

Mantelzorg- waardering

Binnenkort kan de mantelzorgwaardering weer aangevraagd worden!

De vijf gemeenten in het Land van Cuijk verstrekken jaarlijks een waardering aan mantelzorgers. Deze bestaat uit een geldbedrag van €100,- en wordt één keer per jaar uitgereikt. Met deze attentie willen de vijf gemeenten laten blijken dat zij de inzet van de mantelzorgers enorm waarderen. Ben jij mantelzorger? Vraag de mantelzorgwaardering dan aan via www.mantelzorglvc.nl/mantelzorgwaardering. Aanvragen kan van 1 juni tot 15 december 2021.

Wanneer kom je in aanmerking voor de mantelzorgwaardering?

Om de waardering te ontvangen, gelden deze criteria:

- Je bent 18 jaar of ouder;
- Het gaat om bovengebruikelijke, langdurige zorg: langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week (gemiddeld);
- Per zorgvrager kan er maar 1 mantelzorger een waardering ontvangen;
- De zorgvrager aan wie mantelzorg wordt verleend, woont in een van de vijf gemeenten in het Land van Cuijk (Boxmeer, Cuijk, Grave, Mill en Sint Hubert of Sint Anthonis);
- Als mantelzorger kun je maximaal 2 waarderingen ontvangen;
- Je vraagt de mantelzorgwaardering zelf aan. Je ontvangt hiervoor geen persoonlijk bericht.

Ook mantelzorgwaardering voor jonge mantelzorgers

Ook jonge mantelzorgers van 8 tot en met 23 jaar die thuis opgroeien met een ziek, gehandicapt of verslaafd familielid kunnen een waardering aanvragen t.w.v. € 30,-. Hiervoor gelden bovenstaande criteria niet en is het mogelijk om binnen één gezin meerdere mantelzorgwaarderingen te ontvangen als het kinderen betreft tussen 8 en 23 jaar. Wel geldt dat de zorgvrager aan wie mantelzorg wordt verleend, in een van de vijf gemeenten in het Land van Cuijk moet wonen. Jonge mantelzorgers tussen 18 en 23 jaar die de waardering voor jonge mantelzorgers hebben aangevraagd, kunnen geen aanspraak meer maken op de volwassen mantelzorgwaardering.

Achter de voordeur van

Marlou (25) en Dennis (22)

Mama is trots op hoe wij alles voor haar regelen.



Marlou en Dennis zijn 25 en 22 jaar oud en nu al mantelzorger. Wanneer hun moeder op 53 jarige leeftijd de diagnose 'Alzheimer' krijgt, staat hun wereld even stil. Maar er valt ook een last van hun schouders, want nu wordt het eindelijk duidelijk waarom de 'burn-out' klachten maar niet overgaan. Al snel besluiten ze om voor een positieve aanpak te kiezen. Samen met hun moeder leven ze met de dag, genieten ze van de momenten die ze samen hebben en maken ze er het beste van. Een positieve insteek die bewonderenswaardig is.

Dementie op jonge leeftijd (<65 jaar) is relatief onbekend. Het blijft vaak lang onduidelijk dat dementie de oorzaak is van problemen in het dagelijks leven. Marlou vertelt: "De therapeuten hebben 6 jaar lang gedacht dat het een burn-out was. Toen mama 50 jaar was hebben ze haar getest op onder andere dementie, maar daar kwam door haar intelligentie niets opvallends uit. Drie jaar later is er hersenvocht afgenomen en toen werd het duidelijk. Het begon met PCA en zichtproblemen (Posterieure Corticale Atrofie is een zeldzame vorm van dementie en vermindert iemands zicht). Mijn moeder merkte dat ze dingen niet meer tegelijk kon doen, zaken vergat en dat het lastig werd om met de computer te werken. Ook heeft ze kort voor de diagnose al de keuze gemaakt om niet meer auto te rijden. Je merkt nu vooral dat ze regelmatig niet op woorden komt, spullen vaak kwijt is en dat huishoudelijke taken, zoals boodschappen doen en koken, niet meer lukken. Doordat ze nog zo jong is, kan ze sneller achteruitgaan. Maar we doen er alles aan om ervoor te zorgen dat haar leven zo fijn mogelijk is en ze zo lang mogelijk thuis kan wonen. Dit kan 3 jaar duren maar ook 15 jaar, we hebben geen idee. Er is geen medicijn en geen toekomstbeeld."

