

Mantelzorgwijzer Montferland





Ben altijd blij als ik terugkom van de mantelzorgsalon, ik knap er erg van op.

Mantelzorgwijzer Montferland

Misschien bent u wel een van de 4 miljoen Nederlanders die voor een ander zorgt; voor uw dementerende moeder, uw zieke partner, uw zus met een verstandelijke beperking of een ander familielid met verslavingsproblematiek, goede vriend met psychische problemen of uw burens. Mensen die meer dan acht uur per week en/of langer dan drie maanden voor een ander zorgen, worden mantelzorger genoemd.

De meeste mantelzorgers vinden het fijn om voor iemand te zorgen. Dat blijkt uit het rapport Mantelzorgondersteuning Montferland, een onderzoek van de gemeente Montferland (maart 2015).

De zorg voor elkaar wordt steeds belangrijker. Mantelzorgers in Montferland dragen graag een steentje bij. Maar de mantelzorg kan ook een zware druk leggen, zeker in combinatie met werk en gezin. Want er zijn momenten dat er veel van mantelzorgers wordt gevraagd. Het is dan ook belangrijk dat u ergens terecht kunt met uw vragen.

In deze mantelzorgwijzer vindt u naast informatie over het Steunpunt Mantelzorg van Welcom ook informatie over allerlei andere interessante onderwerpen en activiteiten.

De mantelzorgwijzer wordt twee keer per jaar vernieuwd.

Een actuele versie vindt u steeds op www.iedereenwelcom.nl.

Marja Lukassen en Elize Navis
Mantelzorgconsulenten van Steunpunt Mantelzorg



Marja Lukassen



Elize Navis



Mantelzorger word je gewoon Soms zomaar, van de ene op de andere dag

Vaak vinden mantelzorgers het vanzelfsprekend om een helpende hand te bieden als hun naaste ziek is. Ook de overheid gaat ervan uit dat mensen een beroep kunnen doen op hun familie, vrienden en burens om voor hen te zorgen. Dit betekent echter niet dat het zorgen voor een ander altijd vanzelf gaat. Vaak begint mantelzorg met het verlenen van kleine hand- en spandiensten. In veel gevallen wordt de mantelzorg stilaan meer en meer en kan het geven van mantelzorg een enorme invloed op iemands leven krijgen.

Het Steunpunt Mantelzorg van Welcom biedt gratis informatie, advies en ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeente Montferland.



De zorg voor mijn dementerende vrouw wordt me soms wel eens te veel.

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor mantelzorgers

U kunt er terecht voor:

- Informatie, advies en ondersteuning door mantelzorgconsulenten
- Mantelzorgcafé
- Een vrijwillig mantelzorgmaatje (voor jong en oud) om de mantelzorger te ontlasten, zodat men even tijd voor zichzelf heeft
- Een vrijwillige netwerkcoach om het sociale netwerk uit te breiden
- Mantelzorgsalon ter ontspanning en voor lotgenotencontact
- Groepsactiviteiten voor jonge mantelzorgers
- Trainingen en cursussen
- Bent u 65 jaar of ouder? Dan bent u als mantelzorger samen met degene waar u voor zorgt van harte welkom bij De Omslag. Hier kunt u andere mensen ontmoeten, ervaringen uitwisselen, samen actief zijn door muziek te maken of sportief bezig te zijn of gewoon voor een praatje met een kop koffie. De Omslag is vrij toegankelijk, dus zonder indicatie.
- Maaltijdservice
- Praktische vrijwilligersdiensten
- Dag van de Mantelzorg waarbij mantelzorgers in het zonnetje worden gezet vindt jaarlijks plaats in november.

Inlooppreekuren

Elke maandag van 9.00 - 10.00 uur in het Barghse Huus aan de Willem van den Berghstraat 1 in 's-Heerenberg.
Elke donderdag van 9.00 - 10.00 uur in het Albertusgebouw Raadhuisstraat 3 in Didam.

Steunpunt Mantelzorg is te bereiken via de Welzijnslijn van Welcom
telefoon 0316 - 29 28 28
(bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 12.00 uur)
receptie 0316 - 22 35 20
(bereikbaar tussen 9.00 - 16.00 uur)

of via mail/mobiel van de mantelzorgconsulenten:

Marja Lukassen: 06 - 23 49 84 21
m.lukassen@welcommail.nl
Elize Navis: 06 - 20 25 73 92
e.navis@welcommail.nl

www.iedereenwelcom.nl

Informatie

De Mantelzorglijn van Mezzo

Mezzo biedt een schat aan informatie voor u als mantelzorgster. Het is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die als mantelzorgster onbetaald zorgt voor een familielid, buur of vriend. Bij de Sociaal Juridische Dienst van Mezzo kunt u als mantelzorgster terecht voor informatie en advies over wet- en regelgeving rondom mantelzorg.

De informatie over wet- en regelgeving is gratis. Van advies op maat of praktische ondersteuning, kunt u alleen gebruikmaken als u lid bent van Mezzo.

