

■ **Interview** met Marlies, mantelzorg tijdelijk overdragen ■ **Mantelzorgwoning** informatie-brochure ■ **Informatie over respijtzorg** ■ **LEVgroep** is Mantelzorgvriendelijk ■ **Agenda**

# 'Zorgen is makkelijker dan zorg ontvangen'

Ken jij mantelzorgers in jouw omgeving, die nog niet bekend zijn met Steunpunt Mantelzorg? Attendeer ze dan op deze nieuwsbrief.

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

Informatie:  
Steunpunt Mantelzorg,  
tel. 0492-598989

**Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Marlies – al jaren professioneel bijgestaan door Mia van Dijk van Steunpunt Mantelzorg Deurne – maakt gebruik van respijtzorg. Dat is zorgtaken overdragen op een verantwoorde manier die past bij jou én degene voor wie je zorgt.**



Mia van Dijk (Steunpunt Mantelzorg Deurne) op bezoek bij Logeerhuis Plezant

Al bijna 30 jaar zorgt Marlies intensief voor haar man. 'Joop was gevangenisbewaarder. Hij kwam thuis te zitten na een aantal traumatische ervaringen op het werk. Wat een zware overspannenheid leek, was PTSS (Posttraumatisch Stress Syndroom). We hadden een jong gezin en er was geen begeleiding. Toen Joop weer wilde werken, vond hij een baan als elektricien. Na verloop van tijd begon hij te vallen, een keer van vier meter hoogte. Men dacht aan epilepsie, maar veel later bleek dat Joop een hersenbeschadiging

had opgelopen. Er moest brood op de plank en hij ging werken bij een productiebedrijf. Dat viel hem zwaar.' Marlies moest het gezin draaiende houden, naast haar baan in de zorg. Destijds waren mantelzorgers nog niet in beeld. 'Eigenlijk ben ik mijn leven lang al mantelzorgster', realiseert Marlies zich. 'Mijn moeder was altijd ziek en mijn vader noemde me zijn "koffiezetterske". Toen mijn man én dochter tegelijk ondersteuning nodig hadden, werd het te veel. Een maatschappelijk werkster meldde me aan voor de "Dag van de

## ■ Vervolg coverstory 'Zorgen is makkelijker dan zorg ontvangen'

Mantelzorg". Daar kwam ik in contact met Mia van Dijk van Steunpunt Mantelzorg – die al die jaren mijn consulente is – én met Herberg Panta Rhei.'

### Panta Rhei en ontspanningsmeditatie

'Drie jaar lang ging Joop drie dagen per week naar Herberg Panta Rhei in Neerkant, een kleinschalige voorziening voor kwetsbare mensen die het tempo van alledag niet aan konden. Toen ikzelf in het ziekenhuis moest worden opgenomen, mocht hij zelfs drie weken blijven. Voor mezelf vond ik via Steunpunt Mantelzorg informatie en ontspanning. Ik bezocht thema-avonden en samenkomsten en met een groepje had ik wekelijks ontspanningsmeditatie van "Just You". Ook ben ik drie keer een midweek weg geweest. Je kon degene voor wie je zorgt meenemen of er werd opvang geregeld. Er werden thema's behandeld als "Wie ben ik, hoe sta ik in het leven en hoe kan ik verder?". Heel waardevol. Je bent er voor anderen, maar je kunt ook zelf om hulp vragen, al is dat nog steeds moeilijk. Het is zoveel makkelijker om te zorgen, dan om zorg te ontvangen.'



