



Mantelzorg
Berg en Dal

Juni 2020

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

COLUMN

Vanzelfsprekend

Ik sprak een jongen van 16 jaar over zijn thuissituatie. Hij zorgt voor zijn vader, omdat moeder een fulltime baan heeft en voor inkomen moet zorgen. Als zij weg is, is hij als enig kind alleen met de vader, die rechtszijdig volledig verlamd is. Hij kon dat met de school combineren, omdat moeder aangepaste werktijden heeft. Hij kleedt vader uit als die naar bed gaat, wast hem zo nodig en helpt hem met lopen. Hij ontspant zich met de computerspelletjes, die zijn vader leuk vindt.

Op mijn vraag hoe hij dit vindt, antwoordt hij, dat hij het gewoon vindt en als zijn taak ziet om het gezin (zijn gezin) zo bij elkaar te houden en geen armoede te hebben. Toen ik opmerkte dat dit toch niet helemaal vanzelfsprekend is, reageerde hij, dat hij dat anders zag. "Het is zo gegroeid. In een gezin heb je zorg en verplichtingen naar elkaar, dat is over en weer: ouders zorgen vroeger en nu toch ook voor mij."

Dat bewustzijn had ik niet verwacht van een "puber", die zo volwassen binnen zijn familie zonder enige aarzeling verantwoordelijkheid draagt. Het hoort bij de invulling van zijn dagelijkse leven. Als dit bewondering oproept, dan geldt dat toch voor elke mantelzorger, die veel, zo niet alles over heeft voor een onverplichte rol binnen het familieverband. Vanzelfsprekend.

Frans

EEN BELLETJE.....



Het niet doorgaan van bijeenkomsten met mantelzorgers in deze buitengewone omstandigheden is iets wat ook wij als vrijwilligers missen. De gesprekken en bijeenkomsten zijn voor mantelzorgers en ook bij ons altijd een mooie activiteit en afleiding, die zinvol is.

In plaats daarvan hebben we al enige tijd mantelzorgers gebeld om aandacht en steun te geven in hun leefsituatie. We hebben alle 750 mensen die bij ons bekend zijn, nu bijna allemaal bereikt. We doen dat met plezier en merken dat velen het op prijs stellen.

In de praktijk is het vaak meer dan zo maar een praatje, en worden ook allerlei vragen gesteld. Dat is prima en we bellen eventueel terug als we niet direct een antwoord hebben. We gaan er mee door, tot we de hele lijst gehad hebben.

Mocht u zelf willen bellen dan zijn wij bereikbaar, op ons eigen nummer (085-0406066) maar ook via de 'Vertel het ons lijn' (024-2049699) Meer hierover elders in deze nieuwsbrief. Aarzel niet initiatief te nemen. We staan voor U klaar!

WEEK VAN DE JONGE MANTELORGERS

1 t/m 7 juni was de week van de jonge mantelzorger. Dit jaar zijn de jaarlijkse activiteiten verschoven naar het najaar, wanneer we weer met groepen bij elkaar kunnen komen.

Maar, dat wil niet zeggen dat we onze jongeren niet waarderen. De jonge mantelzorgers waar wij contact mee hebben zijn door ons verrast met een weekcadeautje. Een presentje voor iedere dag in die week!

Op het laatste blad vind u een interview met een van die kanjers!

Ben je, of ken je ook een jonge mantelzorger? En wil je wel eens weten wat mantelzorg Berg en Dal voor je kan betekenen? Wij zijn bereikbaar.

Sanne Verburg, onze jongerenwerker, is komende tijd met verlof. Lianne Pot zal de komende maanden het gezicht zijn voor de jonge mantelzorgers. Zij is al bekend met de jongeren en je kunt haar ook vinden in het jongeren-centrum in Millingen.

App, bel, mail gerust als je met haar contact wil of een vraag hebt over jouw mantelzorgtaak.

Zij is bereikbaar op: 0657921871

MANTELZORG EN CORONATES-

TEN

Sinds 18 mei komen ook mantelzorgers in aanmerking voor persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM). Dit hangt samen met het testbeleid voor mantelzorgers. Als je thuiswonende naaste besmet lijkt te zijn met COVID-19 moet hij/ zij worden getest, en kun je als mantelzorger jezelf met beschermingsmiddelen beschermen tegen besmetting.

