

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

3
gemeente Beesel



Foto: mantelzorg.nl

In deze uitgave

Mantelzorgwaardering

Respijtzorg

Mantelzorg in palliatieve / terminale fase

De Bibliotheek aan Huis

Gezamenlijk huishouden

Werk en mantelzorg

Mantelzorgwaardering

Op de Dag van de Mantelzorg, 10 november, waarderen we jaarlijks onze mantelzorgers. Door het coronavirus zijn veel mantelzorgers dit jaar extra belast. Onze inwoners hebben dit jaar meer dan 250 mantelzorgers verrast met een bloemetje, vaak vergezeld met ontroerende, persoonlijke boodschappen op de aanmeldkaarten. Maar we doen meer. Geen bijeenkomsten dit najaar, maar het Steunpunt Mantelzorg Beesel zorgt ervoor dat alle mantelzorgers, die bij het Steunpunt bekend zijn, een mantelzorgtas met informatie en lokale verrassingen kunnen aanvragen. We doen het gewoon samen!

Respijtzorg

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg, met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Respijtzorg is een vorm van mantelzorgondersteuning, ook wel vervangende mantelzorg genoemd. Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden. Mantelzorger Monique Jetten-Franssen maakt er ook gebruik van. Haar verhaal lees je op pagina 3.

Mantelzorg in de palliatieve of terminale fase

Als je voor iemand zorgt die niet meer beter kan worden, komt er veel op je af. Soms heeft iemand nog een langere levensverwachting, of soms nog maar kort te leven. Mantelzorg in deze fase is vaak zwaar en ingewikkeld. Vanwege belangrijke medische beslissingen, het naderende levenseinde en de vaak ingewikkelde zorgbehoefte van de zieke. Palliatieve zorg is erop gericht om klachten te verlichten en ongemakken te voorkomen. Palliatief betekent letterlijk: 'verzachtend'.

Neem de tijd om te weten wat je als mantelzorger nodig hebt

Iedereen heeft verschillende behoeftes. Anderen kunnen jou het beste helpen als je zelf weet wat je nodig hebt. Misschien heb je behoefte aan informatie over de ziekte. Of juist aan wat tijd en ruimte om niet met zorgen bezig te zijn. Neem de tijd om hierover na te denken. Regelmatig een gesprek met een goede vriend(in) of huisarts kan hierbij ondersteunend werken.

Praten over de dood

Praten over de dood doen we vaak niet zo gemakkelijk, we vinden dat lastig. Zeker wanneer het levenseinde in zicht is. Toch biedt het vaak rust wanneer duidelijk is wat de wensen zijn van degene die komt te overlijden, ook juist voor na het overlijden. Op de volgende website vind je informatie die je kan helpen bij dit proces: www.palliatievezorg.nl/zorgplanning.

Inzet vrijwilliger VPTZ

Het is ook het overwegen waard om hulp in te schakelen van een vrijwilliger van de VPTZ. Zij zijn opgeleid om juist in deze fase aanwezig te kunnen zijn. Veel mantelzorgers geven aan dat zij veel steun hebben gehad aan deze vrijwilligers. Ze brengen rust en steun, bieden een luisterend oor en begrip. Ook kunnen zij waken bij de zieke en helpen bij kleine verzorgende handelingen en vooral 'er zijn'. Meer informatie: www.vptzvenlo.nl, mail info@vptzvenlo.nl of tel. 06 – 51 29 70 70.

Weetjes

CZ Mantelzorgboek

Zorg heeft meestal een vast ritme. Dat helpt om alles op een prettige, vertrouwde manier te laten verlopen. Maar wat als iemand anders (een deel van) de zorg moet overnemen? In het Mantelzorgboek verzamel je de gewoontes van degene voor wie je zorgt overzichtelijk bij elkaar. Bijvoorbeeld over medicijngebruik, persoonlijke verzorging, maar ook gewoontes en interesses. Hoe laat moeten de medicijnen worden ingenomen? Met welke beperkingen moet er rekening worden gehouden? Welke hulpmiddelen worden gebruikt? Van welke muziek houdt degene voor wie je zorgt? Een handig naslagwerk voor jezelf en voor op momenten dat iemand anders een keer voor je naaste zorgt. Het boek is gratis te bestellen via www.cz.nl/mantelzorg, ook als je geen zorgverzekering hebt bij CZ. Of informeer ernaar bij het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Innovatieve zorgoplossingen

E-health kan mantelzorgers tijd besparen. Doordat bijvoorbeeld online een afspraak kan worden gemaakt met een specialist. Of dat het door zorg op afstand niet nodig is om te rijden naar een afspraak. Kijk voor voorbeelden van beschikbare E-health, domotica, handige hulpmiddelen en andere innovaties op www.zorgvannu.nl.