### Vier poten

'Toen Joop meer activiteiten wilde en lekker naar buiten sloot Zorgboerderij BuitenEnZo in Lierop daar beter bij aan. Hij is daar nu twee dagen per week en zorgt vooral voor de dieren. Via Vrijwillige Thuiszorg regelde ik een maatje voor Joop. Dat is al tien jaar lang Piet, die wekelijks komt. Ze zitten op dezelfde lijn en hebben allebei interesse in techniek. Hij is een grote steun.' Joop kan dat beamen: 'Mijn leven bestaat uit drie poten: Piet, de zorgboerderij en Harrie. Als ik die niet had, dan was ik er nu niet meer.' Marlies, de vierde poot: 'Bij verdenking van dementie krijg je een casemanager. Bij Joop is het veel complexer, dus zocht ik contact met het Anna-ziekenhuis. Daar werkte Harrie en die wilde graag als zzp-er aan de slag. Hij heeft 40 jaar ggz-ervaring en is onze ambulante ondersteuner. Hij gaat zelfs mee naar de neuroloog.'

### De oplossing zit in jezelf

Marlies doet alles om Joop zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Toen ze dreigde vast te lopen, vond ze veel steun bij Willem Jan van der Sande in Helenaveen. 'Ruim een jaar geleden begon Joop erg te veranderen. Ik kon de zorg niet meer alleen aan. Via Steunpunt Mantelzorg vond ik de cursus "Omgaan met dementie". Met lotgenoten kwamen we tien keer bij Willem Jan om van en met elkaar te leren door open vragen te stellen. In elk mens zit de oplossing. Je moet het antwoord vinden dat bij jou past. Ik kwam toen ook in contact met het Logeerhuis Plezant in Lieshout. Joop was daar een midweek en vond dat heel fijn. Alles gaat gewoon door en ik kan even opladen.' En dat is hard nodig, want Marlies heeft chronische gezondheidsklachten. 'Samen op vakantie gaan lukt niet meer. Dan is het fijn als ik met De Zonnebloem mee kan en zelf zorg krijg terwijl Joop gaat logeren.' Respijtzorg maakt dat mogelijk! <<<

### TIP van Marlies voor andere mantelzorgers

- Bij veel zorgverzekeringen kun je gratis een Mantelzorgboekje aanvragen. Daarin kun je alle informatie kwijt die belangrijk is voor wie de mantelzorg overneemt wanneer jij uitvalt.

info

## Mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning kan een praktische oplossing zijn als de reisafstand tussen de mantelzorgers en degene aan wie de zorg verleend wordt te groot is. Een aangepaste aanbouw, een verbouwde schuur of een tijdelijk chalet op het terrein van de hoofdwooning kan dan een oplossing zijn. Echter een zelfstandige mantelzorgwoning staat er niet zomaar. Er komt heel wat bij kijken en er zijn allerlei voorwaarden waarmee je rekening moet houden.

MantelzorgNL heeft hierover een handig zakboekje uitgebracht.



Voor meer informatie: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl). Het boekje is ook in te zien bij het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt. <<<

"IK MAG WEER EVEN OPLADEN."

# PLEZANT

LOGEERHUIS VOOR MENSEN MET DEMENTIE

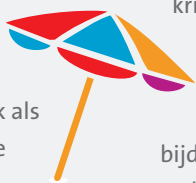
## Informatie

# Vervangende zorg

Vervangende zorg ofwel respijtzorg, biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk aan een ander over te dragen, zodat hij of zij even tijd voor zichzelf heeft. Daardoor kunnen zij de zorg beter volhouden. Waarom respijtzorg? Welke vormen zijn er? En is er financiering mogelijk?

## Waarom respijtzorg?

Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag en jarenlang voor hun naaste. Om dat vol te kunnen houden, is het belangrijk om af en toe even vrijaf te nemen van de zorg. Maar dat is alleen mogelijk als zij die zorg op een verantwoorde manier kunnen overdragen. Respijtzorg biedt die mogelijkheid. Het is een belangrijk middel om overbelasting te voorkomen.