Daarvoor kunt u bellen naar de Mantelzorglijn:

0900 - 20 20 496 (10 cent per minuut).

U kunt ook mailen naar mantelzorglijn@mezzo.nl.

Informatie op www.mezzo.nl.

Verzekeringen

Op de website van Mezzo, vindt u een vergelijkingsoverzicht van zorgverzekeraars en de vergoedingen waar mantelzorgsters voor in aanmerking kunnen komen. Het vergelijkingsoverzicht is opgesteld door de Consumentenbond. Wist u dat er ook een Mantelzorg Reis- en Annuleringsverzekering is? Alle informatie hierover vindt u op mezzo.nl/vakantieverzekeringen.

Mantelzorg en werk

Veel mantelzorgsters combineren hun zorgtaken met een betaalde baan. Die combinatie van werk en zorg is niet altijd even gemakkelijk. Soms overlappen zorgtaken en werktijden elkaar; zorgen en werken kost veel energie. Om te voorkomen dat u hierdoor overbelast raakt, kunt u gebruik maken van wettelijke verlofregelingen. Of u kunt met uw werkgever in gesprek gaan over een aanpassing van uw werktijden of arbeidsduur.

Wilt u meer informatie, kijk dan eens op de website: www.werkenmantelzorg.nl.

Heeft u geen betaald werk, maar een ww- of bijstandsuitkering? Lees dan meer over de vrijstellingen voor mantelzorgsters wat betreft de sollicitatieplicht. U kunt ook terecht voor informatie bij de werkcoaches van de gemeente Montferland in geval van een bijstandsuitkering over vrijstelling voor mantelzorg.

Zie de website van www.Mezzo.nl of ontheffing sollicitatieplicht op de website van de Rijksoverheid www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ww-uitkering.



Ondersteuning

De situatie in kaart brengen

Mede door maatschappelijke ontwikkelingen kan het zijn dat de belasting van mantelzorgsters toeneemt. Het is belangrijk dat mantelzorgsters een luisterend oor krijgen bij het uitvoeren van hun mantelzorgtaken.

De mantelzorgconsulent heeft aandacht voor de zorg die u als mantelzorgster biedt en de problemen die u daarbij tegenkomt. De mantelzorgconsulent gaat met u in gesprek, brengt samen met u de situatie in kaart en kijkt welke ondersteuning er mogelijk en nodig is. Iedere mantelzorgsituatie is uniek. De ondersteuning van het Steunpunt Mantelzorg van Welcom kenmerkt zich dan ook door een individuele benadering die aansluit bij uw wensen en behoeften.

Signalen van overbelasting

Mantelzorg kan soms langer duren dan aanvankelijk lijkt. Dat kan klachten geven, zoals slecht slapen of piekeren en het niet meer los kunnen laten van de zorgsituatie. De signalen zijn niet altijd even duidelijk. Misschien herkent u bij uzelf dat het steeds moeilijker wordt om op hetzelfde niveau te blijven functioneren. Zeker als de mantelzorg lang duurt en de stress toeneemt, kunt u overbelast raken. Met de vragenlijst op de website www.gezondzorgen.mirro.nl kunt u snel en eenvoudig bepalen of u overbelast bent en zo ja, in welke mate.

Ik zag mijzelf niet als mantelzorgster, maar door het Steunpunt Mantelzorg ben ik me daar nu van bewust en voel ik me gesteund.



Ook kunt u een gesprek aanvragen met een mantelzorgconsulente van Welcom, om samen de mogelijke signalen van overbelasting te bespreken.

Grenzen stellen en zorg delen

Mantelzorgsters willen de zorg voor hun naaste graag volhouden. Het is dan belangrijk - zowel voor de zorgvrager als de mantelzorgster zelf - dat de mantelzorgster leert opkomen voor zichzelf. In beider belang is het goed om grenzen te stellen en bewust te kijken naar de omstandigheden en mogelijkheden. De website www.gezondzorgen.mirro.nl biedt handvatten tegen overbelasting, ook ter preventie als u zelf aan de slag wilt. Daarnaast biedt het Steunpunt Mantelzorg regelmatig informatiebijeenkomsten en trainingen. In deze mantelzorgwijzer kunt u daar meer over lezen onder het kopje Deskundigheidsondersteuning.

Ondersteuning

Eigen netwerk versterken

Als mantelzorger wordt u misschien vaak zo in beslag genomen door de zorg dat u nauwelijks tijd voor uzelf heeft. Of zelfs in een isolement terecht komt. Misschien herkent u dit wel en zou u best uw contacten aan willen halen of iemand willen vragen ter ondersteuning. Samen met een vrijwillige netwerkcoach kunt u uw contacten met familie, vrienden, burens en bekenden in beeld brengen en kijken wat de mogelijkheden zijn binnen uw netwerk. Heeft u hiervoor belangstelling? Neem dan contact op met één van de mantelzorgconsulenten van het steunpunt mantelzorg.



