



Nieuwsbrief

Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel & Maas

Nieuwsbrief voor mensen die voor een naaste zorgen in Peel & Maas | JRG 5 | NR 1 | APRIL 2014

MANTELZORGERS EN ZORGINSTELLINGEN

Opname in een zorginstelling is meestal een ingrijpende gebeurtenis voor zowel cliënt als partner/familie. Mantelzorgers blijven na opname van hun familielid nog actief doorzorgen, zoals

- emotionele steun en toezicht (94 procent)

- begeleiding bij bezoeken buitenshuis (85 procent)
- En 32 procent van hen voelt zich matig belast en 15 procent overbelast (SCP 2009).

Knelpunten

Uit een Mezzo onderzoek van enkele jaren geleden kwam naar voren dat bijna

80 procent van de mantelzorgers één of meerdere knelpunten in de relatie met de zorginstelling ervaart.

- Het thema **communicatie** scoort het slechtst. Mantelzorgers missen voorlichting, overleg met verplegend personeel of met het management, mogelijkheden tot inspraak of een klachtenprocedure.
- De **kwaliteit van zorg** komt als tweede belangrijke punt naar voren. Bij ruim een derde van de meldingen voelt de mantelzorgers zich gedwongen om bijvoorbeeld hulp bij het eten en drinken te bieden.
- Zo'n 23 procent heeft problemen met de **taakverdeling**. "In de praktijk blijkt dat ik meer uren mantelzorg geef dan voor de opname in het verpleeghuis", meldt een mantelzorgers.

Ook meldingen bij Mantelzorgforum

Ook bij het Mantelzorgforum hebben zich onlangs enkele mantelzorgers gemeld die een aantal minder prettige ervaringen hadden opgedaan. Wij herhalen dan ook onderstaande tips die Mezzo n.a.v. dat onderzoek toen opstelde en wij reeds eerder in deze nieuwsbrief hebben gepubliceerd.



UW NAASTE IN EEN ZORGINSTELLING? MEZZO HEEFT HANDIGE TIPS VOOR U

Op eigen wijze betrokken blijven bij de zorg?

Als uw naaste in een zorginstelling gaat wonen of woont, kan het voor u als mantelzorgers soms lastig zijn om goed met deze (nieuwe) situatie om

te gaan. De zorg is anders dan in de thuis-situatie, maar u wilt wel op eigen wijze betrokken blijven bij de zorg van uw naaste.

In dit artikel vindt u een aantal handige tips: over hoe u kunt samenwerken met de zorginstelling, hoe u als mantelzorgers zelf om hulp kunt vragen en hoe u de persoon-

lijke relatie met uw naaste vorm kunt geven in de nieuwe situatie.

U bent niet de enige

In Nederland zijn 2,6 miljoen mantelzorgers. Dat zijn mensen die meer dan 8 uur per week of langer dan 3 maanden voor

Lees verder op de volgende pagina.



In deze editie onder andere:

1

Bikkels
tv serie over
jonge mantelzorgers

Lees het artikel op pagina 5

**Vervangende
zorg**

Lees het artikel op pagina 6

**Het zijn de
kleine dingen...**

Lees het artikel op pagina 8

INHOUD

- 1 MANTELZORGERS EN ZORGINSTELLINGEN
- 4 PROGRAMMA
Alzheimer café Peel & Maas
- 4 SAMEN ZINGEN OF WANDELEN MET MENSEN MET DEMENTIE?
- 4 VEEL CREATIEVE EN PRAKTISCHE TIPS OP WEBSITE
WWW.MANTELZORGPEELENMAAS.NL
- 5 CURSUS "MANTELZORG(ER) IN BALANS" voor (te) zwaar belaste mantelzorgers in Peel en Maas
- 5 TWEDE SEIZOEN BIKKELS GAAT VAN START TV serie over jonge mantelzorgers
- 5 BREINCAFÉ BAARLO
- 6 MANTELZORG MUZIEKSALON
PEEL EN MAAS IN JUNI
- 7 GRATIS VERWENWEEKEND VOOR
GEZINNEN MET EEN ZORGVRAAG
- 7 NIEUWE WEBSITE GELANCEERD:
GOEDVERTEGENWOORDIGD.NL
- 7 VERVANGENDE ZORG,
ALS U EVEN TIJD VOOR
UZELF NODIG HEBT
- 7 OVERWELDIGENDE
BELANGSTELLING BIJ VIERING
5 JAAR ALZHEIMERCAFÉ
PEEL EN MAAS
- 8 DIGITALE NIEUWSBRIEF
MANTELZORG...
bespaart kosten
en goed voor milieu
- 8 HET ZIJN DE KLEINE DINGEN DIE...
meld het bij het Mantelzorgforum
- 8 REAGEREN OF ZELF
EEN BIJDRAGE LEVEREN?
- 8 HANDIGE ADRESSEN VOOR
MANTELZORGERS

een chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend familielid, vriend of buur zorgen in de thuissituatie of in een zorginstelling. U bent dus niet de enige.

Mezzo is de Landelijk vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg en werkt samen met steunpunten door heel het land, ook met Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, aan de belangenbehartiging en ondersteuning van mensen die onbetaald vanuit persoonlijke betrokkenheid en solidariteit zorg bieden. Zij wijzen u de weg door zorgland.

Samenwerken met de zorginstelling

U en de medewerkers van de zorginstelling zorgen voor uw naaste. Samenwerken met elkaar is dan belangrijk. U, uw naaste en de zorginstelling zijn hierbij gebaat zodat uw naaste de juiste zorg krijgt. Daar horen goede afspraken bij en respect voor elkaars positie. En natuurlijk goede communicatie en uitwisseling van informatie.

TIPS:

- Vraag de instelling om één contactverzorgende, met wie u regelmatig de (gedeelde) zorg aan uw naaste kunt bespreken.
- Spreek uw verwachtingen uit. Bijvoorbeeld als u graag bij gesprekken met uw naaste aanwezig wilt zijn, op de hoogte gehouden wilt worden van het medicatiegebruik of een vrijwilliger wenst die regelmatig met uw naaste optrekt.
- Bespreek regelmatig met de contactverzorgende wat u wilt en kunt betekenen in het dagelijks leven van uw naaste, zodat dit een plaats kan krijgen in het zorg(leef)plan. U bent als mantelzorg

overigens niet verplicht een aandeel in de basiszorg aan uw naaste te bieden.

- U bent als mantelzorgers ervaringsdeskundige als het gaat om de zorg die uw naaste nodig heeft. U weet welke zaken uw naaste belangrijk vindt in de dagelijkse zorg, wat zijn/haar gewoontes zijn.

Maak uw ervaringen kenbaar aan de verzorging en geef bijvoorbeeld uw ideeën over een passende dagbesteding aan.

Vragen om hulp

Mantelzorg kan zwaar zijn. Ook als uw naaste in een zorginstelling gaat wonen of woont. Soms gebeurt dat na een lange tijd van zorg thuis. Uw leven verandert hierdoor en u kunt te maken krijgen met spanning, emoties en praktische vragen. Het is belangrijk dat u ook aan uzelf denkt en niet alleen aan uw naaste.

TIPS:

- Het helpt om goed op de hoogte te zijn van het ziektebeeld van uw naaste. Vraag de zorginstelling om meer informatie over de ziekte.
- Het is soms moeilijk te accepteren dat uw naaste in een zorginstelling verblijft en om de nieuwe situatie een plek in uw leven te geven. Praat hierover, bijvoorbeeld met andere mantelzorgers, een maatschappelijk werker of mantelzorgconsulent.
- In het begin kunt u zich verloren voelen in de zorginstelling en u hebt misschien veel praktische vragen. Vraag of er iemand is, bijvoorbeeld een andere mantelzorgers van de afdeling, die u wegwijs kan maken. Informeer ook of er familieavonden en/of informatiebijeenkomsten binnen de instelling worden georganiseerd.



Lees verder op de volgende pagina.

- U kunt ook altijd terecht bij Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, tel. 077-3077350 of op steunpuntmantelzorg@vorkmeer.nl, ook als uw naaste in een zorginstelling verblijft. U kunt ook contact opnemen met de mantelzorglijn van Mezzo: 0900-2020496 (op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur) of op mantelzorglijn@mezzo.nl.

