

Respijtzorg: Zorg goed voor uzelf!

Op het einde van het jaar gaan mensen bij zichzelf vaak na hoe het jaar is verlopen. Elke mantelzorger die lange tijd voor zijn partner, kind, ouder of buur zorgt, kan voor zichzelf een evaluatie toepassen. Hoe ervaart u uw mantelzorgtaak: Bent u er tevreden over of wilt u voor het nieuwe jaar goede voornemens maken? En zo ja, welke zijn dat dan? Lees het artikel op pagina 2 over respijtzorg, u kunt immers pas goed voor een ander zorgen, als u ook goed voor uzelf zorgt!

De medewerkers van De Zorgondersteuner wensen u alle goeds voor 2012.



Nieuwsbrief

Mantelzorg

Mantelzorg in de knel

door Wet Werk en Bijstand

Samenwonen met iemand met een bijstandsuitkering kan voor een mantelzorger vanaf 2012 grote gevolgen hebben. In de nieuwe wet wordt naar het inkomen van alle gezinsleden gekeken. Heeft één van hen een inkomen, dan wordt de aanvraag voor een bijstandsuitkering afgewezen. En dat betekent nog meer druk op de mantelzorger. Als het gaat om een samenwonende broer en zus en heeft één van die twee zorg nodig, of ouder en kind, dan kan er een uitzondering gemaakt worden. Belangenvereniging Mezzo vindt dat het nog beter kan en blijft pleiten voor een betere positie van mantelzorgers. De nieuwe Wet Werk en Bijstand is op 11 oktober aangenomen door de Tweede Kamer. Als ook de Eerste Kamer hem goedkeurt, zal de wet op 1 januari 2012 ingaan. Meer informatie vindt u op www.mezzo.nl.

Respijtzorg, genieten van een paar dagen aan zee

Vier jaar geleden merkten Nelly Janssen-Beijers (72) en haar man André tijdens een alledaagse avondmaaltijd dat André moeite had met slikken. Het probleem verdween niet, maar werd erger en breidde zich uit. Een lange weg vol ziekenhuisbezoeken, doorverwijzingen en onderzoeken volgde. Twee jaar later werd de ziekte mitochondriële myopathie vastgesteld. Deze ziekte kent maar 400 geregistreerden in Nederland. Inmiddels is André rolstoelafhankelijk en kan hij niet meer praten, waardoor Nelly nu fulltime mantelzorger is. Samen genieten ze intens van alles wat nog wel kan.

Als Nelly terugkijkt op de afgelopen jaren samen met haar man, kan ze niets anders dan concluderen dat er enorm veel is veranderd: "André zit gevangen in zijn eigen lichaam, zeg ik altijd. Verstandelijk weet hij alles, maar hij kan dit niet meer uiten of communiceren." De progressieve ziekte van haar man behelst nu hun leven. Waar ze vroeger samen heel actief waren en genoten van lange wandelingen langs het strand, heeft André nu hulp nodig bij dagelijkse dingen, zoals opstaan, naar het toilet gaan en eten. "Er komt zoveel op je af wanneer er zoiets gebeurt", vertelt Nelly. De mantelzorg voor haar man, kost Nelly veel energie. Ook fysiek is het niet altijd gemakkelijk; door het zorgen heeft ze rugklachten.

Op den duur schakelde Nelly organisaties in voor hulp en ondersteuning, en ze durft nu mensen in haar omgeving om hulp te vragen. Ze krijgen thuiszorg en André gaat twee dagen per week naar de zorgboerderij in

Sevenum. "Onze relatie is niet meer zoals hij vroeger was, je moet veel geduld hebben. Maar liefde maakt veel goed", zegt Nelly.

Respijt voor mantelzorgers

Om zichzelf even te ontlasten besloot ze in mei een weekendje weg te gaan. Ze kwam op het idee door Steunpunt Mantelzorg in Venlo. De mantelzorgconsulente informeerde haar over respijtzorg. Nelly vond het lastig om een goede plek te vinden voor André, voor de dagen dat ze weg zou zijn. Een plek waar ze hem met een gerust hart naar toe zou kunnen brengen. "Hij kon terecht in Bösdael Reuver. Die respijtvoorziening hebben we zelf gevonden. Samen met de familie hadden we geregeld dat er iedere dag iemand van de kinderen op bezoek zou gaan", vertelt Nelly.