Dankzij BUUV
had ik even tijd
voor mezelf, daar
was ik aan toe!

Ondersteuning in de buurt (BUUV)

BUUV is de sociale buurtmarktplaats voor en door bewoners. BUUV is er voor alle inwoners van Montferland.

Soms zijn er situaties waarbij af en toe of tijdelijk ondersteuning wenselijk is. Het digitale prikbord van BUUV, met vraag en aanbod van kosteloze diensten, biedt dan een mogelijkheid in deze vraag te voorzien. Er kan bijvoorbeeld een kleine aanpassing in huis aangebracht moeten worden. Of een tijdelijke behoefte aan een hulpje in de tuin. Of hulp bij het wegwerken van een te hoog opgelopen strijkwas. Maar ook kan de mantelzorger of hulpbehoevende er zelf behoefte aan hebben om een kop koffie te drinken of een hobby te delen met iemand die niet betrokken is bij de mantelzorg. Op deze manier kan BUUV een aanvulling zijn om losse eindjes in de ondersteuning van de mantelzorger op te vullen.

BUUV is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 - 12.00 uur via 0316 - 29 28 27.

**Wilt u meer weten over BUUV?
Kijk dan ook eens op www.montferland.buuv.nu**

Mantelzorg is niet alleen
maar zwaar.
Ik haal veel voldoening
uit de zorg voor mijn
moeder.



Praktische ondersteuning door vrijwilligers

Als mantelzorger kunt u misschien wel wat praktische hulp gebruiken. Wanneer u in uw eigen kennissenkring of via BUUV geen hulp kunt vinden, kunt u gebruik maken van vrijwilligersdiensten.

Bij Welcom zijn veel vrijwilligers actief. U kunt bij hen terecht voor:

- **Formulierenhulp:** helpt bij het invullen van formulieren en bij vragen over formulieren. Iedere woensdagmorgen vrije inloop van 9.00 - 12.00 uur in het Barghse Huus, Willem van den Berghstraat 1 in 's-Heerenberg. Iedere vrijdagmorgen vrije inloop van 9.00 - 12.00 uur in het Albertusgebouw, Raadhuisstraat 3 in Didam.

- **Schuldhulpmaatje:** helpt mensen die in de financiële problemen dreigen te komen door bijvoorbeeld werkloosheid of hoge zorgkosten. Het gaat hierbij om maatwerk.
- **Computerinloop:** is geen cursus, maar een vrijblijvende inloop waar mensen terecht kunnen met computervragen. Neemt u wel uw eigen tablet of laptop mee. De inloop vindt plaats in het Albertusgebouw Didam op woensdagochtend: 9.30 - 12.00 uur. In de Averhof, Beek op dinsdagochtend: 9.00 - 11.30 uur. En in het Barghse Huus, s-Heerenberg op maandagochtend: 9.00 - 11.30 uur. De kosten zijn € 2,- exclusief koffie.
- **Begeleid vervoer:** zoals vervoer met begeleiding naar een arts of ziekenhuis
- **Financieel Straatje:** Biedt een brede aanpak bij problemen en vragen op financieel gebied. Albertusgebouw Didam. Even weken op vrijdag van 9.00 - 10.00 uur Barghse Huus 's-Heerenberg. Oneven weken op vrijdag van 9.00 - 10.00 uur

Voor alle vrijwilligersdiensten kunt u contact opnemen met medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 - 12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl.



Bij het Sociaal Team kunt u terecht voor vragen over opvoeden en opgroeien van uw kind of kinderen en voor alle vormen van jeugdhulp. Ook als uw kind ondersteuning nodig heeft, bijvoorbeeld omdat uw kind een verstandelijke of psychische beperking heeft. Het Sociaal Team bestaat uit professionals die kennis hebben van alle mogelijke beperkingen, Jeugdbescherming, maatschappelijk werk, Jeugdhulp en indiceren.

Een van de medewerkers gaat met u en uw gezin in gesprek om samen met u een oplossing te zoeken voor uw vraag of probleem. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Het Sociaal Team is telefonisch bereikbaar via 0316 - 29 13 74, van maandag tot en met donderdag van 8.30 - 17.00 uur en op vrijdag van 8.30-12.30 uur.

Of via e-mail: sociaalteam@montferland.info

Inloospreekuur op maandag van 13.00 - 15.30 uur in Gouden Handen, Emmerikseweg 17 's-Heerenberg op donderdag van 9.00 - 11.30 uur in het Gemeentehuis, Bergvredestraat 10 Didam.

Ondersteuning

Jonge mantelzorgers Wat een geluk dat jij er bent!

