds terugkerende strijd. Soms kan dit probleem gedeeltelijk worden opgelost in samenwerking met de dagbehandeling, als de persoon met dementie hiervan tenminste gebruik maakt.

Bron: Alzheimer Nederland
12 augustus 2010



Bewindvoering en Mentorschap

Mensen die een aandoening hebben zijn kwetsbaar. Zeker als het gaat over mensen met dementie, een psychische ziekte, hersenaandoening en verstandelijk gehandicapten.

Vaak is dan bescherming nodig op gebied van financiële zaken, maar ook op persoonlijk vlak.

Persoonlijk vlak: Mentorschap

Deze mensen hebben te maken met vele verschillende organisaties en hulpverleners. Iedereen geeft veel keuzemogelijkheden en verwacht zelfbeschikking. Je ziet door de bomen het bos niet meer. Zo moeten er afspraken gemaakt worden met de thuiszorg op welke dagen en tijdstippen zij komen, bij de dokter moet je zelf zeggen welke behandeling je voorkeur heeft, je kunt kiezen naar welke dagbehandeling je wilt gaan enzovoort.

Gelukkig helpt familie bij het maken van al die keuzes. In veel gevallen is dat de partner, een kind, broer of zus. Of iemand die dichtbij staat, de buurvrouw, een goede kennis. Degene die ondersteunt bij de keuzes en die regeltaken overneemt heet mentor. Hij/zij doet dat altijd zoveel mogelijk naar de wens van de betrokkene. De kantonrechter kan dat officieel maken, zodat ook voor anderen duidelijk is wie onderhande-

lingspartner is. Tevens is dan wettelijk geregeld wie beslissingen kan nemen. De kantonrechter zal in vrijwel alle gevallen de persoon als mentor aanstellen volgens de keuze van de cliënt.

Financieel vlak en bewindvoering:

Ook op financieel gebied is het mogelijk om iemand via de kantonrechter aan te stellen als beheerder van het geld.

Dat kan een familielid zijn, maar vaak is het een onafhankelijk bureau (hieraan zijn kosten verbonden). Dit is dan de bewindvoerder. Hij/zij waakt dan over de geldstroom en zorgt voor een evenwichtige uitgave. Dat doet hij in overleg met de cliënt en/of met de mentor.

Ook hier zal de kantonrechter de wens van de cliënt zoveel mogelijk volgen.

Als er niemand meer is

Maar wat als een cliënt niemand meer heeft? Of als niemand deze taak wil/kan doen?

Voor de persoonlijke belangenbehartiging kan stichting Mentorschap Noord en Midden zorgen voor een vrijwillige mentor.

Deze mentor wordt ook benoemd door de kantonrechter en heeft dezelfde taken als een mentor uit de familie. Hij/zij bouwt een vertrouwensrelatie met de cliënt op en vormt zich een beeld

van diens achtergronden en leefwijze zodat beslissingen passen bij de cliënt. Bemiddeling hierbij kan door stichting Mentorschap Noord en Midden Limburg. Zij zorgen voor werving, selectie, opleiding en begeleiding van de vrijwilligers. Zij ondersteunen bij de aanvraag en zorgen voor een passende koppeling van cliënt en mentor.

De cliënt

Natuurlijk gaat het om de cliënt, hij kan zich (weer) veilig voelen, omdat hij zich gehoord voelt. Keuzes worden weer overzichtelijk. Hij heeft iemand die voor zijn belangen opkomt. Hij krijgt de zorg en de aandacht die bij hem past en hoeft zich hierover geen zorgen te maken.

Meer weten?

Kent u een situatie waar mogelijk een mentor nodig is? Heeft u vragen en wilt u meer informatie? Hebt u interesse om zelf mentor te worden?

Neem gerust contact op met Ans Limburg, coördinator van stichting Mentorschap Noord en Midden Limburg

Alberickstraat 3c,
5922 BL Venlo-Blerick

Tel: 06-25 26 91 05,

email: info@stichtingmentorschapnml.nl
www.stichtingmentorschapnml.nl

Els en Annemiek zien hun dementerende moeder (88) steeds verder achteruit gaan. Haar verwardheid, lichamelijke ongemakken en gedragsproblemen baren hun grote zorgen. "Pas geleden wilde ze 's avonds om 10 uur naar de dagopvang. Tegen de huisarts speelt ze mooi weer, maar eigenlijk begrijpt ze veel dingen niet meer. Ze verzorgt zichzelf steeds minder, sjuwt met spullen rond, raakt van alles kwijt en reageert onredelijk en kwetsend. Twee andere zussen kunnen er niet mee omgaan en hebben het bijtje erbij neergegooid."

