

gemeente
**HORST
A/D
MAAS**

synthese
thuis in je wijk

februari 2020

www.ikbeneenmantelzorger.nl



Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

Logeerhuis Blerick

Naast logeerhuis Kapstok in Venray is nu ook Logeerhuis VerBliëfriek in Blerick geopend. Het is bedoeld voor volwassenen die tijdelijk, om welke reden dan ook, niet thuis kunnen wonen. Er zijn twee zorgstudio's voor een tijdelijk verblijf van maximaal drie maanden. Bijvoorbeeld voor een korte vakantie voor (echt)paren waarvan één van de partners een zorgindicatie heeft. Meer informatie: Zorggroep 088 6108861

Stap



De man als mantelzorger

Ruim 40 procent van de mantelzorgers is man. Dat is aanmerkelijk meer dan de meeste mensen denken. En zij besteden evenveel uren aan zorg als vrouwen. Vrouwelijke mantelzorgers kunnen wat van mannen leren door de zorg soms wat meer los te laten.

Tot de pensioenleeftijd ligt de bijdrage van mannen aan mantelzorg wat lager, omdat zij gemiddeld meer werken. Verder zorgen mannen wel even vaak voor hun partner, maar minder vaak voor hun (schoon)ouders. Mannen die mantelzorg bieden besteden even veel tijd aan zorg. Ze doen wat vaker praktische klussen zoals het regelen van vervoer of de administratie verzorgen. Vrouwen verrichten vaak wat meer verzorgende werkzaamheden.

Belasting

Dat vrouwen meer verzorgende taken vervullen, komt doordat vrouwen zelf wat vaker in de zorg werken.

Ook spelen verwachtingspatronen en gewoontes binnen families een rol. Omdat vrouwen vaak aanspreekpunt zijn in de zorg, worden mannelijke mantelzorgers nogal eens door professionals over het hoofd gezien. Over het algemeen zijn mannen wat meer taakgericht en vrouwen wat meer relatiegericht. Vrouwen die mantelzorg geven blijken zich onder gelijke omstandigheden wat eerder (over)belast te voelen. Dat komt doordat veel vrouwen zich persoonlijk sterk betrokken voelen bij de zorg, waardoor ze het zich wat meer aantrekken als er iets niet goed gaat. Vrouwen kunnen van mannen leren om de mantelzorg wat meer los te laten. Net als mannen zouden ze wat bewuster hun grenzen aan kunnen geven en de zorg wat meer op kunnen vatten als een taak die niet altijd perfect gedaan hoeft te worden.

Bron: Vakblad Zorg en Welzijn, een publicatie van Movisie en Emancipator. www.movisie.nl

Weetjes

Steun-en AdviesPunt (STAP)

STAP is een laagdrempelige voorziening voor inwoners uit Horst aan de Maas die een hulpvraag hebben en daarbij ondersteuning en advies vragen. Eén loket waar inwoners terecht kunnen met vragen over wonen, zorg, welzijn, leefbaarheid, mobiliteit, financiën en administratie. Zij hebben op maandag van 15.00 tot 17.00 uur en woensdag van 10.00 tot 12.00 uur spreekuur in de Bibliotheek, Librije 60 in Horst.

Mantelzorgwoning

Wilt u als mantelzorger bij de gene wonen voor wie u zorgt? Dan kan een mantelzorgwoning een oplossing zijn. Daar is geen vergunning voor nodig. Voor meer info: www.horstaandemaas.nl/mantelzorgwoning-bouwen

Documentaire “Wei”

Ruud Lenssen, filmmaker uit Horst aan de Maas, heeft een documentaire gemaakt waarin hij het dementie- en mantelzorgtraject van zijn ouders vastlegt. Wei is niet alleen een film over dementie en mantelzorg, maar tevens een liefdevol verhaal over de vergankelijkheid van het leven.

Toon Hermans Huis in Horst aan de Maas

Het THH is een dependance gestart in Horst. Er wordt gestart met een gespreksgroep van mensen met kanker, een gespreksgroep voor partners van mensen met kanker en een rouwgroep voor nabestaanden.

Meer informatie: Toon Emonts
077 40 09 574 of 06 38 37 95 63

Personenalarmering

Personenalarmering is bestemd voor mensen die thuis wonen en graag de zekerheid willen hebben dat er in geval van nood ondersteuning is. Via één druk op de knop alarmeert u professionele hulp, een naast familielid of buren. De personenalarmering is 24 uur per dag beschikbaar. Er zijn twee soorten alarmeringen:

Sociale personenalarmering:

Hierbij wordt door de zorgcentrale contact gezocht met de contactpersonen die u vooraf hebt doorgegeven. Mocht de 1e contactpersoon (kinderen, buren, vrienden) niet beschikbaar zijn, dan neemt de centrale contact op met de 2e of 3e contactpersoon.

