

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

1

gemeente Beesel



## In deze uitgave

Activiteiten voor mantelzorgers

Leven na mantelzorg

Mantelzorg en de huisartsenpraktijk

Toon Hermans Informatiepunt Pro Vita

Medehuuder worden

## Activiteiten voor mantelzorgers

In maart en april worden er diverse activiteiten georganiseerd voor mantelzorgers. Zoals een workshop over werk & mantelzorg en een cursus over omgaan met dementie. Kijk snel op de achterkant van deze nieuwsbrief en meld je aan! Op 10 maart 2020 is er een informatieavond van Café Toon Doodgewoon. Meer informatie hierover vind je op pagina 2.

## Leven na mantelzorg

Als de mantelzorg wegvalt, gaat een nieuwe fase van je leven in. Naast het rouwen om het verlies, is er de vraag hoe je een andere invulling gaat geven aan je dagelijkse leven. Het is verstandig om eerst ruim de tijd te nemen om te rouwen. En om uit te rusten. De afgelopen periode heeft veel van je gevraagd. Sommige mensen vluchten in (teveel) activiteiten, waardoor je jezelf uit het oog kunt verliezen. Je hoeft niet direct door te gaan.

## Mantelzorg en de huisartsenpraktijk

**Wat kan een huisarts doen voor jou als mantelzorgers? Er zijn steeds meer mantelzorgers voor wie het zorgen voor een ander teveel wordt. Als jij als mantelzorgers gezond blijft, kan degene voor wie je zorgt langer thuis blijven wonen.**

Huisartsen en praktijkondersteuners hebben steeds meer oog voor de mantelzorgers. Hieronder enkele tips voor jou als mantelzorgers.

- Als je naaste een afspraak heeft met de huisarts, ga dan mee als dit mogelijk is. Help je naaste, als dat nodig is, om zijn/haar vragen te bespreken.
- Nadat een diagnose is gesteld, of het ziektebeeld verandert, heb je misschien veel vragen. Over de dagelijkse zorg, je rol als mantelzorgers of het combineren van je taken. Vraag je huisarts of praktijkondersteuner om advies, verwijzing of bemiddeling. Vertel hen ook wat je moeilijk vindt, bijvoorbeeld om te accepteren dat je naaste ziek is of een beperking heeft. Zij kunnen je hierin begeleiden. Ook kunnen zij extra informatie geven over het ziektebeeld, en kunnen zij instructies geven over medicijngebruik,

verzorging of begeleiding van je naaste.

- Is je naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Bespreek dit dan op tijd. Enkele belangrijke gespreksonderwerpen zijn een eventuele opname in een zorginstelling, reanimatie en het vastleggen van een wilsverklaring. Regel deze zaken ook juridisch als dit nodig is (mentor-schap). Meer informatie vind je op [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl).
- Vul een noodplan in. De Landelijke Huisartsenvereniging (LHV) heeft met Mezzo en het Expertisecentrum Mantelzorg (EM) een noodplan ontwikkeld. Hier vul je in hoe de dagelijkse zorg geregeld is en wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. Dit kan een gerust gevoel geven. Kijk op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) voor dit noodplan.

# Weetjes

## **Uitstel verhoging maximum tarief pgb-Wlz**

De verhoging van de maximum Wlz-tarieven met 1,82% per 1 januari 2020 is uitgesteld tot 1 juli 2020. Vanaf dan gelden de volgende maximum tarieven voor het pgb-Wlz: formeel uurtarief € 65,29; dagdeeltarief € 60,11 en informeel uurtarief € 20,73. Info: [www.pgb.nl/uitstel-verhoging-maximum-tarief-wlz](http://www.pgb.nl/uitstel-verhoging-maximum-tarief-wlz).

## **Café Toon Doodgewoon**

Het Netwerk Palliatieve Zorg voor Noord-Limburg organiseert, in samenwerking met het Toon Hermans Huis Venlo, 3 x per jaar een informatieavond waarin diverse onderwerpen van de palliatieve zorg nader worden toegelicht. Het is een trefpunt waar lotgenoten en hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten in een ontspannen sfeer. De eerste informatieavond is op 10 maart 2020. Kijk op [www.palliatievezorglimburg.nl](http://www.palliatievezorglimburg.nl) voor het programma.

## **Logeerhuis VerBliëfriëk**

Dit loogerhuis in Blerick is bedoeld voor volwassenen, die vanwege het uitvallen of ontbreken van de mantelzorg tijdelijk niet zelfstandig thuis kunnen wonen. Na het verblijf gaan de gasten weer terug naar huis. Er zijn 7 volledig ingerichte appartementen beschikbaar. Meer info: tel 088-610 88 61 en [www.dezorggroep.nl/logeerhuis-verbliëfriëk-blerick](http://www.dezorggroep.nl/logeerhuis-verbliëfriëk-blerick).