Persoonlijke relatie met uw naaste

U blijft als mantelzorgster altijd een persoonlijke relatie met uw naaste houden. De zorginstelling kan eraan bijdragen dat die relatie, ondanks opname, voldoende aandacht krijgt. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat u ontspannende activiteiten met uw naaste kunt blijven ondernemen naast de zorg.

TIPS:

- Vraag de zorginstelling met u mee te denken om de persoonlijke relatie met uw naaste vorm te geven.
- Als u gewend bent om uw naaste te verzorgen of te helpen met eten en u wilt dit blijven doen, geef dit dan aan bij de verzorging. U kunt dan samen afspraken maken.
- Als u graag met uw naaste wilt eten, vraag dan aan de verzorging of het eten van uw naaste in het restaurant gereserveerd kan worden.
- Vaak hebben instellingen de mogelijkheid om een zaaltje aan te bieden om bijvoorbeeld een verjaardag te vieren, of om op zondag koffie te drinken met de hele familie. Informeer hiernaar.
- Vraagt u de zorginstelling gerust wat de mogelijkheden zijn om u en uw naaste privacy te bieden in verband met de behoefte aan intimiteit en seksualiteit.
- Informeer welke activiteiten er in de zorginstelling worden georganiseerd en of er activiteiten zijn waar u samen met uw naaste aan deel kunt nemen.

Praktische vragen aan de zorginstelling

Als uw naaste in een zorginstelling gaat wonen, kan er veel op u afkomen. En u heeft misschien veel praktische vragen. Mezzo heeft de belangrijkste vragen en aandachtspunten die u kunt bespreken met de instelling, voor u op een rij gezet.

- Is er sprake van mantelzorgbeleid?
- Zijn er bezoektijden of mag ik komen wanneer ik dat wil?
- Mag ik helpen met lichamelijke verzorging?
- Hoe gaat het met de was in deze zorginstelling?
- Mag mijn naaste roken op zijn kamer?



- Houdt mijn naaste zijn eigen huisarts?
- Is mijn naaste verzekerd voor ziektekosten en aansprakelijkheid?
- Wie gaat met mijn naaste mee als hij/zij bijvoorbeeld naar het ziekenhuis of een opticien moet?
- Wat voor activiteiten worden er aangeboden en wat als deze activiteiten niet bij mijn naaste passen?
- Hoe krijgt mijn naaste voldoende privacy op een tweepersoonskamer?
- Wie neemt een beslissing op het moment dat mijn naaste dat niet kan doen?
- Wat is een cliëntenraad en wat doet deze raad voor mijn naaste en mij?
- Wie doet het wasgoed?
- Is er informatie beschikbaar waarin ik alles nog eens rustig kan nalezen?

In de folder 'Daar heb ik recht op in een AWBZ-instelling' van het CVZ (College voor zorgverzekeringen) kunt u lezen op welke producten en diensten de bewoner van een instellingen recht heeft. Maar ook wie wat moet betalen. Kijk op www.cvz.nl om de folder te downloaden.

Aandachtspunten bij opname

- Bespreek voor de opname met uw naaste wat hij/zij wil meenemen naar de instelling: welke kleding, toiletartikelen, eventueel meubeltjes, boeken, muziek ect. Vraag bij de instelling na wat mogelijk is. Denk er ook aan om verzekeringspapieren en een identiteitsbewijs mee te nemen.
- De zorginstelling geeft de adreswijziging door aan de gemeente. De post gaat automatisch naar het nieuwe adres. Als u dit niet wilt, kunt u dit aangeven bij de instelling.
- Als u na opname van uw partner alleen

in huis blijft wonen, hoeft u minder afvalstoffenheffing en waterschapsbelasting te betalen. Let daarop bij de afrekening.

Bij opname in een zorginstelling is een eigen bijdrage verplicht. Deze is afhankelijk van het inkomen en wordt vast gesteld door het zorgkantoor. Uw naaste krijgt een formulier toegezonden. Houd dit in de gaten.

- Vraag bij uw belastingadviseur of de Belastingdienst na wat blijvende opname betekent voor uw aangifte.

Wat te doen bij klachten?

