

gemeente
**HORST
A/D
MAAS**

synthese
thuis in je wijk

Maart 2019

www.ikbeneenmantelzorger.nl



Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

Nieuwsbrief in nieuw jasje

In samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg is de gemeente Horst aan de Maas een voorlichtingscampagne gestart. Er zijn folders en posters ontwikkeld. Ook deze nieuwsbrief is in een nieuw jasje gestoken.

De nadruk van deze campagne ligt op bewustwording. Veel mensen zorgen langdurig en intensief voor hun naaste maar voelen zich niet altijd mantelzorger. Met deze campagne willen we ook de ondersteuning aan mantelzorgers onder de aandacht brengen.

Voor informatie en inschrijving bij het Steunpunt Mantelzorg kijk op:
www.ikbeneenmantelzorger.nl

“Hoe houd ik alle ballen in de lucht?”

Het zorgen voor een zieke naaste kan veel voldoening geven. Je bent immers voor iemand van betekenis. Echter kan langdurig zorgen ongemerkt zwaarder worden. Vooral wanneer de zorg gecombineerd wordt met werk en een gezin. In de praktijk zien we dat de zorg zwaarder wordt naarmate de tijd verstrijkt.

Om goed voor een ander te kunnen zorgen is het van belang dat je ook goed voor jezelf zorgt. Je houdt de zorg dan langer vol en je voorkomt hiermee dat je overbelast raakt.

Het kan helpen om de zorg en de mantelzorgtaken met familie en naasten te bespreken en waar mogelijk de taken te verdelen.

Zorg ook voor voldoende ontspanning voor jezelf. Het kan helpen om de mantelzorg op je werk bespreekbaar te maken, zodat je werk en mantelzorg beter kan combineren. Bekijk ook of je de zorg tijdelijk kunt overdragen aan iemand anders. Je bent dan even vrijaf. Informeer eens bij het Steunpunt naar de mogelijkheden.

In april start de cursus ‘Mantelzorg in Balans’.

U krijgt informatie en tips en kunt ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers Thema’s die aan de orde komen zijn: keuzes maken, hoe zorg je voor meer energie en grenzen stellen. Op de achterzijde van deze nieuwsbrief vindt u meer praktische informatie.

Ervaring van een deelnemer: “Het feit dat ook anderen in deze situatie zitten, maakt het voor mij draaglijker. Ik weet dat de situatie niet zal verbeteren. Ik ga meer familie betrekken en wat vaker gebruik maken van logeerkamer Kapstok. Ik ga beter voor mezelf zorgen. Daar is ook mijn kind mee gebaat”.

Weetjes

MantelzorgNL

De naam van de landelijke vereniging voor mantelzorgers Mezzo is veranderd in MantelzorgNL. Kijk op: www.mantelzorg.nl

Slaapzuster

Zij kan een oplossing bieden wanneer er sprake is van nachtelijke onrust. Het biedt de mantelzorger de mogelijkheid om rustig door te slapen. Meer informatie: 06 0805323 info@slaapzuster.nl

Vakantie met zorg

Kunt u niet op vakantie zonder persoonlijke verzorging of medische begeleiding? Dan kunt u bij verschillende reisorganisaties een vakantie of accommodatie boeken met zorg. Voor meer info kijk op: www.regelhulp.nl
www.atlasvanzorgvakantie.nl

Mat training

Op woensdag 20 maart start in Venray een training waarbij het oefenen van vaardigheden in het contact met een naaste met psychische/verslavingsproblemen centraal staan. Info: preventie@vvgi.nl
Tel. 06 53874035

Samendementievriendelijk

In Horst aan de Maas zijn 21 mensen opgeleid om de training over dementie te geven. Zaken die aan bod komen: Wat is dementie? Wat zijn de signalen? En hoe om te gaan met mensen met dementie? Wilt u gebruik maken van deze gratis training neem dan contact op met Anja Damhuis van Synthese.

Veranderingen eigen bijdragen 2019

In 2019 zijn er een aantal veranderingen in de eigen bijdrage voor de Wet langdurige zorg en beschermd wonen (in een instelling). Ook verandert vanaf 2019 de eigen bijdrage voor hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hieronder leest u de belangrijkste veranderingen.

Eigen vermogen telt minder zwaar mee

Heeft u vermogen zoals spaargeld? En is dit bedrag hoger dan het heffingsvrij vermogen? Dan telt in 2019 nog maar 4% van uw grondslag sparen en beleggen mee voor uw eigen bijdrage (in 2018 was dat 8%).

Lage eigen bijdrage eerste vier maanden

Gaat u in 2019 in een zorginstelling wonen? Dan betaalt u de eerste 4 maanden de lage eigen bijdrage. Daarna betaalt u meestal de hoge eigen bijdrage.

In 2019 is eigen bijdrage Wmo maximaal € 17,50

Vanaf 2019 verandert de eigen bijdrage voor hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dan betaalt iedereen maximaal € 17,50 per periode van 4 weken.

