



IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Alleen deskundige kan ADHD vaststellen
- 2 Alleen deskundige kan ADHD vaststellen
- 3 Wet en regelgeving
Tips voor mantelzorgers
Mantelweetjes
- 4 Communicatie luistert nauw bij AD(H)D
- 5 Vraag het de consulent
Publicaties
- 6 Mijn leven als mantelzorger
- 7 Nieuws Midden-Limburg
- 8 AIC Autisme Info Centrum
Breincafé's Midden Limburg
Adressen Steunpunten Mantelzorg
Colofon

Alleen deskundige kan ADHD vaststellen

Nadat bij een kind de diagnose ADHD is vastgesteld, blijkt heel vaak dat ook een van de ouders deze stoornis heeft. ADHD kan in de familie zitten. Meestal is er opluchting bij alle betrokkenen, als ze eindelijk weten wat aan de hand is. In bijna elke schoolklas zit wel een kind met ADHD. Het is de door kinderpsychiaters meest gestelde diagnose. Voorlichtingsavonden worden druk bezocht.

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel Aandachts-Tekort-Stoornis met Hyperactiviteit. Maar niet iedereen met ADHD is hyperactief of druk. Als je ADHD hebt kun je van meerdere kenmerken last hebben. ADHD komt twee tot drie keer zo veel voor bij jongens dan bij meisjes.

Symptomen en signalen

Aandacht- of concentratieproblemen

Vergeetachtigheid, moeite met details, spullen kwijtraken, afgeleid raken door andere dingen, van alles tegelijk doen. Niet kunnen blijven luisteren, 'het ene oor in, het andere uit' valt hier ook onder. Maar ook hyperfocussen.

Problemen met tijdbeleving

Het slecht inschatten van tijd. Alsof de klok in de hersenen niet goed loopt. ADHD-ers komen vaak te laat!

Impulsiviteit

Meteen dingen doen, niet eerst nadenken. Dingen 'eruit flappen', voor je beurt spreken (bang om te vergeten wat men wil zeggen), vreetbuien, snel relaties aangaan en weer verbreken, onverantwoord geld uitgeven, voordringen zonder dat men er erg in heeft.

Hyperactiviteit

Altijd een gevoel van onrust in het lijf, niet stil kunnen zitten, steeds moeten opstaan en rondwandelen, friemelen met de handen of met een voorwerp, tikken met de voeten, doorpraten alsof er geen rem is. Ellenlange verhalen afsteken waarbij de luisteraar de draad allang kwijt is. Gespannen zijn en blijven, moeilijk tot rust komen. Vaak beweeglijk in de slaap.

Lees verder op pagina 2



vervolg van pagina 1

Wat betekent ADHD voor kinderen en voor volwassenen?

Een chaotische situatie in een gezin is vaak het gevolg van ADHD bij één van de ouders. In zo'n geval is niet goed meer uit te maken wat de oorzaak van ADHD bij een kind is. ADHD is een stoornis die niet overgaat. Je kunt er mee leren leven of er in de loop van de tijd minder last van krijgen. Regelmaat, rust en heldere communicatie is voor een ADHD-er heel belangrijk. Ze kunnen moeilijk omgaan met verstoring van de normale gang van zaken. Zeker 1% van alle volwassenen heeft er zoveel last van, dat ze vastlopen in werk, studie, relaties en hulp gaan zoeken in de geestelijke gezondheidszorg. In ernstige gevallen kan er sprake zijn van verslaving en/of crimineel gedrag.

Waar lopen volwassenen tegenaan?

Volwassenen met ADHD hebben veel problemen bij het dagelijks functioneren. Ook hebben zij vaker last van psychische stoornissen dan mensen zonder ADHD, zoals depressie, paniekstoornis. Ook zijn ze vaker verslaafd aan alcohol, drugs of gokken en hebben zij meer problemen in hun werk of bij andere bezigheden. Opvallend is dat slechts een kwart van de volwassenen met ADHD behandeling krijgt voor hun problemen.

Mogelijke behandelingen

Het gedrag kan verbeteren door begrip van mensen uit de omgeving die weten dat een ADHD-er niet expres lastig en ongehoorzaam is. Daarnaast heeft een ADHD-er baat bij dagelijkse regelmaat, duidelijke afspraken en gerichte aandacht voor positief gedrag. Bij onderzoek met een hypo-allergeen dieet ging bij tweederde van de kinderen de ADHD over, zolang zij zich aan het dieet bleven houden. Bij een deel van de kinderen kon de behandeling met medicijnen (bijv. Ritalin, Concerta, Medikinet) gestaakt worden. Behandeling van volwassenen met

Bezoeker Trimbos-site:

Ik heb ook al jarenlang last van adhd; drugs, drank, spiritueel leeg, sociaal, lichamelijk, geestelijk uitgehold.

