

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

4

gemeente Beesel



## In deze uitgave

Logeerhuis Blerick

Mantelzorgbloemetjes

De mannelijke mantelzorg

Personalarmering

Veranderingen in wetgeving 2020

## Logeerhuis Blerick

Aan de Tollensstraat 45c in Blerick wordt in januari 2020 een logeerhuis geopend. Er zijn 2 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.

Op donderdag 16 januari 2020 is er van 16.00 – 19.00 uur een open dag in het logeerhuis.

## Mantelzorgbloemetjes

De Dag van de Mantelzorg is jaarlijks de dag waarop de mantelzorgers in het zonnetje gezet worden. Mensen die actief en intensief zorgen voor iemand om wie ze geven, zijn van enorme waarde en dat willen wij laten zien! Meer dan 250 mantelzorgers uit onze gemeente ontvingen daarom op 8 november bloemetje met veelal ontroerende persoonlijke boodschappen. Met dank aan de vele vrijwilligers die de bloemetjes hebben bezorgd.

## De mannelijke mantelzorg

**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. 'Vrouwen kunnen van mannen leren de mantelzorg 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. Mannelijke mantelzorgers besteden even veel tijd aan zorg. Ze doen wat vaker praktische klussen, zoals rijden of administratie, en vrouwen wat vaker verzorgende werkzaamheden. Als een man een telefoon met grotere knoppen regelt voor een ouder is dat praktisch, maar ook zorgzaam.

### 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 de eerste mantelzorgster vaak een vrouw is, zien professionals mannen ook nog weleens over het hoofd.

Over het algemeen zijn mannen wat meer taakgericht en vrouwen wat meer relatiegericht. Mantelzorgende vrouwen 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 zouden van mannen kunnen 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](http://www.movisie.nl)

# Weetjes

## Informatiepunt ProVita in Beesel

De Toon Hermans Huizen Venlo en Roermond hebben samen een informatiepunt in ProVita. Doel is de ondersteuning aan mensen met kanker en hun naasten dichterbij te brengen. Voor een goed gesprek of meer informatie kun je zonder afspraak langs komen. Het informatiepunt bevindt zich naast het Samenlevingsloket aan de Broeklaan 4 in Reuver. Het is elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag van de maand van 10.00-12.00 uur geopend.

## Gesprekken opnemen

Vaak word je overspoeld met informatie van artsen en niet alles wordt onthouden. Neem de gesprekken op. Voor face-to-face gesprekken heeft elke smartphone een opnamefunctie. Voor telefonisch overleg kun je een opname-app op je telefoon installeren. Voor Android werkt ACR call recorder goed. Voor Apple zijn er geen gratis apps beschikbaar. Wel kun je TapeAcall gebruiken (kosten € 4,- per maand). Meer info vind je op <https://medapp.nu/en/download/>.

## Stichting Vier het Leven

Deze stichting organiseert culturele activiteiten voor 65+ers die niet graag alleen op stap gaan. Zij worden thuis opgehaald door een gastheer of gastvrouw en samen met andere gasten gaan zij gezellig erop uit en worden na afloop weer veilig thuisgebracht. [www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl)

## Huppla

Vind je het moeilijk anderen om hulp te vragen, of weet je niet goed wie wat voor jou kan doen? In de online tool Huppla kunnen vrienden en bekenden hun hulpaanbod concreet maken. Zij selecteren in de app waarmee ze jou kunnen helpen. Eenvoudig en gratis. [www.huppla.nl](http://www.huppla.nl)

## Samen beter thuis

Vraag je je wel eens af hoe je jouw naaste het beste kunt helpen bij bijvoorbeeld het douchen, het aan- en uitkleden of het opstaan uit een stoel? Op [www.samenbeterthuis.nl](http://www.samenbeterthuis.nl) staan verschillende instructiefilmpjes met handige tips en adviezen.

## Personenalarmering

Personenalarmering is bestemd voor mensen die zelfstandig thuis wonen en graag de zekerheid willen hebben dat er in geval van nood ondersteuning is. Als je bijvoorbeeld onverwacht valt en niet meer op kan staan. Via één druk op de knop alarmeer je professionele hulp, een naast familielid of burens. 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 je vooraf zelf hebt doorgegeven. Mocht de eerste contactpersoon (kinderen, burens, vrienden) niet beschikbaar zijn, dan wordt een tweede of zelfs een derde contactpersoon ingeschakeld. De centrale belt deze contactpersoon voor je en je blijft in spreek- en luisterverbinding met deze centrale medewerker, zodat je er nooit alleen voorstaat.

- **Professionele personenalarmering:** hierbij zoekt de zorgcentrale contact met de thuiszorgmedewerker, die 24 uur per dag beschikbaar hoort te zijn. Voor deze personenalarmering is geen indicatie nodig.

Aan deze personenalarmeringen zijn kosten verbonden in de vorm van aansluitkosten van het alarmsysteem en beheer van het alarmeringsabonnement.

