



**Mantelzorg**  
Berg en Dal



September 2020

# Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

## COLUMN

### Risico

Bent u net als ik “corona-moe”? Je hoort en leest een brij van tegenstrijdige meningen over besluiten, wetenschap en kennis. De overdadige berichtgeving maakt mensen ook minder gevoelig voor dat wat noodzakelijk is voor preventie, denk ik.

Wellicht nog meer dan anders isoleert zich de mantelzorger ter voorkoming van besmetting. Op zich goed, maar het resultaat is meer er alleen voor staan, minder gesprekken en afleiding. Het kan misschien niet anders.

Er even tussen uit, om een breuk met de vaste taken, die je vervult, in een andere omgeving met mensen kunnen praten, afleiding vinden, is dan onmisbaar. Gun je zelf de “werkpauze”. In een normale baan leidt dit tot een beter resultaat, waarom dan niet voor een mantelzorger, die vaak ook fulltime bezig is. Neem die vrijheid voor jezelf, omdat het “normaal” en wenselijk is.

Frans

### MANTELZORGCOMPLIMENT 2020

Over ongeveer een maand is het weer zover, dat het compliment voor de mantelzorgers weer kan worden aangevraagd. Vanaf 12 oktober tot en met 13 november kan deze worden aangevraagd bij het Forte Welzijn kantoor.

Op onze website vind u vanaf 12 oktober ook een link naar ons aanvraagformulier.

Als u dat niet kunt invullen belt U naar: (085) 040 60 66 , dagelijks tussen 8.30uur en 12.30 uur, of stuurt u een e-mail naar:

[info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

De ervaringen van vorig jaar hebben duidelijk gemaakt dat de keuze tussen cadeaubon of € 50,00 contant welkom was. Wilt u dit aangeven.? Als u niets vermeldt, ontvangt u een cadeaubon.

De aanvraag kan dus **niet** bij de gemeente Berg en Dal worden gedaan, maar **alleen** bij Mantelzorg Berg en Dal, Forte Welzijn.

In principe vraagt degene die verzorgd wordt dit aan. Indien nodig is

hulp daarbij natuurlijk geen probleem.

Noteer het alvast in uw planning. Te laat aanvragen zal leiden tot teleurstelling, want aanvragen na 13 november kunnen niet meer meegenomen worden.

De zorgontvanger kan voor maximaal 2 mantelzorgers een compliment aanvragen.

Wanneer kom je in aanmerking?

Als mantelzorger moet je je minimaal acht uur per week gedurende minstens drie maanden mantelzorg verlenen.

We kunnen steekproefsgewijs de vrijheid nemen om gegevens na te gaan.

Lees voor meer informatie ook ons bericht op de website [www.mantelzorgbergendal.nl](http://www.mantelzorgbergendal.nl)

Daar kunt u ook een aanvraagformulier invullen.

## ZORGPAUZE

Mantelzorg Berg en Dal biedt aan mantelzorgers de mogelijkheid om even pauze te nemen van de zorg. Zij kunnen met een vrijwilliger bij u thuis de taken een dagdeel van u overnemen, zodat u even een moment voor u zelf kunt plannen.

Zorgpauze is geen medische zorgverlening of dagopvang, maar geeft u even de gelegenheid om wat leuks te gaan doen.

Wilt u er een beroep op doen?

Of wilt u als vrijwilliger aan de slag?



Meer informatie bij ons steunpunt, Hanneke Klievink, 06-13198559

## SAAR AAN HUIS!

Een andere vorm van zorgpauze is de inzet die Saar aan Huis biedt. Hiervoor betaalt u een eigen bijdrage.

Saar aan huis is een landelijke organisatie met ruim 40 vestigingen die ouderen en andere hulpbehoevenden allerlei vormen van ondersteuning biedt.

De vestigingsmanagers werven de helpende 'Saars' en zoeken naar een klik met degene die ze ondersteunen op basis van levensstijl en interesses.

Saars beschikken over ruime (mantel)zorg- en levenservaring, 'Er zijn voor een ander' is voor hen vanzelfsprekend.

De Saars bieden gezelschap en kunnen helpen met de boodschappen, de maaltijd, licht huishoudelijk werk of begeleiden mensen naar een afspraak.

Hulpbehoevenden krijgen onder-

steuning van één en dezelfde Saar op het afgesproken tijdstip.

Met deze maatwerkondersteuning krijgen (over)belaste mantelzorgers meer tijd voor zichzelf om even te ontspannen.

Door de ondersteuning van een Saar kan soms ook opname in een zorginstelling voorkomen of uitgesteld worden.

De inzet van Saar aan Huis kan uit eigen middelen betaald worden of grotendeels uit een persoonsgebonden budget (pgb).