Het moeilijkste vinden ze het lastige en negatieve gedrag. "Wie ze niet mag, jaagt ze zó de deur uit of krijgt een veeg uit de pan. Eens een beetje content of dankbaar zijn, dat zit er nauwelijks in. En er wordt zoveel voor haar gedaan. Ze heeft veel meegemaakt, maar ergens houdt het begrip op. Door haar valt de familie zelfs uit elkaar. En het zou zo gezellig kunnen zijn, met alle klein- en achterkleinkinderen."

Els en Annemiek maken zich zorgen. Lichamelijk is hun moeder taai, maar ondertussen mankeert haar van alles. De thuiszorg komt elke dag voor de verzorging en medicijnen. Een alfahulp maakt wekelijks het huis schoon. Maaltijden worden gebracht. Els en Annemiek zouden haar ook voor geen goud meer zelf durven laten koken. Hun moeder wil onder geen beding uit haar huis en zegt vaak genoeg provocerend: "Jullie zullen me hier tussen 6 planken moeten wegdragen."

Els werkte zelf 20 jaar in de thuiszorg en heeft wel eens een gerechtelijke uit-huisplaatsing meegemaakt. "Dat is niet leuk, maar het was wel nodig. Eigenlijk verwachten we elke dag een telefoontje dat ze 's nachts, ergens ronddwalend, gevonden is. En dan te bedenken dat we haar bijna zover hadden om hier in een appartement onder mij te komen wonen. Een nicht vond het tamelijk klein en toen was de kans verkeken... Mijn man houdt al jaren de tuin bij. De buurman houdt een oogje in het zeil. De huisarts daarentegen ziet geen problemen. Hij zegt dat

Wachten tot het



Op deze foto staan niet Els en Annemiek

Goede en slechte dagen

ze niet achteruit is gegaan. Wij hebben hier geen goed gevoel bij."

Soms belt hun moeder dat ze niets te eten heeft, terwijl ze net de koelkast gevuld hebben. Vaak ligt er overal voer voor de katten. Het logboek door de thuiszorg en bij de dagopvang voor een goede overdracht vindt ze maar kwats. Ze houdt alles in de gaten en protesteert heftig als ze het idee krijgt dat haar vrijheid wordt ingeperkt. En toch verliest ze steeds meer grip op haar leven. Een verzorgingstehuis is onbespreekbaar: "Tussen die gekken ga ik niet zitten!"

Annemiek woont vlak achter haar moeder en ziet alles. Ze is er de hele dag mee bezig en kan zich er niet makkelijk voor afsluiten, heeft er soms maagpijn van. 's Morgens kijkt ze meteen of ze

haar moeder ziet. Al jaren is ze er elke zondagmorgen, als haar broer bij moeder koffie gaat drinken. Ze rijdt haar naar de doktersafspraken. Samen met Els zorgt ze voor de was, de boodschappen en alles wat zich zo voordoet. Ze waren bij het steunpunt Mantelzorg om advies en konden hun hart luchten. Het luisterend oor en een bemiddelend gesprek met de huisarts heeft ze wat rustiger gemaakt. In ieder geval hebben ze hun zorg gemeld.

Sinds Els bij de Thuiszorg is gestopt, zorgt ze een dag voor haar kleinkind. Dit is een grote afleiding en zal ze niet gauw opgeven. Haar eigen gezin gaat toch voor. Wel zou ze graag advies van een deskundige in de bejaardenzorg willen. "Vroeger werd je een hele dag in Hornerheide geobserveerd, met een uit-

mis gaat?



Agressie

Het is bij incidenten extra belangrijk dat u uw eigen gevoelens kwijt kunt. Praat erover met een vriend of een hulpverlener. Als agressieve reacties vaak voorkomen of heel ernstig zijn, kunnen kalmerende medicijnen soms uitkomst bieden. Geneesmiddelen die het agressieve gedrag vermindere(n) of onderdrukken hebben vaak wel bijwerkingen, zoals sufheid. Als ingrijpen met medicatie onvermijdelijk is, is regelmatige controle nodig. Heeft de behandeling het gewenste effect? Moet de dosering worden aangepast, of kan de medicatie worden stopgezet? Overleg direct met de behandelend arts. Ga nooit zelf experimenteren. Meer informatie op www.alzheimer-nederland.nl


gebreed rapport. Dat is er niet meer. Dan zouden we eens van een professional horen hoe ze er werkelijk voorstaat.” Annemiek ervaart de huidige situatie als een belasting. Zij en haar man en zoon worden het meest geconfronteerd met de dementie van moeder. Ze realiseert zich dat ze goed voor zichzelf moet zorgen en ook eens afstand moet nemen.

