

- **'Een engel uit de hemel'**, Het verhaal van mantelzorger Jan Jaspers.
- **Handen-in-Huis** Wilt u als mantelzorger een paar dagen weg?
- **Respijtzorg** Vervangende zorg voor mantelzorgers
- **Drempelvrees bij respijtzorg** Tips om deze te overwinnen
- **Agenda**

'Een engel uit de hemel'

Jan Jaspers (91) is mantelzorger voor zijn echtgenote Wilma (88) bij wie in 2009 Alzheimer geconstateerd werd. Jan groeide op in Rotterdam en Wilma in Den Haag, ze hebben geen kinderen en hun familieleden wonen ver weg. Dan is het een uitkomst dat er respijtzorg bestaat.

Kent u mantelzorgers in uw omgeving, die nog niet bekend zijn met Steunpunt Mantelzorg? Attendeer ze dan op deze nieuwsbrief.

Eén telefoontje is voldoende om zich als mantelzorger te laten abonneren. De Nieuwsbrief wordt dan kosteloos aan de mantelzorger toegestuurd.

Informatie:
Steunpunt Mantelzorg,
tel. 0492-598989



Jan en Mieke

Vanwege zijn werk in de ouderenzorg kwam de Rotterdammer Jan Jaspers naar Asten. Via het werk leerde hij ook Wilma kennen, die toneelregisseuse was. Het paar vestigde zich in Liessel. Na zijn pensionering ging Jan vrijwilligerswerk doen, onder andere voor GGZ en GGD. In 2009 kreeg Wilma de diagnose Alzheimer. 'Dan kom je in een andere levensfase', vertelt Jan. 'Het wordt langzaam zwaarder. We gingen nog overal naar toe, maar bepaalde dingen werden moeilijker. Als de familie ver weg woont, voel je je een beetje aan je lot overgelaten. Doordat we geen kinderen hebben en uit de grote stad komen, hebben we minder contacten in de buurt.'

Zorgen als tweede natuur

Jan wilde om de zes weken naar een bijeenkomst en informeerde bij zijn casemanager van de LEVgroep of hij hulp kon krijgen. Die bracht hem in contact met Mieke Vrijnsen. Zij was jarenlang mantelzorger voor haar vader die Alzheimer had,

en voor haar zieke moeder. Ook zorgt ze voor haar man die hersen- en beenletsel heeft. Mieke: 'Een tijdje nadat mijn moeder was overleden, heb ik me op aanraden van mijn casemanager aangemeld als vrijwilliger. De LEVgroep heeft veel voor mij betekend toen ik zelf hulp nodig had en het zorgen zit in me. Ook al heb je vrije tijd, zorgen voor een ander hoort er gewoon bij vind ik. Ik groeide op met vier broers en heb altijd gezorgd.' Er kwam een kennismaking en het bleek te klikken met Wilma en Jan.

Respijtzorg

Mieke komt intussen alweer vier jaar bij het echtpaar helpen op woensdagmiddag en eens per zes weken op vrijdagavond. Vier dagen per week gaat Wilma Jaspers naar de dagopvang. De ideale vorm van respijtzorg, vindt Jan. 'Op die dagen kan ik afspraken plannen. Ik hoef dan minder vaak een beroep te doen op Mieke. Nu Wilma wgens ziekte vier weken thuis is, heb ik minder

■ Vervolg coverstory Een engel uit de hemel

speelruimte en is het zwaarder. Maar ik wil ook Mieke niet te veel belasten.' Want het moge duidelijk zijn; op iemand als Mieke moet je zuinig zijn. Daarvan is Jan zich terdege bewust. 'Ze is voor mij een engel uit de hemel. Als je me nodig hebt, hoef je maar te kikken, zei ze bij de kennismaking en dat heb ik bij verschillende gelegenheden gedaan. Dankzij Mieke kan ik gaan zwemmen en ook in noodsituaties is ze mijn toevlucht. Ze betekent veel voor me.'

Zo lang mogelijk thuis

Jan is nog vitaal en hoopt het op deze manier nog lang vol te houden. 'Ik wil niet dat Wilma intern gaat. Dan zit ik ook alleen, want zij is het enige wat ik heb. Met de huisarts en de casemanager bespreek ik hoe het verder moet. Ik maak me af en toe wel zorgen om Mieke, want Wilma kent je soms niet. Laatst ging Mieke naar huis, omdat het geen zin had.' De klik met Wilma is niet veranderd, volgens Mieke. 'In het begin nam ze me wel in vertrouwen over bepaalde zaken en maakten we wel eens een ritje of gingen we naar het park. Dat lukt nu niet meer. Soms wordt ze kwaad en wil ze dat ik weg ga. Ik weet dat ze daar niets aan kan doen en later slaat dat wel weer om, maar toch valt dat soms niet mee. Het contact met Jan en Wilma is belangrijk voor me, ze horen gewoon bij mijn leven. Mijn vriendinnen vragen zelfs aan mij hoe het met ze gaat. En Jan stuurde me een kerstkaart met daarop "De beste mantelzorgverzorger van 2015". Daar ben ik dan echt blij mee en dat maakt het ook zo leuk om dit werk te doen.' <<<

■ Informatie

Handen-in-Huis

Wilt u als mantelzorgverzorger een paar dagen weg?