Nu na vier jaar abstinentie van alles ben ik nog in de war en erg prikkelbaar op bijna alle vlakken van mijn leven.

Groeten r.

ADHD bestaat meestal uit een combinatie van:

- medicatie;
- individuele coaching door een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige of psycholoog;
- groepsprogramma ADHD bij volwassenen.

Wat betekent het voor de mantelzorg van een kind of volwassene met ADHD?

Thuis moet tijd besteed worden aan afspraken en regels in het gezin en aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Een relatie waarin een van de partners ADHD heeft, kent veel spanningen, die tot onderlinge machtsstrijd en conflicten kunnen leiden. ADHD'ers zijn niet de eenvoudigste mensen om mee om te gaan, waar het op samenwerking en emotionele stabiliteit aankomt. Ze laten vaak iets half afgemaakt liggen, zijn impulsief, snel geprikkeld (soms agressief), nemen te veel hooi op hun vork, zien wel de splinter bij de ander maar niet de balk in eigen oog. Ze zijn vaak de rommelmaker in huis. De mantelzorg kan uitgeput raken door het steeds proberen op te vangen wat de ander 'laat liggen'.

Tips voor mantelzorgers

Ouders/partners kunnen de ADHD-er helpen en voor zichzelf meer rust creëren:

- spreek de dag/week door en zorg voor structuur en ritme;
- wees duidelijk in dingen die moeten gebeuren, eventueel via pictogrammen of schema's;
- zorg voor ontspanning voor jezelf en plan daar ook tijd voor in;
- stap af van het idee dat je alles

gezellig samen moet doen. Enkele tips voor succes in de relatie: problemen eerlijk met elkaar bespreken, afrekenen met machtsstrijd, gerichte communicatie, taken verdelen, lijstjes maken, samenwerking, het positieve benoemen en tijd voor elkaar nemen.

Vraag hulp

- Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt (adressen op de achterkant van deze nieuwsbrief.)
- Denkt u dat u of uw kind/partner ADHD heeft? Zorg voor een betrouwbare diagnose. Uw huisarts kan verwijzen naar Bureau Jeugdzorg, een in ADHD gespecialiseerde kinderarts of de GGZ, waar geestelijke gezondheidszorg geboden wordt.
- Bureau Jeugdzorg. U kunt ook naar een Centrum voor Jeugd en Gezin gaan voor opvoedingsadvies.
- Uw kind kan logeren onder deskundige begeleiding. U kunt even op adem komen en de zorg voor uw kind langer volhouden. Adressen op
 - www.mezzo.nl
 - www.steunpuntadhd.nl
 - www.gezinscoaching-kindertherapie.com
 - www.livesinthebalance.com
 - www.balansdigitaal.nl (Vereniging Balans voor ouders van kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragsstoornissen)

PSYQ Roermond:

Roermond verzorgt momenteel lotgenotencontact in de vorm van een introductiegroep voor mensen met ADHD. Vier bijeenkomsten onder leiding van een hulpverlener van PSYQ. Tevens kun je er terecht voor ondersteuning en begeleiding. Aanmelden kan: 0475-39 22 22

MEE-Noord- en Midden-Limburg:

Ondersteunen en begeleiden van kinderen en volwassenen met ADHD

RCGGZ-Weert:

Zij bieden begeleiding en ondersteuning aan volwassenen met ADHD.

RIAGG-ZUID Roermond:

Zij bieden begeleiding en ondersteuning aan kinderen met ADHD.

AD(H)D-café Roermond:

Iedere laatste woensdag van de maand van 20.00 tot 22.30 uur in 'De Tramhalte' tegenover het station in Roermond. Leonne van de Ven, 046 452 30 41, adhdcafelimburg@impulsdigitaal.nl



Wet en regelgeving:

Erfbelasting: verhoogde vrijstelling voor mantelzorgers

Met ingang van 1 januari 2010 is de erfbelasting ingevoerd (voorheen successierecht). Voor mantelzorgers kan dit positieve gevolgen hebben en kunt u recht hebben op een verhoogde vrijstelling. U moet dan voldoen aan de voorwaarden onder A of onder B.