Wie komen er in aanmerking?

Mantelzorgers die intensieve zorg verlenen aan kwetsbare mensen met (symptomen van) COVID-19 en waarbij de afstand van 1,5 meter niet kan worden aangehouden vanwege de noodzakelijke verpleging en verzorging.

Intensieve zorg is zorg voor meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden.

Als je naaste COVID-19-klachten heeft, dan werkt het als volgt:

Je naaste neemt contact op met de huisarts of met een infectie-arts van de GGD. De huisarts komt op huisbezoek of de test wordt afgenomen door een (mobiele) testvoorziening in de regio. Lees meer informatie over testen op coronavirus.

Tot de testuitslag bekend is, kan je als mantelzorger met een elektronisch recept van de huisarts of de GGD, op naam van je naaste, een korte termijn pakket PBM gratis ophalen bij de apotheek. Dit pakket bevat: handschoenen en chirurgisch mondneusmaskers, bril, schorten en flacon desinfectans. In de bijsluiter staat beschreven hoe om te gaan met deze middelen

Dan zijn er twee opties:

Als de testuitslag van je naaste negatief is, dan zijn de PBM voor jou als mantelzorger niet meer nodig.

Als de testuitslag van je naaste positief is stelt de huisarts of de GGD een elektronisch recept op, op naam van je naaste, waardoor je als mantelzorger bij de apotheek een lange termijn pakket PBM kunt halen, of thuis kunt laten brengen. Ook dit pakket is gratis.

Voor mensen die zorgen voor een naaste is het laten overnemen van zorg soms lastig te regelen. De Zorgladder voor mantelzorgers geeft inzicht in welke ondersteuning je als mantelzorger nodig hebt en je kunt krijgen. Afhankelijk van de zorg die nodig is kan het sociaal team, wijkverpleegkundige of huisarts u hierover informeren.

Wat zijn kwetsbare mensen?

Dit zijn volgens het RIVM: mensen van 70 jaar en ouder, volwassenen (ouder dan 18 jaar) met chronische aandoeningen. Zij hebben bij een besmetting een hoger risico op ernstig verloop van COVID-19.

Kinderen en jongeren lijken geen verhoogd risico op een ernstig verloop van COVID-19 te hebben, maar maatwerk moet mogelijk blijven in overleg met betrokken behandelaren. Soms is testen ook noodzakelijk bij crisisplaatsingen. Of vanwege een kwetsbare thuisomgeving.

MANTELZORG EN WONEN

Een veel gehoord verlangen van mantelzorgers en degene voor wie zij zorgen is het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen, in nabijheid.

De voordelen van dichterbij elkaar wonen:

U kunt elkaar helpen en inspringen waar en wanneer nodig. U kunt genieten van elkaars nabijheid en steun.

Er is iemand in de buurt. U hebt meer zicht op hoe het met uw naaste gaat. Uw naaste die zorg nodig heeft, kan misschien langer zelfstandig thuis wonen.

U bespaart tijd en kosten doordat u dichterbij elkaar woont.

Er kunnen verschillende nadelen zitten aan dichterbij elkaar wonen:

Risico van overbelasting: Doordat u dichterbij bent, zal u makkelijker om hulp gevraagd worden. Het beroep op uw hulp kan in de loop van de tijd toenemen.

Financiële gevolgen: Er kunnen financiële gevolgen zijn, zeker als u besluit om bij elkaar in huis te gaan wonen. Samenwonen kan van invloed zijn op uitkeringen, toeslagen, eigen bijdrage of op hypotheekrenteaftrek

Veranderende onderlinge band: U bent dichterbij elkaar. Dat kan ten koste gaan van uw privacy en zelfstandigheid en kan daardoor irritaties opleveren. De nieuwe situatie kan ook de relatie met uw partner beïnvloeden. Dat vergt wel anticiperen op de toekomst. Handig om daar nu vast over na te denken. Ter oriëntatie kun je voor jezelf een stappenplan maken:

Bespreek samen wensen, mogelijkheden en voor- en nadelen

Wat voor de een wenselijk is kan voor de ander een belasting zijn. Het is fijn om elkaar vaker te zien en voor elkaar te kunnen zorgen. Maar hoe voorkom je overbelasting en het gebrek aan privacy? Bespreek met elkaar de wensen en verwachtingen. Denk daarbij aan: Wanneer ben je bij elkaar? Eet je samen? Een gedeelde kamer, tuin of juist niet?