Ondertussen blijft er een spreek- en luisterverbinding met de centrale medewerker.

Professionele personen alarmering:

hierbij zoekt de zorgcentrale contact met een thuiszorgmedewerker, die 24 uur per dag beschikbaar hoort te zijn. Voor deze personen-alarmering is geen indicatie nodig. Wel zijn er kosten aan verbonden (aansluitkosten en abonnementskosten). Tip: kijk in uw zorgpolis of er een vergoeding mogelijk is en wat de voorwaarden zijn. Voor meer informatie: Zorggroep/Groene Kruis: 088 610 88 61, Proteion 088 850 00 00 of Medipoint 088 102 01 00.

Wat is nodig om een PGB te beheren?

Denkt u erover na om uw zorg en ondersteuning in te kopen met een pgb? Aan de hand van de volgende 10 punten kunt u controleren of u pgb-vaardig bent. Wat nodig is:

- Een goed overzicht van uw eigen situatie houden. U weet welke zorg nodig is.
- Weten welke regels er horen bij een pgb. Het helpt als u digitaal vaardig bent.
- Een overzichtelijke pgb-administratie bijhouden. Een overzichtelijke pgb-administratie is niet alleen handig voor uzelf maar ook nodig als de pgb-verstrekker daarom vraagt.
- Communiceren met de gemeente, zorgverzekeraar of zorgkantoor, de SVB en zorgverleners. Als er iets verandert, moet u dat zelf aangeven.
- Zelfstandig handelen en zelf voor zorgverleners kiezen. Als u een pgb krijgt, moet u zelf zorgverleners uitzoeken, af-

spraken maken over de zorg maar ook over hun uurtarief.

- Zelf afspraken maken en deze afspraken bijhouden en zich hieraan houden. U moet tussendoor controleren of alles volgens afspraak verloopt en u moet kunnen laten zien dat u de zorg inkoop waarvoor u het geld gekregen hebt.
- Beoordelen of de zorg uit het pgb bij u past. En of de kwaliteit van de zorg in orde is.
- Zelf de zorg regelen met 1 of meer zorgverleners. U dient zelf vervanging te regelen bij ziekte van de zorgverlener.
- Zorgen dat de zorgverleners die voor u werken weten wat ze moeten doen.
- U weet wat u moet doen als werkgever of opdrachtgever van een zorgverlener.

Meer info: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/vraag-en-antwoord/pgb-vaardigheid

In voor Mantelzorg Thuis

Diverse (zorg)organisaties uit Horst aan de Maas werken samen aan een betere samenwerking met elkaar en met mantelzorgers. Dat doen ze in het kader van het 2-jarige programma 'In voor mantelzorg Thuis'. Het programma is bedoeld om mantelzorgers van mensen die nog zelfstandig wonen te ondersteunen.

Het doel is een betere samenwerking tussen mantelzorgers en professionals en vrijwilligers in de sector zorg en welzijn. Als vrijwilligers en professionals mantelzorg zien als een vanzelfsprekend onderdeel van hun werk, kunnen ze situaties beter herkennen en mantelzorgers beter helpen en wijzen op ondersteuning of advies. Hierdoor blijven mantelzorgers beter in balans.

Het programma 'In voor mantelzorg Thuis' wordt uitgevoerd door Movisie en Vilans, in opdracht van het ministerie van VWS.

Werkgroepen

Vier werkgroepen gaan aan de slag met de thema's: 'Hoe kunnen we mantelzorgers oplaadpunten laten ontdekken?', 'Hoe kunnen we de lens scherp stellen op (jonge) mantelzorgers?', 'Hoe kunnen we jong en oud samen op ontdekkingsreis laten gaan?' en 'Hoe kunnen we samenwerking realiseren en overzicht houden in complexe situaties?'. Mocht u het leuk vinden om mee te denken in één van de werkgroepen neem dan contact op met Anja Damhuis van Synthese a.damhuis@synthese.nl

Interview mantelzorger

S. v.d. L (62) en haar man zorgden een flinke periode voor haar schoonmoeder van 96 die 40 jaar naast hun woonde. Samen met andere familieleden zorgde zij voor haar schoonmoeder die vaak ziek was en de laatste 2 jaar een heel nare vorm van kanker had. "Er zijn zoveel mensen betrokken bij iemand die in de terminale fase zit. Veel mensen willen in zo'n laatste periode langs komen. De betrokkenheid van de buurt en van familie was groot. Doordat wij zo veel jaren naast haar woonden, namen wij als vanzelf veel meer taken op ons. Zo onderhield ik de contacten met zorgverleners, familie, bureaus en bekenden. Vaak was ik spin in het web en stemde met iedereen af. Niet iedereen kan goed omgaan met een situatie waarin iemand terminaal is. Enkelen konden de situatie niet goed aan en dat is pijnlijk. Mijn man en ik konden het gelukkig wel opbrengen om er voor haar te zijn. We hebben alles wat in onze macht lag gedaan en dat geeft achteraf een heel goed gevoel. Nu zij overleden is hoef ik niet te denken 'ik heb te weinig gedaan'."