Marie-José Pas


Mezzo steunt brandbrief Per Saldo over pgb

Mensen die na 1 juli jl. een aanvraag doen voor een persoonsgebonden budget (pgb) worden op een wachtlijst geplaatst. Dit leidt tot schrijnende gevallen, zo blijkt uit een meldactie van Per Saldo. Per Saldo stuurde daarom een brandbrief aan de Tweede Kamer, waarin ze vraagt de wachtlijst in te trekken. Mezzo ondersteunt deze brief.

Regels voor mantelzorgwoningen versoepeld

De procedures voor mensen die willen aan- of  bijbouwen voor een ziek familielid, zijn sterk vereenvoudigd. Per 1 oktober a.s. moeten gemeenten binnen 8 weken een besluit nemen over een dergelijke bouwaanvraag, mogen afwijken van bestaande bestemmingsplannen en ze kunnen een bouwvergunning voor de duur van de zorgvraag afgeven.

Tijd voor jezelf, tijd voor respijt

Respijtzorg laat mantelzorgers de accu weer even opladen. Vijf gratis digitale zorgbrochures  geven een goed en duidelijk beeld van respijtzorg in heel Limburg. www.dezorgondersteuner.nl of www.mezzo.nl of www.voormantelzorgers.nl

Effecten AWBZ zorgwekkend voor ggz-gezinnen


Thuiswonende kinderen met ggz-problematiek hebben structurele en professionele hulp en begeleiding nodig. Haal je die weg, dan vallen er gaten in het functioneren van zowel kind als gezin. Dat is de conclusie van het Landelijk Platform GGz. Het toenemend zorgtekort en de bezuinigingen blijken een groot psychisch en maatschappelijk effect te hebben op kinderen met ggz-problematiek en het gezinsleven. Daar werd al langer voor gewaarschuwd, maar de online enquête in mei dat nu ook aangetoond.

Strandrolstoel

Nog steeds zijn er openbare gebouwen zonder aangepaste toiletten, of ze zijn lastig toegankelijk. Gelukkig wordt daar de laatste jaren veel aan gedaan. Ook kunnen mensen die moeilijk ter been zijn nu met een strandrolstoel bij de zee komen.

Zorg op afstand ontlast mantelzorgers


Mantelzorgers komen vaak handen en tijd te kort.

Zorg op afstand kan dan een uitkomst zijn. Mezzo biedt mantelzorgers samen met Zibber een beeldtelefoon met korting aan. 

Voordelen:

- mantelzorgers worden ontlast door vaker contact en minder reizen en reistijd;
- intensiever contact omdat iemands gezichtsuitdrukking vaak extra informatie geeft;
- de mogelijkheid om er even opuit te trekken en op afstand een oogje in het zeil te houden;
- de mogelijkheid voor de (inwonende) mantelzorgers om zich even terug te trekken in een ander vertrek;
- personen die doof zijn kunnen door gebarentaal communiceren.

Overbelasting mantelzorgers vormt risico voor goede zorg

450.000 mantelzorgers voelen zich zwaar of overbelast. Een deel daarvan voelt zich zo  overbelast dat de zorg voor de oudere in gevaar komt. Deze ontspoorde zorg is een risico voor mishandeling en verwaarlozing van ouderen. Dit staat in het rapport Ouderenmishandeling van Movisie, waarbij Mezzo in de klankbordgroep zat. Om overbelasting te voorkomen is goede ondersteuning, voorlichting, alerte hulpverlening en respijtzorg heel belangrijk.

Mezzo mist mantelzorgers in concept-Modelverordening

Mantelzorgers hebben hun eigen behoeften wat betreft maatschappelijke ondersteuning. Dat de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG) in haar concept-Modelverordening Wmo daaraan voorbijgaat, verbaast Mezzo. De VNG richt zich alleen op de zelfredzaamheid en participatie van de zorgvrager en niet op die van de mantelzorgers.

Mantelweetjes

Eigen regie bespaart tot 2,1 miljard op AWBZ

Reorganiseer de AWBZ op basis van eigen regie, met het budget in handen van de cliënt. Dat is de kern van het voorstel 'Eigen regie maakt de zorg beter' dat de landelijke patiënten- en cliëntenorganisaties deze week uitbrachten over de toekomst van de AWBZ. Volgens de zeven organisaties kan veel slimmer worden bezuinigd op de AWBZ, als de eigen regie van de cliënt centraal staat, de indicatiestelling centraal wordt uitgevoerd, een zorgcoöperatie de budgetten van cliënten beheert en zorg collectief inkoop. Dit alles levert op jaarbasis een besparing op van 2,1 miljard.

