



Mantelzorg
Berg en Dal



Bron foto Mantelzorg NL

September 2023

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

COLUMN

Vitaal langer thuis

Je hebt heel wat energie nodig om de (soms intensieve) zorg voor je naaste te kunnen blijven bieden.

Zorg daarom vooral ook goed voor jezelf, zorg dat je vitaal blijft. Vitaliteit is wel wat méér dan het hebben van een goede lichamelijke conditie. Maar ook weten hoe je daarna handelt: zoals je woning veilig houden (voor jou en degenen voor wie je zorgt), de weg kennen naar instanties voor ondersteuning, je sociale netwerk onderhouden of uitbreiden... het doet allemaal mee in vitaal blijven.

Graag daarom aandacht voor het gevarieerde programma tijdens de a.s. het sporten met korting, de gezonde voeding op de tapasmiddag en de vitaliteitsdag. (zie elders in deze Nieuwsbrief)

Nu de "r" weer in de maand komt nadert ook weer het moment van het jaarlijkse mantelzorgcompliment. Ook hierover méér in deze nieuwsbrief. Het mantelzorgcompliment is een blijk van oprechte waardering voor je zorg aan iemand die je nodig heeft. Een compliment geven of krijgen geeft ook positieve energie!

In een tijd dat professionele zorg schaars is en misschien nog schaarser gaat worden is het goed om vooruit te blijven kijken en "de weg te weten" naar instanties die je kunnen ondersteunen.

Hans

Lees alles over onze activiteiten op pagina 3



MANTELZORGCOMPLIMENT

AANVRAAG 2023

De gemeente Berg en Dal telt veel mantelzorgers. Wethouder Irma van de Scheur: "In de zorg is er een groot tekort aan personeel. Dat betekent ook dat steeds meer wordt gevraagd van mantelzorgers. Zij verdienen een compliment!"

Het mantelzorgcompliment bestaat uit een cadeaubon van 50 euro.

Wie kan aanvragen?

Iemand die langdurig ziek is, in de gemeente Berg en Dal woont en verzorgd wordt door een naaste kan het compliment aanvragen voor zijn/haar mantelzorger.

Dit kan digitaal via het formulier op de website www.mantelzorgbergendal.nl.

Aanvragen kan alleen vanaf 2 oktober tot en met 10 november 2022. Aanvragen na 10 november kunnen niet meer meegenomen worden. Het compliment wordt in de eerste helft van december uitgereikt.

Voor wie is het mantelzorgcompliment?

De mantelzorger:

- geeft de zorg onbetaald aan een inwoner in de gemeente Berg en Dal;
- helpt meer dan 8 uur per week

over een periode van meer dan 3 maanden;

- verleent de hulp als naaste (dus niet als professional).

Een aanvrager kan maximaal 1 compliment aanvragen. Een mantelzorger kan maximaal 1 compliment krijgen. Ook kunnen er niet meerdere complimenten op 1 adres zijn.

Alleen als er sprake is van jonge mantelzorgers, meerdere kinderen uit een gezin, kunnen er meer complimenten op 1 adres zijn. Jonge mantelzorger ben je als je niet ouder bent dan 23 jaar, thuis woont, en je zorgen maakt over of zorgt voor je ouders, of broer/zus. Neem daarvoor even contact op met mantelzorg Berg en Dal.

Het compliment kan alleen digitaal worden aangevraagd. Aanvragen kan niet telefonisch, per post of per mail. Kan degene die verzorgd wordt het compliment niet zelf digitaal aanvragen? Dan kan iemand anders dat voor hem/haar doen. Dat mag een familielid, een vrijwilliger van Mantelzorg Berg en Dal, een zorginstelling, of een kennis zijn.

Vragen kunnen tussen 2 oktober en 10 november telefonisch gesteld worden via telefoonnummer 085 - 040 60 66 (van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 17.00 uur).

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN EEN MANTELZORGER

‘Soms kun je met dementie ook wel lachen hoor. Al is dat maar soms.’