De zorg omgedraaid

Normaal gesproken zorgen ouders voor hun kinderen, nu zijn de rollen omgedraaid. Marlou woont inmiddels op zichzelf, broertje Dennis woont nog bij hun moeder. Ze hebben de zorgtaken goed verdeeld. "Ik zorg, samen met mijn moeders partner, vooral voor de regelzaken. Zo hebben we samen met een ergotherapeut alles in huis gelabeld, zodat mama het makkelijker kan terugvinden. Verder hebben we geregeld dat ze 2 dagen in de week naar het Odensehuis in Wijchen gaat, een dagbesteding voor jong dementerenden. Dat vindt ze helemaal geweldig. Ze beleeft plezier aan de sociale contacten, het wandelen en ze maakt prachtige schilderijen. Ook zorg ik ervoor dat de Regiotaxi en huishoudelijke hulp goed zijn geregeld, en ben ik de wettelijk vertegenwoordiger. Verder hebben we een schema gemaakt, zodat mijn moeder iedere avond samen met iemand eet en er voor haar wordt gekookt. Dankzij veel lieve vriendinnen en familie, hoeven mijn broertje en ik dat niet alleen te doen. Mijn broertje zorgt vooral voor het huishouden, zoals de boodschappen en de was doen en hij helpt mijn moeder met aankleden. In het weekend gaat mijn moeder naar haar vriend. Zo hebben we het samen goed verdeeld."

Impact

Het heeft veel impact om je moeder hulpbehoevend zien. "Het klinkt gek, maar ik ben mijn moeder al een beetje kwijt. Ik vraag haar minder om hulp, ik zorg nu voor haar, zodat zij zich goed voelt. Ook mijn broertje moet nu thuis veel meer doen. Gelukkig gaat hij gewoon naar school en voetbaltraining, anders is het niet vol te houden. Dan kost het teveel energie."

Als we het maar samen doen

Gelukkig staan Marlou en Dennis er niet alleen voor. "We hebben enorm veel aan onze sociale contacten. Om mee te praten, maar ook om ervoor te zorgen dat mama zo lang mogelijk thuis kan wonen. Op dagen dat mijn broertje en ik een keer niet met mama kunnen eten, kijken we binnen onze kring van naasten of iemand anders dat kan oppakken. Ook hebben we heel erg veel aan de ouderenverpleegkundige. Zij wijst ons de weg en weet precies hoe dingen werken. Zo houden we het vol. Als we het maar samen doen."

Positieve insteek

Wat heftig zeg, horen ze van veel mensen. En dat is het ook. Klagen doet Marlou echter niet: "Je zit er middenin dus je gaat mee met de flow. Je hebt geen keuze, we moeten dit gewoon gaan doen. Klagen helpt dan niet. Natuurlijk is het niet leuk en frustrerend af en toe. Dan maakt het je verdrietig, maar dat hoort er ook bij. We plukken de dag. Zo zijn mama, Dennis en ik vorig jaar nog een week samen op vakantie geweest en gaan we binnenkort een weekend naar het strand. De toekomst is onbekend, we weten niet hoe het gaat lopen, maar we maken er met z'n allen het beste van. Met af en toe een grapje op zijn tijd, want humor helpt ook. Ik ben er trots op hoe we het samen doen. En mama ook, dat zegt ze vaak."

Om privacy redenen zijn de namen gefingeerd. De echte namen en contactgegevens zijn bekend bij Centrum Mantelzorg.

