

■ **Interview** met de familie Damen ■ **Info** Mantelzorg in coronatijd ■ **Mantelzorg** Hoe hou je het vol? ■ Vragen aan **MantelzorgNL** ■ **Agenda** ■ **Contactpersonen**

Geef nooit op!

Charles Damen (55) is mantelzorger voor zijn vrouw Marjan (53). Een taak die hij met liefde op zich neemt, ondersteund door professionele zorgmedewerkers en de kinderen. In coronatijd vergt dit nog meer aanpassing en flexibiliteit dan voorheen.

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 mantelzorger te laten abonneren. De Nieuwsbrief wordt dan kosteloos aan de mantelzorger toegestuurd.

Informatie:
Steunpunt Mantelzorg,
tel. 0492-598989



Charles en Marjan Damen

Charles en Marjan wonen met hun Heidewachtel Xjefke in Liessel in het ouderlijk huis van Charles, mooi gelegen in een landelijke omgeving. Ze hebben twee dochters, een zoon en vier kleinkinderen waar ze apetrots op zijn. Charles is orderverwerker bij een keukenbedrijf en Marjan was tot aan haar ziekte receptioniste in het bejaardentehuis in Someren en Asten. In maart 2015 veranderde het leven van Charles, Marjan en hun kinderen ingrijpend en zou nooit meer hetzelfde zijn. Terwijl ze beiden in de tuin bezig waren, kreeg Marjan een aneurysma in de hersenen. Een levensbedreigende situatie die haar met vliegende vaart op de intensive care deed belanden.

Een lange weg naar verbetering

Het zag er slecht uit voor Marjan, zeker toen er na vijf dagen ook nog vaatspasme in haar hoofd optrad. Na twee weken in coma kon ze alleen nog haar ogen bewegen. Het bericht van de arts dat permanente opname in een verpleeghuis de enige optie was, maakte Marjan emotioneel. De tranen liepen over haar wangen. Er waren blijkbaar dus tóch prikkels. Dat was aanleiding om verder te zoeken en geluid- en lichttherapie toonde aan dat er weldegelijk nog mogelijkheden waren om bepaalde functies terug te krijgen. Marjan verbleef twee maanden in het ziekenhuis.

■ Vervolg coverstory ‘Geef nooit op!’

in Tilburg. Daarna mocht ze revalideren. Omdat er in Nederland geen plaats was, ging ze daarvoor naar Neerpelt (B). Dat duurde acht maanden. Na vier maanden begon ze weer langzaam te praten. Na haar revalidatie ging Marjan nog bijna drie jaar naar verpleeghuis Jan de Witkliniek in Bakel voordat ze eindelijk terug naar huis kon. ‘Toen Marjan rompbalans kreeg tijdens revalidatie in Blixembosch, kwam er een actieve rolstoel. ‘Door een elektrisch aankoppel-“5de wiel” kan ze gas geven en zich voortbewegen’, vertelt Charles. ‘Met hulp van de gemeente is de keuken aangepast. Omdat nog niet zeker was of Marjan thuis ging wonen, werd aanpassing van de bad- en slaapkamer op de begane grond niet vergoed. Daar hebben we al ons spaargeld ingestoken.’

En toen kwam corona...

Charles is vrijwel fulltime mantelzorg voor Marjan. Dit in combinatie met thuiswerken. ‘Op een donderdag halverwege maart 2020 hadden we op het werk overleg inzake corona. Mogelijk moesten we gaan thuiswerken. De volgende avond kregen we een telefoontje van dagbesteding De Viersprong in Someren dat Marjan vanwege de coronamaatregelen niet meer kon komen. Dat weekend kwam een ict-er thuiswerken mogelijk maken. Toen moest ik ineens alles tegelijk doen; de dagbesteding voor Marjan, werken en mantelzorg. Ruim twee maanden was Marjan thuis. Omdat ze in een isolement kwam en de combinatie werk en mantelzorg Charles zwaar viel, mocht Marjan weer naar de dagbesteding. Eerst twee dagen per week en intussen drie en een halve dag. ‘s Ochtends komt de thuiszorg om Marjan te wassen. Charles houdt zich bezig met het huishouden, de was, koken en hij helpt Marjan met alles wat ze zelf nog niet kan. Op woensdag is Marjan thuis. Ze kan intussen weer redelijk goed schrijven, ze doet aan diamond painting en puzzelt graag. Op vrijdag komt er anderhalf uur professionele hulp gespecialiseerd in niet aangeboren hersenafwijking. De langdurige zorgsituatie – dag én nacht – in combinatie met het werk heeft er toe geleid dat Charles overbelast is geraakt en een burn-out ontwikkelde. Het werk is daarom tijdelijk van de baan, maar dat brengt ook weer onzekerheid en zorgen met zich mee. In een hulptraject leert hij beter met de situatie om te gaan.