Samen met een vriendin ging Nelly naar zee. Ze gingen naar een plek waar ze vroeger regelmatig met André is

geweest. "We hebben veel gepraat en ook gelachen. Mijn gedachten helemaal leegmaken en niet nadenken over hoe het met mijn man is, kon ik niet, maar dat hoeft ook niet." Nelly genoot van haar paar dagen aan zee.

Enmaal thuis was het weerzien met André emotioneel, hij had haar enorm gemist en was blij dat ze weer terug was. Toch vindt Nelly het belangrijk om in de toekomst vaker gebruik te maken van respijtzorg, mits ze natuurlijk de zorg voor André goed kan regelen. Ze raadt andere mantelzorgers aan om ook een paar dagen 'helemaal iets anders' te doen. Hoe de toekomst eruit ziet, weet ze niet. Volgend jaar staat hun gouden huwelijk op het programma en dan hoopt Nelly samen met haar man iets te kunnen ondernemen.

Voor meer informatie over respijtzorg kunt u terecht op de website van de zorgondersteuner: www.dezorgondersteuner.nl.

Zorgboek Mantelzorg

In mei van dit jaar gaf Stichting September een nieuw zorgboek uit compleet gericht op mantelzorg. Het is een zeer uitgebreid boek vol tips, adressen en regelingen. Daarnaast is er ook voldoende aandacht voor de omgang van gevoelens die mantelzorgers ervaren en communicatie met zorgverleners. Het boek kunt u vinden of bestellen in de boekhandel. ISBN 9789086480234 - € 18,50

Fanfare

Het boek Fanfare is geschreven door Roger van de Werf die op 28 jarige leeftijd een motorongeluk kreeg. Aan dit ongeluk hield Roger hersenletsel over. Het boek is een aanrader voor mensen met niet aangeboren hersenletsel, hun naasten en hulpverleners. In het boek beschrijft Roger onder meer hoe hij het oncontroleerbare enigszins weer controleerbaar heeft kunnen maken. U kunt het boek online bestellen via <http://www.herstellenvanhersenletsel.nl/bestellen> € 28,20, inclusief verzendkosten.

Dat doe je gewoon

De zorg wordt tegenwoordig voor een ongelooflijk groot gedeelte opgevangen door mantelzorgers die de zorg voor hun naasten vaak vanzelfsprekend vinden. In "Dat doe je gewoon" beschrijft Cornelia van Well de resultaten na interviews met zeventien verschillende mantelzorgers. Aan de ene kant komt hierbij de bedreiging van overbelasting naar boven, maar ook het plezier en de voldoening die mantelzorgers ervaren door hun zorgtaken wordt uitvoerig beschreven. U kunt het boek vinden of bestellen bij uw boekhandel. ISBN 9789058980267 - € 19,00

Heb jij nog een moeder? Zorgen voor oude ouders

Tegenwoordig is het niet vreemd dat we zorgen voor onze ouders, terwijl we zelf misschien al op leeftijd zijn. In het boek 'Heb jij nog een moeder? Zorgen voor oude ouders' durft Laura van Reedijk de vragen te stellen waar veel van ons mee te maken krijgen. Is het vanzelfsprekend dat we zorgen voor onze ouders? Hoe ga je om met schuldgevoelens en hoe geef je je eigen grenzen aan? U kunt het boek vinden of bestellen bij uw boekhandel. ISBN 9789043504829 - vanaf € 7,00

Mijn hoofd is hol

Wat als je moeder door een beroerte plots verandert van een zelfstandige en actieve vrouw in een hulpbehoevende zorgvrager? Dochter Christine Kliphuis overkwam dit en nam de rol van mantelzorg op zich. In het boek probeert ze gaandeweg een balans te vinden tussen de zorg voor haar moeder, haar eigen gezin, haar werk, en haar emoties en verdriet. U kunt het boek vinden of bestellen bij uw boekhandel. ISBN 9789490374198 - € 17,90