Wat een geluk dat jij er bent! Heeft dat ooit iemand tegen jou gezegd? Toch is het zo. Diegene voor wie jij zorgt; je ouder, broertje, zusje of opa en oma hebben het geluk dat jij er voor hem of haar bent. Dat je bijvoorbeeld meegaat naar de dokter, oppast op je broertjes en/of zusjes of helpt met wassen en aankleden. Er zijn veel kinderen en jongeren zoals jij in Nederland die een steentje bijdragen in de zorg voor of die zich zorgen maken om een familielid.



'We hebben samen een appgroep aangemaakt voor jonge mantelzorgers en houden contact'



Het kan fijn zijn om voor iemand te zorgen. Maar soms is het ook best zwaar. Je kunt je zorgen maken en soms kun je je alleen voelen. Ook gevoelens van schaamte komen voor omdat de thuissituatie bijvoorbeeld anders is dan bij andere leeftijdsgenootjes. En soms voel je je zelfs schuldig. Het is goed om hierover te praten met bijvoorbeeld andere jonge mantelzorgers of de mantelzorgconsulente.

Speciaal voor jou, jonge mantelzorger tussen de 8 en 18 jaar, is Elize mobiel bereikbaar voor een belletje, appje of sms-je via 06 - 83 80 14 97.

Het Mantelzorgcompliment: de tien meest gestelde vragen

Mantelzorgcompliment

Het Mantelzorgcompliment is er voor mantelzorgers die zorg bieden aan een inwoner in Montferland; een partner op leeftijd, een kind met een beperking of de buurvrouw die ondersteuning nodig heeft. Zorgt u meer dan acht uur per week voor iemand en doet u dat over een periode van minimaal drie maanden? Dan kunt u worden voorgedragen voor een mantelzorgcompliment. Het compliment bestaat uit een envelop met tien LOKOcadeaubonnen ter waarde van elk € 10,00. In totaal ontvangt de mantelzorger dus € 100,00. Deze bonnen zijn vrij te besteden bij diverse Montferlandse ondernemers en organisaties die aangesloten zijn bij Loko Promotie Didam.

Op www.lokobon.nl vindt u meer informatie over de LOKO-cadeaubonnen en waar u ze kunt besteden.

*Honderd Euro
aan LOKO-bonnen
als waardering
voor het goede werk
van mantelzorgers.*



10 meest gestelde vragen over het Mantelzorgcompliment

1 Voor wie is het mantelzorgcompliment?

Het mantelzorgcompliment is er voor mantelzorgers die zorg bieden aan een inwoner in Montferland. Deze mantelzorger biedt meer dan 8 uur per week over een periode van minimaal 3 maanden zorg aan een ander. Het kan gaan om bijvoorbeeld een partner op leeftijd die zorg nodig heeft, of een verstandelijk gehandicapt kind, of een broer/zus die psychiatrische beperkingen heeft.

2 Wie kan iemand voordragen voor het mantelzorgcompliment?

De mantelzorger kan voorgedragen worden door de persoon die mantelzorg krijgt, of door iemand die beroepshalve met de situatie bekend is.

Bijvoorbeeld iemand van het Sociaal Team, de mantelzorgconsulent of de huisarts.

Eventueel kan een mantelzorger zichzelf voordragen. Dit kan bijvoorbeeld in het geval degene die mantelzorg ontvangt niet in staat is iemand voor te dragen.

*Omdat u
er toe doet!*

3 Hoe kan ik iemand voordragen voor het mantelzorgcompliment?

Het voordragen van een mantelzorger kan door het invullen van het digitale voordrachtsformulier op www.montferland.info/mantelzorgcompliment. Er zijn ook papieren formulieren. Deze kunt u halen bij de balies van de gemeente in het gemeentehuis in Didam en in Gouden Handen in 's-Heerenberg. Ook bij het Steunpunt Mantelzorg van Welcom liggen formulieren. Als u het formulier heeft ingevuld kunt u dit opsturen naar de gemeente Montferland.

4 Wanneer komt een mantelzorger in aanmerking voor het mantelzorgcompliment?

Een mantelzorger komt in aanmerking als deze is voorgedragen door iemand anders. Zie verder de informatie bij vraag 2.

5 Tot welke datum kan ik iemand voordragen voor het mantelzorgcompliment?

In de periode van 3 september 2018 tot en met 31 december 2018 kunt u iemand voordragen. Let wel, op is op. Houd u hiervoor de berichtgeving op www.montferland.info/mantelzorgcompliment en in het Montferland Nieuws bij.

6 Wanneer wordt het Mantelzorgcompliment uitgekeerd?

De gemeente streeft er naar binnen 4 weken na ontvangst van het formulier het compliment per post op te sturen naar de mantelzorger.

7 Hoe ziet het mantelzorgcompliment eruit?

Het bestaat uit een envelop met 10 LOKO-cadeaubonnen ter waarde van elk € 10,00. In totaal ontvangt de mantelzorger dus € 100,00. Deze bonnen zijn vrij te besteden bij diverse Montferlandse ondernemers en organisaties die aangesloten zijn bij Loko Promotie Montferland. Op www.lokobon.nl vindt u meer informatie over de LOKO-cadeaubonnen en waar u ze kunt besteden.