- Blijf in gesprek
- Spreek verwachtingen en onvrede uit.
- Richt u eerst tot de medewerker(s) op wie de klacht is gericht.
- Als u er samen echt niet uitkomt, bespreek uw onvrede dan met afdelingshoofd of directie.
- Er is meestal een cliëntenraad in een zorginstelling. U kunt hen eventueel inschakelen om klachten binnen de zorginstelling aan te kaarten.
- U kunt zich ook wenden tot de vertrouwenspersoon of klachtenfunctionaris van de zorginstelling.
- Als dit evenmin tot een goede oplossing leidt, kunt u naar de onafhankelijke klachtencommissie gaan. In iedere zorginstelling is het klachtenreglement op te vragen.
- U kunt ook contact opnemen met Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, tel. 077-3077350, via e-mail steunpuntmantelzorg@vorkmeer.nl of de Mantelzorglijn van Mezzo: 0900-2020496 (op werkdagen van 9 tot 13 uur) of mantelzorglijn@mezzo.nl.

PROGRAMMA

Alzheimer café Peel & Maas



Het Alzheimercafé Peel en Maas is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, over dementie en over de mogelijkheden voor hulp en dienstverlening. En dat allemaal in een gemoedelijke sfeer.

ELKE DERDE DINSDAG VAN DE MAAND

wordt het Alzheimercafé Peel en Maas georganiseerd in gemeenschapshuis 't Erf, Kapelaan Nausstraat 5 te Egchel.

Inloop vanaf 19.00 uur, aanvang programma 19.30 uur, uitloop 21.30 uur.

De toegang is gratis en iedereen is welkom!

PROGRAMMA:

Dinsdag 15 april

Ontwikkelingen in samenwerking in de wijk, Gastspreker: Lisette Dickhoff

Dinsdag 20 mei

Handvaten voor Mantelzorgers Gastspreker: Truus Maessen, zelf mantelzorgers

Dinsdag 17 juni

Wat kan ontmoetingscentrum "Bergerbaan" betekenen voor mensen met Dementie en hun mantelzorgers?

Gastspreker: Chantal Verstegen

Dinsdag 15 juli

Vakantieprogramma: DVD Mevr. Bogers, deel 3

SAMEN ZINGEN OF WANDELEN MET MENSEN MET DEMENTIE?

U kunt nog mee doen

Zingen ontspant en maakt blij. Samen zingen omdat je dat leuk en gezellig vindt. Een repertoire dat aansluit bij wat jij leuk vindt. Liedjes die je nog kent van vroeger, die je nog gewoon kent of weer uit je geheugen opgediept worden. Samen met andere mensen en het moet vooral gezellig zijn. Hulp bij Dementie wil graag een groep/koor gaan oprichten voor mensen met dementie die samen met hun mantelzorgers/vrijwilligers met een bepaalde regemaat samen gaan zingen/muziek maken.

Wandelen, in beweging zijn is voor iedereen goed, ook voor mensen met dementie. Net als bij het Alzheimerkoor is het de bedoeling samen met dementerenden een leuke activiteit te ondernemen. Ontmoeting, gezelligheid en samen genieten staan voorop.

Doelstelling van beide activiteiten:

- mensen met dementie en hun naasten de gelegenheid geven om samen iets leuks te doen;

- de deelnemers een leuke ontspannen ochtend of middag bezorgen;
- de mogelijkheid bieden om gelijkwaardig met andere deelnemers bezig te zijn;
- het brein stimuleren door te zingen of door meer te bewegen langer gezond te blijven.

Hiervoor zijn we in Peel en Maas voor beide activiteiten op zoek naar:

- mensen die bij het koor mee willen zingen, een dirigent, een begeleider; accordeon/piano, vrijwilligers/begeleiders;
- Voor de wandelclub mensen die dit mee willen begeleiden of mee willen lopen.
- Bij voldoende aanmeldingen wordt op korte termijn gestart.

Meer informatie of aanmelding:

infovragen@hulpbijdementie.nl
tel. 088-6106161 of Piet Selen,
Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas
tel. 077-3077350 of per mail:
p.selen@vorkmeer.nl



VEEL CREATIEVE EN PRAKTISCHE TIPS OP WEBSITE WWW.MANTELZORGPEELENMAAS.NL

In 2013 zijn we als Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas en Mantelzorgforum een campagne gestart waarin we mantelzorgers oproepen ideeën en praktische tips te delen.

