

gemeente
**HORST
A/D
MAAS**

synthese
thuis in je wijk

Oktober 2019

www.ikbeneenmantelzorg.nl



Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

Nieuwtje

Bordje vol

Wat ligt er allemaal op uw 'bordje', wat kan er vanaf en wie kan u daarbij helpen? Sinds kort is Synthese in het bezit van het spel 'bordje vol'. Met dit spel kunnen mantelzorgers spelenderwijs in kaart brengen welke activiteiten energie kosten, hoe lang de situatie nog vol te houden is en welke mensen kunnen helpen. Heeft u interesse om dit spel te spelen? Laat het ons vooral weten!



In voor mantelzorg thuis

Familie, buren en vrienden bieden waar nodig zorg en ondersteuning aan mensen die zorg nodig hebben. Zij willen dat graag goed doen én de zorg kunnen volhouden. Goede samenwerking is hiervoor belangrijk. Samenwerking tussen mantelzorgers en beroepskrachten, tussen beroepskrachten en vrijwilligers, tussen zorg- en welzijnsorganisaties en gemeente. De gemeente Horst aan de Maas mag deelnemen aan het landelijke programma 'In voor Mantelzorg'. De komende twee jaar gaat een werkgroep actief aan de slag om de samenwerking tussen bovengenoemde partijen te verbeteren. De werkgroep wordt ondersteund door Movisie en Vilans.

Wilt u als mantelzorg, vrijwilliger of beroepskracht de werkgroep komen versterken? Wilt u meedenken over hoe we ervoor kunnen zorgen dat:

- mantelzorgers worden gezien door professionals en vrijwilligers;
- mantelzorgers worden ondersteund in hun buurt;
- mantelzorgers niet (meer) tussen wal en schip vallen;
- mantelzorgers beschikken over de juiste informatie.

Geïnteresseerd? Neem contact op met Anja Damhuis, Steunpunt Mantelzorg (contactgegevens achterzijde nieuwsbrief). Meer info: www.invoormantelzorg.nl.



**In voor
mantelzorg**

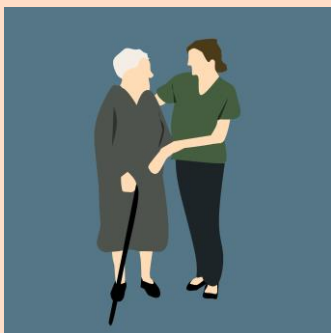
Weetjes

Samen Beter Thuis

Vraagt u zich wel eens af hoe u uw naaste het beste kunt helpen bij bijvoorbeeld het douchen, het aan- en uitkleden of het opstaan uit een stoel? Op de website:

www.samenbeterthuis.nl

staan verschillende instructiefilmpjes met daarbij handige tips en adviezen.



Gasterij Bergerbaan

Gasterij Bergerbaan heeft de dagopvang uitgebreid met een zaterdaggroep. Maximaal 15 gasten kunnen op zaterdag deelnemen. Meer informatie: 06 29184631.

Gooiendaag

Gooiendaag, Zorg voor ouderen, is gestart met het bouwen van zorgwoningen in centrum Horst.

Werk & Mantelzorg

Eén op de vier werkende mensen in de leeftijd van 16-69 jaar is ook mantelzorger. Dit betekent dat twee miljoen Nederlanders mantelzorgtaken combineren met een betaalde baan.

Meer dan de helft van deze mensen (55%) zorgt voor een (schoon-) ouder. Een aanzienlijk kleiner aantal zorgt voor een partner of kind.

Werk combineren met (intensieve) zorgtaken is zwaar en kan lastig zijn. De website www.mantelzorgpower.nl staat vol met informatie en tips voor werkende mantelzorgers. Wij zetten alvast enkele mogelijkheden op een rij om de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken.

Ga in gesprek met uw leidinggevende. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren en te zoeken naar een oplossing op maat.

Ga in gesprek met collega's; hiermee creëer je vaak meer begrip voor de situatie.

Besteed regeltaken uit aan bijvoorbeeld een mantelzorgmakelaar (bekijk uw ziektekostenpolis: wellicht dat de kosten worden vergoed).