De Kanteling van de WMO

WMO staat voor Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Het doel van de WMO is mensen waar nodig te ondersteunen, zodat zij zelfstandig mee kunnen blijven doen aan de maatschappij en/of zolang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. De WMO stelt gemeenten verantwoordelijk voor de uitvoering van deze wet. Dat betekent dat u bij de gemeente terecht kunt voor ondersteuning gericht op uw situatie. De samenleving is er namelijk voor iedereen, ook voor mensen met een beperking of ouderen. Maar wat is nou precies de kanteling van de WMO?

De zorg wordt steeds duurder en is op den duur niet meer betaalbaar. De kanteling van de WMO betekent dat er meer verantwoordelijkheid ligt bij de mensen zelf, zij krijgen bijvoorbeeld niet meer automatisch oplossingen of hulpmiddelen aangereikt. Maar er wordt meer gekeken naar persoonlijke behoeftes en mogelijkheden, maatwerk dus.

Een voorbeeld

Peter is 68 jaar en kan niet meer goed lopen, hij kan de trap niet meer op. Oude werkwijze: Peter moet verhuizen naar een seniorenwoning. Er komt er een vrij 10 kilometer van zijn huidige woning. Nieuwe werkwijze: De beste oplossing voor Peter is een traplift. Zo kan Peter in zijn eigen huis blijven wonen en zijn vrijwilligerswerk bij de voetbalclub blijven doen. Hij gaat hier met zijn scootmobiel naar toe. Bovendien helpen zijn vrienden van de voetbalclub hem ook regelmatig met klusjes in huis, die hijzelf niet meer kan.

Wat verandert er voor u als mantelzorg?

De kanteling van de WMO heeft ook gevolgen voor u als mantelzorg.



HULPVRAGER VRIJWILLIGER PROFESSIONELE HULP
 MANTELZORGER GEMEENSCHAPSZORG

Door de kanteling is de zorgvrager zelf verantwoordelijk voor het inschakelen van hulp binnen zijn eigen kring, zoals familie of burens; kortom mantelzorgers. Daarom is het belangrijk dat mantelzorgers betrokken zijn bij de hulpaanvraag van de zorgvrager. Als hulp binnen de eigen familie of kennissenkring niet lukt en ook niet binnen de gemeenschapszorg, zoals het verenigingsleven, dan wordt er gekeken naar aanvullende professionele hulp nodig is.

Het is de rol van de gemeente om er tijdens gesprekken achter te komen waar de zorgvrager en/of mantelzorg precies naar op zoek zijn, bijvoorbeeld praktische hulp en sociale ondersteuning. Zij kijken ook naar wat de hulp-

vrager nog wél kan. Iemand met familie en hulp van burens krijgt andere ondersteuning en heeft andere behoeftes dan iemand die er alleen voor staat, ook al hebben zij beiden dezelfde ziekte.

De kanteling van de WMO kan ertoe leiden dat de druk op mantelzorgers toeneemt. Daarom is het belangrijk dat ook de mantelzorg goed aangeeft wat zijn mogelijkheden en onmogelijkheden zijn. Steunpunten mantelzorg kunnen u hierbij helpen en adviseren.

Voetnoot:
 In dit artikel verstaan we onder 'zorgvrager' iedereen die zorg of ondersteuning nodig heeft.

Respijtzorg

“U kunt pas goed voor een ander zorgen als u ook goed voor uzelf zorgt.”

Even tijd voor uzelf nemen, het klinkt zo vanzelfsprekend en logisch. Maar, voor mantelzorgers is dat meestal niet zo eenvoudig: de zorg moet immers toch doorgaan. Voor veel mantelzorgers is het overdragen van de zorg aan iemand anders nodig om het vol te kunnen houden. Zodat u bijvoorbeeld een vrije dag in de week heeft of zodat u op vakantie kunt om energie op te doen. Gelukkig kunnen mantelzorgers de zorg tijdelijk aan iemand overdragen bij wie de zorg in goede handen is. Dit heet respijtzorg. Het is vervangende zorg door een vrijwilliger of een beroepskracht zodat de mantelzorg er even tussenuit kan.