## **Hulpmiddelen thuis en onderweg**

Op [www.sjoboks.nl](http://www.sjoboks.nl) vind je vele handige hulpmiddelen voor thuis of onderweg, die het leven van ouderen, mensen met beperkingen en chronisch zieken aangenamer kunnen maken. Ook vind je er informatie over apps voor mensen met dementie, epilepsie, voor slechtzienden en blinden, alsmede spelletjes. Sjoboks is een onafhankelijk informatiesysteem en heeft geen winstgoetmerk.

## Toon Hermans Informatiepunt Pro Vita



TOON HERMANS HUIS

### **Wegwijzer**

De Toon Hermans Huizen Roermond en Venlo zijn ontmoetingsplekken en een wegwijzer voor iedereen die direct of indirect met kanker te maken heeft of heeft gehad. Op verschillende manieren dragen zij bij aan een betere kwaliteit van leven. Een leven mét, maar ook een leven ná kanker. Zij bieden een luisterend oor en een diversiteit aan activiteiten. Het doel van het Toon Hermans Huis is om zo laagdrempelig mogelijk de kans en ruimte te bieden voor een gesprek of informatie. Dit geldt uiteraard ook voor partners, broer, zus, collega of vriend(in).

### **Informatiepunt Pro Vita**

De Toon Hermans Huizen Roermond en Venlo hebben de handen in elkaar

geslagen in het realiseren van een informatiepunt in het centrum voor gezondheidszorg Pro Vita aan de Broeklaan 4 in Reuver. Onze gastvrouwen en gastheren zijn hier elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdagmorgen van de maand aanwezig van 10.00 tot 12.00 uur. Je kunt er terecht voor algemene informatie, maar ook voor een gesprek of een kopje koffie. Je kunt zonder afspraak binnenlopen en wordt welkom geheten door een van de gastvrouwen of gastheren van het Toon Hermans Huis Roermond of Venlo.

Ben je niet in de gelegenheid om op de 2<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> woensdagmorgen van de maand naar Pro Vita in Reuver te komen, en heb je wel behoefte aan informatie of een gesprek? Neem dan contact op met Jeanne van der Velten, tel. 06 - 52 43 10 00.

## Medehuurder worden

Is de zorg voor een ander intensief? Dan is het misschien handig als je in hetzelfde huis gaat wonen als de persoon voor wie je zorgt. Je kunt dan **medehuurder worden**.

Een medehuurder is iemand die dezelfde rechten krijgt als de hoofdhuurder. Als je bij iemand in huis gaat wonen en de woning is een huurwoning, dan ben je niet automatisch medehuurder.

Als echtgenoot of geregistreerd partner van de huurder ben je wél automatisch medehuurder, zolang je in dezelfde woning woont. Bij vertrek van de huurder wordt de medehuurder automatisch de huurder. Dit geldt ook als het huwelijk of geregistreerde partnerschap is gesloten na het ingaan van de huurovereenkomst.

Bij inwonende volwassen kinderen wordt geen duurzame gemeenschappelijke huishouding met de huurder verondersteld en zij kunnen daarom geen medehuurder worden. Maar als een volwassen kind bij de ouder(s) inwoont om deze te verzorgen, wordt soms wel aangenomen dat er sprake is van een duurzame gemeenschappelijke huishouding. Ook andere huisgenoten zijn niet automatisch mede-

huurder. Bijvoorbeeld partners die samenwonen maar niet getrouwd zijn en geen geregistreerd partnerschap hebben. Een verzoek tot medehuurderschap bij de verhuurder is dan wel mogelijk. Voorwaarde is dat je een duurzame gemeenschappelijke huishouding voert. Een logé, onderhuurder of pensioengast kan dus geen medehuurder worden.

Als je niet officieel medehuurder bent, dan heb je geen huurrechten. Als de huurder iets overkomt of uit huis gaat, dan mag je niet in het huis blijven; je moet dan verhuizen.

Gaat de verhuurder niet binnen 3 maanden schriftelijk akkoord met het verzoek om medehuurderschap? Dan kun je de hulp van de rechter inroepen. De rechter kan je verzoek om een aantal redenen afwijzen.

Kijk voor meer informatie op [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl) en [www.juridischloket.nl/wonen-en-burensamenwonen/medehuurder/](http://www.juridischloket.nl/wonen-en-burensamenwonen/medehuurder/)

*"Ik ben een helpmens"*



Mariëlle Steinhage ondersteunt haar vader (85) in de zorg voor haar moeder (88), die dementie heeft. Haar ouders wonen zelfstandig in een appartement.