Zorgboerderijen zoals het Odensehuis zijn onmisbaar voor Marlou en haar moeder. Binnenkort opent ook Millsveld haar deuren in Mill. Millsveld biedt activiteiten en werkzaamheden op maat voor mensen met dementie tot 65 jaar. Samen kijken zij wat er nog wel kan en daar gaan ze voor! Kijk voor meer informatie op: www.millsveld.nl

Mantelweetjes

Mantelzorg is niet gratis

De uren die je als mantelzorger besteedt aan zorg, kun je niet werken. En val je als mantelzorger uit? Dan zijn de kosten om dit op te vangen nóg hoger. MantelzorgNL vroeg Ecorys om te onderzoeken wat de waarde van mantelzorg is voor de maatschappij. De uitkomst: 22 miljard per jaar. Het onderzoek laat de ongekennde waarde zien van de inzet van mantelzorgers in Nederland. Want als mensen niet voor hun naasten zouden zorgen, zijn de kosten voor de maatschappij 32 tot 44 miljard euro. Mantelzorgers goed ondersteunen loont dus! Bijvoorbeeld door het organiseren van vervangende zorg, waarbij de mantelzorger de zorg tijdelijk kan overdragen. En nog belangrijker; deze ondersteuning heeft ook een positief effect op de kwaliteit van leven van jou als mantelzorger.

Inspiratieweekend klooster in Huissen is verzet

Helaas gooit corona ook roet in het eten van het weekendje weg naar het klooster in Huissen. Maar... wat in het vat zit, verzuurt niet! Daarom hebben we dit uitje verzet naar 22 tot/met 24 oktober 2021. Centrum Mantelzorg Land van Cuijk organiseert dan in samenwerking met het Dominicanenklooster Huissen een fantastisch inspiratieweekend voor mantelzorgers uit het Land van Cuijk. Door regelmatig toch een adempauze te hebben, is het mogelijk om de zorg (langer) vol te kunnen houden. Dus daar gaan we voor zorgen! Ervaringsdeskundige begeleiders en een gastvrouw van het klooster bieden een gevarieerd programma aan. We hopen van harte dat het nu wel door kan gaan! Aanmelden of meer informatie? Tel. 0485-700500 of per mail via mantelzorg@sociom.nl

Eén op de drie mantelzorgers begonnen in coronatijd

Uit een onderzoek onder het gezondheidspanel van de GGD in Noord-Brabant naar informele hulp blijkt dat 21% als mantelzorger informele hulp heeft geboden in coronatijd. Eén op de drie geeft aan hier in coronatijd mee te zijn begonnen. Van hen geeft 57% aan dit ook na corona te blijven doen. Van de panelleden ontvangt 5% hulp van een mantelzorger. Daarnaast geeft 35% van de panelleden aan hulp te willen ontvangen van een mantelzorger. Bron: GGD Panelonderzoek

Mantelzorgers zorgen meer voor hun naaste dan vóór de coronacrisis

Net zoals tijdens de eerste coronagolf zorgen mantelzorgers ook gedurende de tweede coronagolf meer voor hun naaste in de thuissituatie in vergelijking met de tijd vóór corona. In vergelijking met eerdere uitvragen lijkt de situatie qua inzet van mantelzorgers begin december, dus vóór de lockdown van 15 december, iets genormaliseerd ten opzichte van de situatie in april 2020 ten tijde van de eerste coronagolf. Toch geeft begin december 41% nog altijd meer mantelzorg dan vóór de coronacrisis, hetgeen ook hoger is in vergelijking met augustus, tussen beide coronagolven in. Bron: Nationaal Mantelzorgpanel



Interview met huisarts Karin Roskes

Professionals: vraag het nou. Mantelzorgers: zeg het nou.

Karin Roskes is sinds 2010 huisarts in het Land van Cuijk. Daarnaast werkt ze bij Syntein en is ze kaderarts ouderenzorg. In die rol helpt ze mensen in de praktijk, werkt ze aan het project ‘Gezond oud en thuis’ om ervoor te zorgen dat ouderen fijner langer thuis kunnen wonen en probeert ze organisaties in de zorgketen nog beter met elkaar te verbinden. In haar spreekuur als huisarts helpt ze jong, oud, man, vrouw en daarbij dus ook mantelzorgers. Karin vertelt ons meer over hoe zij kijkt naar de zorg voor mantelzorgers.