Vormen van respijtzorg

Respijtzorg kan variëren van enkele uren, een dag of een weekend tot een echte vakantie. In de thuissituatie is respijtzorg mogelijk in de vorm van: vrijwillige huishulp, thuiszorg in de vorm van verpleging of verzorging en bijvoorbeeld de zonnebloem. Buitenshuis is respijtzorg met name mogelijk in de vorm van: huiskamerproject, dagverzorging, dagbehandeling, zorgboerderij, een logeeropname, vakantie al of niet samen met de hulpvrager, of iemand die in huis komt.

De pauze die een mantelzorg dankzij respijtzorg kan inlassen is belangrijk om ook aandacht te kunnen besteden



Neem eens wat tijd voor uzelf, maak een heerlijke boswandeling!

aan uzelf, aan andere gezinsleden, familie, vrienden, werk, studie of hobby. Zo houdt u als mantelzorg de zorg langer vol en dat is ook in het belang van degene voor wie u zorgt. Denk hier eens aan wanneer u voornemens maakt voor 2012. Wilt u meer informatie of advies? Neem dan contact op met een Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt. De contactgegevens vindt u op de achterzijde van deze nieuwsbrief.

Wet- en Regelgeving

Een Zorg Zwaarte Pakket (ZZP): wat is dat?

Mensen die zorg met verblijf nodig hebben, zoals het verpleeg- of verzorgingshuis, krijgen een ZorgZwaarte-Pakket (ZZP). Een ZZP is een hoeveelheid zorg die past bij de zorgbehoefte ofwel zorgzwaarte van de zorgvrager. Dat wil zeggen: hoeveel beperkingen heeft men en hoe zwaar zijn die beperkingen?

Bij een licht ZZP kan men veel zelf, maar men heeft wel elke dag hulp of ondersteuning nodig. Bij een hoge zorgzwaarte kan men weinig zelf: bij veel activiteiten in het dagelijks leven is veel hulp nodig. Bij lichte beperkingen past dus een licht ZZP; bij zware beperkingen een zwaar pakket met veel zorg per week.

Aan elk ZZP zit een geldbedrag vast dat de zorginstelling krijgt. Dat geldbedrag is gebaseerd op de zorgtijd en de service die een cliënt kan krijgen. De overheid heeft per zorgpakket vastgesteld wat het bedrag is. Het gaat hierbij om een gemiddeld bedrag.

Welke ZZP's zijn er?

• Verpleging en Verzorging

Er zijn 10 ZZP's voor Verpleging en Verzorging. Deze pakketten zijn voor oudere mensen en chronisch zieken die dagelijks hulp nodig hebben. ZZP-1 is bijvoorbeeld voor mensen die zich met beperkte hulp nog kunnen redden. En ZZP-8 is voor mensen die heel intensieve zorg nodig hebben. ZZP-9 is voor kortdurende zorg (herstel na een ziekenhuisopname en ZZP-10

is voor mensen met een terminale ziekte in de eindfase van hun leven.

• Gehandicaptenzorg

Binnen de gehandicaptenzorg worden de ZZP's onderverdeeld in 3 groepen. ZZP's voor

1. mensen met een verstandelijke beperking.
2. mensen met een lichamelijke beperking.
3. mensen met een zintuiglijke beperking.

Ook hier geldt dat er pakketten zijn voor weinig en veel hulpbehoefte.

• Geestelijke gezondheidszorg (GGz)

Er zijn 7 pakketten voor mensen die langdurig GGz-zorg nodig hebben en waarbij hulp thuis niet voldoende is. Ook deze pakketten zijn ingedeeld naar zorgzwaarte.

• Andere Pakketten

Speciale behandelcentra voor jeugd.