## Verdriet maakt plaats voor verwondering

"Mam gaat hard achteruit. Door haar dementie en vergeetachtigheid wordt ze steeds minder zelfredzaam", vertelt Mariëlle. "Mijn vader heeft het hier heel moeilijk mee en is overbelast. Bij mijzelf heeft het verdriet plaatsgemaakt voor verwondering, maar de emoties maken het wel zwaar".

Mariëlle heeft een opleiding tot mantelzorgmakelaar afgerond. Deze kennis gebruikt ze dagelijks op haar werk als Wlz-klantadviseur bij Zorgkantoor VGZ. "Daar kan ik ook mijn eigen ervaring als mantelzorger goed gebruiken. Mensen vinden het fijn als ze begrepen worden." De mantelzorg is nu nog goed combineerbaar met haar baan, het scheelt natuurlijk ook dat haar ouders nog samen zijn en vader nog veel kan doen. "We hebben goede ondersteuning van een trajectbegeleider van Hulp bij Dementie en een hele fijne huisarts. Daarnaast gaat moeder een dag in de week naar de Open Inloop. Mijn vader wil heel begrijpelijk geen hulp, hij wil de controle liever niet uit handen geven".

Mariëlle probeert niet vaker erheen te gaan, dan nodig. Ze wil niet te veel zaken van pa overnemen. "Wanneer ga je te ver, en wanneer ga je niet ver genoeg? Het is een doorlopende afweging: wanneer ben je te beschermend en wanneer is het tijd te ondersteunen, zodat hij weer verder kan?"

Ik bespreek dit ook regelmatig met mijn vader, partner, mijn zussen en collega's, ik hecht waarde aan hun meningen", licht ze toe. "Ik ben zelf een echt helpmens en geen zorgmens. Laat mij maar alles regelen en organiseren rond de zorg. Als ik iets geregeld heb, en dat lukt, dan krijg ik daar energie van. Een valkuil hierbij is, dat je anderen vaak moet overtuigen van je eigen ideeën, en dat vind ik lastig", vindt Mariëlle.

Ze doet tijdelijk geen vrijwilligerswerk, maar besteedt deze tijd aan haar ouders. Hierbij let ze er op dat ze genoeg afleiding heeft en haar sociale contacten onderhoudt. Ook probeert ze regelmatig leuke dingen te doen met pap en/of mam. "Zo ben ik met mijn ouders op vakantie gegaan naar een vakantiehuisje in de omgeving waar ze vandaan komen. Het is soms verbaazingwekkend hoe ons brein werkt. Recente dingen worden vergeten, maar herinneringen uit het verre verleden zijn vaak geen probleem. Frappant is ook dat moeder, ondanks haar woordvindprobleem nog goed kan scrabbelen. Dit doet ze nog wekelijks". Mariëlle heeft ook een tip voor andere mantelzorgers: houd je ogen en oren open voor mogelijkheden qua hulp en ondersteuning. Durf om hulp te vragen! Zoek wat bij je situatie past!

### Boeken over omgang met dementie

- **Jij bent toch mijn dochter?**

Ouderenpsycholoog Sarah Blom neemt ons in haar boek mee in de aangrijpende belevingswereld van haar cliënten met dementie. Niet eerder kwamen we zo dicht bij de mensen voor wie we ons zo makkelijk afsluiten. Het boek vermeldt veel herkenbare situaties, is makkelijk leesbaar en geeft inzichten en handvatten waarmee we meer voor elkaar kunnen betekenen, met óf zonder dementie.

'Jij bent toch mijn dochter?' | Sarah Blom | Singel Uitgeverijen | ISBN 9789029527347 | € 20,=.

- **Mantelzorger der liefde**

In Nederland zijn nu ongeveer 300.000 mantelzorgers die hun dierbare verzorgen. Deze positieve gids voor mantelzorgers bij dementie steekt mantelzorgers een hart onder de riem met tips en voorbeelden hoe je alzheimer en dementie positiever kunt benaderen.

'Mantelzorger der liefde' | Ingrid Keestra | ISBN 9789463231381 | [www.mantelzorgerderliefde.nl/boek](http://www.mantelzorgerderliefde.nl/boek) | € 14,50.