Zijn mantelzorgers goed bij huisartsen in beeld?

“Niet altijd. Vaak wel bij oudere stellen, waarbij één van de twee bijvoorbeeld dementie krijgt, dan zie je de impact van een ziekte goed. De partner wordt ineens verzorger, terwijl diegene zelf een rouwproces doormaakt omdat de persoon van wie hij of zij houdt verandert. Daar zie je dat mantelzorgers het soms net zo zwaar hebben als de patiënt zelf. Dan weet je ook dat je met een mantelzorger te maken hebt en kun je dat in de gaten houden. Vaak weten wij dat als huisartsen echter niet.”

Hoe komt dit dan, is er te weinig aandacht voor?

“Dit heeft meerdere redenen. Bij ons komen mantelzorgers vaak mee met de patiënt, waarbij het over de patiënt gaat. Als ik dat zie, probeer ik wel als geheugensteuntje in het dossier van de partner een notitie te maken dat deze persoon mantelzorger is. Als die persoon dan alleen op bezoek komt, vraag ik of ze het nog een beetje volhouden. Maar meestal zie en spreek je de mantelzorgers niet, die zijn dan niet bekend bij ons. Daarom zeg ik weleens: ‘professionals: vraag het nou. En mantelzorgers: zeg het nou’. En natuurlijk zijn er ook mantelzorgers die zichzelf gewoon goed redden.”

Wat kunnen jullie als huisarts voor mantelzorgers betekenen?

“Allereerst kunnen we een luisterend oor bieden. Daarnaast zorgen wij voor een goede doorverwijzing. Zo werken we onder andere nauw samen met ouderverpleegkundigen. We weten elkaar feilloos te vinden en in te schakelen. Mantelzorgers vinden bij ouderverpleegkundigen steun als het gaat om praktische dingen regelen, informatie over waar ze terecht kunnen en ook een luisterend oor. Dan gaat het dus niet om medische vragen, maar om zorgvragen. We zien dat mensen veel hebben aan een ouderverpleegkundige. Maar dat is helaas alleen het geval bij dementie en alzheimer, alleen dan worden zij ingezet. Daarom zijn we het project ‘Gezond Oud en Thuis (GOET)’ opgestart.”

Vertel eens wat meer over het project ‘Gezond oud en thuis (GOET)’?

“Met dit project willen we ervoor zorgen dat de ‘casemanager’, zoals de ouderverpleegkundige dat is, ook voor andere situaties en mantelzorgers beschikbaar is. Alle zorg- en gemeentelijke instanties kunnen een wirwar en een grote zoektocht zijn voor mensen. Uit onderzoek blijkt dat hier ook de behoefte en verwachting van mantelzorgers ligt: dat professionals samenwerken en met elkaar afstemmen. Door één casemanager naast je te hebben staan die de weg blindelings kan vinden, kunnen mantelzorgers worden ondersteund. Dit zou bijvoorbeeld ook de wijkverpleegkundige of een sociaal werker kunnen zijn. We hebben het plan en de scholing al klaarliggen; maar corona gooide vorig jaar roet in het eten. Zodra we groen licht hebben, gaan we hiermee door.”

Dat zijn goede ontwikkelingen. Wat wil je mantelzorgers en professionals nog meegeven?

“Mantelzorgers denken snel ‘ik kan het zelf wel, ik vraag liever geen hulp want dat ontregelt alles en dan hebben we minder privacy’. Mensen zijn geneigd het zelf lang vol te houden en trekken daardoor soms ook iets te laat aan de bel. Tegelijkertijd vind ik het bewonderenswaardig hoeveel mensen kunnen dragen. Maar toch, geef het door als je mantelzorger bent. Professionals: signaleer het. Mantelzorger: benoem het. Ik snap dat je daarvoor geen speciale afspraak bij de huisarts gaat maken, maar een mailtje of telefoontje is ook voldoende. Dan weten wij het, kunnen we er naar vragen en mogelijke klachten voorkomen of deze beter plaatsen. Ook wij zijn er voor jullie!”

