



Mantelzorg
Berg en Dal



Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

COLUMN

Verplaatsen

Druk bezet als we zijn, is het vaak “even dit en dat doen”. Of we lopen, fietsen of rijden harder omwille van tijdwinst. Als je dan wat later tot rust komt, blijkt dat gehaast vaak niet erg geholpen heeft met het doen van de dingen die je van plan was. Snelheid kent zijn grenzen in zijn positieve effect.

Dat geldt nog meer voor mensen die door lichamelijke beperking minder vooruit kunnen of afhankelijk zijn van hulpmiddelen. Voor henzelf is dat lastig, maar ook voor de huisgenoten en anderen die met hen omgaan. Je verplaatsen in die ander, er vanuit gaan dat ook zo iemand zijn best doet om niemand op te houden dan noodzakelijk is, valt niet altijd mee. Dat geduld een “schone zaak” is, weten we wel. Maar bedenken dat de ander minder kan, anders moet functioneren door een ziekte of lichamelijke beperking, is niet vanzelfsprekend.

Mantelzorgers weten hier meer van, al is het ook voor hen niet altijd gemakkelijk om zich aan te passen aan het tempo van de ander. Begrip voor elkaar kan dan toch “ruimte” scheppen in het verkeer op de weg en in omgaan met elkaar.

Frans

MOBIEL BLIJVEN

Mobiliteit betreft nogal wat leefgebieden: lichamelijke beweging, verkeer, hulpmiddelen en ondersteuning door middel van gerichte oefening. Om er een beetje grip op te krijgen besteden we de komende tijd op verschillende manieren aandacht aan dit onderwerp.

Meer algemeen gesteld is zich verplaatsen in de leefomgeving het kernpunt dat als het belangrijkste wordt ervaren. Mobiel zijn is ook deelnemen aan het leven. De beleving van vrijheid door “je eigen gang” te kunnen gaan is mooi; als die vrijheid wordt beperkt is het vaak niet eenvoudig dat te aanvaarden. Het gaan gebruiken van een rollator is als een behoorlijke drempel voor sommigen. Laat staan een rolstoel of scootmobiel. Het moment van stappen zetten om een hulpmiddel te aanvaarden is vooral aan de gebruiker zelf. Pushen helpt wel wat, maar echt dwingen is zinloos. Het ervaren dat je lichaam minder doet dan je wilt, heeft tijd nodig om er goed mee om te gaan. Voor de een is dat gemakkelijk, voor de ander een opgave. Er is geen algemene wijze van er mee klaar komen: elke mens is anders.

Als er medische problemen zijn, zal een arts of therapeut je de weg wijzen naar de juiste hulpmiddelen. Echter het kostenplaatje is een andere zaak. Als er dure

dingen nodig zijn is de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) een overweging waard. De meest gebruikelijke weg is via het wijkteam een gesprek te regelen om de meest effectieve route te kiezen. Er is verschil tussen tijdelijke of een blijvende voorziening. Maar op die details gaan we nu even niet op in.

Voorzieningen in huis zijn andere zaken dan het zich verplaatsen buiten. In de thuissituatie is snel sprake van het verbeteren van zelfredzaamheid/zelfstandigheid. Een traplift is daar een voorbeeld van, maar ook iets eenvoudigs als extra handvatten in een douche of toilet. De noodzaak tot een dergelijke voorziening wordt uiteindelijk op grond van de WMO bepaald door de gemeente. Omdat elke voorziening per individu wordt bepaald is vergelijken met anderen niet erg zinvol. Als het om andere gemeenten gaat is het nog moeilijker vanwege verschillende regels.

Veiligheid is een onderwerp dat vaak onderschat wordt. Het voorkomen van uitglijden, houvast in natte ruimtes, het gebruik van krukken en dergelijke voor hen die niet lang kunnen staan, zijn voorbeelden. Daar kan een ergotherapeut of een wijkverpleegkundige ook in adviseren. Aarzel niet deskundigen te raadplegen of uw huisarts. Ook gezinsleden erbij betrekken kan u meer opleveren richting een goede beslissing.

OM GOED TE KUNNEN MANTELZORGEN MOET JE MOBIEL KUNNEN ZIJN.

Op mantelzorgers wordt vaak een beroep gedaan om mobiel te zijn. Voor degene voor wie zij zorgen maken zij het dan mogelijk om plaatsen te bereiken, waar dezen willen of moeten zijn. “Willen” gaat vaak over de broodnodige sociale contacten; “moeten” meestal over bezoeken aan arts en/of ziekenhuis e.d. Echter: niet elke mantelzorger heeft de beschikking over een (geschikt) vervoermiddel en dan zijn er andere oplossingen noodzakelijk. Gelukkig bestaan deze ook, maar voldoen zij wel altijd aan redelijke eisen van beschikbaarheid, veiligheid of betaalbaarheid?