Indicatie

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beslist of, en zo ja, welk zorgzwaartepakket iemand krijgt. Voor kinderen en jongeren kan soms het Bureau Jeugdzorg een zorgindicatie geven.

Heeft u vragen

of wenst u meer informatie?

Neem dan contact op met een Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt. Op de achterzijde van deze nieuwsbrief staan de contactgegevens.

Voorziening uitgelicht

SGL biedt ook zorg aan inwoners van de gemeente Bergen.

In de gemeente Bergen heeft SGL een Activiteitencentrum aan het Rembrandtplein. Mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel kunnen hier gedurende de hele week deelnemen aan creatieve, educatieve en sportieve activiteiten. Ook in Baarlo heeft SGL een activiteitencentrum.

Wat gebeurt er als de zorg voor uw partner, kind of beste vriend(in) steeds zwaarder wordt? Bent u op zoek naar een oplossing? SGL biedt ook 'Begeleiding in de thuissituatie' en 'Wonen met 24-uurs zorg'. In Velden bouwt SGL op dit moment nieuwe appartementen waar 24-uurs zorg geboden gaat worden.

Meer weten?

Bel met afdeling Zorgbemiddeling van SGL, tel. 046 4203807 of kijk op www.sgl-zorg.nl.



Frustraties rondom mantelzorgwoningen verleden tijd

Minister Piet Hein Donner (Binnenlandse Zaken) besloot 24 november om wonen voor mantelzorgers te vereenvoudigen. De Kamer had erop aangedrongen de bouw van deze zogeheten mantelzorgwoningen gemakkelijker te maken. Mezzo, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, is zeer blij met de genomen maatregelen. Lees het volledige artikel op www.dezorgondersteuner.nl/nieuws.

MANTEL

weetjes

I Cook 4 You

Op 10 oktober was de finale van de innovatiewedstrijd 'Voor Goede Zorg' van VGZ. De zorgverzekeraar had mensen opgeroepen mee te denken over nieuwe ideeën rondom mantelzorgen. Vrijwilligers en Mantelzorg Centrale Almere (VMCA) wonnen de wedstrijd met het idee I Cook 4 You. VMBO-scholieren gaan als onderdeel van hun opleiding koken voor mantelzorgers. De (overbelaste) mantelzorgers krijgen praktische ondersteuning door bezorging van een dagverse maaltijd aan huis.

De Mantelzorgtest

Op de website van Mezzo hebben al ruim zesduizend mensen de mantelzorgtest ingevuld. De test laat zien in hoeverre iemand overbelast is als mantelzorgers. Veel mensen bleken zich niet bewust van de overbelasting door hun zorgtaken, terwijl bewustwording juist zo belangrijk is in het proces naar verbetering. Wilt u zelf weten hoe u ervoor staat als mantelzorgers? Neem dan een kijkje op www.mezzo.nl/mantelzorgtest.

Mantelzorgcompliment gaat omlaag

Ondanks eerdere signalen wordt het Mantelzorgcompliment ook in 2012 uitgekeerd. Het bedrag gaat helaas wel naar beneden van € 250 naar € 200. Mantelzorgers die zorgen voor iemand met een langdurige, extramurale AWBZ-indicatie komen in aanmerking voor dit compliment. Heeft uw partner, ouder, kind, vriend of buur geen AWBZ indicatie maar helpt u hem/haar met bijvoorbeeld douchen, afdrogen en aankleden? Laat uw mantelzorgtaken dan registreren zodat u in aanmerking komt voor het mantelzorgcompliment. Vraag ondersteuning bij het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt.

Wall of fame

Het bekende tv-programma 'Man bijt hond' (bekroond tot meest bepalende programma van de afgelopen 60 jaar), vindt dat mantelzorgers een eigen wall of fame moeten krijgen. Het is een eregalerij vol foto's en verhalen over mantelzorgers en hun zorgvragers. Het meest bijzondere verhaal zal uiteindelijk op televisie komen. De galerij is terug te vinden op de website van het programma, www.manbijthond.nl/mantelzorg. Hier kun je ook eerdere fragmenten terugkijken met mantelzorg als thema.

