

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

3

gemeente Beesel



## In deze uitgave

Dag van de Mantelzorg

Verras een mantelzorgers!

Jij mantelzorgers?

Klussendienst Beesel

Vergoedingen van zorgverzekeraars

## Dag van de Mantelzorg

In Nederland zijn er 3,7 miljoen mensen die voor een ander zorgen. Liefst 750.000 mantelzorgers zorgen zelfs meer dan 8 uur per week voor iemand en doen dat langer dan 3 maanden. Vaak combineren ze dat met een betaalde baan. Omdat de zorg zich over het algemeen richt op bekenden, vinden deze mantelzorgers hun werk vaak vanzelfsprekend, maar dat is het niet.

Daarom worden de mantelzorgers jaarlijks door de gemeente Beesel in november in het zonnetje gezet. Op pagina 4 vind je meer informatie hierover.

## Verras een mantelzorgers!

Net als vorig jaar kun je als inwoner ook zelf een mantelzorgers verrassen met een lekkere zelfbereide maaltijd, een goed gesprek of iets anders leuks. Knip de bonnen op de kaart voor de bloemetjesactie (zie pag. 4) uit en geef ze aan de mantelzorgers.

## Had jij door dat je mantelzorgers werd?

**Veel mensen weten niet wat het woord 'mantelzorgers' betekent. Ook herkennen mantelzorgers zich regelmatig niet als mantelzorgers.**

Regelmatig spreken wij mantelzorgers die zich in het begrip niet herkennen. Het helpen van je naaste is in veel gevallen een vanzelfsprekendheid. Iemand die dicht bij je staat helpen, dat doe je toch gewoon? Als mantelzorgers heb je misschien niet altijd door dat er nog iets anders is dat 'vanzelf' gaat, namelijk de hoeveelheid hulp die je levert. Wat begint als iets kleins doen voor een ander, kan al snel oplopen naar een aantal andere taken meer. Dit is een proces dat heel langzaam kan gaan, zonder dat je er echt bij stil staat.

Belangrijk is om als mantelzorgers ook aan jezelf te denken. Misschien heb je er nog niet bij stil gestaan, maar hulp vragen kan verlichting bieden. Als mantelzorgers kan je de zorg namelijk tijdelijk of voor langere duur overdragen. Deze hulp hoeft vaak niet eens van

ver te komen. Denk eens aan vrienden, familie, burens of een vrijwilliger bij jou in de buurt. Zij kunnen bijvoorbeeld een uurtje bij degene waarvoor jij zorgt blijven. Op deze manier krijgt jij wat meer tijd en ruimte voor jezelf, om te doen wat jij graag doet. Hierdoor zul je merken dat je de zorg ook beter en langer volhoudt. Sta er echter wel bij stil dat je de hulp in veel gevallen wel zelf moet vragen. Hoe eerder je dit doet, hoe beter het is. Dit kan best spannend zijn, of voelen als een drempel. Als je dit lastig vindt kun je contact opnemen met een mantelzorgondersteuner. Kijk op de achterpagina van deze Nieuwsbrief voor de contactgegevens.

Op de website [www.proteion.nl/mantelzorgers/tips-en-adviezen](http://www.proteion.nl/mantelzorgers/tips-en-adviezen) vind je meer tips en adviezen voor mantelzorgers.

# Weetjes

## Zen blijven

Mantelzorgen kan soms heel erg zwaar zijn. Af en toe een zen-momentje doet wonderen. De app VGZ Mindfulness coach biedt een programma van 5 weken aan, waarin je oefeningen doet om meer mindful te worden. [Www.vgz.nl/mindfulness-coach-app](http://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app).

Vind je een Engelstalige app geen punt en ben je bereid om abonnementskosten te betalen? Dan is Headspace ook een aanrader. Deze app leert je mediteren en daarmee rust te vinden op lastige momenten. [Www.headspace.com](http://www.headspace.com).

Insight Timer is ook Engelstalig, maar wel gratis. Ook hier vind je oefeningen die specifieke problemen aanpakken. [Www.insighttimer.com](http://www.insighttimer.com).

## Geheugentest dementie

Maak je je zorgen over jouw geheugen of dat van iemand anders? Via deze geheugentest ontvang je direct een persoonlijke score met toelichting. [Www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest](http://www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest).