Als mantelzorgers loop je in de dagelijkse praktijk van alledag vaak tegen allerlei kleine en grotere probleempjes aan. Mantelzorgers bedenken hier zelf vaak hele eenvoudige en creatieve oplossingen voor. Wat is er nu mooier dan deze tips te delen met andere mantelzorgers. Dit kan in deze

mantelzorgbrief. Er wordt inmiddels al regelmatig gebruikt van gemaakt. Een groot aantal leuke tips zijn reeds terug te vinden op onze website.

Meedoen, reageren?

Wilt u ook een tip inzenden of anderszins reageren op deze oproep dan kunt contact opnemen met Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, Ruijsstraat 20 5981 CM te Panningen, tel. 077-3077350 of mailen naar: steunpuntmantelzorg@vorkmeer.nl.

CURSUS “MANTELZORG(ER) IN BALANS”

voor (te) zwaar belaste mantelzorgers in Peel en Maas

Mantelzorgers zijn mensen die voor hun naasten zorgen, b.v. partner, ouders, kinderen.

Uit CBS cijfers blijkt dat er in de gemeente Peel en Maas iets meer dan 9000 mantelzorgers van 18 jaar en ouder zouden zijn. Ruim 1000 mantelzorgers uit deze groep vallen in de groep zwaar of overbelaste mantelzorgers.

Daarom organiseert het Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas een speciale cursus voor (zwaarbelaste) mantelzorgers. De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten. In een kleine groep ervaringen delen en

aandacht voor thema's als:

- stilstaan bij het zorgen
- wat betekent het voor mij zoveel te zorgen
- de balans op maken
- duidelijk communiceren
- liefde *alleen* is niet genoeg
- opkomen voor u zelf

Deelname is gratis.

De cursus start bij voldoende deelname en opgave is mogelijk bij dhr. P. Selen, Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, Vorkmeer tel. 077-3077350 of per e-mail: p.selen@vorkmeer.nl.

TWEEDE SEIZOEN BIKKELS GAAT VAN START

TV serie over jonge mantelzorgers

Wassen, strijken, uit bed halen, opvrolijken en zorgen dat het eten op tafel staat.... Niet meteen het eerste waar je aan denkt als kind.

Het TV programma Bikkels duikt in het leven van jonge mantelzorgers, die hun taak en verantwoordelijkheden met doorzettingsvermogen, humor en liefde dragen. Elke dag weer.

Zondag 2 maart was de start van een tweede serie Bikkels, een jeugdprogramma over jonge mantelzorgers in Villa Achterwerk. De tweede serie Bikkels bestaat uit zeven afleveringen, met: Jesse (10), Daan (13), Job (12), Ya-Keylah (11), Indy (10), Izzet (12) & Julia (9).

De serie Bikkels is te zien op zondagen om 09.35 uur bij de VPRO op Ned3 of via www.uitzendinggemist.nl



BREINCAFÉ BAARLO

Voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (N.A.H.), hun mantelzorgers en andere belangstellenden wordt elke maand het Breincafé georganiseerd. Het Breincafé is een trefpunt voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, hun naasten, professionals en overige geïnteresseerden. Het Breincafé Baarlo wordt elke laatste maandag van de maand georganiseerd in Activiteitscentrum De Maashorst, Pastoor Geenenstraat 64, 5991 BJ Baarlo, van 19.30 uur tot 21.30 uur.

PROGRAMMA

maandag 28 april

De mantelzorgmakelaar

maandag 26 mei

Karakter en gedragsveranderingen na NAH (ovb)

Tijdens de maanden juni, juli en augustus is er geen Breincafé

MANTELZORG MUZIEKSALON PEEL EN MAAS IN JUNI

Zoals bekend vinden de Mantelzorg Muzieksalons al enkele jaren plaats in 't knusse en gastvrije gemeenschapshuis van Kessel Eik.

Als werkgroep zijn we bezig met de voorbereidingen van de volgende Mantelzorg Muzieksalon met als voorlopige datum 26 juni.