Voorwaarden A

Familieleden waarvan de één mantelzorg verleent aan de ander, zijn partners voor de erfbelasting als ze aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. De mantelzorger heeft een Mantelzorgcompliment ontvangen in het kalenderjaar vóór het jaar van overlijden.
2. Zij zijn bloedverwanten in de eerste graad. (ouder/kind)
3. Ze hebben na de achttiende verjaardag van de jongste partner minstens een half jaar een gezamenlijk huishouding gevoerd op één adres.
4. Ze staan allebei minimaal een half jaar op dat adres ingeschreven in de basisadministratie persoonsgegevens van de gemeente of een vergelijkbare administratie buiten Nederland.
5. Ze hebben een door een notaris opgemaakt samenlevingscontract met een zorgverplichting.

Voorwaarden B

Familieleden waarvan de één mantelzorg verleent aan de ander, zijn ook partners voor de erfbelasting als ze aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. De mantelzorger heeft een mantelzorgcompliment ontvangen in het kalenderjaar vóór het jaar van overlijden.
2. Ze zijn bloedverwanten in de eerste graad (ouder/kind).
3. Ze hebben na de achttiende verjaardag van de jongste partner minstens vijf jaar een gezamenlijke huishouding gevoerd op één adres.
4. Ze staan allebei minimaal vijf jaar op dat adres ingeschreven in de basisadministratie persoonsgegevens van de gemeente of een vergelijkbare administratie buiten Nederland.

LET OP:

Als een mantelzorger samenwoont met beide ouders dan zijn de ouders elkaars partner en niet de partner van de mantelzorger.

Meer informatie:

Kijk voor meer informatie op de website van de Belastingdienst.

Tips voor mantelzorgers

Leef gezond, dan slaapt u goed

Vermijd koffie, alcohol en sigaretten. Drink bijvoorbeeld een kop warme melk of thee. Eet 's avonds niet te laat en niet te zwaar, maar ga ook niet met honger naar bed. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en buitenlucht.



Ontspan u voor het slapengaan

Relax, neem een warm bad en bereid u mentaal voor op de nacht.



Gepast slaapcomfort voor een goede slaap

Bekijk uw bed eens kritisch en ga na of het nog bij u past. Is het bed breed en lang genoeg? Is het matras ouder dan 10 jaar? En uw hoofdkussens ouder dan 3 jaar? Zo ja, vervang het dan.



Verwarm de ledematen

Trek kousen aan als u moeilijk in slaap komt. Verwarmde ledematen bevorderen namelijk de slaap.



Mantel weetjes

Vakantietips

www.stichtingonwheels.nl
www.frondidatravel.nl
www.globe-roller.nl
www.parcspelderholt.nl
www.zonnebloem.nl
www.vita-reizen.nl
www.landal.nl/mindervaliden
www.la-sonrisa.com
www.picturevakanties.nl
www.l-accolade.nl
www.deblauwegids.nl



Kinderverwenweekend

Kinderen en jongeren die in hun gezin te maken hebben met MS, worden één weekend per jaar helemaal in de

watten gelegd. Tijdens dit weekend ontmoet je andere jongelui die net als jij weten wat het is om een vader, moeder, broer of zus met MS te hebben en daarnaast heb je natuurlijk gewoon HEEL VEEL lol! Enkele weekenden die worden georganiseerd, zijn:

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| 24 t/m 26 juni | Paasheuvel in Vierhouten |
| 6 t/m 11 jaar | |
| 6 t/m 8 mei | Buitenjan in Veldhoven |
| 11 t/m 14 jaar | |
| 16 t/m 18 september | YMCA Nautilus in Kerkdriel |
| 14 t/m 17 jaar | |
| 4 t/m 6 november | Ermerstrand Lake Cabin in Erm |
| 18 t/m 25 jaar | |

Kijk op www.ms-kinderkampen.nl hoe je jezelf aan kunt melden. Deelname is gratis.

Communicatie luistert nauw bij AD(H)D

Na haar vorige relatie was Henk een verademing. Vrolijk met de kinderen, meekoken, met het huishouden helpen. Bijna de hemel op aarde. Het ging lang erg goed.