Het belang van mobiel zijn, je kunnen verplaatsen, staat wel vast

Je zult echt niet gauw horen, dat mobiliteit voor mensen die zorg krijgen niet belangrijk zou zijn. Dat blijkt ook wel uit het feit, dat als die mobiliteit niet door de mantelzorger “geleverd” kan worden er diverse andere oplossingen beschikbaar zijn. Vanuit instanties waaronder de overheid, door vrij-

willigers, door zorginstanties e.d. wordt dan vervoer aangeboden. Is daarmee dan de vereiste mobiliteit voor iedereen gegarandeerd? Wij weten dat niet helemaal zeker. Daarom horen we graag van uw ervaringen en suggesties om de mobiliteit te verbeteren.

Welke vervoersmogelijkheden zijn er aanwezig?

- eigen vervoer, dus nog “op eigen kracht” door degene die zorg nodig heeft
- vervoer door de mantelzorger of een andere naaste
- vervoer vanuit regelingen van de overheid (in onze regio: AVAN of voor langere afstanden: Valys)
- vervoer door vrijwilligers, bijvoorbeeld bij een activiteit (Mantelzorg Berg en Dal, maar ook Alzheimer Café).
- bijzondere lokale voorzieningen met inzet van vrijwilligers zoals bijvoorbeeld de SWOM-bus in Millingen en directe omgeving

En zijn deze mogelijkheden voldoende bekend en ook toegankelijk?

-allereerst moet de behoefte aan vervoer bekend zijn evenals eventuele specifieke eisen daaraan te stellen (rolstoelvervoer, medische begeleiding of toezicht onderweg vereist)

-bij regelingen: is een beschikking/toekenning voldoende gemakkelijk te regelen?

-zijn de kosten daarvan aanvaardbaar en op te brengen?

-hoe kwetsbaar is het bestaande aanbod aan vervoersmogelijkheden?

De toekomst

-dan groeit de mobiliteitsvraag zeker. Er komen meer mensen die vervoer nodig hebben

-zijn alle mogelijkheden vervoer al beschikbaar of is er nieuw aanbod nodig?

-welke kansen voor verbetering liggen er nog?

Wij willen graag uw kijk hierop vernemen. Als Mantelzorg Berg en Dal kunnen we in individuele gevallen geen vervoer voor u regelen, maar met de kennis van zaken die we dankzij uw reacties kunnen opbouwen zijn we wel beter in staat te helpen bij het zo nodig verbeteren van de mobiliteit voor degene die daar dringend behoefte aan heeft en voor diens mantelzorger.

Mantelzorg Berg en Dal,

Contact:

info@mantelzorgbergendal.nl

tel: 085 0406066

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

ALZHEIMERCAFE 1 APRIL

Op maandagavond 1 april a.s. is het eerstvolgende Alzheimer Café. De locatie is weer Gasterij 't Groeske Stationsweg 9t in Groesbeek. Het thema zal dan zijn "Leef je leven met dementie". Een expert-coach geeft adviezen over de vele mogelijkheden die blijven ondanks de diagnose dementie. Inloop is vanaf 19.00 uur, start van het programma om 19.30 uur; afsluiting rond 21.00 uur. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.

WARME MAALTIJD



Donderdag 18 april

Donderdag 23 mei

Van 12:00 tot 13:00

'T Trefpunt, De Meent 2 Groesbeek

Maandag 1 april

Maandag 6 mei

Van 11:45 tot 13:15

Gasthuis St. Jan de Deo Millingen

Samen een warm hapje eten. Het is gemakkelijk praten met mensen die in een zelfde situatie zitten.

Aanmelden tot 2 dagen van te voren (in Millingen tot uiterlijk een week van tevoren):

info@mantelzorgbergendal.nl of
bel: 085 - 040 60 66 (Forte Welzijn;
werkdagen tot 13.00u)

KOFFIE MET

Mantelzorg Berg en dal organiseert koffiebijeenkomsten voor mantelzorgers met altijd een informatief thema. In Groesbeek staat de volgende koffie met gepland op 16 mei. In Ooij op 12 juni. Informatie over de inhoud volgt nog. Noteert u alvast deze twee data?

PAASLUNCH VOOR MANTELZORGERS

Mantelzorg Berg en Dal organiseert een paaslunch voor alle mantelzorgers in Berg en Dal. We genieten samen van lekker eten en elkaars gezelschap. We lunchen van 12.00 uur tot 13.30 uur en de zaal is open vanaf 11.45 uur.

Datum:
10 april 2019

Locatie:
Hotel Millings Centrum
Heerbaan 186
6566 EW Millingen aan de Rijn

Heeft u vervoer nodig? We regelen het voor u.

Opgeven kan tot woensdag 3 april op telefoonnummer: 085-0406066 of per mail:
info@mantelzorgbergendal.nl
Heel graag tot ziens op 10 april!