COLUMN

Ik mantelzorgers, hoezo?

Marlies Wijnen is partner van Roger van de Werff, schrijver van het boek Fanfare. Een boek over herstellen van hersenletsel. In deze column schrijft Marlies over haar ervaringen als mantelzorgers.

Ik herinner me nog de eerste keer dat men mij vroeg voor een interview over mantelzorgers zijn. Spontaan zei ik ja. Maar later realiseerde ik me dat ik mezelf nooit een mantelzorgers voelde. Ik heb me tot de laatste minuten suf zitten denken over wat nou precies bedoeld wordt met het woord mantelzorgers. Ik ben toch geen mantelzorgers? Ik ben gewoon partner van. Partner van een man die toevallig op 28 jarige leeftijd een zwaar motorongeval heeft gehad en die met zijn leven verder wil. Samen proberen we ons zo prettig mogelijk door deze traumatische gebeurtenis heen te worstelen. En dit gaat - net als een leven zonder niet aangeboren hersenletsel (NAH) - met pieken en dalen. Ik vroeg iemand die zelf ook mantelzorgers is om een betekenis te



geven aan het woord mantelzorgers. Ze zei: "Als alles wat je doet in het teken staat van rekening houden met die ander." Dit heeft me aan het denken gezet. Ik heb deze periode wel gehad. Alles stond in het teken van. Ik plande afspraken, controleerde afspraken en hield overal met vooruitziende blik rekening mee. Langzaam won mijn partner terrein terug en kon ik weer

meer dingen loslaten die hij weer van mij overnam. Ik moest er vertrouwen in krijgen en hem hier ook ruimte voor geven. Dit alles was een lang proces. Inmiddels neemt mijn partner ook weer dingen voor mij uit handen. De balans komt steeds meer terug. Ben ik dan nog mantelzorgers?

Marlies Wijnen

Steunpunt Mantelzorg Gennep

- Mantelzorgconsulent Corry Hopman van Steunpunt Mantelzorg Gennep zoekt mantelzorgers die willen **meewerken aan een krantenartikel** om mantelzorg onder de aandacht te brengen. Het gesprek gaat over: Voor wie zorgt u? Hoe ziet die zorg eruit? En krijgt u hierbij ondersteuning uit uw eigen netwerk of uit de professionele hoek? Wilt u aan dit artikel meewerken? Meld u dan aan bij Steunpunt Mantelzorg Gennep via telefoonnummer 0485 - 512934.
- In het voorjaar van 2012 organiseert het Steunpunt Mantelzorg Gennep een gratis ondersteuningscursus **Zorg de baas**. De cursus start op donderdag 26 januari en vindt plaats op zes donderdagochtenden van 9.30 tot 11.30 uur. De locatie is 't Hökske, Prinses Margrietstraat 22 in Gennep. Heeft u interesse? Meld u dan aan bij Steunpunt Mantelzorg Gennep via telefoonnummer 0485 - 512934.

Steunpunt Mantelzorg Mook en Middelaar

Mantelzorgers kunnen door alle zorg- en regeltaken (over)belast raken. Herkent u dit? Doe dan een beroep op mantelzorgmakelaar José Wijnhoven van het Steunpunt Mantelzorg in de gemeente Mook en Middelaar. Zij kan u informeren over de mogelijkheden van vrijwillige en professionele hulpverlening. Ook kunt u bij haar terecht met al uw hulpvragen,

bijvoorbeeld over regeltaken op het terrein van (respijt)zorg, wonen, welzijn, financiën, verzekeringen en arbeid. Steunpunt Mantelzorg Synthese is gevestigd aan de Maasstaete 114 in Mook. José Wijnhoven is bereikbaar via telefoonnummer 024-8909480 of via e-mail j.wijnhoven@synthese.nl.

