



Mantelzorg
Berg en Dal



03 / juni 2016

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

ACTUEEL

MANTELZORG BERG EN DAL OOK OP INTERNET TE VINDEN

Niet iedereen heeft een computer of is er handig in. Omdat het internet en de social media steeds meer gebruikt worden is Mantelzorg Berg en Dal daar nu ook te vinden. Voor de mensen die daar wel gebruik van maken is er nu de website:

www.mantelzorgbergendal.nl op Facebook vindt u ons onder de naam Mantelzorg Bergendal (de plaatsnaam aan elkaar geschreven).

We zijn benieuwd naar uw mening, aanvullingen of tips, want Mantelzorg Berg en Dal wil informatie en nieuws brengen waar u wat aan heeft. Laat het ons weten!

Wat kunt u regelen wanneer u een keer weg wilt of moet? (respijtzorg)

Op verzoek van mensen die niet bij de themabijeenkomst over respijtzorg konden zijn heeft Frans Jongeneel de informatie hierover op een rijtje gezet. Vragen of opmerkingen horen we graag. Op onze website vindt u meer informatie.

Wat is respijtzorg?

Indien een mantelzorgster noodzakelijk vervanging zoekt, heet dit respijtzorg. Dit kan gevonden worden binnen de eigen kring van familie, vrienden en buurt. Eventueel ook via een mantelzorgconsulent en de ziektekostenverzekering. Het kan eenmalig zijn, maar ook voor kortere of langere tijd. Oorzaak kan zijn ziekte of opname in een ziekenhuis van de mantelzorgster. Maar ook wanneer u we-

kelijks naar een activiteit wilt of om bij overbelasting tijdelijk te ontlasten.

Vergoedingen respijtzorg

Op de site van de ziektekostenverzekeringen staat informatie die u nader de weg wijst. In algemene zin: VGZ geeft een bepaalde vergoeding als men aanvullend verzekerd is. Dat geldt ook voor CZ, maar die zal meer maatwerk verlenen, dus toegepast op de individuele situatie. Het is verstandig in elk geval contact op te nemen met de zorgadviseurs van de verzeke-

[lees verder >](#)



raar als u een vergoeding wenst. De vergoedingen zijn beperkt in omvang. De kosten kunnen hoog zijn afhankelijk van of specifieke vakkennis nodig is. Soms is het mogelijk binnen de familiekring, met burens of vrienden een (tijdelijke) oplossing te vinden. Dat kan sneller gaan en de mensen zijn meer vertrouwd. Het vragen om hulp is vaak moeilijk, terwijl toch veel mensen bereid zijn om te helpen.

In noodsituaties kunt u het beste met de huisarts of het Steunpunt



WIST U DAT

Wanneer degene waar u voor zorgt meer hulp nodig heeft dan u kunt bieden er verschillende mogelijkheden zijn?

1. Als het gaat om lichamelijke verzorging kunt u zelf contact opnemen met een zorgorganisatie als de ZZG, Buurtzorg of TVN-zorgt.

2. Als het gaat om andere zaken als bv. een hulpmiddel, begeleiding, taxipas of u weet het even niet meer, dan kunt u dit melden bij het Sociaal Team. Zij zijn bereikbaar via de gemeente: 14024. Er volgt dan een (keukentafel)gesprek over uw vraag met iemand van het Sociaal Team. Zij adviseren om iemand daar bij te vragen. Iemand die uw situatie kent en die kan mee denken. Zo wordt gezamenlijk gezocht naar het beste antwoord op uw vraag.

Mantelzorg Berg en Dal contact opnemen.

Dagbesteding, Inloop en Ontmoeting

Op 10 plekken in de gemeente is het mogelijk om met degene waar u voor zorgt naar een Inloop en Ontmoeting te gaan. Hier zijn een professional en vrijwilligers aanwezig, die begeleiden en met u kijken hoe uw naaste daar kan blijven, zodat u even wat anders kunt gaan doen. Er is ook de mogelijkheid om de verzorgde toe te vertrouwen aan de dagbesteding. Hier is meer begeleiding en een vaste groep mensen. Wel zijn er kosten aan verbonden.

