



Mantelzorg
Berg en Dal

Mei 2022

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal



COLUMN

Vakantie?

Deze nieuwsbrief staat vooral in het teken van vakantie. Iets dat voor veel mantelzorgers niet vanzelfsprekend is maar wel bijdraagt aan je vitaliteit.

Tijd en aandacht voor jezelf, tijd en aandacht voor elkaar.

“Zorg voor jezelf “ is een veel gehoord advies aan mantelzorgers. Maar ja , hoe dan?

Het ontbreekt vaak aan tijd, middelen of energie om dit goed te kunnen regelen.

Misschien kamp je met schuldgevoelens , of ben je huiverig voor de reactie wanneer je ervoor kiest om even de zorg aan een ander over te laten.

Wat als blijkt dat het gewoon wel te regelen is , je minder onmisbaar bent, het lastig vindt om je zorg uit handen te geven? Durf jij dan toch die stap te zetten?

Dagje uit? Vakantie? Een leuke activiteit? Sociaal contact met andere mantelzorgers? We hebben het een en ander uitgezocht.

We willen niet voorbij gaan aan de mantelzorgers voor wie het echt te lastig is om wat te regelen is, of de regelingen ontoereikend zijn. Misschien kunnen we met je meedenken over hoe je toch meer tijd voor jezelf kunt creëren.

Ondanks dat hopen we dat deze nieuwsbrief er toe bij draagt om deze zomer even stil te staan bij ontspanning.

Hanneke

ZOMER!

(bron: Mantelzorg NL)

Vakantie staat voor velen voor de deur, maar dat geldt niet voor alle mantelzorgers. Toch zijn er wel mogelijkheden om ook als mantelzorgers, met of zonder degene voor wie je zorgt, voor kortere of langere perioden een vakantie te houden. Lees er alles over op de volgende pagina's . Op het laatste blad vind je een handig overzicht met websites waar meer info te krijgen is.

Wil je graag op vakantie, en de zorg voor je naaste tijdelijk aan iemand anders overdragen? Of samen met degene voor wie je zorgt op vakantie? Lees bij Mantelzorg NL waar je aangepaste accommodaties en vakanties kunt boeken. En hoe je vervangende zorg voor je naaste regelt. Ook noemen we een aantal zaken die belangrijk zijn om te regelen voor je vertrekt.

De zorg tijdelijk overdragen

Wil je graag zelf op vakantie en de zorg voor je naaste die nog zelfstandig woont tijdelijk aan anderen overdragen? Er zijn verschillende mogelijkheden:

Je regelt dit onderling met mensen uit het netwerk van je naaste. Bijvoorbeeld je broer, zus en de buurvrouw nemen tijdelijk mantelzorgtaken van je over. En de thuiszorg komt dagelijks een keer extra langs.

Er komt een vrijwilliger in huis bij je naaste tijdens jouw vakantie.

Stichting Handen in Huis is er juist voor de overbelaste mantelzorger zodat die ook eens op vakantie kan. Zie www.handeninhuis.nl voor alle informatie of neem telefonisch contact op:

Het team van Handen in Huis
030 659 09 70

Je naaste gaat in een logeerhuis of zorginstelling logeren.

Het vinden van vervangende zorg kost vaak tijd. Begin ruim van tevoren – bij voorkeur een aantal maanden voor je op vakantie gaat – met het zoeken naar geschikte respijtzorg, een aangepaste accommodatie of een vrijwilliger.

Advies nodig? Bel met de Mantelzorglijn, 030 - 760 60 55, zij helpen je graag op weg. Een cliëntondersteuner of mantelzorgmakelaar kan je helpen bij het daadwerkelijk regelen van een geschikte oplossing.

Aangepaste accommodaties en vakanties met zorg

Wil je samen met degene voor wie je zorgt op vakantie? Of wil je graag dat je naaste zelf een weekje lekker op vakantie gaat, en jij tijd hebt voor eigen activiteiten? Er zijn verschillende reisorganisaties en accommodaties die vakanties met zorg aanbieden. Een overzicht op staat op de laatste pagina in deze nieuwsbrief.

LEES VERDER OP PAGINA 2

MANTELZORG EN VAKANTIE

Vervolg van pagina 1

Sommige patiëntenorganisaties adviseren over vakantiemogelijkheden of organiseren zelf reizen voor hun leden. Zie bijvoorbeeld de websites van Alzheimer Nederland, ReumaNederland, EpilepsieNL en MS Vereniging Nederland .