Druk op mantelzorgers loopt op

Mensen die door de bezuinigingen op de AWBZ minder zorg krijgen, vallen terug op de eigen omgeving. Bijna een kwart van de mantelzorgers gaat daardoor minder werken of moet stoppen met werken. De hulp van mantelzorgers en zorgvrijwilligers biedt slechts tijdelijk een oplossing. Dat zijn de eerste resultaten van de meldactie AWBZ die dit voorjaar is gehouden. Aan deze meldactie deden bijna 2300 mensen mee, waaronder veel mantelzorgers.

Autisme legt druk op partners

Ouders van jongeren en volwassen kinderen met autisme scheiden vaker dan ouders met jongeren zonder beperking. Dat blijkt uit een studie van Amerikaanse onderzoekers. Zij vergeleken de huwelijksgeschiedenis van 391 echtparen met een opgroeiend of volwassen kind met autisme met een studie over ouders met kinderen zonder beperking.

Bewustzijn, dementie en spiritualiteit

In dit vervolg op Stemmen van de ziel beschrijft Hans Siepel dat de mens met dementie stapje voor stapje toegang krijgt tot andere (hogere) dimensies van het bewustzijn. Hij wil iedereen die mensen met dementie begeleidt en die tegen de grenzen van de materialistische bewustzijnsdominantie aanloopt, bemoedigen. Dat de verklaring van wat dementie is, tekortschiet. ISBN 9789089542168, € 16,00.

Publicaties

Zorg, hulp of financiële steun

De site www.regelhulp.nl geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële steun. U kunt online voorzieningen aanvragen of contact leggen met de juiste organisatie.

Roman door MS-patiënte

Een vrouw lijdt aan progressieve ziekte MS, woont in haar eentje maar redt zich dankzij thuishulp, prikdienst en haar zus Jolie. Artemis Amsterdam, ISBN 9789047201519, € 17,95.

Borderline van binnen

Auteur van dit boek en ervaringsdeskundige Femke Talitha heeft met haar 'handicap' (borderline) leren leven, mede dankzij antidepressiva, een lieve man, 2 schatten van kinderen en een goed netwerk. Bruna, € 17,95.

Vrolijk kinderboek over complexe aandoening

Mijn papa is een bipolairbeer gaat over de zesjarige Jordan, wiens vader ziek is. Een manisch depressieve stoornis is zwaar voor de persoon in kwestie én voor zijn/haar naasten. Kinderen kunnen het vaak maar moeilijk begrijpen. Uitgeverij Tobi Vroegh houdt zich bezig met uitgaven die een brug slaan tussen de psychiatrie en de maatschappij.



Als je man verandert

Uroloog Paul Kil schreef dit boek over prostaatcancer samen met schrijfster en klinisch psycholoog Marion Bloem. Hij nam het leerzame, medische deel voor zijn rekening, zij de 16 persoonlijke verhalen, inclusief dat van haarzelf (en haar man Ivan Wolffers).

Pandora's Box

De zware dementie van hun moeder Nusret dwingt 2 zussen en hun broer om hun onverwerkte emoties onder ogen te zien. Dvd van 112 minuten, Nederlands ondertiteld. Label: Tiger Releases. Deze Turkse film won diverse internationale prijzen. Winkelprijs € 14,95.



Weduwe met echtgenoot

Wanneer bij een partner dementie binnensluipt, verandert de gelijkwaardigheid langzaam naar honderd-nul. Je moet tot in de kleinste details beslissingen nemen, zelfs die over het leven van de ander. Nancy Levy, A.W. Bruna, € 15,00.

Achtergronden en verdieping

Uitgebreide hoeveelheid interessante publicaties rond mantelzorg: boeken, dvd's, nieuwsbrieven, brochures en folders op www.mantelzorgsteunpunt.nl

Tocht

Met 'Tocht' schreef Arjan Ederveen voor Ro Theater een roerend stuk over ouderdom en de worsteling met verlies en eenzaamheid, geïnspireerd op zijn moeder. www.rotheater.nl

Red jezelf

Openingscongres van de Week Chronisch Zieken op 5 november in de Brabanthallen te Den Bosch. Thema is Red jezelf!? Het congres is een landelijke ontmoetingsplaats van chronisch zieken, gehandicapten, mantelzorgers, vertegenwoordigers van organisaties, onderzoekers en studenten. Het minisymposium staat in staat in het licht van het vergroten van zelfmanagement en veiligheid van mensen met een beperking. Toegang is gratis. Programma-boekje via redjezelf@zonmw.nl Aanmelding via www.zonmw.nl/redjezelf.