Boek 'Blaren op de hiel'

Zorgen voor je ouders, dat doe je gewoon, maar gemakkelijk is het niet. De één doet meer dan de ander, de één kan meer dan de ander. De één doet het beter dan de ander of de één doet het anders dan de ander. In dit boek zijn verschillen tussen broers en zussen de bron van veel verwijten. Op ontroerende, geestige en vaak beklemmende wijze wordt er geschreven over de ingrijpende gevolgen voor de relatie tussen broers en zussen.

'Blaren op de hiel' | Annet Peerboom
| Elikser BV Uitgeverij | ISBN
9789463652612 | € 18,50.

De Bibliotheek aan Huis

De boekenbezorgdienst van de Bibliotheek Reuver en Vrijwilligerszorg Beesel

Lees je graag, maar kun je niet meer zelf (standig) naar de bibliotheek gaan? Waardeer je het, als je met iemand over boeken kunt praten, al dan niet onder het genot van een kopje koffie? Dan biedt de Bibliotheek aan Huis wellicht uitkomst. De Bibliotheek aan Huis is namelijk meer dan een boekenbezorgdienst. Er is ook persoonlijke aandacht voor jou.

Vaste vrijwilliger

Je geeft zelf aan wat je graag leest en hoeveel boeken je wilt lenen. Je krijgt een vaste vrijwilliger die jouw wensen kent en boeken voor je uitzoekt. De vrijwilliger brengt de boeken 1 keer per vier weken thuis.



Voorwaarden en kosten

Je kunt maximaal 10 boeken per keer lenen, minder mag ook. Je kunt ook bepaalde boeken, schrijvers of onderwerpen aanvragen. Ook zijn er groot-letterboeken, tijdschriften en luisterboeken.

Een abonnement kost € 42,00 per jaar. Voor het verlengen, reserveren of lenen worden geen extra kosten berekend.

Aanmelden of meer informatie

Neem dan telefonisch contact op met Miriam Ambaum (Bibliotheek Reuver), tel. 077 – 474 10 00 of Wies van Sambeek (contactpersoon Vrijwilligerszorg Beesel), tel. 06-52 66 94 61.

Vrijwilliger worden

Word jij enthousiast bij het lezen van dit bericht en denk je: "Dat lijkt me leuk vrijwilligerswerk"? Neem dan ook contact op. Je bent welkom!

Gezamenlijk huishouden

Van een gezamenlijke huishouding is sprake als twee of meer personen in dezelfde woning verblijven en samen de kosten van het huishouden delen. Het gaat om feitelijke bewoning. Dat één van de personen ergens anders staat ingeschreven, is niet doorslaggevend.

Alleen als jij en je naasten letterlijk gescheiden wonen, is er sprake van twee huishoudens en kunnen de financiën gescheiden blijven.

Gevolgen

Wat zijn de mogelijke gevolgen als je samen gaat wonen met degene voor wie je zorgt?

- Als jij en/of je naaste een uitkering heeft, kan deze uitkering gekort worden. Informeer hiernaar bij de uitkeringsinstantie.
- Er kunnen gevolgen zijn voor de Wmo-indicatie van je naaste. De meeste gemeenten geven geen huishoudelijke hulp als er een gezonde volwassen huisgenoot aanwezig is.

- Toeslagen, zoals de huurtoeslag, kunnen verlaagd worden. Informeer hiernaar bij de Belastingdienst.

Fiscaal partnerschap

Voor diverse belastingwetten kan het voordeliger zijn om fiscaal partner te zijn. Denk aan een grote vrijstelling of het goedkoopste tarief voor de erfbelasting. Maar ook voor de inkomstenbelasting is fiscaal partnerschap van belang.

Het voeren van een gezamenlijke huishouding betekent niet automatisch dat je ook fiscaal partners bent.

Woon je samen met je kind of met je vader of moeder? Dan ben je alleen fiscaal partner met die persoon als je het jaar ervoor op 31 december allebei 27 jaar of ouder was.

Meer informatie vind je op:

www.belastingdienst.nl (zoek op 'fiscaal partnerschap').