Inkomen of vermogen telt niet meer mee

In 2019 wordt niet meer gekeken naar inkomen of vermogen bij de berekening van de eigen bijdrage voor de Wmo. Iedereen betaalt maximaal € 17,50 per vier weken.

Eigen bijdrage voor ondersteuning op maat

U betaalt een eigen bijdrage voor ondersteuning op maat. Bijv. voor hulp bij het huishouden, een scootmobiel en voor zorg die u zelf betaalt met een persoonsgebonden budget (pgb). Ook woningaanpassingen (bijv. traplift) vallen onder de eigen bijdrage.



24 uren zorg in huis

Heeft degene waarvoor u zorgt 24 uren zorg nodig en kan hij of zij niet langer zelfstandig thuis blijven wonen? Dan kan 24 uren zorg in huis (vergelijkbaar met een au pair) een oplossing zijn.

Meerdere bureaus bieden deze zorg. Veelal werken zij met verzorgenden en verpleegkundigen uit Oost- en Zuid Europa. Zij komen speciaal voor deze zorg naar Nederland en wonen bij de zorgvrager in huis. Deze vorm van zorg is geschikt voor zorgvragers die 24 uren zorg en toezicht nodig hebben en/of niet zelfstandig thuis kunnen wonen. Met de inwonende zorgverlener bepalen mensen zelf wanneer en welke zorg men wil krijgen. De zorgverlener biedt persoonlijke verzorging, begeleiding individueel en dagelijkse ondersteuning, nauwkeurig afgestemd op de wensen en behoeftes.

De inwonende, buitenlandse zorgverlener is geschikt voor iedereen die ongeplande zorg nodig heeft en ondersteund wil worden door één persoon. Enkele bureaus werken met zorgverleners die ervaring hebben op het terrein van Parkinson, Alzheimer, Dementie of MS. Er is een Zorg Zwaarte Pakket (ZZP) binnen de Wet Langdurige Zorg en een Persoons Gebonden Budget nodig om de zorg te betalen. Organisaties die deze 24 uren zorg bieden zijn: www.zusterinhuis.nl
happyhomecare.nl
24uurszorgloket.nl
Uwzorgcompaan.eu

“Janneke kan zo genieten van kleine dingen; daar kunnen we alleen maar van leren!”

Zorg voor mensen met verstandelijke beperking

Mantelzorgers van mensen met een verstandelijke beperking zorgen vaak een leven lang voor hun kind, broer of zus. De zorg die zij leveren is vaak intensief en divers. Het gaat vaak om hulp bij verzorging, verpleging, emotionele steun, toezicht, administratie en begeleiding buitenshuis. Door de vele en intensieve taken is deze groep extra kwetsbaar.

SOL is een vereniging van ouders die de belangen van mensen met een verstandelijke beperking in Limburg behartigt. Zij vragen meer aandacht voor de wensen en behoeftes van deze groep.

Samen met de Steunpunten Mantelzorg organiseren zij op woensdag 13 maart om 19.30 uur een bijeenkomst in Hotel Asteria (Venray). Alle ouders van kinderen met een verstandelijke beperking in de regio zijn van harte uitgenodigd.

Aanmelden kan via bureau@sollimburg.nl of 046 4208182



Ans en Thijs van Lier hebben drie kinderen. Hun oudste dochter Janneke kreeg toen ze bijna twee jaar was een hersenvliesontsteking. Van een gezond en vrolijk peutertje veranderde ze in een kind met een lichamelijke en verstandelijke beperking. Zij kan nauwelijks praten en heeft last van epileptische aanvallen. Gelukkig is Janneke heel vrolijk en geniet ze erg van kleine dingen.

Ans en Thijs van Lier, twee betrokken en zorgzame ouders vertellen over hun zoektocht de afgelopen 40 jaar naar een goede en passende zorg voor hun oudste dochter Janneke. “Het heeft de nodige tijd en energie gekost om een goede woonplek voor Janneke te vinden. Ze woont nu in een kleinschalige woonvorm van PSW in Reuver. Zij heeft het hier erg naar haar zin. Ze komt bijna elk weekend naar huis en daar geniet zij erg van”.

De vele wisselingen in de zorg zijn moeilijk. Doordat Janneke niet kan praten kan ze haar wensen moeilijk kenbaar maken. “Ik vind het soms best lastig om altijd beslissingen voor haar te moeten nemen en het woord namens haar te moeten doen”, zegt Ans, “ze is en zal altijd afhankelijk van ons blijven. Dat besef is best lastig als je zelf ouder wordt. We zijn erg blij dat Eefje en Maarten, onze andere kinderen, zo betrokken zijn bij de zorg voor Janneke. Zo kunnen we de zorg een beetje delen”.