Steunpunt Mantelzorg Bergen

- Mantelzorgers staan zelf onder druk door de combinatie van zorg, eigen leven en eventueel een baan. In de **cursus Mantelzorg in Balans** kunnen (over)belaste mantelzorgers leren hier beter mee om te gaan. Een groepsbijeenkomst is niet voor iedereen geschikt. Wilt u uw situatie persoonlijk bespreken? Neem dan contact op met mantelzorgconsulente Carien van Montfort-de Boer.
- Volgend jaar organiseren we weer een **workshop** en/of **lezing**. We willen van u graag horen waar uw interesse naar uitgaat. Wilt u bijvoorbeeld meer informatie over het PGB of over het Mantelzorgcompliment? Of wilt u een lezing over 'time-management'? Geef het ons door!
- Het Steunpunt Mantelzorg Bergen is gevestigd in het Klantcontactcentrum (KCC) gemeente Bergen, Raadhuisstraat 2, 5854 AX Bergen. Tel.0485 348383 of rechtstreek 06 29 25 17 06. E-mail: carienvanmontfort@dezorgondersteuner.nl. Spreekuur op afspraak.



Wethouder Pekema van de gemeente Bergen reikte op de Dag van de Mantelzorg een bloemetje uit aan twee mantelzorgers.

Steunpunt Mantelzorg Venlo

- Al bijna anderhalf jaar kunnen mantelzorgers uit Venlo een beroep doen op het Steunpunt Mantelzorg van de Zorgondersteuner. U kunt er terecht voor informatie, advies, begeleiding en tips. Mantelzorgmakelaar Vera Jacobs kan u helpen met allerlei regelwerk en zaken voor u uitzoeken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen en financiën.
- In 2011 zijn de Mantelzorgsalons heel goed bezocht, dit zijn door het Steunpunt Mantelzorg georganiseerde avonden waar mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten. Ook de waarderingsactie voor mantelzorgers en de High Tea in het Limburgs museum was een groot succes.
- Heeft u een specifieke vraag voor onze mantelzorgconsulent of -makelaar? Neem dan contact op met

Claudia Swinkels of Vera Jacobs via het secretariaat van De Zorgondersteuner: 077-3231130.

- Spreekuren op afspraak in de stadsdelen. Venlo-Zuid en West: ma t/m do, De Zorgondersteuner, Alberickstraat 3c, Blerick. Venlo-Noord: donderdagmorgen, Withuis, Straelseweg 193, Venlo. Venlo-Oost: donderdagmiddag, Huis van de Wijk, Ericaweg 6, Venlo.

Steunpunt Mantelzorg Beesel

- In november is het steunpunt mantelzorg Beesel gestart met de cursus Mantelzorg in balans. Deze cursus loopt tot en met januari 2012. Aan de cursus nemen twaalf mensen deel, dit is het maximum aantal deelnemers. Helaas hebben we een aantal mantelzorgers moeten teleurstellen. Hopelijk kunnen we in de loop van 2012 de cursus nog een keer aanbieden.
- In 2011 organiseerde de Zorgondersteuner twee mantelzorgsalons, dé ontmoetingsplaats voor mantelzorgers. Deze werden druk bezocht. Houdt het Gazetje in de gaten voor de data in 2012.

Heeft u vragen over mantelzorg? Neem dan contact op met Vera Jacobs, Steunpunt Mantelzorg Beesel, Dienstencentrum de Punt, Broeklaan 10c in Reuver. Zij is hier elke dinsdag aanwezig of telefonisch bereikbaar via 06-52669029.

AGENDA

Breincafé

Trefpunt voor mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), partners, mantelzorgers, familieleden, vrienden, professionals en overige geïnteresseerden. In een gezellige ontspannen sfeer worden wisselende onderwerpen besproken. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis. Consumpties zijn voor eigen rekening.