Irma kijkt terug: “Toen de roze wolk wat begon op te trekken, begon ik me te ergeren. Dat hij alles maar half afmaakte. Dat hij geen ‘nee’ kon zeggen. Iedereen wist deze duizendpoot te vinden, maar voor zichzelf kwam hij tijd te kort. Het huishouden werd langzaam een rommeltje, kinderen die liepen te knetteren etc. Het werd meer en meer een chaos. Bij mijn zoon Djessy werd na veel zorgen cognitieve geheugenstoornis en ADHD vastgesteld. Hij vond zijn draai binnen het speciaal basisonderwijs en alles leek weer te lopen. Een agenda hielp hem om het weekritme helder te houden. Op een gegeven moment moest ook Henk zijn planning gaan delen met deze agenda. Wat bleek? Henk had minstens 10 kwartier in een uur nodig, zoals hij het in zijn hoofd had gepland! Er rinkelden steeds meer alarmbellen en ik ging ook gericht naar zijn financiën kijken. Het was één doffe ellende: het ene gat werd met het andere gevuld. Reserves waren verdwenen.” “Ik was kwaad, ik was laaiend. Niet omdat het geld er niet meer was. Wel omdat Henk niet aan de noodrem had getrokken en mij deelgenoot had gemaakt. Mijn leven stond even op de kop. Wil ik dit nog wel, kan ik dit nog wel? Bovendien had ik steeds meer het gevoel dat ik een begeleider van Henk was, en niet zijn partner. Henk liep steeds meer met zijn ziel onder de arm en takelde ook fysiek af. Uiteindelijk ging hij naar de huisarts. Na diverse gesprekken was de diagnose ADHD in een later stadium, met daarnaast ook nog burn-out klachten. Veel puzzelstukjes vielen op zijn plek. Maar dan? Je weet wat de oorzaak is, maar het probleem is daarmee nog niet opgelost.”

Mantelzorger, wie ik?

Het duurde lang voor Irma beseftte dat ze mantelzorger is. “Vooral uit plichtsbef, als moeder en partner, ben ik het gezin gaan herstructureren. Het was



geen bewuste keuze, eerder noodzaak. Rondom iemand met beperkingen ontstaat een netwerk, waarop hij kan terugvallen. De partner en eventuele kinderen moeten zich maar schikken en begrip hebben. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Psycho-educatie over AD(H)D is goed. Alleen onvoldoende in onze optiek. Want dan weet je als naaste nog niet hoe er mee om te gaan. Voor Henk was woonbegeleiding heel fijn, voor het gezin bijna desastreus. Zeker als het gezin buiten de begeleiding wordt gehouden. Hoe kan de begeleiding vaststellen of het echt goed gaat zonder informatie in te winnen bij het thuisfront? In mijn beleving worden mantelzorgers in deze vorm niet erkend. Je moet maar leren leven met de problematiek. Ik heb me vaak alleen gevoeld. Een klankbord was heel welkom geweest.”

AD(H)D is geen ziekte!

Alles bespreekbaar maken

“Ik kan me heel goed voorstellen dat relaties stuklopen, omdat men geen andere uitweg meer ziet”, vertelt Irma. “Dat onze communicatie moest veranderen, beseftte ik al heel vroeg. Hoe doe je dit samen, wat kom je tegen? Dat was een ander zwaar proces, zonder

Denny, Kyara en hun moeder Irma Hendriks, partner van Henk bij wie op volwassen leeftijd ADHD is geconstateerd

hulp van buitenaf. Ook dit hebben we met z'n zessen op weten te lossen, althans weten open te breken. Een gouden regel bij ons in huis is: Maak van je hart geen moordkuil! Alles is bespreekbaar! Laat je vooral door je denken niets wijsmaken, maar blijf bij de feiten. Feiten in het nu!” Hier wordt Irma heel stellig: “Wat wij NIET bedoelen met deze regel is: Verwijttaal! Of autoritair gedrag! Geen: ‘mijn wil is wet’! We kijken ook naar ons eigen aandeel in het geheel.”

Afstemming

“Henk heeft vaste taken in het huishouden, die houvast en ritme bieden in de dagelijkse en wekelijkse gang van zaken. Ritme, regelmaat en rust/ontspanning op vaste tijden, om alles zo helder en behapbaar mogelijk te houden. Het luistert heel nauw hoe iemand in elkaar steekt en wat hij of zij aankan. Later wordt dit langzaam een gewoonte. Een gewoonte die bij deze persoon past en niet bij wat de rest van de wereld eist of verlangt. Wij hebben ons verhaal op internet gezet: www.adhdineenrelatie-watdan.nl Ik kan van harte zeggen dat de AD(H)D-problematiek onze relatie, dankzij

Vraag het de consulent

Onze zoon heeft een jaar geleden de diagnose ADHD gekregen. Nu we ons meer zijn gaan verdiepen in het ziektebeeld viel ook voor mijn man een aantal dingen op zijn plek. Hij heeft zich laten testen en blijkt ook ADHD te hebben. Moeten we het nu aan familie en vrienden vertellen?

de uitdagingen, uiteindelijk enorm heeft verrijkt. Ik heb mijn grenzen leren leggen. Henk heeft geleerd dat hij zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen handelen en ook 'nee' mag zeggen als hij overvraagd wordt."