Welke hulp en zorg wil je verlenen en voor welke zorg worden anderen ingeschakeld? Hoe organiseer je die? Hoe ga je om met vakanties? Wie neemt dan de zorg over?

Oriënteren op de praktische mogelijkheden

Oriënteer je op de mogelijkheden en stel je daarbij de volgende vragen: Is iemand gebonden aan de huidige woonplaats?

Is het voor jou of juist voor de zorgvrager logischer om te verhuizen? Heb je een koopwoning of een huurwoning? Kun je bij elkaar in gaan wonen? Overweeg welke woonvorm voor jullie geschikt is, en win daar informatie over in.

Breng geldzaken en financiële en juridische gevolgen in kaart

Verhuizen kan financiële gevolgen hebben. Wat verandert er door de verhuizing aan inkomsten en uitgaven? Ga je een gezamenlijk huishouden vormen? Maar denk ook aan zorgkosten of kosten van boodschappen.

Maak duidelijke afspraken en leg deze vast

Voorkom problemen met andere familieleden en leg afspraken vast. Zeker als je bij elkaar in huis of bij elkaar op het erf gaat wonen is het belangrijk om zaken vast te leggen bij een notaris. Bijvoorbeeld om vast te leggen wat te doen bij overlijden. Heb je nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE

ACTIVITEITEN LANGZAAM HERVAT

We konden afgelopen tijd geen groepsactiviteiten aanbieden. Maar op deze pagina een ontspannend alternatief.

Momenteel zijn we aan het kijken op welke manier we weer kunnen starten, waarbij wij natuurlijk veel aandacht zullen hebben wat een veilige manier van ontmoeten is. Kleinere groepen, informatie in grotere zaal met voldoende ruimte tussen de tafels en Corona Hygiënische maatregelen, online bijeenkomsten en informatieve filmpjes allemaal opties.

Hou onze website in de gaten!

WANDELEND IN GESPREK.....

Wij hebben afgelopen periode veel positieve reacties gehad op onze belronde. Er is duidelijk behoefte om eens het verhaal te kunnen doen.

Nu de periode weer aanbreekt, en er gelegenheid is om vaker buiten te zijn, biedt mantelzorg Berg en Dal ook het luisterend oor tijdens een wandeling. Op 1,5 meter afstand kunt u met een van ons in gesprek gaan.

Ook ligt een stadswandeling Nijmegen weer in het verschiet.

Ook een wandeling maken?

KOFFIE MET.....

Een nieuwe datum wordt gepland voor gastspreker Bert Wijnmalen. Wat hij kan betekenen voor u als mantelzorgers hoort u die middag.

MINDFULNESS VOOR MANTELZORGERS

Het zal menig inwoner afgelopen tijd hoofdbreken hebben gekost hoe om te gaan met de maatregelen die er nodig waren om de Corona crisis het hoofd te bieden. Op sommige momenten en in sommige gevallen misschien wel stressvol. Mantelzorg Berg en Dal heeft de mogelijkheid om jullie kennis te laten maken met mindfulness.

Wat is mindfulness, en wat kun je ermee? Aan het woord is Wendy Kersmaekers, mindfulness en compassie trainer van Kersenpit – mindfulness | Training | Onderzoek.

‘Met mindfulness leer je met je aandacht meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Daardoor wordt je je meer bewust van je ervaring en ontwikkel je een milde houding naar wat je ervaart in plaats van dat je er de strijd mee aangaat. Vaak geldt voor mantelzorgers dat de situatie niet makkelijk te veranderen is. Juist dan is het van groot belang om te leren hoe je in moeilijke en stressvolle omstandigheden goed voor jezelf kunnen blijven zorgen en regie kunt houden in je leven. Mindfulness training is daarbij behulpzaam gebleken.’