'Mantelzorger word je gewoon, het is geen keuze die je maakt'

Monique Jetten-Franssen is een werkende mantelzorger. Ze zorgt voor haar dochter Zoé (17), die een verstandelijke en lichamelijke beperking heeft. Ook heeft ze lange tijd voor haar dementerende moeder gezorgd. Hoe houdt Monique alle ballen in de lucht?

Tips voor werkende mantelzorgers

Hierbij geven we je een aantal praktische tips om overbelasting te voorkomen:

- **Ga in gesprek met collega's.** Hiermee creëer je begrip voor de situatie.
- **Ga in gesprek met je leidinggevende.** Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren.
- **Zoek samen met de werkgever naar oplossingen op maat.** Bespreek zo nodig aanpassing van jouw werktijden of aantal uren. Ga (meer) thuis werken indien mogelijk. Spaar uren voor onverwachte zorgsituaties. Maak afspraken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen met degene die jij verzorgt of met zorgverleners.
- **Regeltaken uitbesteden,** bijvoorbeeld aan een mantelzorgmakelaar (bekijk de vergoedingsmogelijkheden op jouw.ziektekostenpolis.nl).
- **Maak gebruik van bestaande verlofregelingen.**
- Kijk voor meer info eens op: www.werkenmantelzorg.nl en www.mantelzorg.nl/onderwerpen/werk.

Je kunt voor meer informatie natuurlijk ook contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Veel geduld en wachten

Monique (53) vertelt openlijk over haar dochter Zoé, die een zeldzame chromosoomafwijking (idic-15) heeft. Toen deze ziekte enkele maanden na haar geboorte werd geconstateerd, was niet duidelijk welke ontwikkelingsgevolgen dit voor Zoé zou hebben, daar zijn ze in de loop der jaren achter gekomen. Daarnaast heeft Zoé ook een hartafwijking, waaraan ze op jonge leeftijd is geopereerd. Verder heeft ze sinds een jaar last van epilepsie.

Samen met haar man en thuiswonende zoon (19) zorgt ze voor haar dochter. "Zoé is een vrolijke, ondernemende meid, die me elke dag weer verstand doet staan. Ze houdt van gezelligheid, samen op de bank zitten, wat lekkers knabbelen en muziek luisteren. Ze geniet alleen maar, ziet zelf geen problemen. Dat geeft een warm gevoel", vertelt Monique.

De 24-uurs zorg is best wel zwaar, ook omdat Zoé niet altijd meewerkt. Gelukkig is haar man 's nachts bereid op te staan en ook hun zoon helpt mee waar mogelijk is. "We zijn door de jaren als partners dichter bij elkaar gekomen door de situatie en ook onze zoon draagt Zoé op handen."

Sinds Zoé gebruik maakt van het deeltijd wonen bij de Twinkeling in Horst, heeft het gezin wat meer tijd om aan zichzelf te besteden. "Zoé woont van donderdag t/m maandag daar. De andere dagen woont ze thuis, en komt er zorg van PSW aan huis, om Zoé gereed te maken voor de dagbesteding bij de Twinkeling. Ook na thuiskomst is er dan zorg aanwezig, bijvoorbeeld

om Zoé te douchen en een spelletje te doen. Door deze ondersteuning kan ik nu naar de bridgeclub, of naar naailes. Dat is fijn, echt een avondje uit. Gelukkig heb ik nog genoeg hobby's, die mij energie geven. Maar ik blijf het moeilijk vinden af te schakelen, heb toch steeds zaken aan mijn hoofd en moeten er dingen geregeld worden."

Haar moeder woont sinds december 2019 in zorgcentrum Hornerheide.

Monique: "Het wordt moeilijker om contact met mam te maken. Vaak lukt dit nog wel via muziek. Ik ga er 1 tot 2 keer per week op bezoek, maar nu echt als dochter en niet als verzorger. We hebben nu een andere relatie."

Ergens op bezoek of op vakantie gaan was altijd lastig, Zoé kon immers niet alleen thuis worden gelaten. Uiteindelijk heeft Monique nog 1-2 echte vriendinnen over. "Veel mensen begrijpen niet, dat je je aandacht toch altijd bij je dochter hebt, ook tijdens het koffiedrinken. De zorg gaat altijd door." Een tijd geleden heeft Monique deelgenomen aan de workshop 'Werk en mantelzorg'. "Dit was heel prettig. Niet alleen de informatie en tips die je krijgt, maar ook het lotgenotencontact.