Lotgenotencontact

"AD(H)D-ers zijn talentvolle mensen, maar niet altijd te doorgronden. Lotgenotencontact is belangrijk, omdat men kan delen met anderen zonder uit te hoeven leggen wat er aan de hand is. Ik heb dit persoonlijk erg gemist. Henk heeft veel baat gehad bij het lotgenotencontact binnen de GGZ. Dit heeft ons doen besluiten om een AD(H)D-café www.adhdcafecuijk.nl te starten." Irma volgt het laatste jaar aan de Academie Integrale Menswetenschappen SPSO te Utrecht, psychosociaal werk www.spsu.nl. Ze heeft ook bijna haar RET-opleiding deelcertificaat post-HBO afgerond en onlangs haar ADHD-coachingdiploma en het certificaat Zelfontwikkeling (constructief productief denken) behaald. Ze had nog wat tijd over...

Marie-José Pas

Na het vaststellen van de diagnose is het voor veel mensen moeilijk om de omgeving op de hoogte te stellen. Bij veel mensen bestaat het beeld van de 'estuerende ADHD-er' en ze zien het als een modeverschijnsel. Dit maakt het er niet eenvoudiger op. Gun u zelf en uw partner de tijd om te wennen aan het gegeven dat hij ook deze diagnose heeft gekregen en wat het voor uw relatie en gezin betekent. Na de diagnose gaan veel volwassenen terugkijken op hun leven. Dan blijkt vaak dat hun beroepskeuze achteraf gezien sterk bepaald is door de kenmerken van ADHD. Het is aan te raden om selectief te zijn in de mensen die u op de hoogte stelt.

Het is een idee om te praten over de klachten van uw man en zoon in plaats van over de diagnose. U kunt bijvoorbeeld zeggen dat plannen en structuur



aanbrengen in werkzaamheden niet hun sterkste kant is. Maar belicht ook de positieve kanten: mensen met AD(H)D zijn vaak creatief, intuïtief en veelzijdig en hebben meestal een brede belangstelling. Dit hebben ze ontwikkeld vanuit hun behoefte aan afwisseling. Het zijn meestal doorzetters als gevolg van aangeleerde compensatie. Succes!

Publicaties



AD(H)D-café Cuijk

Elke tweede zondagavond in de maand organiseren Irma, Henk en twee vrijwilligers het AD(H)D-café in Cuijk van 19.30 tot 22.00 uur. Ook ouders van AD(H)D-kinderen zijn van harte welkom of mensen die in de GGZ-molen zitten of er over nadenken om een diagnostisch onderzoek te laten doen. De inloop is vrij, laagdrempelig en er moet niets! In de toekomst zullen er ook themabijeenkomsten georganiseerd worden, al naargelang de behoefte van de bezoekers. Belangstellenden en professionals zijn ook welkom, tenzij u ziertjes wilt winnen... Het café betekent niets minder of meer dan dat je mens bent.

Locatie:

Ontmoetingscentrum Den Oeiep, Bernhardstraat 5 in Cuijk.

ADHD bij volwassenen

Basisgids over AD(H)D op volwassen leeftijd, mogelijke behandelingswijzen, gevolgen voor de kwaliteit van leven. AD(H)D komt op volwassen leeftijd namelijk vaak gecombineerd voor met depressie, angsten en verslaving. Ook verhelderend voor de omgeving. Lannoo, € 19,95

Samen leven met AD(H)D

Dit boek van Ans Ettema-Essler & Annemiek Nieborg-Van den Ban geeft antwoord op veel vragen die leven bij partners van mensen met AD(H)D. De beschrijvingen zorgen voor veel herkenning. De praktische tips zijn een bron van inspiratie om constructief te werken aan een gelukkige relatie met iemand met AD(H)D zonder de eigen identiteit te verliezen.

www.deeljezorg.nl

Dit is een plek waar iedereen zijn eigen verhaal, ervaring, oproep of tip kwijt kan over zorg en welzijn en waar je de verhalen van anderen kunt lezen.

Je kunt je verhaal ook koppelen aan een zorgaanbieder of gemeente.

www.autismewerktwel.nl

Autisme en Werk is een programma om mensen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) meer kansen te geven op de arbeidsmarkt.

Mijn leven als mantelzorger

Het nieuwe jaar begon niet zo goed voor ons. De tenen aan Wim zijn rechtervoet werden niet meer warm en er kwam een wondje op een teen. Naar de vaatchirurg dus. Er volgden wat onderzoeken en een, tevergeefse, poging tot dotteren van de vaten in zijn been. Wim had veel pijn en gebroken nachten waren het gevolg. Als ik hem tijdens zo'n gebroken nacht een kwartslag draaide, zodat hij met zijn hoofd in mijn schoot lag en de benen 'buitenboord' lagen, kon er wat bloed zakken in de benen en konden we weer wat slapen. Een amputatie was nog de enige mogelijkheid en begin februari was het zover.