Hulp van de mantelzorgmakelaar

Charles is dankbaar dat de kinderen hem zo goed steunen. ‘Als het nodig is, staan ze voor ons klaar. Elke zaterdag komen ze met zijn allen frites eten. Met allerlei voorzorgsmaatregelen proberen we dit ook nu door te laten gaan. En als iemand van ons jarig is, lappen we allemaal geld in een pot om een keer samen naar Center Parcs te gaan. We hebben veel hulp gehad van Ineke Folgerts van LEVgroep. Als mantelzorgmakelaar weet zij de weg naar instanties en regelingen. Toen Marjan weer thuis kwam wonen hebben we samen met Ineke de gemeente, de ergotherapeut van Blixembosch, de verantwoordelijke van Marjan in de Jan de Witkliniek en een van de kinderen uitgenodigd om te kijken welke aanpassingen nodig waren. Ineke gaat direct voor ons aan de slag als ik haar een mailtje stuur omdat ik ergens een probleem mee heb. Gelukkig zag ik destijds in de Jan de Witkliniek een brief hangen over de mantelzorgmakelaar. Anders had ik haar nooit gevonden!’ <<<

TIPS van Charles voor andere mantelzorgers

- ‘Nooit opgeven!
- Zoek hulp bij een mantelzorgmakelaar, die weet de weg naar instanties en krijgt dingen voor elkaar.’

Belronde Nuenen

Coronatijd voor mantelzorgers extra lang



Vorig jaar zijn alle mantelzorgers, ingeschreven bij het Steunpunt Mantelzorg in Nuenen, gebeld om te vragen hoe het met ze ging.

In het algemeen onderging men de beperkingen gelaten. Men was positief over de gestelde regels en hoopte dat er snel een vaccin zou komen.

Velen gaven aan dat ze hulp kregen van familie of bureu. Toch werd er zeker ook overbelasting ervaren. En sommige mantelzorgers voelden zich ook eenzaam.

Er waren ook schrijnende situaties. Iemand die te lang moet wachten op ziekenhuisopname en achteruitgaat of het niet mogen bezoeken van partner en ouder(s). Elkaar niet vast mogen houden en niet langs mogen komen. Niet goed afscheid kunnen nemen bij een overlijden. Ervaren dat een uitvaart of crematie aan te veel regels is gebonden om goed afscheid te kunnen nemen van een naaste, wat de rouw extra rauw maakt.

Al met al komen er meer signalen en vragen om hulp en ondersteuning bij het Steunpunt binnen. Als er meer ondersteuning ingezet kan worden, bijvoorbeeld door vrijwilligers, is dat fijn. Maar juist ook door corona is dat niet altijd mogelijk. Met een zorgvrager bellen is dan nog de enige mogelijkheid. Daarom wordt er in 2021 een nieuwe belronde gestart in Nuenen. <<<

steunpunt mantelzorg

info

Vragen aan mantelzorgNL

Krijgen mantelzorgers voorrang bij vaccineren?

Mantelzorgers zijn niet als aparte groep opgenomen in de vaccinatiestrategie. Dit betekent dat mantelzorgers vooralsnog géén voorrang krijgen. MantelzorgNL is blijvend in overleg met VWS om meer prioriteit aan mantelzorgers te geven. Meer informatie hierover is te lezen op www.mantelzorg.nl/nieuws.

Wat als ik zelf corona krijg en uitval als mantelzorger.

Als je zelf onverwachts niet meer kunt zorgen, dan moet iemand anders de zorg van je overnemen. Je kunt dit voorbereiden. Het is handig als alle informatie over medicijnen, allergieën, belangrijke telefoonnummers en instructies voor de verzorging op papier staan. Naast het maken van een overzicht, kun je ook alvast afspreken wie de zorg van je kan overnemen.



Kan ik beschermende materialen krijgen voor de verzorging van mijn naaste?

Ben je mantelzorger van iemand die intensieve zorg (meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden) nodig heeft en die (mogelijk) besmet is met corona? Dan kun je, als 1,5 meter afstand houden bij de verzorging en verpleging niet mogelijk is, op recept van huisarts of GGD via de apotheek beschermende materialen krijgen zoals mondkapjes en handschoenen. Meer informatie hierover is te vinden op de website mantelzorg.nl. <<<

Mantelzorg... hoe hou je het vol?



Mantelzorgers zorgen vrijwillig voor hun naaste vanuit een persoonlijke band. Uit liefde, vriendschap of plichtsbesef. Mantelzorg verlenen kan zwaar zijn, maar geeft ook veel voldoening. Maar hoe hou je het vol?

Als door corona dagbesteding wegvalt of er sprake is van intensieve zorg, dan is het belangrijk om mantelzorgers passend te ondersteunen. Overbelaste mantelzorgers hebben het dan extra zwaar en kunnen niet zonder netwerk van familieleden, vrienden, burens en wijkgenoten. Misschien kan ook een beroep gedaan worden op vrijwilligers of buurtinitiatieven. Veel inwoners willen graag iets doen voor een ander. In tijden van corona ontstaan ook nieuwe initiatieven. Het is daarom in elk geval belangrijk om in je buurt na te gaan wie je zou kunnen helpen.