Het is ook fijn dat mijn werkgever zo meedenkt. Ik mocht thuis gaan werken (toen uniek) en collega's nemen taken over als ik onverwacht naar huis moest. Dat is geweldig fijn", meent Monique. Voor de lezers heeft ze nog een advies: "Blijf dingen voor jezelf doen, met alleen maar zorgen red je het niet. Probeer om hulp te vragen, hoe moeilijk het ook is."

Steunpunt Mantelzorg Beesel

Vera Jacobs-Beurskens

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 077 - 207 21 68

E: vera.jacobs@beesel.nl

Facebook

Mantelzorg Beesel

Gedicht

Was ik maar niet zo sterk
Dan zou ik op iemand steunen
Dan zou ik hulp zoeken
En dan zou ik iets meer leunen.

Was ik een geknakt riet
Dan zou ik heus wel vragen
Roepen om een spalk
Of iemand mij wil dragen.

Maar ja, ik ben zo sterk
Hou graag iedereen tevree
Dus help ik steeds iedereen
En zeg ik nooit eens nee.

En ook al ga ik faliekant
Aan mijn eigen grens voorbij
Die grens is heel flexibel
En zo is iedereen weer blij.

Echt, ik ben een doorzetter
Geschikt voor het harde werk
Maar heel soms denk ik:
Man man man....

Was ik maar niet zo sterk.

Lentezoet

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Gespreksgroep Dementie voor mantelzorgers

Locatie: Bibliotheek Reuver.

Data: in 2021 elke 1^e maandag van de maand.

Tijdstip: 10.00 tot 11.30 uur.

Kosten: geen.

In 2020 vinden er, i.v.m. het coronavirus, geen gespreksgroepen meer plaats. Neem na 1 januari 2021 contact op over de voortgang via vera.jacobs@beesel.nl of tel. 077 – 207 21 68.

Digitale cursus voor mantelzorgers, zorgend voor iemand met dementie

De cursus 'Partner in Balans' is een online cursus voor iedereen die iemand in zijn omgeving heeft met geheugenklachten of (beginnende) dementie. Je zorgt voor deze persoon, alleen of met anderen. Tijdens deze cursus word je begeleid door een zorgprofessional. De cursus wordt afgestemd op jouw persoonlijke situatie en je kunt zelf thema's kiezen waar aan je wilt werken. Om aan deze cursus deel te nemen, kun je contact opnemen met je eigen trajectbegeleider Hulp Bij Dementie, of meld je aan via info@partnerinbalans.nl.

Als je via je trajectbegeleider dementie, via de geheugenpoli of via een andere zorgprofessional waarmee je bekend bent, deelneemt aan de Partner in Balans cursus is deelname in principe kosteloos. Meer info vind je op www.partnerinbalans.nl.

Programma Alzheimer Café Reuver

In verband met het coronavirus heeft Alzheimer Café Reuver besloten de café-avonden van september tot en met december 2020 niet door te laten gaan. Voor actuele informatie kun je kijken op: www.alzheimer-nederland.nl/regios/noord-limburg/alzheimer-cafe-regio-reuver.

Digitale cursus 'De zorg de baas'

Als mantelzorger zorg je intensief voor een naaste. Het is van belang dat jij zelf ook gezond blijft. Soms is het moeilijk om de balans te bewaren. Mantelzorgers gaan vaak onbewust over hun grenzen heen. Bij de gratis online cursus 'De zorg de baas' leer je stil te staan bij jouw eigen situatie en waar nodig veranderingen aan te brengen. Doordat je kijkt naar je eigen situatie, leer je meer afstand te nemen en te kijken naar de mogelijkheden. Je gaat anders denken, leert hulp te vragen en komt voor jezelf op. De persoonlijke gesprekken zijn bij deze digitale cursus niet mogelijk. Deze cursus is ontwikkeld door Markant, in opdracht van de gemeente Amsterdam. Voor deze gratis cursus kun je je aanmelden via www.markant.org. Na aanmelding kun je met je persoonlijke code inloggen via <https://dezorgdebaas.markant.org/wp-login.php>. Kijk voor meer informatie op de website, of neem contact op met Karin van Bodegraven, tel. 020 - 886 88 00 of email kbodegraven@markant.org.



illustratie: markant

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

I: www.beesel.nl

Redactie: Vera Jacobs – Gemeente Beesel; Yolanda Holleman.

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!