“Het contact met andere ouders heeft ons altijd erg geholpen. Het is fijn om ervaringen uit te wisselen en zaken met elkaar te delen. Je vindt herkenning bij elkaar en dat is zeer waardevol! Ook helpt het als je een werkgever hebt die met je meedenkt en je ruimte geeft om voor je dochter te zorgen als deze in het ziekenhuis ligt. De eerste jaren hebben een zware wissel getrokken. Het waren tropenjaren” zegt Ans. “Het helpt om af en toe een weekend voor jezelf te hebben. Tijd voor elkaar en voor de andere kinderen. Dat is erg belangrijk. Maar dat moet je wel leren, de zorg achter je te laten! Het leven met een kind met een beperking is niet altijd gemakkelijk, je leert wel te relativeren. Je maakt je minder druk om hele onnozele dingen. Het is fijn dat Janneke meestal vrolijk is. Ze geniet van de kleine dingen. Gisteren zaten we gezellig met onze kleinkinderen, in het zonnetje. Als ze maar een beetje aandacht krijgt dan straalt ze. Daar kunnen wij nog van leren!”

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg Horst ad Maas

Wij zijn er voor u!

Voor informatie, advies en ondersteuning kunt u altijd terecht bij Anja Damhuis en Annet Jeucken, mantelzorg-ondersteuners van Synthese.

Zij zijn bereikbaar:
Tel. 077 397 85 00
mantelzorghorst@synthese.nl
www.ikbeneenmantelzorger.nl



Facebook

[@mantelzorghorstaandemaas](https://www.facebook.com/mantelzorghorstaandemaas)

Gebiedsteams Horst aan de Maas

Voor uw vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg kunt u bij de gemeente terecht. Zij zijn van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar via 077 477 97 77.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar:
www.horstaandemaas.nl.



Cursus Mantelzorg in balans

Om goed te kunnen blijven zorgen voor een naaste kan een cursus Mantelzorg in Balans waardevol zijn. Het kan helpen overbelasting te voorkomen. U krijgt handreikingen aangeboden en kunt ervaringen en tips uitwisselen. Thema's die aan de orde komen: keuzes maken, hoe zorg je voor meer energie en grenzen stellen. De cursus vindt plaats op maandag 8 en 15 april en 13 mei van 13.30 tot 15.30 uur bij Synthese, Bommelstraat 2 in Horst. Minimum aantal deelnemers 5, maximum aantal deelnemers 12. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Anja Damhuis van het Steunpunt Mantelzorg.

Wandelen met mantelzorgers

Zin om met andere mantelzorgers uit Horst aan de Maas en Venray te gaan wandelen? Op donderdag 14 maart om 14.00 uur lopen we het 'Broekhuizer Weerd pad' langs de uiterwaarden van de Maas. De route (4 km) start bij Veerweg 7 in Broekhuizen. Op dinsdag 4 juni om 10.00 uur lopen we tussen Toverland en de Schatberg. Startpunt Midden Peelweg 4 in Sevenum. Deze route is 5,5 km lang. Na een voorstelronde wandelen we circa anderhalf uur o.l.v. een mantelzorgondersteuner van Synthese. Lekker ontspannen, een goed gesprek en genieten van de natuur.

Themabijeenkomst

Mantelzorgmakelaar en onafhankelijke cliëntondersteuner

Op 25 maart om 19.00 uur vertellen Mirjam Hoogland en Melanie de Kater wat zij voor u kunnen betekenen. Mocht u problemen hebben met regeltaken en geen wegwijs kunnen worden uit het woud aan voorzieningen en wetgeving dan kunnen zij u wellicht helpen. U kunt zich aanmelden bij Synthese.

Cursus Grip & Glans

Binnenkort start de cursus Grip & Glans bij Synthese Venray. In deze cursus leert u hoe u meer GRIP (eigen regie) en meer GLANS (welbevinden) kunt verkrijgen in uw leven. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten (20 maart, 3 17 en 24 april, 1 en 22 mei van 19.00 tot 21.00 uur. Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij Synthese.

Theatervoorstelling 'Waar ga je heen?' over dementie

Op zaterdag 30 maart om 13.30 uur vindt deze mooie, herkenbare en ontroerende theatervoorstelling van Theater Aan de Lijn plaats in Zaal 't Brugeind, Hoofdstraat 74 in Meerlo. De gespeelde scènes worden afgewisseld door informatie en gesprekken met publiek over hoe om te gaan met mensen met dementie. De bijeenkomst is gratis toegankelijk. U kunt zich opgeven bij: naobermeerlo@gmail.com.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg

Bommelstraat 2
5961 HN Horst
T: 077 397 85 00
E: mantelzorghorst@synthese.nl
I: www.ikbeneenmantelzorger.nl

Redactie: Anja Damhuis – Synthese
Opmaak: Secretariaat – Synthese

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Steunpunt Mantelzorg Synthese. Bent u geen mantelzorger meer en wenst u de nieuwsbrief niet meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!