Maak gebruik van bestaande verlofregelingen. Kijk voor een overzicht van de wettelijke regelingen op: www.mantelzorg.nl

Veelgestelde vragen over het persoonsgebonden budget (pgb)

Wel of niet kiezen voor een pgb, hoe werkt het en bij wie moet ik zijn? Het zijn veelgestelde vragen. Hieronder hebben we een aantal vragen en antwoorden voor u op een rijtje gezet.

Waarom zou ik kiezen voor een pgb?

Met een pgb kunt u niet alleen bepalen welke zorg u ontvangt, maar ook wanneer en van welke zorgverlener u de zorg wilt ontvangen. Oftewel: het budget is bedoeld om 'maatwerk' te realiseren.

Wat is het verschil tussen pgb en zorg in natura?

Het grootste verschil tussen zorg in natura en een pgb is dat u met een pgb zelf zorg

kunt inkopen. U kunt zelf bepalen welke zorg u ontvangt, wanneer u de zorg ontvangt en van wie u de zorg ontvangt. Bij zorg in natura bepaalt de zorgaanbieder hoe u de zorg ontvangt en waar u recht op heeft.

Wie kan ons helpen bij het regelen van een pgb?

Voor hulp kunt u onder meer terecht bij een cliëntondersteuner, die denkt graag met u mee over de benodigde zorg en ondersteuning.

Meer informatie over het pgb inclusief alle veel gestelde vragen vindt u op: www.mantelzorg.nl (onder het kopje thema's).

Mantelzorg in Balans

Voor de zomervakantie vond er weer een cursus Mantelzorg in Balans plaats. Tijdens deze cursus, die bestaat uit drie middagen, gaan mantelzorgers met elkaar in gesprek over onderwerpen als draaglast en draagkracht en balans. Via verschillende werkvormen brengen de cursisten bijvoorbeeld in kaart waar zij energie van krijgen en welke zaken energie kosten. Ook worden er oefeningen gedaan in het hulp vragen en keuzes maken.

Enkele reacties van de cursisten na afloop van de cursus waren:

“Ik had net dat duwtje in de rug nodig. Ik ben meer aan mezelf gaan denken en voel me een stuk beter!”

“Goed aan deze bijeenkomst, is de duidelijke uitleg van de cursusbegeleiding en de verschillende deelnemers met ieder hun eigen verhaal, waaruit je voor jezelf al tips kunt halen”.

Op 2, 9 en 23 oktober vindt er weer een nieuwe cursus plaats, dit keer in de avonduren bij Synthese Venray.

Aanmelden kan via:
mantelzorg@venray.nl



Acht jaar geleden kreeg de vader van Monique van Rens een hersenbloeding.

De vader die zij terug kreeg leek in korte periode wel twintig jaar ouder te zijn geworden. Waar hij vroeger veel energie had, was hij nu moe en vergat hij steeds meer. Deze klachten waren aanleiding voor een traject van onderzoeken die uiteindelijk hebben geleid tot de conclusie: vasculaire dementie.

Naast de vermoeidheid en vergeetachtigheid kreeg de vader van Monique ook gedragsproblemen. Dit gedrag was de reden dat vader op een gegeven moment niet meer naar de dagopvang kon. De zoektocht naar alternatieve (dag)opvang leverde niets op en vader kwam weer volledig thuis te zitten. Ongeveer tegelijkertijd stopte ook de hulp van de buurtzorg en kwam alle zorg weer terecht op de schouders van de familie. Een frustrerende situatie vertelt Monique: “Er was hulp nodig maar er leek voor deze doelgroep geen hulp te zijn.” In de periode die volgde werd er samen met de trajectbegeleider gezocht naar passende hulp. Deze werd uiteindelijk gevonden bij Zorg & Co waar een vaste medewerker nu twee keer in de week langs komt. Sinds kort is dezelfde persoon vanuit het PGB budget ook betrokken als fietsmaatje.