Belasting van de mantelzorgers

Om uzelf of met behulp van derden te testen over de belasting van de mantelzorgtaak heeft Mezzo (landelijke organisatie voor mantelzorgers) een vragenlijst op zijn website staan. Deze is gratis te

gebruiken. Als u dat wenst, kan hierbij hulp ontvangen worden van iemand van Mantelzorg Berg en Dal. Wanneer extra zorg nodig is bent u voor indicaties aangewezen op de Sociale Teams in onze gemeente. U kunt deze altijd zelf bellen, maar eventueel ook met behulp van Steunpunt Mantelzorg of andere hulpverleners.

Verlofregeling

In veel collectieve arbeidsovereenkomsten zijn afspraken opgenomen over extra verlof indien een gezinslid of nabij familielid ernstig of chronisch ziek is. Bij een dergelijke omstandigheid is het goed dit na te gaan en te overleggen met de werkgever of personeelsfunctionaris. Ook worden organisaties gestimuleerd om een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid in te voeren. Wat inhoudt dat u meer ruimte krijgt om werk en zorgtaken te combineren. Heeft u vragen of opmerkingen? Neemt u dan contact op met ons.

KOFFIE MET.....DE NOTARIS

DE MALLEMOLEN
KLOOSTERSTRAAT 11
GROESBEEK



WOENSDAG 6 JULI
14.00-15.30 UUR



Op vrijdag 17 juni was er een Koffie met.... in De Mallemolen, waarbij het onderwerp levenseinde werd besproken. Er werd uitgelegd, dat het belangrijk is dat u zich bewust bent, dat de eindfase van uw leven u voor keuzes kan stellen, maar ook door uzelf is te beïnvloeden. Aan de orde kwamen nogal veel punten. Duidelijk is dat vrees voor het lijden van pijn en gebrek aan regie mensen bezig houdt.

Het aangaan van gesprekken hierover met uw familie en huisarts is sterk aan te raden. Kiezen voor hoe en waar u afscheid van het leven wil nemen geeft enige rust, vermindert het gevoel dat artsen en anderen over u beslissen. Dat er ruimte is voor overleg en keuzes, is wel bekend, maar de stap zetten om te “regelen” is toch iets waar veel mensen tegen opzien Het zijn niet de makkelijke onderwerpen.

Aanvullend op deze bijeenkomst is de Koffie met... notaris Timmermans uit Groesbeek over het levens- testament. U kunt daarin vastleggen, wie er zorgt voor u als u niet meer zelf kunt beslissen over medische, materiële en immateriële zaken. Degene waar u voor zorgt kan ook een levenstestament maken. Dat biedt zekerheid dat dingen lopen zoals u of de zorgvrager wensen. Dan moet een en ander wel bekend zijn bij uw naaste familie. Wat er in een dergelijk testament kan staan en hoe u dat voorbereidt komt aan de orde. U bent ook hier welkom!

De toegang en het kopje koffie zijn gratis. Aanmelden is niet nodig, u kunt zo binnen lopen. De volgende koffie met... is op DONDERDAG 8 SEPTEMBER

MANTELZORG LUNCH



'T TREFPUNT
WOONCENTRUM DE MEENT
DE MEENT 2
GROESBEEK
DONDERDAG 28 JULI
12.00-13.00 UUR

Er even tussenuit; gezellig met andere mantelzorgers een hapje eten in 't Trefpunt'. Er zijn nog een paar plaatsen beschikbaar. Indien u hier interesse in hebt, kunt u contact met ons opnemen. De volgende keer is op 22 SEPTEMBER

*Mantelzorg Berg en Dal
is er voor u!*



In juli is er geen wandeling in Groesbeek en geen activiteit in Millingen. In augustus is er een pauze in de vaste activiteiten en de vakantielunch voor iedere mantelzorger in de gemeente Berg en Dal, met degene waar u voor zorgt.