Daarnaast kunnen mantelzorgers gebruik maken van meer formele zorg vanuit de gemeente of vanuit zorg- en welzijnsorganisaties. Dit kan in combinatie met verpleging en verzorging. Is dat niet voldoende, dan is soms crisisopvang of een tijdelijk verblijf elders beschikbaar. Ben je mantelzorger en heb je ondersteuning nodig of een luisterend oor? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg bij jou in de buurt, met iemand van het Centrum voor Maatschappelijk Deelname (CMD) of met iemand van het wijkteam. Zij zijn er voor jou! <<<

Webinar mantelzorg in coronatijd

Deze coronatijd vraag veel van mantelzorgers. Zij moeten meer hulpvragen zelf oppakken en taken die ze voorheen uitvoerden moeten vanwege corona soms op een andere manier worden georganiseerd. Karin Kriek en Elly Aarts (Rabobank) en Annemie Ruijs (Indigo) hebben mantelzorgers uitleg en advies gegeven in een webinar. Je kunt dit hier terugkijken: <https://bit.ly/3ftJFSB> of scan de QR-code.



Heb je daarna nog vragen? Neem dan contact op met één van onze mantelzorg steunpunten via de website van de Levgroep: www.levgroep.nl. <<<

Agenda

april 2020 – augustus 2021



IN VERBAND MET HET CORONAVIRUS KAN HET ZIJN DAT ACTIVITEITEN NIET OF ONLINE DOORGAAN. WE HOUDEN JE OP DE HOOGTE!

Mantelzorginloop Nuenen

Dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur.

In verband met corona op afspraak via CMD:
040-2831675 Locatie: Berg 22c, Nuenen.

[Online]

Mantelzorgontmoetingsmiddag Nuenen

Elke 3^e donderdag van de maand. Nu online van 14.00 tot 15.00 uur.

Aanmelden via: 040-2831675 of per mail
steunpuntmantelzorg.nuenen@levgroep.nl

Aanmelden via: Mantelzorgcafé Son en Breugel

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

Mantelzorgavondinloop Son en Breugel

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

JOMAZO (jonge mantelzorgavond) Son en Breugel.

Jonge mantelzorgers basisschoolleeftijd:
Iedere 1^e woensdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.

Leeftijdsgroep 15 t/m 18 jaar:

vrijdag- of maandagavond van 19.00 tot 21.00 uur.

Mantelzorgactiviteiten Deurne

Wekelijks spreekuren in verschillende wijken en kerkdorpen.

Data van wijkgerichte bijeenkomsten voor mantelzorgers worden nog bekend gemaakt.

NAH-Café Deurne

Elke 2^e en 4^e woensdag van de maand

Van 13.30 tot 16.00 uur. Locatie: Cratocentrum, Rembrandt van Rijnstraat 5a, 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 2^e vrijdag van de maand: zwemmen.

Aanmelden: 0492-362733.

Café Brein Helmond e.o.

Elke 2^e maandag van de oneven maanden.

Aanvang: 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur).
Locatie: Lunchroom de Keyser, Torenstraat 17, Helmond.

[Online] Café Brein Eindhoven e.o.

Elke 2^e maandag van de even maanden.

Aanvang: 19.30 uur. In coronatijd online.
Meer info: info@mantelzorgverlicht.nl

Alzheimer Café Helmond e.o.

Elke 3^e donderdag van de maand

Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).
Locatie: ROC ter AA, Keizerin Marialaan 2, Helmond. Tel. 0492-598989 (LEVgroep).

Alzheimer Café Peelland

Elke 1^e dinsdag van de maand

Aanvang: 19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).
Locatie: Dienstencentrum 'de Beiaard',
Pastoor De Kleijnhof 21, Asten.

[Online] Alzheimer Café Best-Oirschot-Son en Breugel e.o.

Elke 4^e woensdag van de maand. Aanvang:

19.30 uur (inloop v.a. 19.00 uur).

Locatie: Zalencentrum 'het Zand',
Bestseweg 52, Oirschot.

Online uitzendingen terug te kijken via
You Tube: Alzheimercafe BOS

Alzheimercafé Gemert-Bakel en Laarbeek

Elke 2^e 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 3^e 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 3^e 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 2^e donderdag van de maand. Van 15.00

tot 17.00 uur. Locatie: Ds Theodor Fliednerstraat 5, Eindhoven.

Autismecafé Helmond

Elke 3^e 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
maartje.vos@levgroep.nl
ineke.folgerts@levgroep.nl

Deurne

Oude Martinetstraat 2
Tel. 0493 352500
nancy.laurense@levgroep.nl

Laarbeek

Otterweg 27, Beek en Donk
Tel. 0492 328800
geert.lemmen@levgroep.nl

Nuenen

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

Son en Breugel

Europalaan 2
ellen.vangils@levgroep.nl
Tel. 06 41037639
marieke.schoenmakers@levgroep.nl
Tel. 06 10853842

Best

Zonnewende 173
Tel. 0499 770110
infopuntbest@levgroep.nl

Deze nieuwsbrief is een gezamenlijke uitgave van de Steunpunten Mantelzorg Best, Helmond, Deurne, Laarbeek, 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, 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.