- vanuit de **Wet maatschappelijke ondersteuning** (Wmo). Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf ondersteuning krijgt vanuit de Wmo. In dat geval kan de mantelzorg respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Hiervoor geldt een eigen bijdrage van maximaal 19 euro per 4 weken.
- Als de zorgvrager zorg vanuit de **Wet langdurige zorg** (Wlz) krijgt via een persoonsgebonden budget (pgb), kan vanuit *datzelfde budget* ook respijtzorg ingekocht worden voor maximaal 156 etmalen per jaar (gemiddeld 2 etmalen per week). Het zorgkantoor moet voor de aangevraagde pgb-logeeropvang de zorgbeschrijving en het zorgcontract goedkeuren.
- vanuit de **jeugdwet**. Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang in een instelling. Men kan hiervoor een aanvraag doen bij de gemeente.
- vanuit het persoonsgebonden budget (pgb) vanuit een van deze vier wetten.

Wilt u weten welke mogelijkheden er zijn in uw wijk of gemeente? Informeer dan bij het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt, bij de dorpsondersteuner, het Centrum voor Maatschappelijke Dienstverlening (CMD) of bij het wijkteam. <<<

## Vormen van respijtzorg

Er bestaan verschillende vormen van respijtzorg. De opvang kan zowel buitenshuis als thuis worden verzorgd, uitgevoerd worden door een beroepskracht of een vrijwilliger en incidenteel of structureel zijn. Ook kan het gaan om een gezamenlijke vakantie van de mantelzorg en de zorgvrager, waarbij de zorg wordt overgenomen.

## Financiering

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld omdat het vrijwilligerswerk is. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kan de mantelzorg die mogelijk vergoed krijgen:

- door de **zorgverzekeraar**. Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Lees meer over deze vergoedingen op de website van MantelzorgNL en bekijk het overzicht van vergoedingen per zorgverzekeraar op Independer.

## Mantelzorg-vriendelijk



Op 19 december 2019 mocht LEV groep de erkenning Mantelzorg Vriendelijk Werkgeverschap ontvangen.



Het doel van mantelzorgvriendelijk werkgeverschap is om werk en mantelzorg bespreekbaar te maken op de werkvloer. Zo kan ziekteverzuim en overbelasting worden voorkomen. Een mantelzorgvriendelijke organisatie levert winst op voor de werkgever én de werkende mantelzorg. Werkgevers die hun medewerkers in deze combinatie steunen, kunnen een erkenning voor mantelzorgvriendelijk werken krijgen. De erkenning bestaat uit een speciaal bord dat door Werk&Mantelzorg wordt uitgereikt, mits men aan een aantal voorwaarden voldoet.

LEV groep heeft hard gewerkt om aan al deze voorwaarden te voldoen. Daarmee zetten zij hopelijk de toon voor andere ondernemingen in de regio. <<<

# Agenda

april – september 2020



**IN VERBAND MET HET CORONAVIRUS KAN HET ZIJN DAT ACTIVITEITEN NIET DOORGAAN. HOUDT DE WEBSITE EN HET NIEUWS IN DE GATEN!**

## Mantelzorginloop Helmond, Steunpunt Mantelzorg

Elke 1e donderdag van de maand. Van 10.00 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 3e donderdag van de maand. Van 14.00 tot 16.00 uur.  
Locatie: Lunchcafé Janssen, Berg 2B, Nuenen.

## Mantelzorgcafé Son en Breugel

Elke 3e donderdag van de maand. Van 13.30 tot 15.30 uur. Locatie: Genovevastraat 37, Breugel (ingang aan het plein).

## Mantelzorgavondinloop Son en Breugel

Elke 2e donderdag van de maand. Van 20.00 tot 21.30 uur. Locatie: Genovevastraat 37, Breugel (ingang aan het plein).

## Mantelzorginloop Gemert-Bakel

Elke laatste donderdag van de maand.  
Van 10.00 tot 11.30 uur. Locatie: Steunpunt Mantelzorg, Vondellaan 51, Gemert.

## Mantelzorgactiviteiten Deurne

Wekelijks spreekuren in verschillende wijken en kerkdorpen. Data van wijkgerichte bijeenkomsten voor mantelzorgers worden nog bekend gemaakt.

## NAH-Café Deurne

Elke 2e en 4e woensdag van de maand  
Van 13.30 tot 16.00 uur. Locatie: Cratoscentrum, Rembrandt van Rijnstraat 5<sup>a</sup>, Deurne.  
Tel. 0493-842255.