Mogelijk zal deze muzieksalon plaats gaan vinden in het kader van een grotere activiteit eind juni. Mocht dat doorgaan zal deze Mantelzorg Muzieksalon op een andere locatie plaats gaan vinden. We houden u op de hoogte.

GRATIS VERWENWEEKEND VOOR GEZINNEN MET EEN ZORGVRAAG

Heeft iemand uit uw gezin een beperking of is iemand ziek? Dan kunt u uw gezin aanmelden voor het Care4Kids Event Heino 2014. Een gratis verwenweekend voor gezinnen met een zorgvraag. Dit jaar is er plaats voor dertig families.

De Care4Foundation organiseert dit evenement omdat onbezorgd samen zijn voor deze gezinnen niet vanzelfsprekend is.

Voor wie

In aanmerking komen gezinnen van wie minimaal één gezinslid een beperking heeft of ziek is.

Wanneer

Van 26 t/m 29 september 2014 vindt het zesde Care4Kids Event plaats.

Zorg uit handen

Alle gezinnen verblijven tijdens het verwenweekend in bungalows op Vakantiepark Landgoed Old Heino.

Zorgprofessionals en vrijwilligers van de hoofdsponsor, zorgorganisatie RAZ, bieden hier 24-uurs zorg en verpleging op maat aan de ouders en kinderen.

Aandacht voor het hele gezin

Voor kinderen en volwassenen is er tijdens het weekend een vrijblijvend programma met creatieve en sportieve activiteiten. Daarnaast kunnen de gezinnen gebruik maken van volledig verzorgde maaltijden in de vorm van bijvoorbeeld een buffet of barbecue.

Meer informatie en aanmelden

U kunt uw eigen gezin of een ander gezin tot 1 mei 2014 aanmelden. Kijk voor meer informatie of een aanmeldformulier op onze website www.care4kidsevent.nl.

NIEUWE WEBSITE GELANCEERD: GOEDVERTEGENWOORDIGD.NL

Kan degene voor wie u zorgt de regie over het eigen leven niet meer voeren? Dan kan u of iemand anders als vertegenwoordiger optreden. Bijvoorbeeld bij toestemming geven voor een zorg- of behandelplan of bij bankzaken.

Welke familieleden kunnen vertegenwoordiger zijn? Hoe kan dit worden geregeld?

Wanneer en waarover kan een vertegenwoordiger beslissen? Wanneer is vertegenwoordiging nodig of wenselijk en hoe kan men beoordelen of dat goed gebeurt?

De nieuwe website goedvertegenwoordigd.nl geeft u antwoord op deze vragen en meer. [Goedvertegenwoordigd.nl](http://goedvertegenwoordigd.nl) is een initiatief van de Landelijke Vereniging

Mentorschap Netwerk Nederland (MNN) en de Branchevereniging van Professionele Bewindvoerders en Inkomensbeheerders (BPBI)

Wilt u meer weten kijk dan op de website goedvertegenwoordigd.nl of als dat niet mogelijk is neem contact op met Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas.

VERVANGENDE ZORG, ALS U EVEN TIJD VOOR UZELF NODIG HEBT

Als u als mantelzorger tijd voor uzelf wilt hebben, moet u er meestal voor zorgen dat de zorg die u biedt overgenomen wordt. In dat geval hebben we het over vervangende zorg. De officiële term is respijtzorg.



Wat is respijtzorg

Respijtzorg is de tijdelijke overname van alle mantelzorgtaken zodat u zelf even vrij hebt om andere dingen te doen.

De zorg kan overgenomen worden door beroepskrachten of vrijwilligers. Alleen bij de overname van de zorg door vrijwilligers heeft u geen indicatie nodig.

De zorg kan thuis gegeven worden, maar ook buitenshuis. Thuis kan de zorg bijvoorbeeld bestaan uit spelen met een gehandicapt kind, toezicht houden op iemand met dementie, of waken bij iemand in de laatste levensfase. Vindt de zorg buitenshuis plaats, dan betekent dit dat degene voor wie u zorgt naar een opvang- of logeervervoorziening gaat.

De overname van de zorg kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, maar het kan ook zijn dat het gaat over bijvoorbeeld wekelijks een dagdeel of maandelijks een weekend. Doe altijd navraag naar de mogelijkheden bij de organisatie van uw voorkeur.