8 Er zorgen twee mantelzorgers voor mij, kan ik hen beide voordragen voor het mantelzorgcompliment?

Nee, u kunt één mantelzorger voordragen. Zo kunnen zoveel mogelijk mantelzorgers een compliment ontvangen.

9 Ik ben mantelzorger voor twee hulpbehoevenden, kan ik het mantelzorgcompliment twee keer ontvangen?

Nee, u kunt één keer het compliment ontvangen. Zo kunnen zoveel mogelijk mantelzorgers een compliment ontvangen.

10 Waar kan ik terecht voor vragen?

Voor vragen kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg dat is ondergebracht bij Welcom via telefoon 0316-223520 of per mail: m.lukassen@welcommail.nl of e.navis@welcommail.nl.

Ondersteuning

Het Sociaal Team Montferland

Het Sociaal Team Montferland is er vooral als degene die u verzorgt het (even) niet meer redt en ondersteuning nodig heeft. Het Sociaal Team bestaat uit professionals die kennis hebben van beperkingen, ouderenzorg, maatschappelijk werk en indiceren. Hier kan de zorgvragende terecht met zorg- en ondersteuningsvragen over wonen, dagbesteding, financiën, ondersteuning, aanpassingen en vervoer. Een van de medewerkers gaat met degene die u verzorgt in gesprek. Het Sociaal Team vindt het belangrijk en vanzelfsprekend dat u bij dit gesprek aansluit. Dat gesprek kan thuis plaatsvinden of op een andere plek in Didam of 's-Heerenberg. Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning van het Sociaal Team.

Het Sociaal Team is telefonisch bereikbaar via 0316 - 29 13 74, van maandag tot en met donderdag van 8.30 - 17.00 uur en op vrijdag van 8.30-12.30 uur.
Of via e-mail: sociaalteam@montferland.info

Inloopspreekuur op maandag van 13.00 - 15.30 uur in Gouden Handen, Emmerikseweg 17 's-Heerenberg op donderdag van 9.00 tot 11.30 uur in het Gemeentehuis, Bergvredestraat 10 Didam.

MEE op Weg: zelfstandig leren reizen

Mensen die gebruik maken van speciaal of aangepast vervoer, zoals leerlingen die het speciaal onderwijs volgen, kunnen vaak meer dan ze denken. Met behulp van een maatje kunnen ze leren zelfstandig te reizen, van huis naar school of werk en omgekeerd. Zowel met het openbaar vervoer als met de fiets. Dit is ook handig voor vervoer naar de sportclub of andere vrijetijdsbestedingen. En als dat lukt, geeft het de leerling veel zelfvertrouwen! Ook voor volwassenen die met speciaal of aangepast vervoer naar hun werk of dagbesteding gaan, kan het veel opleveren om zelfstandig te leren reizen.

Wilt u meer informatie over MEE op Weg, neem dan contact op met Liesbeth Rogge, projectleider MEE op Weg van MEE Oost Telefoon: 06 - 46 378 630 of via e-mail: l.rogge@mee-og.nl

Zorgaanbieders rond de verzorgde

Ook als degene waaraan u mantelzorg verleent professionele zorg krijgt van een zorgaanbieder, is de zorg en de steun van de mantelzorger onmisbaar. U mag van zorgaanbieders verwachten dat zij u betrekken bij de zorg aan uw naaste en ook dat zij rekening met u houden.

Deskundigheidsondersteuning

Steunpunt Mantelzorg

Het Steunpunt Mantelzorg van Welcom biedt de cursus 'Zorg de Baas' aan voor mantelzorgers. In vijf thema-avonden leert u inzicht te verwerven in de eigen situatie, om te gaan met gevoelens en hoe u overbelasting kunt voorkomen. Uit ervaring weten we dat mantelzorgers na het volgen van deze cursus beter in staat zijn hun vaak zware zorgtaak aan te kunnen en vol te houden. Deelname aan deze cursus is kosteloos.

Naast deze cursus organiseert het Steunpunt Mantelzorg ook regelmatig informatiebijeenkomsten en trainingen. Ook in het programma van de mantelzorgsalon worden voorlichtingsbijeenkomsten opgenomen.

Volg de internetcursus DementieOnline

De korte internetcursus DementieOnline helpt u om te gaan met de veranderingen en het gedrag van uw naaste onder persoonlijke begeleiding van een coach. U leert ook veel over uw eigen grenzen en het vragen van hulp. Zo krijgt u meer grip op de situatie, waardoor het beter lukt om de zorg vol te houden.

Meer informatie over de internetcursus DementieOnline kunt u vinden op www.dementieonline.nl.