Ons tarief is vanaf € 23,- (all-in) per uur excl. reiskosten voor de Saar.

De voordelen van Saar aan huis:

- \* de persoonlijke benadering;
- \* snelle invulling van de hulpvraag;
- \* een vaste, betrouwbare, Saar waarmee een klik is;
- \* ondersteuning op maat tegen een schappelijk tarief;
- \* inzetbaar van minimaal 2 uur in de week tot maximaal 24 uur per dag (ook 's avonds, 's nachts en in het weekend);

\* bij pgb: informele tarief € 20,- per uur waardoor veel uren ondersteuning uit pgb betaald kunnen worden (cliënt betaalt eigen bijdrage per uur € 3,60- € 5,-).

## MANTELZORG MAKELAAR

In Berg en Dal is sinds 1 september een mantelzorgmakelaar werkzaam. Wat doet een mantelzorgmakelaar?

De mantelzorgmakelaar kan u wegwijs maken in het soms wat ingewikkelde oerwoud van de zorg. Voor sommige zorg moet u bij het sociaal team van de gemeente zijn, weer andere zorg bij de zorgverzekeraar, of u moet een indicatie hebben voor de Wet langdurige zorg.....

Mantelzorg Berg en Dal werkt samen met Christa Straatman, zij kan u op weg helpen. Natuurlijk is sommige informatie ook te vinden bij ons, of bij de gemeente, maar de mantelzorgmakelaar staat uitgebreider stil bij uw zorgvraag, zij kijkt met u mee en brengt samen met u de knelpunten (in de zorg) in kaart. Een mantelzorgmakelaar kan tijdelijk naast u gaan staan, regelwerk uit handen nemen, u ontlasten en wegwijs maken in deze soms ingewikkelde zorgwereld. Zij zoekt samen met u naar een oplossing zodat het mantelzorgen verlicht wordt. Wilt u er een beroep op doen? Wij kunnen u in contact brengen.

De meeste aanvullende ziektekostenverzekeringen vergoeden dit. Is dit bij u niet het geval, dan zoeken wij samen met u naar mogelijkheden.



Mail: [Christa.straatman@outlook.com](mailto:Christa.straatman@outlook.com)

Telefoonnummer: 06-147 153 93.

## ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE

### FIJN ELKAAR WEER TE KUNNEN ONTMOETEN!

#### KOFFIE MET ! 10 SEPTEMBER

Op donderdag 10 september van 14.00 – 15.00u is er voor mantelzorgers weer een informatieve bijeenkomst in cultureel centrum de Mallemolen, Kloosterstraat 11, 6562 AT in Groesbeek. Vanaf 13.30 is er inloop met koffie.

Deze keer zullen twee medewerkers van het sociaal team van de gemeente Berg en Dal (WMO en Jeugd) komen vertellen wat de WMO is en kan betekenen voor u als mantelzorger. Aan de orde komen vragen als: Wat houdt de WMO in?

Wat doet het sociaal team? Hoe betreft sociaal team de mantelzorger bij zorgvragen? Welke ondersteuningsmogelijkheden zijn er voor mantelzorgers?

Mantelzorg Berg en Dal zal in het kort ook toelichten wat zij kunnen betekenen in relatie tot het sociaal team.

.In verband met een maxi-

**Bij al deze activiteit zijn de RIVM maatregelen van kracht. Deelnemers zitten op 1,5m afstand van elkaar, tenzij u uit één huishouden komt. En indien u klachten heeft meldt u zich af.**

**Vanwege bezoekersaantallen geldt bij al onze activiteiten dat u zich vooraf aanmeldt!**

### BEZOEK AAN DE 'HOGE HOF'

#### 17 SEPTEMBER

Voor mantelzorgers organiseren we op donderdag 17 september a.s. een bezoek aan een veelzijdig agrarisch en toeristisch bedrijf in Groesbeek: de Hoge Hof, gelegen aan de Derde Baan 14, 6561KH.

De aankomst is tussen 10.30 en 11.00 uur, u kunt parkeren op

eigen terrein van de Hoge Hof. Om 11.00 uur is er koffie en thee met iets lekkers. Daarna volgt een rondleiding door het bedrijf, dat gelegen is in een prachtige omgeving. Om 12.30 is er een smakelijke lunch.

Aanmelden kan tot en met dinsdag 15 september 12.00 uur, bij voorkeur per mail:

Per telefoon mag ook:

U kunt dan ook aangeven of u voorkeur geeft aan een vegetarische lunch en of het voor u fysiek mogelijk is om via de buitentrap de Skybox (waar de lunch wordt geserveerd) te bereiken. Voor wie dat niet mogelijk is wordt de lunch op een andere plaats geserveerd. Meldt u tijdig aan!