Tijdens een lunchbijeenkomst van de mantelzorgers werd er gevraagd of iemand een stukje wilde schrijven over mantelzorg, wat doet iemand op een dag aan mantelzorg. Ik probeerde nog onzichtbaar te worden, maar helaas werd ik daardoor alleen maar zichtbaarder. Dus ben ik de welbekende Sjaak geworden, alleen heet deze Sjaak Anne en ben ik sinds een aantal jaar mantelzorgster voor mijn vader (71). Sinds 2021 is mijn vader gediagnosticeerd met vasculaire dementie, na een coronabesmetting. Hierdoor heeft mijn vader kantje boord in het ziekenhuis gelegen. Bij thuiskomst merkten we allebei dat vele dingen niet meer zo goed gingen als voorheen. Van sleutels kwijt raken, dingen niet meer goed begrijpen tot het aanbranden van eten. Oke, we zijn allemaal wel eens sleutels kwijt, maar nu was dit erger dan normaal. We vonden ze terug op de meest rare plaatsen, terwijl mijn vader voorheen altijd vaste plaatsen had voor sleutels. Omdat ik alweer een poosje het huis uit ben, zorg ik niet 24/7 voor mijn vader. Ik kom 2 tot 3x in de week bij mijn vader als ik uit mijn werk kom. In die tijd doe ik de administratie, pleeg wat telefoontjes en we doen soms samen boodschappen. De was neem ik mee naar huis. Dus de titel van dit stukje slaat niet geheel op mij, maar ik doe veel voor mijn vader, want sinds een jaar heeft hij een DORO telefoon, WhatsApp gaat fantastisch. Dit werkt met een spraakfunctie, wat super werkt. In het begin, zeker als hij het gebit niet in had, “verstond” de telefoon niet geheel wat mijn vader zei, dat leverde vaak hilarische teksten op. Ook een hoop gemopper, omdat dat ding niet deed wat hij zei. Maar na wat tips en tricks lukt het nu goed om berichten te sturen. Hier beleeft hij ook plezier aan.

Eerlijk gezegd had ik niet verwacht dat mijn vader zo snel de DORO telefoon door zou hebben, omdat dingen begrijpen niet altijd even goed gaat. Ik zal even een voorbeeldje geven.

Ik heb een tijdje voor mijn vader gekookt. Maar omdat hij vond dat ik al zoveel voor hem doe en regel, wilde hij toch een soort tafeltje dekje hebben. Zijn achterburen hebben een tafeltje dekje en dat zag er allemaal erg goed uit. Van die firma wilde hij ook wel de maaltijden hebben. Dus na het invullen van de formulieren, dat doen we allemaal samen, hebben we de formulieren gepost. Kort daarna kreeg hij 2 A4-tjes waarop de keuzemenu's stonden. Hij had mij een berichtje gestuurd dat de maaltijdformulieren binnen waren, zodat we deze konden invullen. Toen ik er was, vroeg ik welke soep hij graag zou willen, tomatensoep of groentesoep. Zegt hij ineens dat hij er geen snars van snapt. Dus ik vraag welke soep hij wilt eten, de tomaten of de groentesoep. Hij wordt vanuit het niks ineens ontzettend boos, schreeuwt dat ik het niet goed uitleg. Dat zijn de momenten waarop ik dan maar denk: Hallo dementie, mag ik weer even in contact komen met mijn vader? Die boosheid blijft een tijdje aan, dus even snel een lijstje invullen is er nu niet bij. Ik wacht tot hij weer rustig is en vraag nogmaals of hij graag een tomatensoep wilt? Ja, hij lust graag tomatensoep. Dit herhaalt zich nog een paar keer en ik merk dat als ik hem een keuze voorleg, hij het niet snapt. Als we na 20 minuten de lijst hebben ingevuld, ben ik toch blij dat het gelukt is. Want het aparte is, dat toen mijn vader aan het revalideren was in Dekkerswald, daar gesmuld heeft van de rode kool met appeltjes. Dit werd ook bij de maaltjendservice aangeboden, dat wilde hij toen graag eten. Alleen toen de maaltijd rode kool met appeltjes geleverd werd, hij meteen boos op mij werd, omdat hij geen rode kool met appeltjes lust!! Kortom, dementie is niet mijn vriend!