GGNet preventie: ondersteuning mantelzorgers/familieleden

Als een familielid of naaste met psychische problemen behandeld of opgenomen wordt, is dat een ingrijpende gebeurtenis. Niet alleen voor diegene zelf, maar ook voor het gezin, de familie en anderen uit de directe omgeving. De zorg voor een naaste met psychische problematiek is vaak complex en onzichtbaar voor de buitenwereld. Om overbelasting te voorkomen heeft GGNet Preventie een specifiek aanbod ter ondersteuning dat bestaat uit individuele ondersteuning en cursussen, voor zowel volwassenen als voor kinderen. Aanbod voor kinderen is bedoeld voor kinderen die een vader of moeder hebben met psychische problemen of een broertje/zusje met autisme of ADHD.

Kijk voor informatie op de website: www.ggnet.nl/preventie of bel 088 - 933 11 80.

MEE Oost Gelderland

MEE organiseert cursussen voor familie van mensen met een beperking en wil de mogelijkheden en krachten van mensen met een beperking activeren en benutten.

Wilt u meer weten? Kijk op de website www.mee-og.nl of bel naar 0314 - 34 42 24.

Financiën

Meedoen in Montferland

In Montferland moet iedereen kunnen meedoen met activiteiten zoals sporten, muziek, cultuur, cursussen en uitstapjes. De gemeente geeft daarom inwoners met een krappe beurs een steuntje in de rug met Meedoen in Montferland.

Wilt u meer informatie? Kijk dan eens op www.meedoeninmontferland.info

Overheid

Voor een kind dat thuis woont en intensieve zorg nodig heeft, kunt u dubbele kinderbijslag krijgen.

Wat zijn de voorwaarden?

- Uw kind is 3 jaar of ouder, maar jonger dan 18 jaar
- Uw kind woont bij u thuis
- Uw kind heeft intensieve zorg nodig.

Voor meer informatie over dubbele kinderbijslag kunt u terecht bij de Sociale Verzekerings Bank (SVB). Website: www.svb.nl

Mantelzorg en Wonen: urgentie voor een huurwoning

De zorg voor een zieke naaste kan intensief zijn. Als u er ook nog veel voor moet reizen, kan de mantelzorg extra zwaar vallen. Het kan daarom interessant zijn om te kijken of u en degene voor wie u zorgt (dichter) bij elkaar kunnen wonen. In hetzelfde huis of bij elkaar in de buurt. Voor mantelzorgers en ontvangers bestaat tegenwoordig de mogelijkheid om urgentie aan te vragen voor een huurwoning. De gemeente heeft dit geregeld in de huisvestingsverordening. Het idee hierachter is dat door een verhuizing beter mantelzorg gegeven kan worden en hierdoor geen of minder betaalde zorg nodig is.

Mantelzorgurgentieverklaring

Indien u in aanmerking wilt komen voor een mantelzorg-urgentieverklaring dan meldt u zich bij het Sociaal Team. Een medewerker van het Sociaal Team maakt een afspraak met u om te bepalen of u voldoet aan de criteria voor de urgentieverklaring. Om in aanmerking te komen voor mantelzorgurgentie gelden de volgende criteria:

- er is sprake van een ondersteuningsvraag;
- er is sprake van een mantelzorgrelatie waarin de mantelzorger minimaal 10 uur per week besteedt aan het bieden van mantelzorg;
- het is de verwachting dat de mantelzorgrelatie minimaal 1 jaar in stand blijft;
- de reisafstand tussen de woningen van mantelzorggever en mantelzorgontvanger is meer dan 5 kilometer en wordt na verhuizing minder dan 5 kilometer.

Even respijt – even tijd voor jezelf



Mantelzorgmaatje

Vrijwillige mantelzorgmaatjes zijn er ter ondersteuning van mantelzorgers. Ze kunnen de taken van een mantelzorger verlichten door de zorgvragende gezelschap te houden, eventueel een eindje te wandelen, samen de krant te lezen, een spelletje te doen of een kopje thee te drinken. Hierdoor krijgt u de gelegenheid om er even tussenuit te gaan, bijvoorbeeld naar een vereniging, op bezoek bij vrienden of om inkopen te doen. Aan de ondersteuning van een maatje zijn geen kosten verbonden.

Wilt u gebruik maken van de inzet van een maatje of wilt u meer informatie, neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg, via de Welzijnslijn van Welcom telefoonnummer 0316 - 29 28 28 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 12.00 uur).

Kruiswerk Achterhoek

Kruiswerk Achterhoek biedt haar leden informatie en korting op gemaksdiensten op het gebied van wonen, zorg en welzijn, zoals huishoudelijk hulp, klusjesman aan huis, tuinman en een kapper aan huis.

Meer informatie is te vinden op de website
Telefoonnummer: 0314 - 35 74 30
E-mail: info@kruiswerk.nl
Website: www.kruiswerk.nl



Iedere mantelzorger kan een luisterend oor gebruiken

Even respijt – even tijd voor jezelf

Handen in Huis

Handen in Huis is een landelijk werkende organisatie die zich richt op 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger. Het gaat om vervanging voor mantelzorgers die zorgen voor een hulpvrager die zonder deze mantelzorger niet zelfstandig thuis kan functioneren. De 24-uurs vervanging is minimaal drie dagen, het maximum aantal dagen is afhankelijk van de wens van de hulpvrager/mantelzorger en de financiering door de betreffende zorgverzekeraar. Op de website van de stichting kunt u zien welke zorgverzekeraars een vergoeding bieden.