Het opstekertje:

Gelukkig zijn is de meest verwaarloosde plicht.

- Bertus Aafjes -

Tips voor mantelzorgers

Bedenk dat weinig mensen gedachten kunnen lezen. Probeer daarom steeds zo duidelijk mogelijk te zeggen wat u denkt en wat u voelt. Realiseer u ook dat veel buitenstaanders een onjuist beeld kunnen hebben van uw situatie. Zij baseren hun oordeel vaak op een momentopname.



Probeer te voorkomen voortdurend 'op elkaars lip te zitten'. Daardoor kunt u het benauwd krijgen, waardoor grote ergernissen en ruzies kunnen ontstaan.



Voorkom dat u in een isolement geraakt. Als het onmogelijk is om bij anderen op bezoek te gaan, nodig dan anderen uit om naar u toe te komen. Leg hen eerlijk uit waarom het voor u moeilijk of onmogelijk is zelf te komen. Bekommer u er niet over wat ze over u, over degene voor wie u zorgt of over uw huis zullen opmerken of denken. Het belangrijkste is dat u gezelschap hebt.



Geef uzelf af en toe een compliment voor hetgeen u doet. 'Anderen weten pas wat het is, als ze het zelf hebben meegemaakt', horen we mensen wel eens zeggen die een moeilijke tijd achter de rug hebben. U weet daarom zelf, beter dan wie ook, dat uw prestatie er niet om liegt en dat u een schouderklopje méér dan verdient



Mijn leven als mantelzorger

Op 10 juni was het dan zover. Wim werd verwacht bij de kaakchirurg voor een complete extractie van de bovenkaak. Wat een venijnige verdovingssputten zeg, de tranen liepen over zijn wangen. Ik hield zijn hand vast en droogde zijn tranen en bleef vertellen dat de verdoving snel zou werken en hij dan niets meer zou voelen. Het trekken en hechten ging best snel en Wim schrok wel van het gekraak dat hij hoorde maar voelde niets. Gelukkig maar. Het bloedde nog licht na en Wim had een bebloede mond toen we buiten op de taxi zaten te wachten. Hij was zich daar echter totaal niet van bewust en toverde een big smile tevoorschijn (het leek Dracula wel hihihhi) en zei: "Zo, nu een sigaretje!" Dit toch maar niet gedaan en hem thuis even lekker in bed gestopt voor een dutje.

Daarna was Wim alles vergeten en at en dronk en rookte alsof er niets gebeurd was. We hadden een lijst meegereggen met mogelijke complicaties maar hij heeft nergens last van gehad. Ruim 2 maanden gewacht met happen en nu is zijn nieuwe prothese in de maak.

We hebben genoten van de warme zomer en trokken er met Valys regelmatig op uit, heerlijk hoor, zo 'n manneke wat zo goed tegen de warmte kan!

Een dagje eruit is heerlijk maar het thuiskomen is ook leuk. Voor Wim is dan alles echt helemaal nieuw en niet zelden vraagt hij me dan, na een poos rond te hebben gekeken: "Schat, ben jij al wat gewend hier in ons nieuwe huis?" Ik waag dus te betwijfelen of hij iets kan onthouden van de spirituele onderwerpen (over bv ascentie) die hier regelmatig in de groepen vrienden die hier komen ter sprake worden gebracht. Maar vorige week werd hij wakker en het eerste wat hij vroeg was: "Schat, hoe denk je erover?"

"Waarover?", vroeg ik. Wim: "Nou, om naar de nieuwe wereld te gaan?"

Voorlopig genieten we nog even van deze realiteit, bijvoorbeeld van de herhalingen van Toon Hermans op tv. (zie foto)

Groetjes van Wim en Lidy

Ouder worden

*ouder worden is wijzer worden
is kleiner worden en dover
is slechter zien en vergeten
is veelal op een stoel gezeten
kijken naar vandaag en morgen*

Riet Vloemans

Vraag het de consulent



Praktische tips bij intensieve mantelzorg

Mijn vrouw is 69 jaar. Als gevolg van haar leeftijd moet ik haar gedurende de hele dag helpen met allerlei dagelijks voorkomende dingen. Iedereen zegt dat ik meer aan mij zelf moet denken en beter mijn grenzen moet stellen. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan! Hebt u enkele praktische tips voor mij?

