



0481 - 350050

## In dit nummer:

- Werkende mantelzorgers
- Even voorstellen
- Is er bij jou thuis iemand ziek?
- Gesprek met mantelzorgers
- Bezoek en OpvangService
- Boekbespreking

**Wij willen u volgende nieuwsbrieven graag digitaal toezenden.**

**Laat ons daarom uw e-mailadres weten op:**

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

### **Wanneer bent u mantelzorg?**

Als u langer dan drie maanden gedurende meer dan 8 uur per week extra (onbetaald) zorgt voor iemand in uw omgeving.

### **Meld hem/haar aan**

Kent u nog iemand die mantelzorger is? Wijs hem of haar op de mogelijkheden van professionele ondersteuning. Vaak weet men niet dat die steun beschikbaar is. Soms beseffen ze niet dat ze mantelzorger zijn. Geef hen door waar ze ons kunnen bereiken en wijs hen op de website. Zodat ook zij baat hebben bij ondersteuning, informatie en/of persoonlijk advies.

Wij zijn op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur te bereiken op 0481 350050, via het loket in de Prinses Irenestraat 49 in Elst of via [info@meldpuntoverbetuwe.nl](mailto:info@meldpuntoverbetuwe.nl)

# Nieuwsbrief

Jaargang 1, nummer 2011-01

## Uw vraag is onze zorg



**Als u contact opneemt met het Meldpunt/Steunpunt Mantelzorg, per telefoon, per e-mail of aan het loket, wordt u te woord gestaan door een van onze telefoonwachten. Zij zijn een luisterend oor voor de mantelzorgers en zorgen dat uw hulpvraag bij de juiste organisatie komt. De telefoonwachten zijn elke werkdag aanwezig van 9.00 uur tot 11.00 uur.**

## Werk en mantelzorg combineren

1 op de 8 werknemers combineert een baan met langdurige zorg voor een chronisch zieke partner, een gehandicapt kind, een hulpbehoevende ouder of buur. Zij zijn werkende mantelzorgers. Dit aantal zal in de toekomst toenemen. Grote kans dus dat ook u direct of indirect met mantelzorg te maken krijgt, mede door de toenemende vergrijzing en de verwachte personeelstekorten in de zorg. De combinatie van werk en mantelzorg is mogelijk als mantelzor-

gers, werkgevers en andere partijen daar samen aan werken. Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe is op zoek naar werkende mantelzorgers om hen te informeren en ondersteunen in hun zware taken. Bent u werkende mantelzorger? Neemt u dan a.u.b. contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 11.00 op nummer 0481-350050, per e-mail [info@meldpuntoverbetuwe.nl](mailto:info@meldpuntoverbetuwe.nl) of loket Prinses Irenestraat 49 in Elst. ■

## Even voorstellen



Marijke Arends

Marijke Arends is de spin in het web bij Meldpunt/Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe. Zij coördineert de vrijwilligers die mantelzorgondersteuning bieden zodat de mantelzorgers “even tijd hebben voor zichzelf”. Als de problematiek van de hulpvrager te complex is, kijkt Marijke met welke ondersteuning de mantelzorgers kan worden geholpen, dit kan praktische, informatieve of emotionele ondersteuning zijn. Desgewenst gaat zij bij de mantelzorgers op huisbezoek voor een inventarisatie van de situatie, een extra steuntje in de rug en/of advies op maat. Marijke heeft de nodige contacten met de gemeente, professionele en vrijwilligersorganisaties en is op de hoogte van de nieuwste wetgeving.

Als een nieuwe vrijwilliger zich aanmeldt bij het Meldpunt/Steunpunt Mantelzorg om in de thuissituatie aan de slag te willen, bekijkt ze samen met de vrijwilliger hoe en bij welke vrijwilligersorganisatie zijn of haar capaciteiten het beste kunnen worden ingezet.

Marijke streeft ernaar dat er ook meer aandacht komt voor de jonge mantelzorgers die binnen hun gezin als vanzelfsprekend extra taken op zich nemen. Daarnaast wil zij graag dat werkgevers meer oog krijgen voor hun werknemers die naast hun baan en hun gezin ook mantelzorg geven. Marijke vindt het erg belangrijk dat de mantelzorgers waar mogelijk ondersteuning

krijgt in alles wat die voor de ander doet. Zo kan een mantelzorgers de zorg en steun die hij aan een ander geeft langer volhouden zonder er zelf aan onderdoor te gaan. Als u wilt weten wat het Steunpunt Mantelzorg voor u kan betekenen, of als u zich wilt aanmelden als vrijwilliger, neem dan contact met haar op. ■