Ga in je zorgpolis na of er een vergoeding mogelijk is en onder welke voorwaarden. Zo gaan enkele zorgverzekeringen alleen akkoord bij een bepaald aanbiederorganisatie.

Voor verdere vragen of informatie kun je o.a. terecht bij aanbieders zoals de Zorggroep/Groene Kruis (tel. 088 – 610 88 61), Proteion (tel. 088 – 850 00 00) of Medipoint (tel. 088 – 102 01 00).

## Veranderingen in wetgeving 2020

### Vereenvoudiging hulpmiddelenzorg in Wlz-instellingen

Vanaf 1 januari 2020:

- worden mobiliteitshulpmiddelen (zoals een rolstoel en een scootmobiel) voor alle cliënten in een Wlz-instelling verstrekt vanuit de Wlz en niet meer vanuit de Wmo 2015;
- worden hulpmiddelen voor zorgverlening en wonen voor algemeen gebruik altijd uit de Wlz betaald. Dit gaat om 'roerende voorzieningen', zoals tilliften en hoog-laagbedden. Nu leveren gemeenten en zorgverzekeraars deze hulpmiddelen soms nog vanuit de Wmo 2015 en Zvw.

De vereenvoudiging kan met name gevolgen hebben voor cliënten zonder behandeling die al gebruik maken van deze hulpmiddelen. Uitgangspunt is dat zij zo weinig mogelijk van deze verandering merken. Bewoners van Wlz-instellingen die na 2020 een nieuw hulpmiddel nodig hebben, krijgen deze meteen vanuit de Wlz. Wlz-instellingen zijn zorginstellingen zoals verpleeghuizen en instellingen voor gehandicaptenzorg. Er zijn woon-

vormen die lijken op een zorginstelling, maar dat toch niet zijn, zoals alleenwoningen. Je woont in een zorginstelling als je je woonkosten niet zelf hoeft te betalen (zoals huur, gas, water en elektriciteit). Je kunt dit zo nodig bij jouw zorginstelling of het zorgkantoor navragen. Meer informatie: [www.informatielangdurigezorg.nl/veranderingen/vanaf-2020/hulpmiddelenzorg-wlz](http://www.informatielangdurigezorg.nl/veranderingen/vanaf-2020/hulpmiddelenzorg-wlz).

### Eigen bijdrage CAK

Vanaf 2020 verandert de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo):

- De eigen bijdrage in 2020 is maximaal € 19,00 per maand.
- In een aantal situaties hoef je geen eigen bijdrage te betalen.
- Tijdelijk kun je meerdere facturen in één maand ontvangen.
- Na 1 januari 2020 ontvang je een brief met de definitieve eigen bijdrage.

Meer informatie:

[www.hetcak.nl/regelingen/wet-maatschappelijke-ondersteuning/de-wmo-in-2020/over-de-wmo-in-2020](http://www.hetcak.nl/regelingen/wet-maatschappelijke-ondersteuning/de-wmo-in-2020/over-de-wmo-in-2020).

## Vervangende mantelzorg



Mantelzorgen voor een naaste kan soms te zwaar worden. Mantelaar wil mantelzorgers ontlasten door studenten die een zorgopleiding volgen, in te zetten.

## Vervangende mantelzorg nodig? Mantelaar kan daarbij helpen

Het inschakelen van Mantelaar kan een oplossing voor je zijn. Voor Thea Janssen, mantelzorger van haar moeder, was het dat zeker wel.

Vervangende zorg (ook wel respijtzorg genoemd) is handig als je op vakantie gaat, of om overbelasting te voorkomen.

Thea Janssen woont samen met haar moeder, die veel zorg nodig heeft. Haar moeder is op hoge leeftijd, is rolstoelafhankelijk en heeft long- en hartklachten. Thea wilde graag even bijtanken en een weekje naar haar vriendin in Frankrijk. Ze heeft via het Steunpunt Mantelzorg gebruik gemaakt van Mantelaar.

Mantelaar is een organisatie die zorgstudenten aan ouderen koppelt, om zorg én gezelschap te bieden. Naast het verrichten van lichte zorgtaken en hulp bij praktische zaken, is er tijd voor een kop koffie, een praatje of een wandeling. De studenten nemen de tijd en zorgen voor een persoonlijke band.

Hoe werkt het? Thea heeft contact opgenomen met de zorgverzekering van haar moeder (VGZ in dit geval). Moeder is aanvullend verzekerd. De adviseurs van VGZ hebben toestemming gegeven om gebruik te maken van 'vervangende mantelzorg'.

Nadat Thea contact heeft gehad met Mantelaar, is er iemand bij hen thuis gekomen om een intake te doen. Ze hebben samen geïnventariseerd welke zorg er nodig is tijdens haar afwezigheid, maar ook gekeken hoe de logeerkamer eruit ziet. Thea had zelf al een checklist gemaakt met alle belangrijke informatie die de studenten nodig hebben. De thuiszorg en de eventuele dagopvang gaan gewoon door tijdens de logeerweek. Dan begint het huiswerk voor Mantelaar. Er worden studenten gezocht die die week beschikbaar zijn en die geschikt zijn.