Steeds meer zorghotels bieden aangepaste vakanties aan.

Krijg ik de kosten vergoed?

De kosten van het vakantieverblijf, zoals het huisje, hotel, eten en drinken, zijn meestal voor eigen rekening. Zorgkosten tijdens je vakantie worden soms vergoed door de zorgverzekering of als je naaste een Wlz-indicatie heeft door het zorgkantoor. Stem dit ruim voor vertrek af met de zorgverzekering of het zorgkantoor, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Reis- en annuleringsverzekering

Kijk als je een reis- en annuleringsverzekering afsluit goed in de voorwaarden. Wat als je je vakantie moet annuleren omdat de persoon voor wie je zorgt onverwacht toch niet kan gaan logeren? Wat als de vervangende zorg wegvalt tijdens je vakantie, en je eerder naar huis moet komen? Vallen deze situaties onder de reis- en annuleringsverzekering?

Sommige verzekeringen hebben specifieke voorwaarden rondom mantelzorg. Het maakt dan voor eventuele vergoedingen uit:

- of je wel of niet familie bent van degene voor wie je zorgt. En zo ja:
- of je dan eerste-, tweede of derde graads familie bent
- of je wel of niet samenwoont met degene voor wie je zorgt.

Daarnaast kijken verzekeraars naar de reden voor de annulering of het afbreken van je vakantie. In de meeste gevallen wordt een vergoeding uitgekeerd als je een reis moet annuleren of afbreken omdat iemand in levensgevaar is of overlijdt. Slechts enkele verzekeraars hebben ruimere voorwaarden en geven mantelzorgers de gelegenheid om een reis te annuleren of af te breken als dit nodig is vanwege de zorg voor hun naaste.

Behalve naar specifieke mantelzorgvoorwaarden, is het ook belangrijk om naar de overige voorwaarden te kijken en naar wat er daadwerkelijk vergoed wordt. Voor het buitenland is misschien aanvullende dekking nodig.

Voor onafhankelijke informatie over reis- en annuleringsverzekeringen kun je terecht bij de Consumentenbond.

Medicijnen mee op reis:

Vraag bij de apotheek een overzicht op van de medicijnen die je naaste gebruikt. Dit overzicht heet een medicijnenpaspoort. Hierin staan alle gegevens over de medicijnen en over andere zaken, zoals allergieën. Handig als je naaste naar de dokter of apotheek moet op de reisbestemming. Voor bepaalde medicijnen moet je een verklaring bij je hebben om ze over de grens te mogen meenemen. Je leest er meer over op de website van de Rijksoverheid. Op Apotheek.nl vind je informatie over medicijnen op reis.

Meer info over verzekering, de reiswijzer aangepast vervoer van MEE en een handige checklist van overdragen van de zorg: www.mantelzorg.nl

LAATSTE LEVENSFASE

Op 13 mei werd bij de Koffie met door huisarts Carel Veldhoven ingegaan op verschillende aspecten van de laatste levensfase, de palliatieve fase.

Voor wie die bijeenkomst gemist heeft en er toch meer over wil weten, die kan de informatie die Carel heeft toegelicht digitaal krijgen bij Mantelzorg Berg en Dal.

Een van de vragen die deze middag ook opriep is meer te weten over palliatieve sedatie of euthanasie. Wat is het verschil? Hoe maak je dit bespreekbaar, en wie benader je daarvoor? Hoe is dit in Nederland geregeld? Wat zegt de wetgeving hierover?

Er komt nog een vervolg op deze bijeenkomst waarin specifiek wordt ingegaan op deze vragen.

NIEUW IN DE GEMEENTE ...

Rouwworkshop.

Wat als de mantelzorg niet langer nodig is? Je hebt lang klaar gestaan, veel waardevolle momenten gehad, ook verdrietige of zware tijden. Ineens is je dierbare er niet meer.

Ieder verwerkt dit op zijn/haar eigen manier. Een creatief aanbod dat rust geeft en je terug brengt in het moment kan helpend zijn. Misschien is het maken van bloemenmala's iets voor jou. Alleen, of samen met je familie.