[Marijke.arends@stuwwelzijn.nl](mailto:Marijke.arends@stuwwelzijn.nl)

## Is er bij jou thuis iemand ziek?

Veel jongeren maken het mee: er is bij hen thuis iemand langdurig ziek. Bijvoorbeeld vanwege een lichamelijke of psychische ziekte, een handicap of een ernstige verslaving. Dat kan de vader of moeder zijn, maar ook een broer of zus of een ander familielid zoals opa of oma. Tijdens gastlessen op het Westeraam College hebben we geconstateerd dat dit bij 1 op de 4 jongeren het geval is. We noemen deze jongeren ook wel jonge mantelzorgers. Steunpunt Mantelzorg kan hen helpen en ondersteuning bieden door o.a. informatie te geven over een ziektebeeld of het verloop van een ziekte, ontmoetingsbijeenkomsten te organiseren en hulp in te schakelen als dat nodig is.

Heb jij behoefte aan een informatief gesprek of wil je gewoon je verhaal kwijt? Neem dan contact op met Marijke Arends, coördinator van het Steunpunt Mantelzorg [marijke.arends@stuwwelzijn.nl](mailto:marijke.arends@stuwwelzijn.nl).

In samenwerking met het jongerenwerk gaan we activiteiten organiseren voor jonge mantelzorgers. Heb je interesse en wil je meedenken om deze activiteiten tot een succes te maken? Neem dan contact op met Marijke Arends (0649881094).

### Zorgen is...

*begrijpen wat iemand nodig heeft en daarmee aan de slag gaan*

## Wij zijn mantelzorger

Mantelzorger, je wordt het soms ongemerkt. Dit overkwam de broers Ben en Gerard de Bruyn en zus José. Zij zijn mantelzorgers van hun vader en moeder, mevrouw en mijnheer de Bruyn. Eerst kreeg hun moeder last van vergeetachtigheid. Ben, Gerard en José hielden als vanzelfsprekend een extra oogje in het zeil en zorgden dat het thuis bleef lopen. Bij een bezoek aan het Alzheimer café kwamen zij in gesprek met Marijke Arends, coördinator van Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe. Bij hun ouders thuis inventariseerde zij samen met hen welke zorg er nodig was om de broers en zus te ontlasten. Zo werd de Buurtzorg ingeschakeld en kwam er een huishulp om het huis op orde te houden. Ben heeft met hulp van steunpunt Mantelzorg dagopvang aangevraagd, zodat mevrouw de Bruyn een goede daginvulling kreeg en meerdere mensen kon ontmoeten.

Enige tijd geleden werd hun vader met ernstige hartklachten in het ziekenhuis opgenomen. Hij had het daar helemaal niet naar zijn zin en Ben, Gerard en José besloten hem verder thuis de zorg te geven die hij nodig heeft. Nu zijn ze mantelzorgers van beide ouders.

Ben woont in Elst op het boerenbedrijf naast zijn ouders. Mevrouw de Bruyn kan gelukkig nog heel goed zelfstandig functioneren. Ben zorgt dat zijn vader zijn medicijnen krijgt, loopt er regelmatig binnen voor een kopje koffie en een praatje. Hij vindt het niet meer dan logisch dat hij dit



doet. "Zij hebben vroeger altijd voor ons gezorgd, nu zorgen wij voor hen." Voordat zijn vader ziek werd, hielp hij onder andere af en toe in de bouw. Daarnaast geniet hij als vrijwilliger bij Spero van de leuke contacten met de andere vrijwilligers. "Wat ik ook doe, waar ik ook mee bezig ben, ik moet alles uit mijn handen kunnen laten vallen als dit vanwege een van mijn ouders nodig is."

Gerard kookt af en toe voor zijn ouders en doet samen met zijn moeder boodschappen.

José woont in Slijk Ewijk en heeft thuis een fruitbedrijf. Sommige periodes in het jaar zijn erg druk. Toch gaat zij twee tot drie keer per week naar haar ouders, doet dan samen met haar moeder boodschappen, zwemt geregeld met haar en ontfermt zich over wat klussen waar de huishulp niet aan toe komt. José gaat met dit alles zeer flexibel om: "Als het niet gaat, dan gaat het niet. Dan maar op een andere dag."