## Steunpunt Mantelzorg Beesel

### Vera Jacobs-Beurskens

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 077 - 207 21 68

E: [vera.jacobs@beesel.nl](mailto:vera.jacobs@beesel.nl)

### Facebook

[Mantelzorg Beesel](#)

### Programma Alzheimer Café Reuver

Aanvang 19.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur, entree gratis:

- **Het belang van bewegen bij dementie.**

Gast spreker is Marlie van Eijk van 'Samen in beweging'.

Dinsdag 10 maart 2020.

- **Luxe zorg**, over persoonlijke zorg door Layla van Benschop.

Dinsdag 14 april 2020.

- **Voeding en mondhygiëne.**

Gast spreker is Jody de Kroo, diëtiste bij VieCuri.

Dinsdag 10 mei 2020.

- **Apathie bij dementie.**

Gast spreker is Leonie Banning van Alzheimercentrum Limburg.

Dinsdag 9 juni 2020.

- **Muziekavond door Stef Kupers.**

Stef speelt herkenbare liedjes van vroeger.

Dinsdag 14 juli 2020.

- **Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft**

Elke 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand, van 19.30 tot 21.30 uur.

Alzheimer Café Reuver

Brasserie Bösdal

Meester Bosmanshof 107,

5953 DN Reuver.

# Nieuws

## van het Steunpunt Mantelzorg

### Workshop 'Werk en Mantelzorg'

In deze workshop gaan we in gesprek met werknemers met mantelzorgtaken over hoe zij de combinatie werk en mantelzorg ervaren. We bespreken knelpunten en oplossingen, delen goede voorbeelden en stimuleren inzicht in eigen verantwoordelijkheid en zelfregie. Heb je te maken met mantelzorg of verwacht je op termijn hiermee te maken te krijgen?

Wil je meer informatie of je ervaring delen, kom dan naar deze actieve workshop!

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Wat is mantelzorg eigenlijk en wanneer ben je een mantelzorger?
- Wat voor een mantelzorger ben jij of denk je te zijn?
- Wat voor invloed heeft het op je balans in combinatie met werk?
- Hoe kun je zorgen voor een voor jou gezonde balans?
- Wat kan je werkgever bijdragen?
- En verder...

We werken met een ervaringsdeskundige mantelzorger die ons haar verhaal komt vertellen. Ook maken we gebruik van de inbreng van medewerkers, die deskundig zijn op het gebied van personeelszaken. Maar natuurlijk is de inbreng van jou als deelnemer net zo belangrijk.

Locatie: Offenbeckerhof, Amerslosestraat 1 in Reuver.

Datum: maandag 6 april 2020.

Tijd: 19.00 - 21.30 uur

Kosten: geen.

Aanmelden: vóór 30 maart bij voorkeur via email [vera.jacobs@beesel.nl](mailto:vera.jacobs@beesel.nl), of via tel. 077 - 207 21 68.

### Cursus 'Omgaan met dementie'

Mantelzorgen voor iemand met dementie is niet altijd makkelijk. Het roept soms vragen op.

Steunpunt Mantelzorg Beesel biedt daarom in samenwerking met Hulp bij Dementie deze cursus aan voor de mantelzorger(s) van mensen met dementie uit de gemeente Beesel. De cursus is bedoeld om informatie en tevens ondersteuning te geven in het omgaan met iemand met dementie. De cursus bestaat uit 5 dagdelen van 2 uur en ziet er als volgt uit:

1. Kennismaking de cursisten vertellen hun persoonlijke verhaal.
2. Wat is dementie? Wat betekent dit voor de persoon met dementie en diens mantelzorger?
3. Hoe ga je om met dementie? (bejegening).
4. Wat zijn er voor respijtzorgmogelijkheden? Ook bewindvoering, mentorschap en dergelijke komen aan de orde.
5. Terugkombijeenkomst, ervaringen delen.

Locatie: De Paerssjal/Offenbeckerhof in Reuver.

Data: donderdag 12,19 + 26 maart en 2 + 16 april 2020.

Tijd: 19.00 - 21.00 uur.

Kosten: geen.

Aanmelden: vóór 5 maart o.v.v. naam, adres en telefoonnummer bij Vera Jacobs, tel. 077 - 207 21 68 of via mail [vera.jacobs@beesel.nl](mailto:vera.jacobs@beesel.nl).

## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Beesel

Raadhuisplein 1

5953 AL Reuver

T: 077 - 474 92 92

E: [vera.jacobs@beesel.nl](mailto:vera.jacobs@beesel.nl)

I: [www.beesel.nl](http://www.beesel.nl)

Redactie: Vera Jacobs – Gemeente Beesel; Yolanda Holleman – Proteion Welzijn.

Opmaak: Yolanda Holleman.

### Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Ben je geen mantelzorger meer en/of wens je geen informatie meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!