Ondanks het feit dat er inmiddels weer ondersteuning is, breekt de volgende fase voor Monique en haar familie aan. Haar vader wordt binnenkort namelijk gedwongen opgenomen. De situatie verergert en de zorgverlener heeft aangegeven dat het zo niet langer door kan gaan. Monique heeft er een dubbel gevoel over, ondanks de zorgen was het ook fijn om er voor haar vader en moeder te kunnen zijn en ze had de zorg voor haar vader het liefste zelf doorgezet.

Naast de zorg voor haar vader heeft Monique ook een baan, een gezin én de zorgen om haar moeder. Het afgelopen jaar was het voor Monique dan ook lastig om voor zichzelf te kiezen. De bezoeken aan de camping waar ze regelmatig komt en waar ze tot rust kan komen stonden op een laag pitje: “Ik wilde er voor mijn moeder zijn en haar zo veel mogelijk ontlasten.” Monique is zich door alles dan ook gaan beseffen dat het belangrijk is om ook goed voor jezelf te zorgen. Hoe moeilijk het soms ook is: je moet aan jezelf denken en grenzen durven stellen. Gebruik maken van de hulpmiddelen die worden aangeboden kan hierbij helpen. Zo heeft Monique onlangs deelgenomen aan de cursus Blijf in Balans. “Tijdens deze bijeenkomsten krijg je tips en kun je ervaringen delen en alleen dat is al heel erg fijn!”

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg Horst ad Maas

Wij zijn er voor u!

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

Zij zijn bereikbaar via:
Tel. 077 3978500
mantelzorghorst@synthese.nl



Website

www.ikbeneenmantelzorgger.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 4779777.

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



Themabijeenkomst “Wat te regelen als mijn kind 18 jaar wordt?”

Veel ouders hebben vragen over wat zij allemaal moeten regelen als hun kind 18 jaar wordt. Dat geldt ook voor ouders met een zorgenkind die te maken hebben met de overgang van Jeugdwet naar wet maatschappelijke ondersteuning (wmo) of wet langdurige zorg (wlz).

Op dinsdag 29 oktober om 19.30 uur vindt een voorlichtingsbijeenkomst plaats bij Synthese, Bommelstraat 2 in Horst. Ouders maar ook andere belangstellenden zijn welkom!

Inhoud programma:

- Wat te regelen als uw kind 18 jaar wordt (met name praktische en financiële zaken)
- Toelichting op de overgang wetten, Jeugdwet, wmo, wlz
- Wettelijke vertegenwoordiging
- Handreiking voorbereiding op begeleid wonen.

De avond wordt verzorgd door Francien Peeters, mantelzorgmakelaar.

Aanmelden kan via info@mantelzorghorst.nl

Heeft u van te voren vragen? Neem dan contact op met Francien Peeters, via 06 30790675

Mantelzorgwandeling

Zin om met andere mantelzorgers uit Horst aan de Maas en Venray te gaan wandelen? Op woensdag 23 oktober om 10.00 uur lopen we het 'Broekhuizer Weerd pad' langs de uiterwaarden van de Maas. De route (4 km) start bij het pontje aan de Veerweg in Broekhuizen.

Dag van de mantelzorg

Op 10 november is het de dag van de mantelzorg. Een dag waarop mantelzorg en mantelzorgers in het bijzonder, extra aandacht krijgen. Verschillende dorpen in Horst aan de Maas besteden in de periode rond 10 november aandacht aan deze dag en organiseren een waarderingactiviteit. Zo kunnen mantelzorgers uit America, Evertsoord, Kronenberg en Griendtsveen genieten van een muzikaal optreden en wordt er in Meterik een inloopactiviteit voor mantelzorgers georganiseerd. Daarnaast organiseren een aantal vrijwilligers i.s.m. Synthese twee centrale activiteiten. Bent u verhinderd om naar de activiteit in uw dorp te gaan, of wordt er bij u niks georganiseerd? Dan nodigen wij u van harte uit om gebruik te maken van een van de centrale waarderingactiviteiten! Meer informatie over deze activiteiten vindt u op www.synthese.nl

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.ikbeneenmantelzorgger.nl

Redactie: Anja Damhuis en Annet Jeucken – 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!