## 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 2e vrijdag van de maand: zwemmen.  
Aanmelden: 0492-362733/06-187333018.

## Café Brein Helmond e.o.

Elke 2e maandag van de oneven maanden  
Maandag 11 mei: Thema: Hoe geef ik invulling aan mijn vakantie?.  
Maandag 14 september: Thema: Onzichtbare gevolgen van hersenletsel. Aanvang: 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur). Locatie: Lunchroom de Keyser, Torenstraat 17, Helmond.

## Café Brein Eindhoven e.o.

Elke 2e maandag van de even maanden  
Aanvang: 19.30 uur. Inloop v.a. 19.00 uur.  
Locatie: Activiteitencentrum SWZ, Palladiostraat 27, Eindhoven.

## Alzheimer Café Helmond e.o.

Elke 3e donderdag van de maand  
Donderdag 16 april: Wat betekent een dementievriendelijke gemeenschap?  
Donderdag 21 mei: Juridische zaken  
Donderdag 18 juni: En dan wordt je familielid opgenomen in het verpleeghuis, hoe is dat en hoe verloopt dat?  
Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur). Locatie: Zorginstelling Alphonsus, Hoofdstraat 176, Mierlo-Hout (Helmond), Tel. 0492-598989 (LEVgroep).

## Alzheimer Café Peelland

Elke 1e dinsdag van de maand  
Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).  
Locatie: Dienstencentrum 'de Beiaard', Pastoor De Kleijnhof 21, Asten.

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

Elke 4e woensdag van de maand. Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).  
Locatie: Zalencentrum 'het Zand', Bestseweg 52, Oirschot.

## Alzheimercafé Gemert-Bakel en Laarbeek

Elke 2e dinsdag van de maand. Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).  
Locatie: Cultuurhuis De Eendracht, St. Annastraat 60, Gemert.

## Alzheimer Café Eindhoven e.o.

Elke 3e maandag van de maand.  
Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).  
Locatie: DAF museum, Tongelresestraat 27, Eindhoven.

## Parkinson-Inn Helmond e.o.

Elke 3e vrijdag van de maand  
Van 14.00 tot 16.00 uur.  
Locatie: Kapel Elkerliek ziekenhuis, Wesselmanlaan 25, Helmond. Meer informatie: info@parkinson-inn-helmond.nl.

## Parkinson Café Eindhoven

Elke 2e donderdag van de maand. Van 15.00 tot 17.00 uur. Locatie: Ds Theodor Fliednerstraat 5, Eindhoven.

## Autismecafé Helmond

Elke 3e donderdag van de maand. Van: 19.00 tot 22.30 uur.  
Locatie: Wijkhuis De Fonkel, Prins Karelstraat 123, Helmond.

## Colofon

Productie:  
Kemme Communicatie



Eindredactie: Franka Marácz

## Contactpersonen

### Helmond

Penningstraat 55  
Tel. 0492-598989  
lies.vanhoutem@levgroep.nl  
nicole.deruijter@levgroep.nl

### Deurne

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

### Gemert-Bakel

Vondellaan 51  
Tel. 06-40944887  
wilma.vangrinsven@levgroep.nl

### Nuenen

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

### Son en Breugel

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

## Privacy

Volgens de AVG is het niet noodzakelijk dat we iedereen die de nieuwsbrief ontvangt, vragen om zich opnieuw aan te melden. We willen u wel nadrukkelijk wijzen op de mogelijkheid om af te melden via een van onderstaande emailadressen: mantelzorghelmond@levgroep.nl, mantelzorgdeurne@levgroep.nl, mantelzorggemertbakel@levgroep.nl, steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl, of steunpuntmantelzorg.nuenen@levgroep.nl met vermelding 'afmelden nieuwsbrief mantelzorgers'.

Als u abonnee blijft, zullen we uiteraard uw (email)adres uitsluitend gebruiken voor het verzenden van onze nieuwsbrief.