Handen-in-Huis is in 1992 speciaal opgericht om de mantelzorgverzorger in staat te stellen een paar dagen weg te gaan. Een vervanging duurt minimaal drie aaneengesloten dagen met twee nachten. Er komen vrijwilligers, die een deel van hun vrije tijd in dit werk steken. Het zijn mensen met een verschillende achtergrond qua leeftijd, opleiding en ervaring. De vrijwilliger neemt in principe alle mantelzorgtaken over. Als er aanvullende zorg geregeld is, moet die tijdens de vervanging gewoon doorgaan. Er zijn echter handelingen die de vrijwilliger niet mag doen. Medewerkers van Handen-in-huis kunnen daar meer over vertellen.



Wat kost dit?

Raadpleeg uw zorgverzekeraar of neem (tijdig) contact op met Handen-in-Huis.

Voor meer informatie:

Handen-in-Huis
Tel. 030 659 09 70
info@handeninhuus.nl
www.handeninhuus.nl



Praktische informatie

Wist u dat... er speciale lijsten zijn om de zorg goed over te dragen?

Indien u als mantelzorgverzorger de zorg wilt overdragen, wilt u dit zo goed mogelijk doen.

U wilt dat de ander weet wat degene voor wie u zorgt het liefste eet, welke tv programma's hij graag kijkt, hoe laat hij naar bed gaat etc. Als het om kinderen gaat, wilt u dat de ander weet welk liedje hij het liefste hoort voor het slapengaan, wat hij absoluut niet lust, wat zijn favoriete speelgoed is etc. Als de ander dat allemaal weet, kunt u met een gerust gevoel weg. Hiervoor zijn speciale checklists gemaakt.



Op de site van Mezzo www.mezzo.nl

bij mezzo.nl

zoekterm 'overdragen van de zorg' vindt u:

- Algemene checklist voor de overname van de zorg
- Checklist voor de overname van de zorg voor een partner
- Checklist voor de overname van de zorg voor een kind. <<<

Respijtzorg

Vervangende zorg voor mantelzorgers

Soms heeft u als mantelzorgers even tijd voor uzelf nodig. Om uit te rusten, andere mensen te zien of andere dingen te doen dan zorgen, om het daardoor langer vol te kunnen houden. Dat kan echter alleen als u de zorg op een verantwoorde manier kunt overdragen. Wat zijn daarvoor de mogelijkheden?

Vervangende zorg of respijtzorg



Vervangende zorg of respijtzorg houdt in dat u de zorg tijdelijk overdraagt aan een ander. Deze zorg kent vele vormen:

- Het kan gaan om opvang buitenshuis, zoals dagopvang, verblijf in een logeershuis.
- Er kan iemand bij uw naaste thuis komen, als deze liever in zijn vertrouwde omgeving blijft. Dit kan een vrijwilliger, beroepskracht of iemand uit het eigen netwerk zijn.
- Het kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, of structureel, bijvoorbeeld een dagdeel per week of een weekend per maand.
- Het kan ook gaan om een vakantie van de mantelzorgers en/of de zorgvrager.

Financiering

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kunt u die mogelijk vergoed krijgen:

- vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)
- vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz)
- door de zorgverzekeraar (raadpleeg het vergoedingsoverzicht 2016)
- vanuit de Jeugdwet. U kunt hiervoor een aanvraag doen bij de gemeente.

Vraag bij het Steunpunt Mantelzorg naar de mogelijkheden in de eigen gemeente. <<<



Drempelvrees bij respijtzorg

Tips om deze te overwinnen

Veel mantelzorgers weten dat respijtzorg mogelijk is. Toch schakelen zij vaak deze hulp niet in. Waarom niet?

Mantelzorgers moeten een aantal psychologische drempels overwinnen zoals:

- 'Ik heb gefaald als ik hulp van anderen inschakel'
- 'Ik ben geen goede ouder/partner/vriend wanneer ik de zorg uit handen geef'
- 'Hij/zij accepteert alleen mijn hulp'
- 'Ik weet als geen ander wat hij/zij nodig heeft'
- 'Hulp van anderen betekent schending van privacy'
- 'Zij weten niet hoe zwaar het is', Etc.

Deze gevoelens van angst, onzekerheid en schuld zijn hardnekkig. Toch is respijtzorg soms noodzakelijk om de zorg op langere termijn vol te kunnen houden. Immers: 'zorgt u voor een ander... zorg dan ook goed voor uzelf!'