Mantelzorger zijn, Ben, Gerard en José weten nu wat het inhoudt. Zij weten ook dat als er vragen zijn, ze altijd een beroep kunnen doen op steunpunt Mantelzorg. ■

### Lain Djaga Lain

De werkgroep Lain Djaga Lain (betekent: voor elkaar zorgen) organiseert eenmaal per twee weken op de woensdagmiddag inloopactiviteiten voor Molukse ouderen van boven de vijftig jaar en hun verzorgers. Ook andere ouderen zijn hier van harte welkom. In een ontspannen sfeer ontmoeten de mensen elkaar onder het genot van een drankje in het Moluks Centrum Jajasan Tifa, Reyersstraat 39 te Elst.

De ene keer kunnen de bezoekers hier meedoen aan creatieve activiteiten, een andere keer krijgen zij informatie over onderwerpen die zij belangrijk vinden. Wilt u graag meedenken en meewerken om deze middagen nog succesvoller te laten verlopen, of wilt u nog meer informatie over de werkgroep, neem dan contact op met Marijke Arends, coördinator Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe, telefoon: 0481-350050. ■

## Boekbespreking

Het zorgboek Mantelzorg is gemaakt voor mensen die thuis voor een ander zorgen: een zieke, gehandicapte of hoogbejaarde naaste. In dit boek vindt u veel praktische informatie over de persoonlijke verzorging van een ander en het gebruik van hulpmiddelen. Hoe maakt u bijvoorbeeld een bed op terwijl er nog iemand in ligt? Hoe zorgt u ervoor dat iemand zijn medicijnen op tijd inneemt? Hoe schakelt u professionele hulpverleners in? Maar ook: hoe voorkomt u dat de zorg voor u te zwaar wordt? Waar kunt u hulp krijgen? Over deze en nog veel meer onderwerpen vindt u in dit boek tips en duidelijke informatie. Het zorgboek Mantelzorg kunt u o.a. bestellen bij de apotheek (18,50 euro).

Het zorgboek Mantelzorg is een uitgave van Stichting September. Er zijn nog veel meer zorgboeken, bijvoorbeeld zorgboeken over diabetes, hernia, manisch-depressieve stoornis. Zie voor alle titels: [www.boekenoverzichten.nl](http://www.boekenoverzichten.nl)



## B.O.S.



Thea de Grood

De Bezoek en Opvang Service (B.O.S.) maakt deel uit van het Meldpunt/Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe. Sinds 2002 is Thea de Grood vrijwillig coördinator van de B.O.S. Als er een aanvraag komt voor oppas bij een chronisch zieke of dementerende kijkt zij (na overleg met de coördinator van B.O.S. Marijke Arends) welke van haar vrijwilligers aan deze vraag kan voldoen. Het is erg belangrijk dat een mantelzorger zich af en toe even los kan maken van de zorg die zij anders aan hun naaste geven. Volgens haar kan een mantelzorger zijn of haar taak dan veel beter volhouden. Even contact met anderen zoals bijvoorbeeld in de Mantelzorgsalon, tijd voor een hobby, rustig naar de kapper, zingen in een koor, het maakt niet uit. Een vrijwilligster van B.O.S. houdt de-gene waar de zorg naar uit gaat ondertussen gezelschap. Deze vrijwilligster luistert naar de verhalen, doet desgewenst een spelletje, drinkt samen iets en zorgt kortom dat de thuisblijver het ook naar de zin heeft.

Thea vindt het erg belangrijk om op deze manier iets voor een ander te kunnen betekenen. "Daarnaast heb je als vrijwilliger bij de B.O.S. contact met interessante mensen en fijne collega's en zorg je dat de mantelzorger even iets voor zichzelf kan

doen zonder dat die zich zorgen hoeft te maken over de thuissituatie. Het is gewoon fijn om te doen." Zij zou het nog prettiger vinden als de mantelzorger al eerder een beroep zou doen op de opvangservice. Nu gebeurt het vaak pas als de ziekte al ver gevorderd is, of het de mantelzorger bijna teveel wordt.

Vindt u het ook belangrijk om iets voor deze doelgroep te betekenen, staat u stevig in uw schoenen en wilt u wel tot enkele uren per week de mantelzorg even overnemen, neem dan contact op met Thea de Grood. Zij vertelt u graag hoe u vrijwilliger kunt worden bij de B.O.S. U kunt op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur contact opnemen met Meldpunt/Steunpunt Mantelzorg telefoon: 0481-350050 of via e-mail:

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



Lidy, gastvrouw van de mantelzorgsalon

### U bent van harte welkom in de mantelzorgsalons:

#### In 2011:

- 10 november
- 8 december

#### In 2012:

- 12 januari
- 9 februari
- 8 maart
- 12 april
- 10 mei
- 14 juni

Van 14.00 -16.00 uur in Dorpshuis "De Oude School", Kerkplein 4 in Hemmen.