## Medapp

Deze gratis app geeft een seintje wanneer medicijnen moeten worden ingenomen en er staan bijsluiters en instructies voor alle medicijnen in. [Www.medapp.nu/download](http://www.medapp.nu/download).

## Bedenktijd zorgverzekering

Wist je dat je nooit ergens direct aan vast zit wanneer je bent overstapt van zorgverzekering? Je hebt namelijk altijd recht op 14 dagen wettelijke bedenktijd.

## Het hart wordt niet dement

In dit handboek voor naasten van mensen met dementie wordt uitgelegd dat de emoties, verlangens en behoeften blijven, en wordt er gekeken naar wat er nog wél gaat.

*'Het hart wordt niet dement'* | Huub Buijssen | Uitgeverij Tred | ISBN 9789082758429 | € 18,90.

## Klussendienst Beesel

De klussendienst voor inwoners van de gemeente Beesel bestaat uit vrijwilligers, die mensen kunnen helpen bij het klussen in de tuin of in huis. Dit gaat om kleine klussen die per keer maximaal 3 uur werk kosten. Het gaat dan bijvoorbeeld om onderhoud van de tuin, zoals snoeiwerk. Ook kan iemand een vrijwilliger vragen voor een klus in huis, bijvoorbeeld voor het ophangen van een kapstok, het repareren van een deurtje, kraan, sloten, etc.

De klussendienst is voor mensen die het zelf niet meer kunnen, een professioneel bedrijf niet kunnen bekostigen en ook geen vrienden of familie in de

buurt hebben die dit voor hen kan doen. De kosten van de klussendienst bedraagt € 5 per uur (+ eventueel gebruikte materialen) en wordt contant aan de vrijwilliger betaald.

Tevens is de klussendienst dringend op zoek naar vrijwilligers. Heb jij groene vingers en vind je het heerlijk om in de tuin te werken, meld je dan via de coördinator van de klussendienst aan!

Wil je gebruik maken van de klussendienst, neem dan contact op met coördinator Els van Geenen.

Zij is bereikbaar op dinsdag- en donderdagochtend tot 12.00 uur via telefoonnummer 077-474 45 09.

## Vergoedingen van zorgverzekeraars

**Uit onderzoek van het Landelijk Mantelzorgpanel blijkt dat veel mantelzorgers niet goed op de hoogte zijn van de vergoedingen die zorgverzekeraars bieden bij de zorg voor een naaste. Veel zorgverzekeraars hebben in de aanvullende verzekering vergoedingen opgenomen, die voor mantelzorgers van belang kunnen zijn.**

**Vervangende zorg** betekent dat je zorgtaken tijdelijk kunt overdragen om even los te komen van de zorg. Maar ook als je tijdelijk uitvalt of zelf op vakantie wilt. Soms kan er zorg in de thuissituatie worden ingezet.

Soms biedt een **zorghotel** tijdelijke opvang voor mantelzorgers en zorgvragers, of om er paar dagen tussen uit te gaan en op adem te komen.

De **mantelzorgmakelaar** kan hulp bieden door (tijdelijk) regeltaken over te nemen om de mantelzorger te ontlasten. En kan hulp bieden bij het aanvragen van indicaties, het invullen van formulieren, het regelen van vervangende zorg of je ondersteunen bij het aanvragen van een persoonsgebonden budget (PGB).

Er worden door aan aantal ziektekostenverzekeraars **cursussen** aangeboden. Bijvoorbeeld over het verzorgen van je naaste, een mindfulness cursus of het leren aangeven van grenzen.

Kijk in jouw zorgpolis wat de mogelijkheden zijn en neem contact op met je zorgverzekeraar. Informeer naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt.

## Belangrijke data voor de zorgverzekering in 2020

- 12 november 2019: de laatste dag waarop zorgverzekeraars hun premie voor de basisverzekering van 2020 bekend moeten maken, en het moment waarop zorgverzekeringen met elkaar vergeleken kunnen worden.
- 31 december 2019: De laatste dag waarop verzekerden kunnen overstappen van zorgverzekering. Bij een overstap wordt de oude verzekering automatisch stopgezet. De nieuwe verzekering gaat altijd in op 1 januari van het nieuwe jaar.
- 31 januari 2020: Als je zorgverzekering vóór 31 december 2019 is opgezegd, kun je de hele maand januari nog gebruiken om een nieuwe zorgverzekering te kiezen.