Eén van de meest voorkomende moeilijkheden van mantelzorgers is het kunnen of durven aangeven van de eigen grenzen. Al snel neem je taken op je die je eigenlijk niet zou hoeven doen. Dit wil echter niet zeggen dat je niet alsnog kunt afbakenen wat je wél en wat je liever níet wil doen. Er zijn ongetwijfeld andere oplossingen zodat de hulpvrager toch geholpen of ondersteund wordt, maar dat dit niet altijd door de mantelzorgers hoeft te gebeuren.

Zo kunnen er misschien vrijwilligers een middag of avond in de week worden ingezet. Zo kun je zelf tijd vrij maken voor je hobby of het bezoeken van familie of vrienden. Daar waar de grenzen bereikt zijn bij het verlenen van zorg die eigenlijk door een professional zou kunnen of moeten gebeuren, kan deze zorg gedeeltelijk verleend gaan worden door een thuiszorgmedewerker. Bijvoorbeeld bij het helpen met douchen of verzorgen.

Hulp durven vragen aan anderen is niet gemakkelijk en misschien wil degene waar u voor zorgt dit helemaal niet.

Maar misschien is er toch een mogelijkheid om met hulp van de mantelzorgconsulent te zoeken naar een oplossing die voor beiden acceptabel is en die ervoor zorgt dat u als mantelzorgers uw andere rollen kunt blijven vervullen. Onbekend maakt meestal ook onbemind. Laat je daarom eens voorlichten over allerlei vormen van ondersteuning, zodat je er meer bekend mee raakt en het makkelijker is om hier een beroep op te doen. Ook worden er regelmatig cursussen georganiseerd om je te helpen in het stellen van je eigen grenzen.

Grenzen stellen schept helderheid: je weet wat je van elkaar kunt verwachten. Als hier rekening mee wordt gehouden, is je taak als mantelzorgers helder en is het gevaar van overbelasting ook minder! Vraag het steunpunt Mantelzorg om samen met u op zoek te gaan naar de mogelijkheden die in uw eigen situatie helpen om uw grenzen beter te kunnen stellen.

Björn Maessen,
Mantelzorgconsulent

Mantelzorgvraag@dezorgondersteuner.nl



**Mantelzorgvraag@
dezorgondersteuner.nl**

Mantelzorgers uit Noord- en Midden-Limburg kunnen hun mantelzorgvraag nu ook via de mail stellen. Vooral voor werkende mantelzorgers biedt dit een uitkomst. U bent dan niet gebonden aan de openingstijden van het Steunpunt Mantelzorg. Vermeld in de mail even uw woonplaats dan wordt uw vraag beantwoord door de mantelzorgconsulent uit uw eigen gemeente.

Dag van de Mantelzorg Noord en Midden-Limburg

Op 10 november vindt de 13e Dag van de Mantelzorg plaats. Landelijk organiseren meer dan 300 Steunpunten Mantelzorg, gemeenten en andere organisaties dan activiteiten voor mantelzorgers. In de agenda op bladzijde 11 en 12 van deze nieuwsbrief leest u welke activiteit het Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente organiseert. Erkenning en waardering voor het werk van mantelzorgers staan centraal. De 2,6 miljoen mantelzorgers leveren een onmisbare bijdrage aan de gezondheidszorg.

Thema: Op eigen wijze zorgen

Het thema Op eigen wijze zorgen sluit aan bij de oproep van de staatssecretaris

van VWS om het samenspel tussen mantelzorgers, vrijwilligers en professionals te verbeteren. Als de formele en informele zorg het werk nog beter op elkaar afstemmen, kan iedereen op eigen, verantwoorde wijze de zorg leveren die nodig is.

Kent u een mantelzorgers die een bloemetje verdient?

Ook dit jaar kunnen zorgvragers, vrienden, bekenden of burens, een mantelzorgers verrassen met een bloemetje. Het bloemetje wordt kosteloos op 10 november bij de mantelzorgers aan de deur afgegeven. Informatie hierover komt in de weekbladen te staan of kunt u navragen bij De Zorgondersteuner: 077 3231130.



Agenda Noord-Limburg

STEUNPUNT MANTELZORG ARZEN EN VELDEN, MOOK EN MIDDELAAR Dag van de mantelzorg

In Arcen en Velden en Mook en Middelaar zal de dag van de Mantelzorg dit jaar in het teken staan van Wellness. Vrij vertaald betekent dit dat de mantelzorgers op deze dag vervend gaan worden met allerlei zaken van heerlijk eten en drinken, tot massage van de voeten, een pedicure-behandeling, misschien een yogales, muziek luisteren. Alles waar geest en lichaam zich van kan ontspannen. Dit zal plaatsvinden op 10 november van 14.00 tot 16.30 uur. De locatie wordt tijdig bekend gemaakt. Om deel te kunnen nemen aan deze dag is opgave noodzakelijk. U kunt hiervoor bellen of mailen met Synthese, Yvonne Imming 0478 - 517317/y.imming@synthese.nl

Uit eten in een huiselijke omgeving voor mantelzorgers en hun partner in Arcen en Velden.