VAKANTIELUNCH

DE MALLEMOLEN
KLOOSTERSTRAAT 11
GROESBEEK
ZATERDAG 20 AUGUSTUS
12.30-14.30 UUR

In de rustige zomermaanden kunt u samen met de naaste waar u voor zorgt, naar een gezellig lunchbuffet, met live pianomuziek op de achtergrond!

Aanmelden kan via de SWG: 024-3974188 van 9.00- 13.00 uur. Vermeldt u dan ook of u vervoer nodig heeft.

VRAAG EN ANTWOORD EN MEER

In deze rubriek geven we antwoord op vragen die door mantelzorgers aan ons werden gesteld en hier vindt u oproepen, tips, een verslagje en weetjes.

Ik zou wel eens mee willen eten met de mantelzorgmaaltijd. Kunt u daar meer over vertellen?

Warm middageten in De Meent is een bijna dagelijks gebeuren. Mantelzorgers zijn er al jaren een keer per maand te gast. Aan een eigen tafel genieten ze niet alleen van de maaltijd, maar ook van het moment om even uit de dagelijkse beslommeringen te zijn. En er wordt bepaald niet alleen over de zorgen thuis gepraat. Dat komt ook voor, maar het is een moment van even loslaten, afleiding en gezelligheid, steun geven aan elkaar en erkenning van de zware rol die je op je genomen hebt. Die momenten “verdient” je als langdurige zorgverlener aan je naaste of bloedverwant. Deelname is gratis, maar moet wel op afspraak gezien de reservering van het aantal maaltijden.

De groep bestaat meestal uit 5 tot 8 vrouwen en mannen. Bij een grotere groep kan de groep gesplitst worden. Deelnemers aan de maaltijden vertellen ons, wat zij er aan beleven, wat het bijdraagt in hun dagelijkse leven. Hier volgt een weergave daarvan. De meeste deelnemers zien er tegen op de eerste keer aan de mantelzorgtafel aan te schuiven. Ze vragen zich af, wie er zijn, of het een klaaggroep is, of dat het wel gezellig is. Het ijs is meestal snel gebroken. Er is ook altijd een vaste begeleider aanwezig van Mantelzorg Berg en Dal. Natuurlijk wordt er over de “patiënt” gepraat. Maar vaker over dagelijkse gebeurtenissen in dorp of wijk. Er wordt gelachen en leed en zorg gedeeld. Iemand vertelt dat ze haar eigen situatie als minder uitzonderlijk beleeft; het rela-



tiveert. Ook leidt het tot meer activiteiten buiten de maaltijd, bijvoorbeeld samen naar Koffie met.... gaan om nog een keer even van huis te zijn. Sommigen leren bij en van elkaar vaardigheden, zoals het omgaan met de computer. Anderen kiezen om een keertje samen te gaan winkelen.

Zo vindt men steun bij elkaar en indirect ook waardering voor de taken die ze uitvoeren. Sommige mensen willen best vaker samen lunchen. We gaan kijken naar de mogelijkheden. Hebt u belangstelling? Laat het ons weten.

ZO BLIJFT U OP DE HOOGTE

Mantelzorg Berg en Dal kent graag de mantelzorgers in de gemeente Berg en Dal. Daarom vragen we u zich bij ons te melden als mantelzorger. U ontvangt dan vrijblijvend onze nieuwsbrief en uitnodigingen voor activiteiten.

Wilt u zich aanmelden als mantelzorger? Heeft u vragen over mantelzorg? Wilt u uw verhaal kwijt? Of heeft u wensen of ideeën voor Mantelzorg Berg en Dal? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met onze Mantelzorgtelefoon, of een mail sturen.



Mantelzorg
Berg en Dal