Alhoewel, soms kun je met dementie ook wel lachen hoor. Al is dat maar soms. Toen mijn vader aan het revalideren was in Dekkerswald deed ik zijn was. Het viel me op dat ik geen ondergoed kreeg. Dus toen ik de was schoon en wel teruggebracht had, zei ik dat hij de onderbroeken vergeten was mee te geven. Dat kon niet, hij had alles in die zak gedaan, dus volgens mijn vader had mijn man nu allemaal nieuwe onderbroeken in zijn kast liggen die van hem waren. Dit heeft mijn vader 1,5 week volgehouden. Tot hij bijna naar huis mocht. Ik kwam bij hem en hij zei dat ik even naar zijn kamer moest gaan. Daar aangekomen zei hij dat hij weet waar zijn ondergoed is. Ik vroeg waar ze waren, want dan kon ik ze meenemen om te wassen. Zegt hij ineens dat we dat aan het schoonmaakk personeel moeten navragen. Hij was er de avond ervoor namelijk achter gekomen dat hij na het afdrogen, zijn ondergoed in de handdoek draait en in de wasserij van Dekkerswald. Daar kon ik wel hartelijk om lachen. Gelukkig kwam er kort nadat mijn vader dit verteld had, een personeelslid binnen. Aan haar kon ik gelijk navragen hoe dat in zijn werk gaat als iemand per ongeluk zijn was aanbiedt aan de wasserij van Dekkerswald. Helaas moeten de onderbroeken als verloren beschouwd worden. Gelukkig kon mijn vader er ook wel om lachen.

Kortom, mantelzorgen is iets wat je met je hart doet, in voor en tegenspoed. Ik hoop dat ik mijn vader zo lang mogelijk een zo een normaal mogelijk leven kan laten leiden. Ook al is het op afstand, want we wonen niet zo dicht bij elkaar. Op dit moment redden we ons met de 2 tot 3x in de week dat ik er ben en met WhatsApp. En we hebben hulp van de huisarts en de casemanager, al vindt mijn vader de casemanager niet zo leuk. Maar ik heb hem wijsgemaakt dat ik de casemanager nodig heb, dus “accepteert” mijn vader het.

(i.v.m. privacy is de naam gewijzigd)

DE DAG VAN DE MANTELZORG! WE VIERN HET OP 9 NOVEMBER.

Jaarlijks is er in november de dag van de mantelzorg. Wij zetten jaarlijks de mantelzorgers die bij ons bekend zijn graag extra in het zonnetje. Dit jaar vieren we dit met een optreden van de 'Meisjes van de Radio'. Deze interactieve voorstelling zit vol vrolijkheid en energie rondom de grote ster 'De Radio'. 'Een feest der herkenning door liedjes van wat langer geleden, met hits en krakers van de jaren 50 tot 80!' Voor mantelzorgers en voor degene voor wie je zorgt.

Waar: In de Vriendenkring, Steenheuvelsestraat 39, 6578 AB Leuth. De inloop is vanaf 19.30u en we het programma start om 20.00u.

Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd. Aanmelden een week vooraf via onze email of per telefoon.



DE MANTELZORGTAfels

Deze vorm van ontmoeten is er voor alle mantelzorgers die het fijn vinden om eens te praten met lotgenoten.

Vrijwilligers organiseren dit en begeleiden de middag. De tafel in Millingen is iedere eerste maandag van de maand, uitgezonderd feestdagen. In Groesbeek is dat iedere derde donderdag van de maand. Niet tijdens de zomervakantie.

Millingen: 03-07, 04-09, 02-10, 06-11 en 04-12 in Enjoy, Heerbaan 186, 6566EW

Groesbeek: 15-06, 21-09, 19-10, 16-11 en 21-12 in Trefpunt De Meent 2 6562 CZ

Aanmelden enkele dagen vooraf via onze email.

Voor al onze activiteiten heeft aanmelden via de mail onze voorkeur.

Vermeld daarbij je naam, de activiteit waarvoor je je opgeeft, en met wie je komt.

info@mantelzorgbergendal.nl

www.mantelzorgbergendal.nl

tel: 085 0406066



Foto: Mantelzorg

FIT VOOR ZORG

In de vorige nieuwsbrief hebben we al bericht over een jaar sporten met korting.

Op 19 september kun je Mantelzorg Berg en Dal vinden op de markt in Groesbeek waar je alle informatie kunt krijgen over 25% korting voor een jaar sporten bij Anytime Fitness.

Tapas relaxmiddag bij Thea Snijders.