## Geneete van 't laeve



Van alle mensen die dementie hebben, woont ongeveer 70% thuis en wordt verzorgd door mantelzorgers. Vaak zijn dit de kinderen, maar ook echtgenoten kunnen soms nog voor hun partner zorgen.

## Positief denkende terrasjesbaron

**Wiel Sanders zorgt voor zijn vrouw An (86), die dementie, de ziekte van Crohn en diabetes heeft. Het echtpaar woont in een kleine bungalow, waar ze samen zo veel mogelijk van elke dag genieten.**

Wiel is een fit ogende heer, die je de leeftijd van 86 jaar niet zou geven. Hij was zwemleraar bij het Sportfondsenbad aan de Walstraat in Venlo – of het daaraan ligt? Zijn vrouw werkte er ook. “Niemand had gedacht dat we zo lang bijeen zouden blijven”, lacht hij, “maar in december 2019 hopen we ons 60-jarige huwelijksfeest te vieren. Veel lief en leed hebben we samen gedeeld. Ik vind het vooral erg dat An steeds hetzelfde herhaalt. Dat is niet prettig en maakt me verdrietig. De zorg komt elke ochtend en avond helpen met wassen en omkleden. Als ze weg zijn, ben ik aan zet. Drie keer per nacht staat ze op, dan begeleid ik haar naar het toilet. Maar ik doe het met liefde, niets is te veel.”

An gaat twee keer per week naar de open inloop bij Boulevard Hazenkamp. “Ik ga ‘s ochtends daar ook een kopje koffie drinken, daarna trek ik er lekker alleen op uit. Een stuk fietsen, terrasje pikken, wat eten, net hoe het uitkomt. Fietsen is voor mij ontspanning. Ik heb dan niemand nodig, en niemand kan mijn tempo bijhouden.”

Omdat hij tijdens de fietstochten altijd gekleed gaat in een hemd met stropdas, noemt zijn vrouw hem liefkozend ‘de terrasjesbaron’.

“Voor vervoer hebben we een fiets, 2 rollators én de Wensauto ter beschikking. Dat is voldoende, hiermee komen we prima uit de voeten”, meent Wiel. “Ikzelf heb nu nog geen rollator nodig, maar hij is er alvast.” Verdere actieve hobby’s heeft hij niet meer. Vroeger had hij duiven, maar die zijn weg. Wel zorgt Wiel af en toe ‘s middags voor de duiven van een vriend, als die op vakantie is. Dan kan hij even ertussen uit. “Ik vermaak mezelf prima”, vertelt Wiel. “Ik heb niet zo’n behoefte aan veel sociale contacten. Naast het fietsen kijk ik graag samen met mijn vrouw naar de tv. Paardspringen en wielrennen vinden we leuk om te zien. En af en toe gaan we naar een muziekmiddag bij de open inloop. Dat is gezellig, kan ik een dansje maken”, lacht hij. Wiel geniet bewust van alle kleine, mooie momenten en staat positief in het leven. Het lied van Sjef Diederer zou hij daarom als advies ook aan andere mantelzorgers willen meegeven:

*‘Geneet van 't laeve zolang este kins. Maak sjpas en plezeer, de laefs toch m r ins. Want sjtraks, es 't te laat, is hubste sjpiet dervan. Geneet dus van 't laeve zolang es 't nog kan!’*

## Dementie

- In Nederland is bij 270.000 mensen de diagnose dementie gesteld; door vergrijzing zal dit in 2050 zijn gestegen tot meer dan 620.000. De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd. Er zijn 50 vormen van dementie, erfelijke vormen zijn zeldzaam. De ziekte van Alzheimer komt het meest voor (70%). 12.000 mensen zijn jong-dementerend (jonger dan 65 jaar). Gemiddeld duurt het 14 maanden voordat de diagnose dementie wordt gesteld; bij jonge mensen duurt dit gemiddeld meer dan 4 jaar.
- De film **‘Met mij is niks mis’** geeft een duidelijke uitleg hoe de hersenen vanaf de geboorte groeien, hoe ze werken, wat de ziekte van Alzheimer in de hersenen veroorzaakt, en wat er verandert in de hersenen. Kijk op YouTube voor deze film.
- Met de gratis app **De kracht van herinneringen** kun je samen via de liedjes, filmpjes, geluidsfragmenten en foto’s van vroeger mooie herinneringen ophalen. [www.dekrachtvanherinneringen.com/gratis-app-dementie](http://www.dekrachtvanherinneringen.com/gratis-app-dementie).
- De **werkgroep Beesel Dementievriendelijk** zet zich in om inwoners bewust te maken van de impact van dementie, herkenning van dementie te bevorderen en willen iets betekenen voor iemand met dementie of een mantelzorger. [Facebook.com/beeseldementievriendelijk](https://www.facebook.com/beeseldementievriendelijk).