Ik had om 'rooming in' gevraagd zodat ik voor hem kon blijven zorgen. Het leek wel of we op vakantie gingen; voor ons beiden had ik genoeg ingepakt voor één hele week ziekenhuis. De amputatie bleek erg nodig te zijn, slechts een klein stompje been bleef over. Helemaal niet erg want een tillift stond thuis al klaar. Het was wel erg dat Wim tijdens de operatie een myocardinfarct kreeg en een dag op de IC lag. Volgestopt met hartmedicatie, gekoppeld aan allerlei slangetjes en zuurstof, lag mijn lieve vriendje daar. Gelukkig mocht Wim de volgende dag al weer naar de afdeling, zodat ik de zorg over hem weer over kon nemen. Aangezien ik 24 uur per dag bij hem was vonden ze dit goed.

Al snel mocht hij uit bed en kon ik oefenen met de tillift. Dat ging al heel snel zo goed dat ik het alleen kon. We wandelden heel wat af langs de Maas tijdens de mooie dagen van begin Februari. Hij at en dronk echter zo slecht dat zijn HB niet vanzelf steeg en er twee zakken bloed nodig waren daags voor we naar huis mochten. Tijdens de bloedtransfusies zag je hem kleur krijgen, hij was net een roosje dat ging bloeien. Precies een week later waren we weer thuis.

We hoopten beiden dat hij snel op zou knappen maar de eetlust bleef weg. En goed eten is toch heel belangrijk. Drinken ging wel erg goed en dus ging ik in de weer met smoothies, gebonden soep, puddinkjes, energiedrankjes, Roosvicee ferro en koffie. Eén sneetje brood en wat hapjes warm eten is het enige vaste voedsel dat hij momenteel wil eten. Zijn been mist hij niet, maar hij kreeg wel fantoompijn en - wat erger was - pijn aan zijn linkervoet! Ook daar is de doorbloeding heel slecht en worden de tenen niet meer warm. Ik zie de bui al hangen; een tweede operatie. Zal hij dat overleven?

*Ik had om
'rooming in'
gevraagd zodat ik
voor hem kon
blijven zorgen.*

Een lieve vriendin kwam met een hele boel magneetkralen aanzetten. Die hingen we om zijn enkel in de hoop dat het zou werken. Magneettherapie is al eeuwenoud; in bloed zit ijzer en magneten trekken ijzer aan.

Hierdoor verbetert de doorbloeding. En warempel; het werkte! Zij linkervoet blijft een broos iets, maar als het enkelbandje lang genoeg werkt zodat Wim kan aansterken vóór hij opnieuw geopereerd moet worden, ben ik al heel blij. Tijdens de Carnaval kreeg Wim koorts. De dokter die ik erbij riep, kon niet ontdekken waar de koorts vandaan kwam en besloot een breed spectrum anti-biotica in te zetten. Deze lijkt aan te slaan.

Ook de pijn is weer onder controle, zowel de fantoompijn als de pijn aan zijn linkervoet. Een hele boel medicijnen heeft hij nu, maar dat is niet zo erg. Als het straks allemaal weer beter gaat, kunnen we gaan afbouwen. En daar gaan we voor; op naar het voorjaar! Ik hoop van HARTE dat mij de kracht gegeven wordt om Wim te blijven verzorgen tot hij overgaat naar het LICHT. Ik hoop dat dit nog een hele poos zal duren, al ben ik me er nu wel heel erg van bewust dat elke dag onze laatste dag samen kan zijn. Op aarde dan, want Zielsmaatjes zijn we en blijven we, voor altijd!!!

In liefde en licht,
Wim en Lidy



Deze foto is gemaakt op carnavalszondag. We hadden vrienden op bezoek die voor ons kookten.

Steunpunt Leudal

Beter 'schakelen' naar mantelzorg-
ondersteuning in Leudal

'Hoe verbeteren we de weg naar
ondersteuning voor mantelzorgers?

En hoe kunnen we ervoor zorgen dat
verenigingen en organisaties in de gemeente Leudal mensen
doorverwijzen naar mantelzorgondersteuning?" Op deze
vragen werd een antwoord gezocht tijdens twee bijeenkom-
sten die werden georganiseerd door het Steunpunt Man-
telzorg Leudal i.s.m. de gemeente Leudal. Aanwezig waren
o.a. twintig aanwezigen tijdens de bijeenkomsten in oktober
2010 in Roggel en in maart 2011 in Heythuysen waren o.a.
MEE, Elivagar, Beek en Bos, Land van Horne MEE en een aantal
plaatselijke afdelingen van De Zonnebloem. Het bleek niet
overbodig te zijn om met elkaar van gedachten te wisselen
over de vraag 'Wat doen wij goed en wat kan er beter in onze
ondersteuning aan iemand die voor een ander zorgt?'