We vragen Thea hoe de week is bevallen. "Moeder vond het een feestje! De studenten hebben moeder verwend. Ze hebben boodschappen gedaan, gekookt, gewassen, licht verzorgende taken gedaan en hebben met haar een terrasje gepikt." Kortom, een positieve ervaring voor moeder én dochter. Binnenkort gaat Thea weer een paar dagjes haar accu opladen en ook dan komen de studenten van Mantelaar weer in huis. Moeder kijkt er al naar uit.

### Mantelaar

Mantelaar koppelt zorgstudenten aan ouderen voor zorg én gezelschap. Zij zorgt voor een goede balans tussen persoonlijke verzorging en persoonlijke aandacht.

Er worden verschillende tarieven gehanteerd, zoals een dag-, nacht- en 24-uurstarief. In Noord-Limburg biedt Mantelaar alleen 24-uurszorg aan. Ook werkt Mantelaar samen met verschillende zorgpartners en is er de mogelijkheid dat de zorg vergoed wordt.

Wil jij ook gebruik maken van Mantelaar, of wil je meer hierover weten, kijk dan op [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl). Of bel met 085 - 064 30 30. Mailen kan ook: [info@mantelaar.nl](mailto:info@mantelaar.nl).

Je kunt ook contact opnemen met je zorgverzekeraar of vraag je mantelzorgondersteuner (zie achterpagina van deze nieuwsbrief) om informatie.



## 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:

- **Wijzelf zijn het medicijn**, over preventie van dementie.  
Gast spreker is Irene Heger.  
Dinsdag 14 januari 2020.
- **Gespreksgroep over dementie voor mantelzorgers**.  
Gast sprekers: Vera Jacobs, Truus Kempen en Francy Peeters.  
Dinsdag 11 februari 2020.
- **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.
- **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

## Verruiming mogelijkheden gebruikmaking collectieve zorgverzekering voor lage inkomens

De Gemeente Beesel verruimt de mogelijkheden voor mensen met een laag inkomen om gebruik te maken van een collectieve zorgverzekering. Hierbij kiest de gemeente al enkele jaren voor pakketten van zowel CZ als VGZ. Het gaat hier altijd om een basisverzekering, aangevuld met een extra pakket, ook wel aanvullende verzekering genoemd.

De belangrijkste wijziging is dat de bijdrage door de gemeente Beesel per 1 januari 2020 met € 10,= per afgesloten verzekering omhoog gaat. Voor inwoners met een laag inkomen wordt een collectieve verzekering dus circa € 10,= goedkoper dan voorheen.

### Zelf vergelijken

Indien je kiest voor een collectieve verzekering via de gemeente Beesel, kies je voor een uitgebreider pakket dan een basisverzekering. Er worden vaak meer kosten vergoed dan uit een regulier basispakket. Je moet zelf een keuze te maken wat voor jouw situatie het meest passend is. Dit kan een collectieve verzekering via de gemeente zijn, maar ook een basisverzekering bij een andere aanbieder.

### Gespreksgroep 'Dementie voor mantelzorgers'

Elke 1<sup>e</sup> maandag van de maand is er een gespreksgroep over dementie in de Bibliotheek van Reuver. Onder leiding 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.

## van de Steunpunten Mantelzorg

### Wanneer kom je in aanmerking?

Om voor minima-regelingen in aanmerking te komen, mag de inwoner geen hoger inkomen hebben dan de bijstandsnorm (120%). Daarnaast wordt er niet meer gekeken naar vermogen zoals een eigen huis. Concreet betekent dit dat het afsluiten van een collectieve verzekering via de gemeente Beesel toegankelijker wordt voor mensen met een laag inkomen.

### Vragen?

Voor algemene vragen verwijzen wij je naar [www.gezondverzekerd.nl](http://www.gezondverzekerd.nl).

Voor inhoudelijke vragen met betrekking tot pakketten of vergoedingen kun je bij de betreffende zorgverzekeraar terecht.

Hebt je andere vragen, of wil je weten of iemand uit jouw omgeving in aanmerking komt voor een collectieve zorgverzekering via de gemeente Beesel? Neem dan contact op met team Werk, Inkomen en Zorg van de gemeente Beesel, bereikbaar via tel. 077 -4 74 92 92, of via email [werkeninkomen@beesel.nl](mailto:werkeninkomen@beesel.nl).

Wanneer: maandag 6 januari, 3 februari, 2 maart, 6 april, 4 mei, 8 juni, 6 juli, 3 augustus, 7 september, 5 oktober, 2 november en 7 december 2020 van 10.00-11.30 uur.  
Waar: Bibliotheek Reuver, Pastoor Vranckenlaan 18 in Reuver.  
Kosten: geen.

## 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!