Een aantal tips om deze drempels te overwinnen;

1. Praat erover met degene van wie u mantelzorgers bent en leg uit waarom u respijtzorg nodig heeft.
2. Praat erover met anderen of neem contact op met een medewerker van Steunpunt Mantelzorg.
3. Verdiep u in de mogelijkheden van respijtzorg.
4. Bekijk de checklists die er zijn om de zorg goed over te dragen.
5. Informeer bij de eigen zorgverzekeraar naar vergoedingen.
6. Vraag respijtzorg tijdig aan! Zo voorkomt u dat u alsnog teleurgesteld wordt. <<<

Agenda

april 2016 tot september 2016



Mantelzorginloop Helmond

Donderdag 7 april, 2 juni en 1 september

Van 10.30 tot 12.00 uur.

Locatie: Steunpunt Mantelzorg,
Penningstraat 55, Helmond.

Mantelzorginloop Nuenen

Dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur.

Locatie: Berg 22c, Nuenen.

Mantelzorgontmoetingsmiddag Nuenen

Elke 2^e donderdag van de maand

Van 13.30 tot 15.30 uur op wisselende locaties.

Mantelzorginloop Son en Breugel

Elke Maandag van 13.00 tot 15.00 uur.

Elke Woensdag van 13.00 tot 15.00 uur.

Locatie: Europalaan 2, Son en Breugel

Mantelzorgcafé Helmond

Dinsdag 14 juni.

Thema: In beweging blijven!! Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Locatie: De Fonkel, Prins Karelstraat 123, Helmond.

Mantelzorgcafé Son en Breugel

Elke 3^e woensdag van de maand

Van 13.30 tot 15.30 uur. Locatie: Tuinkamer Berkenstaete, Bontstraat 71, Son en Breugel.

Mantelzorgsalon Deurne

Mantel-uit-dag-Deurne, informatieve bijeenkomst.

Thema's, locaties en precieze data worden nog bekend gemaakt.

NAH Café Deurne 'de Hoofdzak'

Elke 2^e en 4^e donderdag van de maand.

Van 13.30 tot 16.00 uur. Locatie: Cratoscentrum, Rembrandt van Rijnstraat 5^a, Deurne. Tel. 0493-842255/06-25420815.

NAH-café Gemert e.o.

Elke laatste woensdag van de maand

Van 14.00 tot 16.00 uur.

Locatie: 'Café Dientje', Kerkstraat 9, Gemert.

Elke 2^e vrijdag van de maand zwemmen

Aanmelden: 0492-362733/
06-187333018.

Café Brein Eindhoven e.o.

Elke 2^e maandag van de even maanden

Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Kastelenplein 170B, Eindhoven.

Café Brein Helmond e.o.

Elke 2^e maandag van de oneven maanden

Maandag 9 mei, Thema: Met NAH weer grip op je leven.

Maandag 11 juli Thema: Vermoeidheid.

Maandag 12 september Thema: Wat verandert er in je sociale leven na hersenletsel?

Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Lunchroom de Keyser, Torenstraat 17, Helmond.

Alzheimer Café Helmond e.o.

Elke 3^e donderdag van de maand

Donderdag 21 april: Thema: Toch nog op vakantie? Vakantie en respijtmogelijkheden.

Donderdag 19 mei: Thema: Een andere kijk op dementie.

Donderdag 16 juni: Thema: Hoe om te gaan met moeilijk gedrag bij dementie.

Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Zorginstelling Alphonsus, Hoofdstraat 176, Mierlo-Hout Helmond, Tel. 0492-598989 (LEVgroep).

Alzheimer Café Best-Oirschot-Son en Breugel e.o.

Elke 4^e woensdag van de maand (niet in juli en augustus).

Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Locatie: Zalencentrum 'het Zand', Bestseweg 52, Oirschot.

Alzheimer Café Eindhoven e.o.

Elke 3^e maandag van de maand (niet in juli en augustus)

Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: DAF museum, Tongelresestraat 27, Eindhoven.

Parkinson Café Helmond e.o.

Elke 3^e vrijdag van de maand

Van 14.00 tot 16.00 uur

Locatie: Elkerliek ziekenhuis, Wesselmanlaan 25, Helmond

Psychose Café

Donderdag 21 april. Thema: 'Wat is psychose nu eigenlijk en kun je het voorkomen?'

Aanvang: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: 't Warant, Wesselmanlaan 25a, Helmond.



Colofon

Productie:
Kemme Communicatie



Contactpersonen

Helmond

Penningstraat 55
tel. 0492-598989
lies.vanhoutem@levgroep.nl

Deurne

Oude Martinetstraat 2
tel. 06-14905493
mia.vandijk@levgroep.nl

Gemert-Bakel

Vondellaan 51
tel. 0492-363026
maria.peters@levgroep.nl

Nuenen

Berg 22c
tel. 040-2831675
aline.perdaen@levgroep.nl

Son en Breugel

Ellen van Gils
Europalaan 2
tel. 06-41037639
ellen.vangils@levgroep.nl

Deze nieuwsbrief is een gezamenlijke uitgave van de Steunpunten Mantelzorg Helmond, Deurne, Gemert-Bakel, Nuenen en Son en Breugel