Mantelzorg Berg en Dal

EVEN IETS ANDERS



GESPREKSGROEP
MANTELZORGERS

Mantelzorgers lopen vaak tegen dezelfde zaken aan. Hoe zorg ik ervoor dat ik goed kan zorgen voor iemand en toch niet over mijn eigen grens ga? Of waar komt dat schuldgevoel toch altijd maar vandaan als ik een keertje voor mezelf kies? In deze gespreksgroep herkennen we dit bij elkaar en maken we tijd om hierop in te gaan.

In het nieuwe jaar is er ruimte voor nieuwe leden!
Heel graag komen we in contact met mantelzorgers die zich hierin herkennen en behoefte hebben hierover in gesprek te gaan.

Aanmelden: Mantelzorg Berg en Dal tel: 085 0406066

HEEFT U EEN VRAAG?

Heeft u vragen over mantelzorg? Wilt u uw verhaal kwijt? Of heeft u wensen of ideeën voor Mantelzorg Berg en Dal, zoals een onderwerp waar u graag meer over wilt weten? Dan kunt u 's ochtends op werkdagen contact opnemen met onze Mantelzorgtelefoon :085 040 60 66.

Een mail sturen kan ook:

info@mantelzorgbergendal.nl

Of kijk op onze website:

www.mantelzorgbergendal.nl

VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

Op deze pagina beantwoorden we vragen en vindt u oproepen, tips of verslagen.

TELEFOONNUMMER GEWIJZIGD

Lang hebben we ook een 06 nummer gehad waarop we te bereiken waren. Dit nummer gebruiken we niet meer. We blijven natuurlijk bereikbaar op tel; 085-0406066.

Veranderden uw gegevens? Heeft u een ander telefoonnummer of emailadres? Geeft u ons dat dan door?

Binnenkort neemt een van ons telefonisch contact met u op. We willen graag weten hoe het is en ook waar u behoefte aan heeft. Wat vindt u van de activiteiten die we aanbieden? Maakt u er gebruik van of heeft u misschien behoefte aan iets heel anders?

Om ons werk goed te kunnen doen en zeker te weten dat we nog steeds het goede blijven doen hebben we uw input hard nodig.

Al in de nieuwsbrief genoemd: Mobiliteit en vervoer is een belangrijk onderwerp. Ook daarover horen we graag van u! We nemen contact op!

Namens team Mantelzorg Berg en Dal

Tip van Ans uit Groesbeek...

"Met plezier zorg ik al jaren voor mijn partner. Ik heb door de jaren wel geleerd om soms even een pas op de plaats te maken. Voor ons is het handig dat het buurtsoepie er is. Mijn man gaat er regelmatig een soepje eten en ik maak ondertussen een ommetje in de prachtige omgeving. Soms gaat mijn vriendin ook mee..."

BUURTSOEPIE

Wil je er eens uit en andere mensen ontmoeten onder het genot van een lekker soepje?

Kom dan gezellig genieten van een goed gevulde soep en ontmoet andere wijkbewoners en dorpsgenoten. Buurtgenoten maken soep voor mede-buurtgenoten die graag even de deur uit willen en andere mensen ontmoeten. Er wordt een bijdrage van € 3,- gevraagd.

Het Buurtsoepie is voor iedereen vrij toegankelijk en je hoeft je niet van te voren aan te melden. Je bent ook welkom bij een Buurtsoepie in een ander deel van de gemeente dan waar je woont.

Alle Buurtsoepies beginnen om 12.00 uur.

De Buurtsoepies vinden plaats op de volgende locaties:

- Op de Paap, De Paap 1, Groesbeek: iedere tweede en laatste donderdag van de maand.
- Voorzieningshart Op de Heuvel, Ericastraat 27, Groesbeek: iedere maandag.
- Buurtmarkt Breedeweg, Breedeweg 61, Groesbeek: iedere dinsdag.
- Dorpshuis De Slenk, Reestraat 2, De Horst: iedere dinsdag.
- Wijkcentrum Kerstendal, Kerstendalseweg 17, Berg en Dal: iedere eerste maandag van de maand.
- Kulturhus Beek, Roerdompstraat 6, Beek: iedere maandag, woensdag en vrijdag.

WE HOUDEN GRAAG CONTACT

We leren jou en andere mantelzorgers in Berg en Dal graag beter kennen. Heb je vragen, wil je advies of wil je jouw verhaal kwijt? Heb je ideeën over mantelzorg? Laat je horen! Bel of mail ons. Je staat er niet alleen voor! Onze Mantelzorgtelefoon is bereikbaar op werkdagen: 085-0406066 en ons mailadres is:

info@mantelzorgbergendal.nl



MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

T 085-0406066 W www.mantelzorgbergendal.nl E info@mantelzorgbergendal.nl

Facebook: Mantelzorg Berg en Dal

De redactie bestaat uit: Hans Eijsbouts, Frans Jongeneel en Judith Wielakker. Onze nieuwsbrief verschijnt 5x per jaar.