Alzheimer Café Land van Cuijk en Gennep

De Alzheimer Cafés bieden mensen met dementie en mantelzorgers advies, lotgenotencontact en gezelligheid. Helaas zijn door de coronamaatregelen deze voorlopig nog gesloten. Zodra een fysiek Alzheimer Café veilig en verantwoord mogelijk is, laten we van ons horen. Uiteraard blijven we actief! Kijk op onze website voor informatieve filmpjes, praktische tips en het laatste nieuws: www.alzheimer-nederland.nl/regios/land-van-cuijk-en-gennep. Wil je graag iemand persoonlijk spreken, bel dan de Alzheimer telefoon: 0800 - 5088, gratis en dagelijks bereikbaar tussen 09.00 - 23.00 uur.

Het levenstestament

In een levenstestament leg je vast wat er moet worden geregeld als je het zelf niet meer kunt. Om een levenstestament te maken, moet je zelf beslissingen kunnen nemen. Dan ben je wilsbekwaam. Dit wil zeggen dat iemand zelfstandig beslissingen kan nemen en de gevolgen van die beslissingen kan overzien. Dit een voorwaarde voor het afsluiten van een levenstestament.

Te regelen bij de notaris

Een levenstestament bevat vaak twee volmachten, één voor je financiële zaken en één voor je persoonlijke en medische zaken. Ook leg je vaak vast dat een of meerdere vertegenwoordigers beslissingen mogen nemen en je zaken/belangen mogen behartigen.

Wat kun je vastleggen?

- Doen van schenkingen en onder welke voorwaarden dit kan
- Regelen van bankzaken en belastingen
- Instructie voor verkoop van de woning als je niet meer zelfstandig kunt wonen

- Keuze voor wel of geen medische behandeling of reanimatie
- Wensen bij de persoonlijke verzorging
- Verzorging van een huisdier
- Beheer van profielen in sociale media
- Wie is bewindvoerder/mentor of curator als het echt niet anders kan
- Wat te doen bij overlijden en wensen bij de uitvaart.

Hulpmiddel voor de rechter

Het levenstestament kan een hulpmiddel zijn voor de kantonrechter wanneer deze zich moeten uitspreken over mentorschap, bewindvoerder of curator. Zij hebben dan een officieel stuk waaruit de wensen blijken.

Meer weten?

Meer informatie vind je in de special voor mantelzorgers: Goed vertegenwoordigd. Je kunt dit boekje bestellen via Mantelzorg.nl



Vraag aan de consulent

“Ik ben mantelzorger voor mijn ouders van 86 en 88 die wonen in Nijmegen, daarnaast werk ik zelf in de bemiddeling van specialisten voor de zorg. Deze combinatie vind ik nu best zorgelijk gezien corona en dan met name ten aanzien van mijn ouders. Het is moeilijk aan te tonen dat ik mantelzorger ben aangezien hier nog geen verklaring voor is, heeft u tips?”

Het antwoord

“Het klopt dat er geen officiële mantelzorgverklaring bestaat. Het beste is om zoveel mogelijk ‘bewijs’ te verzamelen. Bijvoorbeeld verklaringen van een huisarts, thuiszorg of andere behandelaars. MantelzorgNL is de landelijke vereniging voor mantelzorgers, zij hebben voorbeelden van mantelzorgverklaringen die door bijvoorbeeld zorgverleners kunnen worden ingevuld. Meer informatie vind je op www.mantelzorg.nl. In het Land van Cuijk hebben we ook de mantelzorgwaardering. De gemeente Nijmegen heeft dat ook, daar heet het ‘Mantelzorgcompliment’. Als je deze waardering krijgt, is dat ook een bewijs van het feit dat je mantelzorger bent.”

Meer weten of advies? We helpen je graag. Neem contact op met onze consulenten via [0485-700500](tel:0485-700500).