Iedereen vindt het gezellig om af en toe buiten de deur te eten. Zelf niet koken en een lekkere maaltijd voorgeschoteld krijgen is verwennerij, die niet altijd meer mogelijk is wanneer je een partner hebt met een handicap of chronische ziekte. Tiny Verspay uit Lomm, zelf mantelzorgster van haar man Huub, zet haar deur open voor andere mantelzorgers en hun partner. Bij haar kunnen maandelijks twaalf mensen aanschuiven voor een lekkere, eenvoudige maaltijd. De maaltijd wordt verzorgd door een ervaren kok en kost inclusief een drankje 7,50 euro per persoon. We beginnen om 17.30 uur en eindigen om 19.30 uur.

Om te reserveren voor woensdag 20 oktober kunt u bellen met Synthese, Yvonne Imming, telefoon 0478 - 517317 of via email y.imming@synthese.nl

STEUNPUNT MANTELZORG GEMEENTE BEESEL

Vanaf september 2010 is er ook in de gemeente Beesel een Steunpunt Mantelzorg

Het Steunpunt Mantelzorg Beesel biedt op verschillende manieren ondersteuning aan mantelzorgers uit Beesel, Reuver en Offenbeek en is voor mantelzorgers van alle leeftijden!

U kunt de mantelzorgconsulent/ mantelzorgmakelaar elke dinsdag bereiken op telefoonnummer 06-52669029 voor het maken van een afspraak of voor telefonische informatie. Het bezoekadres is: Bösdael Reuver.

U kunt uw vraag ook stellen op: mantelzorgvraag@dezorgondersteuner.nl

In de volgende Nieuwsbrief Mantelzorg komen we hier nog uitgebreid op terug

STEUNPUNT MANTELZORG BERGEN Workshop voor mantelzorgers op De Dag van de Mantelzorg

Bent u mantelzorgster en woonachtig in de gemeente Bergen? Geef u dan op voor de mantelzorgavond op woensdagavond 10 november om gesterkt te worden in uw mantelzorgtaak en om te genieten van een lekker kopje koffie met gebak! Tijdens deze mantelzorgavond geeft Dhr. Leon Lokkart de workshop: 'Waar is een mantelzorgster goed in?' Binnenkort worden de geregistreerde mantelzorgers uit de gemeente Bergen persoonlijk op de hoogte gebracht.

Datum: woensdagavond 10 november

Tijd: 19.30 - 22.00 uur

Locatie: Den Asseldock, Jeroen Boschstraat 34, Nieuw Bergen. Aanmelden kan t/m maandag 1 november bij Steunpunt Mantelzorg Bergen of het Wmo-loket 0485 348322 of 0485 348386 of stuur een e-mail met uw naam, adres en telefoonnummer naar wmoloket@bergen.nl onder vermelding van 'mantelzorgavond'.

Voor de JONGE MANTELZORGERS komt er dit jaar ook een leuke actie. Houd de Gemeentepagina van de Maas en Niersbode in de gaten!

STEUNPUNT MANTELZORG GENNEP

Op 7 april is in de gemeente Gennep de eerste mantelzorgcontactgroep van start gegaan. De groep komt iedere maand bij elkaar in 't Hökske in Gennep. Het programma is afwisselend: er wordt informatie uitgewisseld, emotionele en praktische steun geboden en soms gaan wij ergens op bezoek. Bent u mantelzorgster en hebt u interesse om deel te nemen? U kunt contact opnemen met Synthese, Steunpunt Mantelzorg Gennep, Corry Hopman, telefoon 0485-512934 of mailen naar maasduinen@synthese.nl



Deelnemers maken eigen bad- of doucheolie

Dag van de Mantelzorg

Deze wordt gehouden op woensdagmiddag 10 november van 14.00 tot +/- 16.30 uur in het Hökske in Gennep. Aan het exacte programma wordt op dit moment nog gewerkt. Aanmelding voor deze middag is noodzakelijk vóór 1 november. Voor meer informatie over deze middag en voor aanmelding kunnen belangstellenden uiteraard terecht bij het Steunpunt Mantelzorg in Gennep tel: 0485-512934 of per e-mail maasduinen@synthese.nl

Mantelzorgmakelaar

De Mantelzorgmakelaar kan met de mantelzorger in overleg gaan, welke regeltaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn en/of wonen zij kan overnemen. Zij probeert oplossingen te vinden. Indien nodig kan zij taken voor de mantelzorger uitzoeken.