Soms viel het zorgen zwaar. " Als iemand zoveel lijdt dan zit je met je handen in het haar. Je weet dan vaak niet wat te doen en zit vast in een situatie waar je niet uit kunt. Ik was blij als ik gewoon iets heel praktisch kon doen. Door de burn-out die ik in het verleden heb gehad, heb ik wel geleerd mezelf niet voorbij te lopen. Ik ging dan maar weer even met de hond wandelen, om even bij te komen."



Op de vraag of S. in die periode iets nieuws over zichzelf heeft ontdekt -hoe klein dan ook-, antwoordde zij: "Wij werden 24/7 met de zorg geconfronteerd. Intensieve mantelzorg is erg vermoeiend. Toch voelde ik dat ik best veel kracht en geduld in me had, om de taken goed te volbrengen. Mijn schoonmoeder was best soms dominant en ongeduldig. Dat was niet altijd gemakkelijk. Uiteindelijk kon ik veel mildheid opbrengen en was ik vergevingsgezinder dan gedacht. Dat was een fijne ervaring. Sommige mensen vonden de laatste terminale fase eng. Mijn man en ik bleven gelukkig heel rustig en konden er echt voor haar zijn."

Ondanks dat het heel vermoeiend was, heb ik wel alle zorg kunnen geven of extra zorg kunnen regelen. Dat geeft voldoening. Ik heb het toch maar gewoon gedaan en ben eigenlijk best wel trots op mezelf."

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas

Wij zijn er voor u!

Voor informatie, advies en ondersteuning kunt u altijd terecht bij Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner van Synthese.

Zij is bereikbaar via:
Tel. 077 397 85 00
mantelzorghorst@synthese.nl

Website
www.ikbeneenmantelzorger.nl

Facebook
@mantelzorghorstaandemaas

Team toegang Horst aan de Maas

Voor uw vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg kunt u bij team toegang van de gemeente terecht. Zij zijn op werkdagen bereikbaar tussen 8.00 - 12.00 uur via:
Tel. 077 477 97 77

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



Cursus Mantelzorg in Balans

Zorgen voor een ziek familielid kan veel voldoening geven. Echter kan langdurig zorgen (ongemerkt) zwaarder worden. Om het zorgen op lange termijn goed vol te houden 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 16 maart, 23 maart en 6 april van 10.00 tot 12.00 uur bij Synthese. Minimum aantal deelnemers 5, maximum aantal deelnemers 12. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Enkele ervaringen uit de vorige groep: "Ik had net dat duwtje nodig. Ik ben meer aan mezelf gaan denken en voel me een stuk beter". "Duidelijke uitleg van de gespreksbegeleiding en het verhaal van de andere deelnemers. Je kunt hier voor jezelf veel tips uit halen".

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Anja Damhuis Steunpunt Mantelzorg mantelzorghorst@synthese.nl

of 06 36164919.

In het najaar volgt een cursus in de avonden.

Voorlichting over dementie

Trainers van Samendementievriendelijk verzorgen een voorlichting over dementie. De volgende onderwerpen komen aan de orde: Wat is dementie? Wat zijn de signalen van dementie en hoe kun je dementie herkennen? Hoe kun je mensen met dementie het beste ondersteunen volgens de GOED methode. De training is praktijkgericht. Door te oefenen met praktijksituaties kunnen deelnemers de kennis in het dagelijkse leven toe passen.

De voorlichting vindt plaats op maandag 16 maart van 14.30 tot 16.30 uur bij Synthese, Bommelstraat 2 in Horst. Opgeven via: mantelzorghorst@synthese.nl. Er is plaats voor maximaal 25 personen.

Contactgroep Mantelzorgers Horst aan de Maas

Elke derde dinsdag van de maand komt een groep mantelzorgers bijeen om ervaringen met elkaar te delen. De bijeenkomst is van 9.30 tot 11.30 uur en vindt plaats bij Synthese, Bommelstraat 2 in Horst. U bent van harte welkom!

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 wilt u de nieuwsbrief niet meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!