DOEN!

*Er zijn voor mantelzorgers geen kosten verbonden aan de activiteiten.*

### MANTELZORGTAFELS

Voor de vaste bezoekers zijn de mantelzorgtafels in Groesbeek en in Millingen ook weer gestart. Mantelzorgers kunnen hier hun verhaal kwijt en hun situatie bespreken. Er is beperkt plaats in verband met de maximale aantallen die gehanteerd worden in verband met de RIVM maatregelen.

Mocht u hieraan willen deelnemen, dan kunt daarnaar informeren bij Hanneke Klievink, mantelzorg Berg en Dal. 06-13198559

### MANTELZORGFEST!

**Na een jaar van extra zorgen door de mantelzorgers is het tijd voor wat extra waardering. Mantelzorgers worden uitgenodigd om een avondje ontspannen te feesten.**

**Dit jaar op TWEE (!) locaties zodat we ook in kleiner gezelschap een gezellige avond hebben.**

In Leuth in de Vriendenkring  
**Dinsdag 10 november**

En in Groesbeek in de Mallemolen, op **vrijdag de 13e november**

Beide avonden zijn van 19.30u – 22.30u. U kunt zich voor een van de avonden opgeven.

Dit jaar zullen **Bep en To** u met zang en spel vermaken.

Natuurlijk ontbreekt een hapje en een drankje niet.

Aanmelden voor 6 november,

Geeft u daarbij ook aan of u uit 1 huishouden komt?

**Mantelzorg Berg en Dal**

**info@mantelzorgbergendal.nl**  
**tel: 085 0406066**



## VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

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

### VEELGESTELDE VRAGEN

#### Is er ook een vergoeding voor Mantelzorgers voor de kosten die zij maken?

Mantelzorg is onbetaald.

Dat wil niet zeggen dat het werk van mantelzorgers onopgemerkt blijft. De gemeente Berg en Dal wil haar een waardering laten blijken in de vorm van een compliment dat jaarlijks wordt uitgereikt. Daarover meer op de voorpagina.

#### Vergoedingen

In enkele gevallen is er wel vergoeding mogelijk via zorgverzekeraars.

#### Basisverzekering

Het basispakket is de zorgverzekering die voor iedere Nederlander verplicht is, de overheid bepaalt welke zorg onder het basispakket valt. Maak je gebruik van zorg uit het basispakket, dan betaal je geen eigen risico.

Voorbeelden van zorg vanuit het basispakket zijn: zorg door de huisarts, wijkverpleegkundige, ergotherapeut.

Aanvullende verzekering: De inhoud van de aanvullende pakketten verschilt sterk. Maar ze kunnen interessant zijn voor mantelzorgers:

De volgende vergoedingen worden door enkele Zorgverzekeraars in aanvullende verzekering opgenomen:

*mantelzorgmakelaar*

*respijtzorg*

*hulp bij mantelzorg: een verzameling diensten waar jij als mantelzorggebruiker van kunt maken*

*trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus*

*loogerhuis of herstellingsoord*

*reiskosten ziekenbezoek*

*kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders*

*hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf*

*instructies of begeleiding ergotherapie*

*hospice*

*terminale zorg*

#### Aandachtspunt

Neem altijd eerst telefonisch contact op met de zorgverzekeraar om te beoordelen of je recht hebt op een vergoeding. Informeer ook naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt.

**Tip** Sommige zorgverzekeraars bieden op hun website informatie over hoe zij mantelzorgers helpen en een telefonische hulplijn voor bijvoorbeeld wachtlijstbemiddeling. Ook kun je soms gebruik maken van een mantelzorgmap, mantelzorgpas of andere gratis diensten.

Let bij al deze vergoedingen goed op de voorwaarden.

#### Reiskosten aftrekbaar?

Woon je samen met degene die je verzorgt? Is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kun je de reiskosten voor het ziekenbezoek mogelijk aftrekken als specifieke zorgkosten. Lees de voorwaarden op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl).

### OPROEP!

Om ervaringen uit te kunnen wisselen zijn we op zoek naar mantelzorgers die bekend zijn met Lewy Body. Meer weten?

06-13198559

### 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 van maandag t/m vrijdag bereikbaar op werkdagen: van 8.30uur —12.30uur op telefoonnummer 085-0406066

Ons mailadres is: [info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

T 085-0406066 W [www.mantelzorgbergendal.nl](http://www.mantelzorgbergendal.nl)

E [info@mantelzorgbergendal.nl](mailto: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 verhuisd bent. Wij vragen u wijzigingen aan ons door geven



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