Wij hebben elkaars werkzaamheden en elkaars gezichten
leren kennen. Nu kunnen we meer plezier aan elkaar beleven
en kan er beter worden geschakeld naar mantelzorgonder-
steuning", aldus een deelnemster. "En zo kan er inderdaad
beter worden 'geschakeld' naar mantelzorgondersteuning!"



Steunpunt mantelzorg Nederweert

In januari werd de cursus 'Mantelzorg
in Balans' afgesloten. De cursus bestond
uit zes bijeenkomsten die erop gericht
waren hoe je als mantelzorger kunt
veranderen in de omgang met de ander,
al is het soms moeilijk. Zorgen voor een
hulpbehoevende, soms langdurend, kan
voor de mantelzorger heel belastend
zijn. Je hebt te maken met gevoelens
van onmacht, onbegrip, verdriet en angst voor de toekomst.
Hoe hou je het vol en hoe ga je hier als mantelzorger mee
om? Soms is de persoon waar de mantelzorger voor zorgt
een ander mens geworden, die op zijn eigen manier alles
een plekje moet geven. Als mantelzorger is het belangrijk te
leren om in gestreste situaties zelf rustig te blijven, goed te
luisteren, te letten op hoe je verbaal reageert en te zorgen
voor een rustige sfeer in huis. Geef de ander een compli-
mentje, laat merken dat je blij bent dat je nog samen bent,
dat je samen er het beste van maakt! "De gesprekken in de
groep heb ik als heel leerzaam ervaren en vol bewondering
meegemaakt. Ieder van ons begreep door eigen ervaring wat
de ander bedoelde", Madeleine Geelen, mantelzorger.



Mantelzorgsalon Nederweert

Een mantelzorgsalon is een ontmoetingsplaats voor mantel-
zorgers waarbij men een thema aan de orde stelt of een ont-
spannende activiteit organiseert. Men kan ervaren dat je er
als mantelzorger niet alleen voor staat. Alle mantelzorgers uit
de gemeente Weert zijn van harte welkom bij de Mantelzorg-
salon. Toekomstige activiteiten van de mantelzorgsalon zijn:

9 mei Excursie en wandeling: natuur en milieucentrum
"De ijzeren man"

20 juni Bezoek aan de Zorgboerderij "Ingelshof"

8 aug Bijbuurten met lotgenoten

Voor meer informatie:

Steunpunt Nederweert T: 0495-633504 of
mail naar mantelzorgvraag@dezorgondersteuner.nl
o.v.v. Steunpunt Mantelzorg Nederweert.

Steunpunt mantelzorg Weert

Weert heeft per eind mei / begin juni een Toon Hermans
huis! De opgeleide vrijwilligers van het Toon Hermans Huis
verzorgen o.a. activiteiten en bieden een luisterend oor voor
mensen met kanker, hun mantelzorgers en gezinsleden.
De vrijwilligers komen niet bij u aan huis. Als u hier als
mantelzorgers behoefte aan heeft, kunt u contact opnemen
met Carien van Montfort-de Boer 06-29251706,
mantelzorgconsulent van steunpunt mantelzorg Weert.

Hulp bij Dementie in Weert

In Weert gaan vanaf 1 april trajectbegeleiders Hulp bij
Dementie van start, in samenwerking met een aantal
huisartsen. De trajectbegeleiders zijn per 1 april bereikbaar
onder het nummer; 088-6104141 of via het mailadres
contact@hulpbijdementie.nl. U kunt hen natuurlijk ook
inschakelen via het steunpunt mantelzorg.

Hulp bij Dementie Midden Limburg

Vanaf nu is het mogelijk dat mensen die het
vermoeden hebben dat zij de eerste tekenen van
dementie vertonen al in een vroeg stadium de
juiste zorg en ondersteuning kunnen krijgen. Dit
wordt bereikt dankzij een hechte samenwerking
tussen de zorg- en welzijnsinstellingen in de regio
Midden-Limburg, ondersteund door het zorgkantoor
en Meditta. De trajectbegeleider is de functionaris die - altijd
in overleg met de huisarts - alle zorg en ondersteuning regelt,
coördineert en afstemt voor de cliënt en de mantelzorgers.
Wanneer nodig benadert de trajectbegeleider ook de juiste
deskundigen om diagnostiek te laten plaatsvinden. Het project
Hulp bij dementie is in 2010 van start gegaan. 140 cliënten
maken al gebruik van dit unieke zorgaanbod en er zijn op dit
moment 21 huisartsen aan dit project gekoppeld. Uiteindelijk
moet iedere burger in de regio Midden-Limburg van deze zorg
en ondersteuning gebruik kunnen maken. Dat is het doel van
de overheid.