Voor meer informatie kijkt even op www.handeninhuis.nl of bel 030 - 65 90 970.



Maaltijdservice

Als mantelzorger kan het soms net te veel zijn om iedere dag eten te koken. Welcom levert maaltijden aan huis die voedzaam en lekker zijn. Bovendien is er veel keuze. De koelverse maaltijden worden op een vaste tijd aan huis bezorgd.

Voor informatie en aanmelding kunt u bellen met medewerkers van de Maaltijdlijn via 0316 - 29 28 29.

Geen zin
of tijd om
te koken?
Bestel een
lekkere
maaltijd.



Dagopvang en dagbesteding

In de gemeente Montferland bieden zorg- en welzijnsorganisaties verschillende vormen van dagopvang en dagbesteding aan. Om hiervoor in aanmerking te komen is een indicatie van de gemeente nodig.

Hiervoor kunt u contact opnemen met het Sociaal Team.

NAH Café Doetinchem

Het NAH Café is opgericht als ontmoetingsplek voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Het NAH Café vindt eens per maand plaats in de Gruitpoort in Doetinchem.

Bezoek de website voor meer informatie:
www.nahcafedoetinchem.nl

Respijtarrangement

Bij het VIT kunnen mantelzorgers terecht voor een respijtarrangement, voor een dag of een aantal dagen vrij van zorg op een daarvoor geschikte locatie. Zo heeft u even tijd voor uzelf, hoeft u niets te regelen en nergens voor te zorgen. U kunt zich lekker laten verwennen en meedoen aan ontspanningsactiviteiten. Samen met lotgenoten enkele dagen optrekken; met elkaar lachen, ervaringen uitwisselen en elkaar tips geven. De arrangementen zijn niet kosteloos, maar worden door sommige zorgverzekeraars vergoed. Het VIT kan u hier meer informatie over geven.

Heeft u belangstelling, neem dan telefonisch contact op met het VIT in Lichtenvoorde via 0544 - 82 00 00.

Lotgenotencontact

Mantelzorgsalon

In de mantelzorgsalon worden om de maand activiteiten georganiseerd voor mantelzorgers uit de gemeente Montferland. In het kader van ondersteuning kunnen mantelzorgers elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Het programma is steeds afwisselend informatief en ontspannend en wordt georganiseerd door het Steunpunt Mantelzorg van Welcom. Deelname en koffie of thee is gratis, slechts een enkele keer wordt een kleine bijdrage gevraagd. Bijvoorbeeld als er materiaal aangeschaft moet worden zoals bij bloemschikken. De mantelzorgsalons worden ruim van tevoren aangekondigd in de plaatselijke krant. Ook vindt u het programma op de website www.iedereenwelcom.nl.

Wilt u meer informatie over deze lotgenotencontact-bijeenkomsten neem dan contact op met een van de mantelzorgconsulenten van het Steunpunt Mantelzorg.

Lotgenotencontacten vanuit zorgaanbieders

Een aantal zorgaanbieders organiseert bijeenkomsten voor mantelzorgers. Vraag uw zorgaanbieder hiernaar. Ook veel patiëntenverenigingen bieden bijeenkomsten aan voor patiënten en hun mantelzorgers, waarbij lotgenotencontact en informatieverstrekking centraal staat.



Speciaal voor jonge mantelzorgers Van acht tot achttien jaar

Wist je dat, van jouw leeftijdgenoten, één op de vier, opgroeit in een gezin waar iemand zorg nodig heeft? Daar hebben ze in Nederland een naam voor verzonnen: Jonge Mantelzorg! Niet echt een gave naam ... Jammer, maar we zullen het ermee moeten doen. Je bent dus een jonge mantelzorg als je opgroeit in een gezin waar iemand zorg nodig heeft.

Speciaal voor jonge mantelzorgers organiseert Welcom het hele jaar door leuke en ontspannende activiteiten. Ben jij tussen de 8 en 18 jaar? Zet je zorgen even aan de kant en doe gezellig mee!

Wil je weten wat er te doen is? Kijk dan op www.iedereenwelcom.nl.

Daarnaast is Elize mobiel bereikbaar voor een belletje, appje of sms-je via 06 - 83 80 14 97.

Geheugenspreekuur

Het maandelijkse geheugenspreekuur is bedoeld voor mensen uit de gemeente Montferland, die vragen hebben over hun geheugen of over andere klachten zoals piekeren, concentratieproblemen of somberheid. De vragen kunnen over uzelf gaan, maar ook over de partner of één van de ouders.