Methode BordjeVol: “Hoe vol ligt jouw bordje?”

Als mantelzorger ligt er vaak veel op je bordje. De coronatijd maakt dit bordje misschien alleen nog maar voller. Het gevolg kan zijn dat je overbelast raakt en dit willen we natuurlijk voorkomen.

BordjeVol is een methode die je inzicht geeft in welke zorgtaken je vervult en welke andere dingen onderdeel zijn in je leven. Het laat je zien wat er allemaal op jouw bordje ligt en laat je nadenken over welke keuzes je hierin zelf kan maken. Kan er misschien iets van het bordje af? Kun je hulp vragen om zelf ontlast te worden? En welke (positieve) dingen zou je weer aan je bordje willen toevoegen? Hiervoor gebruik je een set met werkbladen en speelkaarten.



Ervaring van een mantelzorger: “Als je zo’n stapel ziet denk je: dit wordt wel heel erg veel. Ik besepte toen pas dat ik hulptroepen kon inschakelen. BordjeVol heeft me meer lucht gegeven.”

José en Fleur, mantelzorgconsulenten, zijn geschoold in het werken met deze methode. Wil je een keer met één van hen bekijken hoe vol jouw bordje ligt?

Stuur dan een mailtje naar mantelzorg@sociom.nl of neem telefonisch contact op via [0485-700 500](tel:0485-700500). Dan plannen we een afspraak in.

Cursus ‘De zorg de baas’ Mantelzorg overkomt je, maar hoe blijf je zélf in balans?

Op 22 september 2021 start de ondersteuningscursus ‘De Zorg de baas’ in Sint Anthonis. Deze wordt gegeven door Centrum Mantelzorg Land van Cuijk in samenwerking met MEE. De cursus is bedoeld voor mantelzorgers uit het Land van Cuijk die langdurig zorgen voor een kind, partner, ouder of vriend(in).

Vaak komt de zorg voor een ander op de eerste plaats. Als deze zorg langdurig en intensief is, merk je dat het steeds meer van je vraagt. De aandacht en hulpverlening zijn meestal gericht op degene die zorg nodig heeft, maar in deze cursus sta jij centraal. Hoe hou je de regie over het eigen leven en hoe hou je het vol? Hoe blijf je voldoening halen uit je zorgtaken? Tijdens deze cursus leer je hoe je de balans (weer) vindt tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf.

Tijdens de cursus wordt er gewerkt met een informatieve cursusmap. Ook is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Gevoelens (h)erkennen en leren grenzen aangeven
- Stress en ontspanning
- Kwaliteiten benutten
- Hulp en steun vragen
- Communicatie en assertiviteit

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 2 uur en één terugkombijeenkomst en is gratis. De bijeenkomsten zijn van 10.00 tot 12.00 uur en vinden plaats in MFC Oelbroeck in Sint Anthonis.

Voor meer informatie en aanmelding, kun je terecht bij Centrum Mantelzorg Land van Cuijk. Telefoon: [0485-700500](tel:0485-700500) of www.mantelzorglvc.nl.



10 tips voor een vruchtbare samenwerking met een zorgprofessional

Goede samenwerking met zorgprofessionals levert je rust, energie, vertrouwen en veiligheid op. Het geeft je de ruimte om goede mantelzorg te geven aan je naaste. Tips van en voor mantelzorgers. Wat kun je zelf als mantelzorger doen om de samenwerking met zorgprofessionals te verbeteren?

1. *Zorg voor een goede voorbereiding van een gesprek.*
Denk na over wat je wilt bespreken, praat er eventueel van te voren over met anderen en schrijf het op.
2. *Ga open het gesprek in en luister naar elkaar.*
Denk aan deze ezelbruggetjes: wees een OEN(Open, Eerlijk, Nieuwsgierig), Laat OMA thuis(Opinies, Meninge, Adviezen), smeet NIVEA (Niet invullen voor een ander), maak je DIK (Denk In Kwaliteiten), denk aan ANNA(alles navragen, niets aannemen), LSD (Luisteren, Samenvatten, Doorvragen).