Het aanbod van één organisatie is vaak voor veel verschillende mensen geschikt.

Wat kost het?

De kosten per voorziening zijn erg verschillend. Voor sommige voorzieningen betaalt u geen geld. Andere vormen van vervangende zorg worden betaald uit de AWBZ na een indicatiestelling door het CIZ. Ook is het mogelijk vervangende zorg in te kopen met een persoonsgebonden budget (pgb).

De kosten kunnen per organisatie verschillend zijn, ook op welke manier de financiering is geregeld.

Aanbod vervangende zorg

Een landelijk aanbod van respijtzorgvoorzieningen vindt u op de website www.respijtwijzer.nl. U kunt hier zoeken op bijvoorbeeld zorgboerderijen, logeerhuizen en vrijwilligerszorg. Maar ook op doelgroep, bijvoorbeeld dementie, NAH en doofblindheid.

Meer weten?

Op de website van Mezzo kunt u lezen hoe u de zorg met een gerust hart kunt overdragen www.mezzo.nl of neem contact op met Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg.

OVERWELDIGENDE BELANGSTELLING BIJ VIERING 5 JAAR ALZHEIMERCAFÉ PEEL EN MAAS

Dinsdagavond 28 januari werd met de presentatie van het boek "Koeien melken in de nacht" geschreven door Maart Vestjes en de theatervoorstelling Bovenkamer gespeeld door Thomas Borggreffe het 5 jarig bestaan van het Alzheimer café Peel en Maas gevierd.

Dok 6 was helemaal uitverkocht en tot grote spijt van de organisatie moest zelfs een 30tal bezoekers teleurgesteld huiswaarts keren omdat er geen plek meer voor hen was.

Wethouder mw. Absil sprak haar waardering uit voor de inzet van het team vrijwilligers in de afgelopen 5 jaar. Steeds meer mensen zullen zelf, als ook hun mantelzorgers in de nabije toekomst geconfronteerd worden met deze ziekte. Er ligt een opdracht voor ons allen om deze mensen zo veel als mogelijk is te ondersteunen. Reden ook waarom de gemeente Peel en Maas koploper wil zijn als Dementievriendelijke gemeente.

door aan de aanwezigen te vragen wie er mantelzorgers was van mensen met deze ziekte. Uit de vele handen die omhoog gingen werd willekeurig een mantelzorgers

de voorstelling ging Borggreffe in gesprek met de zaal en vroeg hij te reageren op de voorstelling waar volop gebruik van werd gemaakt.



"Koeien melken in de nacht" is een bundel van 60 korte herkenbare verhalen rondom het thema dementie. Maart Vestjes, pastor in de Wietel schreef in de afgelopen periode elke maand een column voor het Alzheimer café Peel en Maas en later ook de andere Alzheimercafés in Noord Limburg. De verhaaltjes worden in het boek opgeleust met tekeningen gemaakt door 41 leerlingen van het Bouwens vander Boijecollege. Voor de uitreiking van het boek las Blue Brugman, een van deze leerlingen het verhaal "Koeien melken in de nacht" voor.

Iedereen kan de ziekte van Alzheimer krijgen. Maart Vestjes gebruikte dit gegeven

gekozen die als eerste het boek kreeg aangeboden. Het theaterstuk Bovenkamer na de pauze maakte op veel bezoekers een diepe indruk. Thomas Borggreffe speelde op een treffende wijze het dementeringsproces, de onzekerheid, onmacht, de eenzaamheid en de chaos in het hoofd van de voormalig dirigent. Tegelijkertijd liet hij ook de worsteling van de zoon zien die in eerste instantie geen begrip op kon brengen voor de veranderingen die zijn dementerende vader doormaakte.

Op het einde zijn beide weer naar elkaar toegegroeid en is hij in staat mee te gaan in de wereld van zijn vader. Na afloop van

**Koeien melken
in de nacht**

TE KOOP

Het boek "Koeien melken in de nacht" is verkrijgbaar bij uitgeverij In-OutBooks, www.in-outbooks.nl of per telefoon: 077-3074647 / 06-54384296 In Panningen bij boekhandel BRUNA en bij Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, Ruijsstraat 20 te Panningen.