Breincafé Baarlo

Elke laatste maandag van de maand, met uitzondering van vakanties
Tijd: 19.30 uur - 21.30 uur.
Locatie: Activiteitencentrum De Maashorst van SGL, Pastoor Geenen-straat 64, 5991 BJ Baarlo. Informatie: 077-396 15 15

30 jan WMO, wet en regelgeving
27 febr Vermoeidheid na hersenletsel
26 mrt Jong en NAH

Breincafé Nieuw Bergen

Elke eerste woensdag van de maand, met uitzondering van vakanties
Tijd: van 19.30 tot 21.30 uur
Locatie: Activiteitencentrum Nieuw Bergen van SGL, Rembrandtplein 10, 5854 EM Nieuw Bergen
Informatie: 077-396 15 15

4 jan Relatie veranderingen
1 febr WMO, wet en regelgeving
7 mrt Vermoeidheid na hersenletsel

Alzheimercafé regio Venlo

Elke eerste dinsdag van de maand
Tijd: 19:00 - 21:30 uur
Locatie: De Bantuin, Pastoor Kierkelsplein 20, 5916 SW Venlo
Informatie: 077-351 19 17
De toegang is gratis

3 jan Trajectbegeleiding bij dementie'
Gastspreker: Lisette Dickhoff, Ketenregisseur bij 'Hulp bij Dementie'
7 febr Juridische aspecten bij dementie
Gastspreker: dhr. Thijssen, notaris

Stichting Alzheimer Nederland Gespreksgroep dementie Venlo

De gespreksgroep is bedoeld voor familieleden en vrienden van dementiërenden. Onder leiding van een deskundige zal in een gemoedelijke sfeer gepraat worden over de situatie die we meemaken en er wordt informatie uitgewisseld over dementie. Zo leren en profiteren we van elkaars ervaring en kennis. Deelname is gratis.

Elke eerste en derde maandag van de maand
Tijd: 10.00 tot 11.30 uur
(Nieuwe) locatie: Verzorgingshuis Meeuwbeemd, Dokter Blumenkampstraat 4, Venlo. Informatie: Cita Poppe, tel: 077-3514175 en Nel de Koning, tel: 077-3522215

Toon Hermans huis

Gespreksgroep voor partners
Kanker is een traumatische levensge-

beurtenis en heeft zeker ook zijn weer-slag op de relatie. Veel mensen kunnen steun gebruiken bij het proces dat zij doormaken als hun partner kanker heeft. Partners staan vaak op de tweede plaats, waardoor er onvoldoende ruimte is voor de eigen zorgen, emoties, gedachten en behoeftes. Een gespreksgroep komt 6 keer bij elkaar, om de 14 dagen op vrijdagmorgen van 10.00 - 11.30 uur

Informatie en aanmelding bij
Cor Jaspers van het Toon Hermans huis Venlo,
Telefoonnummer: 077-3211433,
E-mail: info@toonhermanshuisvenlo.nl

Ontmoetingsdagen Jongeren en kanker (van 12-18 jaar)

Verziet kanker jouw leven? Wij slaan je er doorheen! Heb je zelf of heeft iemand in jouw directe omgeving kanker?
Het Toon Hermans Huis Venlo organiseert elke dinsdag van 15:00 - 17:00 uur een bijeenkomst voor jongeren. Op de eerste plaats om samen leuke en spannende activiteiten te ondernemen. Om met elkaar te praten of met elkaar te huilen én met elkaar te lachen. Op iedere eerste dinsdag van de maand is er een extra (ont)spannende activiteit gepland van 19.00 tot 21.00 uur.

Locatie: Toon Hermans huis Venlo, Nieuwstraat 41a in Venlo.
Informatie: 077 - 3211433

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van:

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

Redactie:

Carien van Montfort - de Boer,
Claudia Swinkels, Marjo Mooren,
Susan Hermens

Tekstschrijver:

Sanne Claessens

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

Opmaak en druk:

Weemen Drukkerij & Communicatie,
Horst

Aanmelden / afmelden:

Iedere mantelzorg kan zich abonneren op deze gratis Nieuwsbrief Mantelzorg. U kunt zich telefonisch aanmelden bij het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt of via het secretariaat van De Zorgondersteuner: 077-3231130. Hier kunt u ook uw adreswijziging of opzegging doorgeven. Een e-mail sturen kan ook: info@dezorgondersteuner.nl.