3. *Spreek uit wat voor jou als mantelzorger belangrijk is.*
Als je vanuit dezelfde visie werkt is dat voor beide partijen fijn.
4. *Respecteer elkaar deskundigheid en situatie.*
Je kent je naaste het beste en de zorgprofessionals heeft weer andere kwaliteiten en kennis. Samen werk je aan de beste zorg voor je naaste.
5. *Vraag een eigen gesprek aan.*
Sommige situaties wil je liever niet bespreken in nabijheid van je naaste omdat je dat lastig vindt of omdat het pijnlijk kan zijn voor de ander.
6. *Stel reële vragen en stel niet te hoge eisen.*
Een zorgprofessional kan niet altijd overal (direct) voor zorgen.

7. *Maak afspraken en leg ze vast.*
Over de eerste contactpersoon, bereikbaarheid, evaluatiemomenten, taken en verantwoordelijkheden. Door het vastleggen van afspraken kun je deze teruglezen en er in een volgend gesprek op terugkomen.
8. *Bouw een vertrouwensrelatie op.*
Vertrouwen opbouwen kost tijd, dus wees geduldig en gun elkaar de tijd elkaar te leren kennen.
9. *Ga als mantelzorger niet in een slachtofferrol zitten.*
Een slachtofferrol is niet bevorderlijk voor een gelijkwaardige en oplossingsgericht samenwerking.
10. *Lastig? Vraag hulp.*

Luister naar wat goed voelt voor jezelf. Als je tegen problemen aanloopt, praat er over met bekenden of vraag hulp van je huisarts of neem contact op met Centrum Mantelzorg Land van Cuijk.

Pré-mantelzorgwoningen

Prettig zelfstandig blijven wonen, ook straks

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, is wat iedereen wil. Bij voorkeur in het eigen huis, of in een huis dat is afgestemd op de wensen en behoeften van de bewoners. Het mooiste is als dat huis dichtbij de kinderen of naasten is. Zo blijf je in contact met hen en kunnen eventuele zorgtaken dichtbij verricht worden. Maar, wanneer maak je de stap? Voor mensen die vooruitlopend op een zorgsituatie hiervoor maatregelen willen treffen, is er het pré-mantelzorgbeleid.

De gemeenten in het Land van Cuijk bieden - onder voorwaarden - de mogelijkheid om alvast een mantelzorgwoning te plaatsen op het eigen perceel of bij een naaste. Ook als er nog niet meteen sprake is van een mantelzorgsituatie. De mantelzorgwoning wordt als het ware preventief geplaatst. Dit heeft het voordeel dat de bewoner zelfstandig kan blijven wonen en in de toekomst de garantie heeft van nabijge zorg.

Hoe gaat het in z'n werk?

Heeft u interesse in het plaatsen van een pré-mantelzorgwoning en wilt u weten waaraan u moet voldoen? Neem dan contact op met uw gemeente of raadpleeg de gemeentelijke website via 'pré-mantelzorgbeleid'. Als alles in orde is, wordt er toestemming verleend en kunt u een mooie tijdelijke woning plaatsen met het oog op de toekomst.

Het pré-mantelzorgbeleid geldt in hoofdlijnen voor alle gemeenten in het Land van Cuijk, maar kan lokaal iets afwijken. Voor informatie over de lokale regels kunt u contact opnemen met uw gemeente.

ACTIVITEITEN

Land van Cuijk

Centrum Mantelzorg

Mantelzorggroep Boxmeer
(online of fysiek, afhankelijk van de coronamaatregelen)
Locatie: De Driewiek,
Jeroen Boschstraat 49 in Boxmeer
Tijd: 10:00 - 12:00 uur
Bijeenkomsten 2021:
- 1 juni
- 7 september
- 5 oktober

Mantelzorggroep Cuijk (online of fysiek, afhankelijk van de coronamaatregelen)
Locatie: Zwaanstraat 7 in Cuijk
Tijd: 19:30 - 21:30 uur
Bijeenkomsten 2021:
- 16 juni
- 15 september
- 20 oktober

Mantelzorggroep Grave (fysiek, onder voorbehoud van de coronamaatregelen)
Locatie: Esterade,
Estersveldlaan 41 in Grave
Tijd: 14:00 - 16:00 uur
Bijeenkomsten 2021:
- 12 augustus
Mantelzorgers zijn welkom voor een gezellig samenzijn. Het is vrije inloop en aanmelden is niet nodig.