Huisarts meld u aan!

Om als huisarts van dit aanbod gebruik te kunnen maken
kunt u zich nu aanmelden!

Voor meer informatie omtrent hulp bij dementie in Midden
Limburg kunt u contact opnemen met Richard Lusterms,
ketenregisseur, tel 06 34334666. Of met Jan Hoogmoed,
contactpersoon voor het SJGWeert.

Nieuwe trajectbegeleiders dementie

De mantelzorgconsulenten Elly van Zijl en Stienke Postulart
hebben per 1 april een nieuwe functie, namelijk trajectbege-
leider dementie. Elly wordt gekoppeld aan vier huisartsen
in Heythuysen en Stienke is actief in Herten/Merum en
Sint Odiliënberg. Elly en Stienke heel erg bedankt voor jullie
enthousiasme en inzet voor de mantelzorgers bij de
Thuishulpcentrale! De nieuwe medewerkers zullen zich in
de volgende nieuwsbrief voorstellen.

AIC Roermond en Aic Weert

De Autisme Infocentra in Roermond en in Weert organiseren inloopavonden, in samenwerking met MEE. Ook lenen ze boeken en dvd's uit. Bovendien is het mogelijk om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek, informatie en advies. Kijk voor meer info op www.autismeinfocentrum.nl.

Alzheimer Café Roermond

Eerste maandag van de maand, 19:30 - 22:00 uur
Het Paradies, Munsterstraat 61, Roermond T: 0475-520823
2 mei Thema: Documentaire "De mist"
6 juni Thema: apathie, agressie, achterdocht bij dementie

Alzheimer Café Weert

Derde woensdag van de maand, vanaf 19:30 uur
De Roos, Beekstraat 29, Weert
T: 0475-520580
18 mei Thema: Ergotherapie
15 juni Thema: Trajectbegeleiding bij dementie

Alzheimer Café Echt

Tweede donderdag van de maand, vanaf 19:30 uur
Zorgcentrum De Eghte, De Eghte 1, Echt T: 0475-520823
12 mei Thema: communicatie en miscommunicatie
9 juni Thema: muziekvoorstelling

Breincafé's Midden Limburg

Activiteiten 2011

Breincafé Maasbracht, Brachterveld 30

26-mei Gevolgen van gebrek aan ziekte- inzicht en -besef

30-jun Sporten na NAH

28-jul Geen Breincafé i.v.m. vakantie

25-aug Geen Breincafé i.v.m. vakantie

29-sep NAH en medicijngebruik

Breincafé Weert, Beekstraat 29

11-mei Gevolgen van gebrek aan ziekte- inzicht en -besef

8-jun Sporten na NAH

6-jul Geen Breincafé i.v.m. vakantie

3-aug Geen Breincafé i.v.m. vakantie

14-sep NAH en medicijngebruik

Breincafé Roermond, locatie Roncalli

19-mei Gevolgen van gebrek aan ziekte- inzicht en -besef

16-jun Sporten na NAH

21-jul Geen Breincafé i.v.m. vakantie

18-aug Geen Breincafé i.v.m. vakantie

15-sep NAH en medicijngebruik

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. 06 - 52 66 95 65

Steunpunt Mantelzorg Maasgouw

Markt 36 6051 DZ Maasbracht, Tel. 0475 - 85 25 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 34 94 96

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Gemeentehuis Roerdalen,

Willem-Alexanderlaan 1 6077 BX

St. Odiliënberg Tel. 0475 - 53 94 28

Steunpunt Mantelzorg Weert

Maasstraat 28 6001 EC Weert, Tel. 0495 - 69 79 00



Iedere mantelzorgers kan zich abonneren op de gratis Nieuwsbrief Mantelzorg.

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

Kopij kunt u sturen naar:

Marja Heijnen

De Zorgondersteuner, afdeling Mantelzorgondersteuning, Alberickstraat 3c

5922 BL Venlo-West

T: 077 - 3231130

E: info@dezorgondersteuner.nl

W: www.dezorgondersteuner.nl

Redactie:

Marja Heijnen (N-Limburg)

Elly van Zijl (M-Limburg)

Marjo Mooren (Land van Cuijk)

Eindredactie:

Susan Hermens

Interview en thema artikel:

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.

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

Website De Zorgondersteuner:

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

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