Weet je soms niet meer wat je moet koken? Voor mantelzorgers een ontspannende middag, met aandacht voor gezonde voeding!

Woensdag 27 september 13.30 uur, Wagnerstraat 19, 6566 DK Millingen aan de Rijn

Je kunt zelf de handen uit de mouwen steken bij het bereiden daarvan. Dat "assisteren in de keuken" mag, maar gewoon fijn bijpraten met mede-mantelzorgers, de kunst afkijken en de tapas gepresenteerd te krijgen kan ook. Maximaal 8 mantelzorgers en aanmelden uiterlijk 22 september!

DE KOFFIE VOOR EN MET MANTELZORGERS

Je kunt je nog opgeven voor de Koffie Met en Voor mantelzorgers in de Horst:

Dinsdag 19 september 2023.

19.00 uur tot 20.30 uur.

Dorpshuis De Slenk

Reestraat 2, 6562 LK Groesbeek

Mantelzorg Berg en Dal gaat op dinsdagavond 19 september in de Horst in Groesbeek in gesprek met mantelzorgers en geeft informatie over haar activiteiten en ondersteuning. De avond is vooral bedoeld voor mantelzorgers in de Horst, maar ook als je niet in de Horst woont kun je aansluiten.

Wil je graag komen? Vooraf aanmelden graag!

VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

Op deze pagina beantwoorden we vragen en vind je oproepen, tips of verslagen.

VITALITEITSMARKT 23 SEPTEMBER

GRATIS WORKSHOPS!

Op zaterdag 23 september is in Millingen aan de Rijn de Vitaliteitsdag. Wilt u vitaal worden en blijven? Kom dan tussen 13.30 en 17.00 uur naar het OEV1 gebouw aan de Heerbaan 117. En doe mee aan gratis workshops. Of klets mee aan de koffietafel. Heeft u vragen over wat u juridisch moet regelen voor u en uw partner als u wat ouder wordt? Bent u benieuwd hoe u lekker kunt koken voor 1 persoon? Of heeft u misschien vragen aan Oosterpoort woningcorporatie, Kwiek Actieve Leefstijl, Bibliotheek Gelderland Zuid, de seniorenraad of de mantelzorgconsulent? Kom dan naar de Vitaliteitsdag. Meld u aan via www.fortewelzijn.nl/vitaliteitsdag.

Het programma

- 13.30 uur Koffie met gebak
- 13.45 – 14.15 uur Workshop van de brandweer: veilig opladen van apparaten zoals elektrische fiets, scootmobiel of mobiele telefoon/tablet
- 14.15 – 14.30 uur Kletsen aan de koffietafel
- 14.30 – 15.00 uur Workshop Zorgwinkel: welke hulpmiddelen kunt u lenen?

14.30 – 15.00 uur Lekker bewegen, lekker in uw vel: onder begeleiding van geschoolde vrijwilligers gaat u samen bewegen in de beweegtuin bij sportclub de Hove in Millingen.

15.00 – 15.15 uur Kletsen aan de koffietafel

15.15 – 15.45 uur Regel het op tijd. Workshop van Ellen van Broekhoven: wat moet u juridisch allemaal regelen voor uzelf en uw partner? Thuis en bij opname van beiden in het zorgcentrum.

15.15 – 15.45 uur Lekker bewegen, lekker in uw vel: onder begeleiding van geschoolde vrijwilligers gaat u samen bewegen in de beweegtuin bij sportclub de Hove in Millingen.

15.45 – 16.00 uur Kletsen aan de koffietafel

16.00 – 16.30 uur Workshop voeding: Kom alles te weten over lekker koken voor 1 persoon.

16.30 – 17.00 uur Kletsen aan de koffietafel en loterij Buurtsoep

Meedoen met een van deze workshops?

Wilt u meedoen met een van de workshops? Geef u dan op via www.fortewelzijn.nl/vitaliteitsdag.

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!

Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur - 17.00uur

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

Wij doen er alles aan om onze gegevens actueel te houden. Toch kan het zijn dat u deze nieuwsbrief ten onrechte ontvangt omdat er in uw situatie als mantelzorgers iets veranderd is, of omdat u verhuisd bent. Wij vragen u wijzigingen aan ons door geven .



De redactie bestaat uit: Hans Eijsbouts en Hanneke Klievink. Onze nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.