Er zijn wel kosten aan verbonden.

www.shaktibloemenmala.nl

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE

CONTACTAVOND VOOR OUDERS / FAMILIE VAN KIND MET SPECIALE ZORG

Op Donderdag 9 juni - 15 september - 17 november 2022
van 19:00 – 21:00 uur

zijn contactavonden gepland.

Op de Heuvel Ericastraat 39, 6561 AB in Groesbeek

Tijdens de bijeenkomsten besteden wij aandacht aan leuke, interessante, inspirerende en praktische onderwerpen. Natuurlijk zijn we ook geïnteresseerd in uw ideeën en onderwerpen.

Sanne Verburg, Forte Welzijn / Evelyne Lunenburg, Ervaringsdeskundige .

Info bij Sanne: Email sanne.verburg@fortewelzijn.nl of bel 06-22073034

PARTNERS VAN MENSEN MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Een mantelzorger in onze gemeente wil een contactgroep starten voor partners van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Om ervaringen uit te wisselen, tips aan elkaar te geven en je verhaal te kunnen delen.

Meer info? Bel!



KOFFIE MET...

Op 23 mei Koffie met...

de Mallemolen in Groesbeek,

Informatieve bijeenkomst over **het Aanvragen van Zorg**

Je kunt daar binnen lopen, het kopje koffie staat klaar.

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

tel: 085 0406066

www.mantelzorgbergendal.nl

MANTELZORGAFELS

Sinds jaar en dag worden door mantelzorg Berg en Dal de tafels georganiseerd. 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, tenzij het op een feestdag valt.

De eerstvolgende zijn

13-06 , 04-07 en 05-09 in de Gelders Poort,

Rijndijk 6, 6566 CG Millingen aan de Rijn

In Groesbeek is dat iedere derde donderdag van de maand. ,
15-09 in Trefpunt De Meent 2 6562 CZ Groesbeek

Aanmelden een week vooraf.

9 JULI ZOMERACTIVITEIT

Op **zaterdagmiddag 9 juli** ben je welkom voor een gezellige High Tea waar jij als mantelzorger voor uitgenodigd bent, en ook de-
gene voor wie je zorgt.

Van 14.30 uur tot 17.00 uur

In het Fletcher hotel Val Monte ,

Oude Holleweg 5, 6572 AA Berg en Dal

Opgeven graag voor 1 Juli 2022 via de mail

info@mantelzorgbergendal.nl

Er kunnen tot maximaal 60 personen mee doen, geef je dus snel op! Vermeld met wie je komt.



VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

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

Vakanties met zorg	
https://domusmagnus.com/zorghotel	logeerzorg voor mantelzorgers van ouderen
www.handenhuis.nl	Een vrijwilliger komt bij u thuis. Info op de website of via 030 659 09 70
https://www.buitenhof.nl/	Informatie over vakanties voor (jong)volwassenen met een verstandelijke beperking, vakanties voor mensen die te maken hebben met een lichamelijke beperking, een mobiliteitsbeperking of niet aangeboren hersenletsel, vakanties voor (jong) volwassenen met autisme.
https://trackstravel.nl/	Tracks Travel organiseert vakanties voor mensen met een verstandelijke beperking, autisme en epilepsie.
https://hetvakantiebureau.nl	Voor senioren samen met hun mantelzorger Het vakantiebureau is specialist in senioren vakanties en zorgvakanties.
https://atlasvanzorgvakantie.nl	Atlas van Zorg en Vakantie - Dit is een online overzicht van diverse vakantiebestemmingen met zorg. Voor mensen met een beperking ...Overzicht van rolstoelvakanties en aangepaste vakanties in binnen- en buitenland voor mensen met een beperking en senioren.
http://www.zorg-vakanties.info	Een groot overzicht van alle zorgvakantie aanbieders die reizen en vakanties aanbieden voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen ...
https://www.allegoedsvakanties.nl	biedt vakanties aan voor: zelfredzame 65-plussers, ouderen met een lichte zorgvraag, ouderen met een intensieve zorgvraag, ouderen met (beginnende) dementie. In al deze vakanties zijn ook mantelzorgers, partners en/of kinderen van harte welkom.
https://www.comfortzorg.nl/zorg-op-vakantie	regelt zorg op uw vakantieadres.
https://www.zonnebloem.nl/doe-mee/vakanties/zelf-je-vakantie-regelen	info over accommodaties en regelen van zorgvakanties voor mensen met mobiele beperking.

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 mantelzorger 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.