Het spreekuur wordt gehouden in Didam in het Gezondheidscentrum (Panhuis 52) op de derde donderdag in de maanden januari, maart, mei, juli, september, november van 9.30 - 10.30 uur.

Het spreekuur wordt gehouden in 's-Heerenberg in Gouden Handen kamer 8 (Emmerikseweg 17) op de derde donderdag in de maanden februari, april, juni van 9.30 - 10.30 uur.

Verzekering voor mantelzorgers

De gemeente Montferland heeft een verzekeringspakket afgesloten voor mantelzorgers bij Centraal Beheer.

Voor meer informatie kijkt u op de website van de gemeente Montferland www.montferland.info. U kunt de term 'vrijwilligersverzekering' in de zoekmachine ingeven.



Best spannend om een eerste keer alleen te gaan, maar wat ben ik blij dat ik naar deze fijne mantelzorgsalon gekomen ben!

Alzheimercafé

Het Kennisnetwerk Kwetsbare Ouderen West-Achterhoek organiseert bijeenkomsten zoals bijvoorbeeld het Alzheimercafé voor patiënten en hun mantelzorgers. Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor informatie en het uitwisselen van ervaringen tussen lotgenoten.

Meer informatie via www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl

Mantelzorgmaatjes jeugd

Als ouder wil je graag voor je kind zorgen, maar deze zorg kan door omstandigheden (te) zwaar worden. Overbelasting van het gezin kan het gevolg zijn en dan is er behoefte aan een adempauze. Het kan ook zijn dat het kind juist dreigt overbelast te raken en behoefte heeft aan wat extra aandacht voor zichzelf. Een mantelzorgmaatje biedt net dat kleine stukje zorg waardoor de mantelzorger even tot rust kan komen. Een mantelzorgmaatje gaat er met het kind op uit en onderneemt leuke activiteiten, natuurlijk binnen de mogelijkheden van het kind.

Mogelijke activiteiten zijn:

- Sportief (zwemmen, fietsen, voetbal)
- Cultureel (bioscoop, dans)
- Creatief (knutselen, workshop)
- Ontwikkeling (spel, museum)
- Ontspanning (speeltuin, kinderboerderij)

Mantelzorgmaatjes jeugd worden ingezet voor kinderen in de leeftijd van 4 t/m 18 jaar.

Meer informatie of aanmelding
Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met de Welzijnslijn van Welcom via 0316 - 29 28 28 (bereikbaar van ma t/m vrij tussen 9.00 - 12.00 uur) of per email via welzijnslijn@welcommail.nl.



Mijn dochter is dol op haar maatje die er speciaal voor haar is.

Mantelzorgcafé

Voor mantelzorgers, de naaste voor wie men zorgt én voor ex- mantelzorgers start vanaf februari in Montferland het Mantelzorgcafé. Iedere eerste maandag van de maand in het Albertusgebouw in Didam en iedere tweede donderdag van de maand in het Barghse Huus in 's-Heerenberg van 14.00 - 16.00 uur.

Uniek

Wat deze algemene voorziening uniek maakt is dat er naast een sociaal werker van Welcom ook een verzorgende (geen verpleegkundige) aanwezig is aan wie de mantelzorger in overleg tijdelijk enkele zorgtaken kan overgeven. Zodat de mantelzorger zelf even een boodschap kan doen of naar de markt kan gaan. Maar ook kan de mantelzorger zelf komen om andere mantelzorgers te ontmoeten, nieuwe contacten te leggen, ervaringen uit te wisselen of om gewoon een praatje te maken.

Behoeftte aan ontmoeting

Vanuit de mantelzorgers en ex-mantelzorgers is de vraag naar boven gekomen om te voorzien in een openbare plek waar zowel de (ex-) mantelzorger zelf, als ook de zorgvrager terecht kan. Welcom heeft deze vraag samen met mantelzorgers opgepakt en zo is het mantelzorgcafé ontstaan.



Omdat ik andere mantelzorgers ontmoet weet ik dat ik niet de enige ben die het af en toe moeilijk heeft.

Data 2018

Albertusgebouw te Didam, Raadhuisstraat 3.
 Iedere 1e maandag van de maand van 14.00 - 16.00 uur. Start is 5 februari. Volgende data zijn; 5 maart, 7 mei, 4 juni, 2 juli, 6 augustus, 3 september, 1 oktober, 5 november en 3 december.

Barghse Huus te 's-Heerenberg, Willem van den Berghstraat 1.
 Iedere 2e donderdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur. Start vanaf 8 februari. Volgende data zijn; 8 maart, 12 april, 14 juni, 12 juli, 9 augustus, 13 september, 11 oktober, 8 november en 13 december.

Meer informatie
Voor meer informatie kunt u bellen met Welcom via de Welzijnslijn. Telefonisch via 0316 - 29 28 28 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 9.00 - 12.00 uur) of per mail: welzijnslijn@welcommail.nl.

Wat voelde ik
me verwend en
gewaardeerd.
Helemaal top!