**Vera Jacobs-Beurskens**

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 077 – 207 21 68

M: 06 – 10 00 95 47

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

**Facebook**

*Mantelzorg Beesel*

**Programma Alzheimer Café Reuver**

Inloop vanaf 19.00 uur, entree gratis:

- **Andere woonvormen.** Gastspreekers: medewerkers van het Anna-huis en de Herbergier. Dinsdag 8 oktober 2019.
- **Is het geheugen te trainen bij dementie?** Gastspreeker: Roy Kessels, klinisch neuropsycholoog. Dinsdag 12 november 2019.
- **Muziek en verhalen** met het duo Jack en Ger. Dinsdag 10 december 2019.
- **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.

**Gespreksgroep 'Dementie voor mantelzorgers'**

Elke 1e maandag van de maand is er van 10.00-11.30 uur een gespreksgroep over dementie in de Bibliotheek van Reuver.

O.i.v. van twee ervaren gespreksleiders ga je met lotgenoten in gesprek en over (praktische) zaken. Door gebruik te maken van elkaars ervaringen krijg je een steuntje in de rug.

## Activiteiten rondom de Dag van de Mantelzorg



Net als voorgaande jaren staat ook in 2019 de maand november in het teken van de mantelzorg. Samen met inwoners willen wij onze waardering uitspreken voor mantelzorgers. Dit doen we elk jaar in november met onze 'bloemetjesactie' en onderstaande waarderingsactiviteiten.

Ben jij mantelzorger, woonachtig in de gemeente Beesel of zorgend voor iemand uit de gemeente Beesel, maar heb je hiervoor geen uitnodiging ontvangen?

Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

**Filmavond**

Wanneer: maandag 18 november  
2019, aanvang 19.30 uur.

Waar: Servicebioscoop Luxor,  
Rijksweg 18, Reuver.

Tijdens deze avond kun je genieten van een filmvoorstelling. Je wordt ontvangen met een welkomstdrankje en je kunt kiezen uit 2 films. Tijdens de voorstelling krijg je een hapje en een drankje.

**High tea**

Wanneer: donderdag 21 november  
2019 om van 13.30-15.30  
uur.

Waar: Herberg de Bongerd, Mar-  
ket 13, Beesel.

Bij Herberg de Bongerd kun je genieten van een overheerlijke high tea. Tijdens de high tea is er volop gelegenheid om met andere mantelzorgers in gesprek te gaan.

### Bloemetjesactie

Wil je mantelzorgers laten merken dat je ziet wat ze doen en dat jij dat waardeert? Vraag dan een bloemetje aan voor mantelzorgers, woonachtig in de gemeente Beesel.

Vanaf 10 september zijn kaarten in de gemeente Beesel verkrijgbaar op lokale openbare plaatsen, zoals gemeentehuis, bibliotheek, apotheek en huisartspraktijken. Vul deze kaart in en stuur deze op, dan zorgt het Steunpunt Mantelzorg Beesel samen vele vrijwilligers dat de mantelzorger op vrijdag 8 november wordt verrast. Knip de bonnen op de kaart uit en geef ze aan de mantelzorger, om deze te verrassen met een lekkere zelfbereide maaltijd, een goed gesprek of iets anders leuks.

**Wandeling**

Wanneer: dinsdag 19 november 2019  
vanaf 13.30 uur.

Waar: Verzamelen bij Café De  
Troubadour, Markt 7, Bee-  
sel.

Onder leiding van een gids maak je een wandeling door de mooie natuur van Beesel. Tijdens de wandeling is, er naast een uitleg van de gids, voldoende tijd om met andere mantelzorgers te praten. We starten bij Café de Troubadour met koffie en vlaai. Aanluitend maken we een wandeling van 2 à 2,5 uur. De middag wordt afgesloten bij Café de Troubadour met broodjes en warm vlees.

## 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 – Proteïon 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!