DIGITALE NIEUWSBRIEF MANTELZORG...

bespaart kosten en goed voor milieu

MELD U NU AAN

Het is ook mogelijk deze nieuwsbrief digitaal te ontvangen. Dit spaart het milieu en werkt tevens kostenbesparend voor het Steunpunt Mantelzorg.

Wilt u dit ook, stuur dan een mailtje naar Piet Selen, steunpuntmantelzorg@vorkmeer.nl, graag onder vermelding van uw overige adresgegevens om vergissingen met evt. naamgenoten te voorkomen.



HET ZIJN DE KLEINE DINGEN DIE...

meld het bij het Mantelzorgforum

Hebt u dat ook wel eens. U moet om iets te regelen, contact opnemen met een instelling of andere organisatie en het lukt niet. U vraag wordt niet goed begrepen, u wordt aan het lijntje gehouden, u hebt het gevoel van het kastje naar de muur gestuurd te worden enz. U begrijpt niet waarom iets op een bepaalde manier geregeld is of wordt.

Ook, of misschien juist wel als mantelzorgster kan je dit overkomen. Je hebt met meerdere organisaties en instellingen te maken. Veel extra regelwerk waar je eigenlijk niet op zit te wachten maar wat wel moet gebeuren om de zorg voor je naaste goed geregeld te krijgen. Ervaringen waar

je gefrustreerd, onbegrepen, boos en soms moedeloos van kunt worden

Als Mantelzorgforum kunnen we dat allemaal niet oplossen maar wat we wel kunnen is uw ervaringen verzamelen. U kunt uw ervaring, verhaal bij iemand kwijt en dat helpt misschien ook al een beetje. Als Mantelzorgforum zijn we er anderzijds van overtuigd dat er meer goed dan fout gaat. Daarom ook het verzoek om vooral ook positieve ervaringen aan ons door te geven. Had u het gevoel dat er juist heel goed naar u werd geluisterd, er samen met u maatwerk en een passende oplossing werd gevonden en juist wel goed werd geholpen?

Wij horen het graag. Wat we ook kunnen doen is als tussenpersoon klachten, maar ook complimenten bundelen (indien nodig anoniem) en deze doorgeven.

Wilt u ook iets kwijt, mail het naar ons mailadres dat bij een van onze leden privé wordt gelezen.
mantelzorgforum@vorkmeer.nl



REAGEREN OF ZELF EEN BIJDRAGE LEVEREN?

Voor u ligt weer een nieuwsbrief verzorgd door het Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas.

Misschien hebt u als mantelzorgster zelf ook een leuke ervaring opgedaan die u wilt delen met anderen. Of misschien hebt u iets meegemaakt waar u vragen bij stelt.

Mogelijke onderwerpen die geschikt zijn voor publicatie in deze nieuwsbrief of op onze website www.mantelzorgpeelenmaas.nl?

Neem dan contact op met Vorkmeer Steunpunt Mantelzorg Peel en Maas, dhr. Piet Selen tel. 077-3077350 of per mail steunpuntmantelzorg@vorkmeer.nl.

HANDIGE ADRESSEN VOOR MANTELZORGERS

Mantelzorgforum Peel en Maas:
email: mantelzorgforum@vorkmeer.nl

Website voor mantelzorgers:
www.mantelzorgpeelenmaas.nl

WMO loket:
gemeente Peel en Maas
maandag t/m vrijdag
8.30 tot 13.00 uur
tel 077-3066666

Hulp bij dementie:
www.hulpbijdementie.nl

**Vorkmeer
Steunpunt Mantelzorg:**
Ruijsstraat 20
5981 CM Panningen
tel. 077-3077350 of email:
steunpuntmantelzorg@vorkmeer.nl

WegWijZer:
informatieloket
Wonen Welzijn en Zorg
inloepspreekuur maandag t/m vrijdag
9.00 tot 12.00 uur,
tel. 077-3082565.

Hulpmiddelencentrum:
Raadhuisstraat 114
5981 BJ Panningen
ma t/m vr: 09.00 - 17.30 uur
za: 10.00 - 16.00 uur