Te denken valt daarbij aan:

- Aanvragen van indicatiestellingen bij het CIZ
- Informatie over het Persoonsgebonden Budget
- Uitzoeken welke zorgaanbieder bij uw situatie past
- Vervoersvragen, woningaanpassingen (WMO)
- Contacten onderhouden met het zorgkantoor of de zorgverzekeraar
- Contacten met uitkerende instanties
- Uitzoektaken m.b.t. het CAK

Door mantelzorgers veel regelwerk uit handen te nemen, hebben zij meer tijd over voor de zorgvrager of voor zichzelf om weer even op adem te kunnen komen. Zowel in de gemeente Mook en Middelaar als in de gemeente Venlo kunnen mantelzorgers gratis gebruik maken van de diensten van de mantelzorgmakelaar.

Meer informatie :

Gemeente Mook en Middelaar

Mantelzorgmakelaar
José Wijnhoven 024-8909480

Gemeente Venlo

Mantelzorgmakelaar
Vera Jacobs 077-3231130

COLOFON



Nieuwsbrief Mantelzorg.

Bel: 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 afdeling mantelzorgondersteuning Noord-Limburg, De Thuishulpcentrale afdeling mantelzorgondersteuning Midden-Limburg en Land van Cuijk.

Kopij kunt u sturen naar:

De Zorgondersteuner, afdeling Mantelzorgondersteuning,
Alberickstraat 3c
5922 BL Venlo-West
T: 077 - 3231130
E: info@dezorgondersteuner.nl

Redactie:

Marja Heijnen (N-Limburg)
Elly van Zijl (M-Limburg)
Marjo Mooren (Land van Cuijk)

Interviews en eindredactie:

met medewerking van Tekstuweel

Opmaak en druk:

Weemen Drukwerk & Communicatie,
Horst

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.

de **Zorgondersteuner**

proteion
thuiszorg noord-limburg



Contactgroep voor mantelzorgers van mensen met psychische problemen

Vaak heeft het ingrijpende gevolgen als iemand uit je naaste omgeving psychische klachten krijgt. Je maakt je zorgen, je voelt je verantwoordelijk en misschien heb je last van schuldgevoelens. Je krijgt vaak meer of ander zorgtaken wat belastend kan zijn. In de contactgroep leer je omgaan met de situatie en hoe je meer aan jezelf toe kan komen. De persoonlijke situatie van de deelnemers is steeds het startpunt.

Er worden tips en ervaringen uitgewisseld. Soms wordt een thema besproken

De groep komt iedere laatste woensdagavond van de maand bij elkaar en wordt geleid door 2 vrijwilligers van Labyrint in perspectief. Aan de contactgroep zijn geen kosten verbonden. De groep is bedoeld voor mensen uit het Land van Cuijk en de gemeente Genneep.

Datum: start 27 oktober, vervolgens iedere laatste woensdag van de maand

Tijd: 20.00-22.00 uur

Plaats: de Triangel, Bilderbeekstraat 44, Boxmeer

Voor meer informatie en aanmelding:

Steunpunt Mantelzorg Genneep,

tel: 0485-512934,

mail: maasduinen@synthese.nl

Adressen Steunpunten Mantelzorg Noord-Limburg

(aangesloten bij de Nieuwsbrief Mantelzorg)

De Zorgondersteuner

Gemeente Bergen

Jeroen Boschstr 10 Nieuw Bergen *(via WMO loket)*

T: 0485 - 34 83 21

Gemeente Venlo

Venlo Oost: Claudia Swinkels

T: 06 - 15 02 5054

Venlo West: Claudia Swinkels

T: 06 - 15 02 50 54

Venlo Noord: Imke Welles

T: 06 - 29 56 02 37

Venlo Zuid: Claudia Vriens

T: 06 - 29 25 25 68

Of bel met ons centraal bureau

T: 077 - 32 31 130

Gemeente Beesel:

Vera Jacobs:

T: 06 - 52 66 90 29

Synthese

Gemeente Arcen en Velden

Dorpstraat 1c, 5941 ET, Velden,

T: 077 - 47 22 534

De Waag Arcen

T: 077 - 47 22 534

Gemeente Mook en Middelaar

Maasstaete 114 , 6585 CE, Mook

T: 024 - 89 09 480

Gemeente Genneep

't Hökske, Prinses Margrietstraat 22,

T: 0485 - 51 29 34

6591 GD Genneep