Ben je benieuwd naar wat mindfulness is en of het iets voor jou is, dan kun je deelnemen aan een kennismakingsworkshop. Graag willen we hierbij inventariseren of daar belangstelling voor is, als je belangstelling hebt in een kennismakingsworkshop ‘Mindfulness voor mantelzorgers’, wil je dan een mail sturen naar

De kosten voor de kennismakingsbijeenkomst bedragen 15,- per persoon.

DOEN!

GRATIS MASSAGE

Moniek en Joke Hanegraaf, twee zussen die het eerste jaar HBO opleiding tot voetreflexplus therapeut aan het afronden zijn, hebben een sympathiek aanbod voor mantelzorgers.

Zij bieden een gratis ontspanningsmassage aan. Exclusief voor de harde werkers in de zorg, en daar horen ook de mantelzorgers bij!

‘Voetreflexmassage stimuleert het zelf-genezend mechanisme van het lichaam, verbetert de bloed- en energiedoorstroming en beïnvloedt het zenuwstelsel op een positieve manier. Daarnaast heeft voetreflex een ontspannende werking.’

We kunnen ons voorstellen dat u wel toe bent aan een heerlijke ontspannende voetmassage. Zoals we het gehoord hebben laten de maatregelen het weer toe!

Om dit te kunnen realiseren werken ze volgens afspraak, en voorwaarde is dat u ingeschreven staat bij mantelzorg Berg en Dal.

Afspraak maken? Joke; 0630315932
Moniek; 0629493805 Mojovoe-

MANTELZORGAVOND 13 NOVEMBER

De voorbereidingen zijn in gang. Mogelijk komen er twee bijeenkomsten om toch zoveel mogelijk mantelzorgers te kunnen laten genieten van een heerlijk feestmoment. Mogelijk op twee tijdstippen die dag, of op verschillende locaties.....laat u verrassen.

Meer informatie in september.

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.

PORTRET VAN EEN JONGE MANTELZORGER

Deze keer was het Jessy die ons haar verhaal wilde doen.

Vertel eens wat over jezelf:

Mijn naam is Jessy, ik ben 21 jaar en woonachtig in Beek. Ik woon hier samen met mijn moeder en broer.

Ik heb de opleiding MZ 4 afgerond en ga nu werken als begeleider.

Voor wie zorg je en wil je vertellen waarom?

Ik zorg voor mijn broer. Hij is ernstig meervoudig beperkt en 24 uur van zorg afhankelijk. Ik doe dit samen met mijn moeder.

Sinds wanneer ben je mantelzorger?

Ik ben al mantelzorger sinds mijn 12de.

Wat zijn de mooie kanten van mantelzorger zijn?

Om mijn broer blij te maken met de dingen die wij voor hem doen en ik heb geleerd om te genieten van het leven want het kan zo maar voorbij zijn.



Kun je iets noemen waar je tegenaan loopt of wat je frustrereert als jonge mantelzorger?

Dat er zoveel bezuinigingen zijn binnen de zorg of dat bepaalde voorzieningen zo duur zijn dat ik die niet kan betalen.

Hoe ben je in contact gekomen met mantelzorg B&D?

Door de geweldige Sanne

Levert dit contact jou

iets op?

Eigenlijk heel veel ik heb een goeie klik met Sanne en zie haar dan ook echt als mijn maatje, als ik een vraag heb of ik zit ergens mee kan ik altijd bij haar terecht ♥☐

Wat is jouw wens voor alle mantelzorgers in B&D?

Dat mantelzorgers jong en oud zich meer kunnen en durven uit te spreken over allerlei dingen want dat verdienen ze !!!!!

EN TOEN ZAT NEDERLAND OP SLOT!

MAAR DE MANTELZORG GING DOOR.....

Wij hebben afgelopen tijd veel verhalen gehoord van mantelzorgers. Opvallend daarbij was hoe veel mantelzorgers in staat zijn geweest alles toch maar weer om zich heen te organiseren! Ook al viel er zorg weg, of kon u geen bezoek ontvangen, of op bezoek gaan, steeds weer zijn er oplossingen gevonden.

Wij zijn blij dat wij met u konden denken, naar u luisteren en dat u ons uw verhaal hebt toevertrouwd.

Een heel groot applaus voor de mantelzorgers!

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

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 mantelzorger 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.