Cursus

- 22 september: Cursus 'De zorg de baas' van 10:00 tot 12:00 uur in Sint Anthonis. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.
Aanmelden voor: 1 september 2021

Ontspanningsweekend voor mantelzorgers

Datum: 22 -24 oktober, in het Dominicanenklooster Huissen.
Aanmelden voor: 1 september 2021

Cursus omgaan met geheugenproblemen

De cursus is voor mensen met lichte geheugenproblemen en hun naasten (mantelzorgers). Het is een ondersteuningsgroep die eind september 2021 start en bestaat uit 10 bijeenkomsten op woensdagochtend van 09:00 - 11:00 uur.
Locatie: de Medipoort in Cuijk
Voor meer informatie en aanmelden: Marlous van Megen, Cuijkse Psychologenpraktijk, info@cuijksepsychologenpraktijk.nl, tel: 06-415 683 76

Oogcafé Cuijk

Oogcafé Land van Cuijk is elke tweede dinsdag van de maand geopend van 10.00 tot 12.00 uur. De toegang is gratis, aanmelden is verplicht.
Locatie: Bibliotheek Cuijk, Kaneelstraat 64 Cuijk.
Voor meer informatie en aanmelden: Wilma Lems, w.lems@biblioplus.nl, tel: 06-100 292 32.

Indigo Brabant Preventie

Wij ondersteunen familieleden en naasten van mensen met psychische problematiek, naasten van mensen die een poging tot zelfdoding ondernemen en nabestaanden na een zelfdoding. Dit doen we met:

- Individuele telefonische gesprekken
- Beeldbellen
- eHealthmodules
- Groepsbijeenkomsten

Start groepen najaar 2021

Brussengroep 8-12 jaar: augustus en september 2021, maandagmiddag 15.30 tot 17.00 uur in Cuijk. Kinderen met broer of zus met ADHD, ASS of andere psychische kwetsbaarheid.

Psychische problemen in de familie:

maandagochtend 10.00 tot 12.00 uur in Cuijk.
Start eind augustus 2021, voor naasten van mensen met psychische problemen.

Omgaan met dementie: september 2021, dinsdagochtend 10.00 tot 12.00 uur, in Cuijk of Boxmeer.

Voor naasten van mensen met dementie.

Naasten na suïcidepoging: start 1 juni, dinsdagochtend 10.00 tot 12.00 uur in Oss.

Voor naasten van mensen die een poging zelfdoding gedaan hebben of veelvuldig zelfdoding gedachten hebben.

Meer informatie of aanmelden?

Neem contact op met Indigo, per e-mail: aanmelden@indigobrabant.nl of telefonisch: 088-334100. Kijk ook eens op indigo.nl/locaties/indigo-in-cuijk/land-van-cuijk.

COLOFON

Deze nieuwsbrief komt tot stand door Centrum Mantelzorg Land van Cuijk

Vormgeving en druk
[Weemen web](#) | [print](#) | [promo](#)

Deze nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar.

Kopij kunt u sturen naar:
Centrum Mantelzorg
t.a.v. Marjo Mooren
Zwaanstraat 7, 5431 BP Cuijk
tel: (0485) 700500
mantelzorg@sociom.nl.

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te herschrijven of in te korten. Indien de redactie besluit kopij niet te plaatsen ontvangt de inzender bericht.

Iedere mantelzorger kan zich gratis abonneren op de nieuwsbrief. Dat kan telefonisch of via de website mantelzorglvc.nl.