



Steunpunt Mantelzorg
Tytsjerksteradiel & Achtkarspelen

NIEUWSBRIEF VOOR MANTELZORGERS

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen en biedt onafhankelijke ondersteuning en advies, waarbij het belang van u als mantelzorger het uitgangspunt is.

maart 2019

Actueel nieuws



Op donderdag 28 maart organiseert KEARN Steunpunt Mantelzorg weer een Mantelzorg Café. Deze keer gaat het vooral om gezellig samen zijn, even bijpraten en genieten van de muziek van duo Timeless. Zij brengen Friese luisterliedjes, het Hollandse levenslied, bekende countrynummers en gezellige meezingers.

Donderdag 28 maart 2019
14.00 - 16.00 uur
MFC It Maskelyn te Hurdegaryp

Opgave voor 21 maart via mantelzorg@kearn.nl of 0511 - 465200 (op maandag, woensdag en donderdag tussen 9.00 en 13.00 uur).



Website

Via deze nieuwsbrief houden we u op de hoogte van alles wat te maken heeft met mantelzorg. Maar wist u al dat u deze (en nog veel meer) informatie ook online kunt vinden? Als KEARN Steunpunt Mantelzorg hebben we namelijk ook een website. Hierop vindt u, naast nieuws over activiteiten en praktische tips voor mantelzorgers en hun netwerk, ook ervaringsverhalen. Ook bestaat op de website de mogelijkheid om zelf te reageren en om vragen te stellen via het contactformulier. Dus wilt u altijd op de hoogte blijven, kijk dan op www.mantelzorg-kearn.nl

Jonge mantelzorgers - JMZ



Jonge mantelzorgers: omdat je soms ook je eigen zorgen wilt delen!

Ken jij of ben jij een jonge mantelzorger en wil je op de hoogte blijven van alle leuke dingen die er georganiseerd worden of wil je graag meedenken over wat wij voor jou kunnen betekenen? Meld je dan aan via mantelzorg@kearn.nl of 0511 - 465200.

"EEN GESPREK OVER DE TOEKOMST VOELT ALTIJD TE VROEG, TOTDAT HET TE LAAT IS"

Praten over ziekte in je gezin, hoe doe je dat?

Als er iemand ziek wordt in je omgeving, dan heeft dat impact op alle betrokkenen. Met elkaar praten kan problemen voorkomen bij kinderen, jongeren en ouderen. Maar hoe doe je dat, écht praten met elkaar?

Hindernissen

Praten over ziekte in het gezin is lang niet altijd makkelijk. Wat vertel je wel en wat niet? Neem je je partner of kind in bescherming? Misschien voel je je schuldig over je gedachten en durf je niet eerlijk te zijn over je eigen zorgen en emoties. Of de woorden komen niet.

Veel mensen vinden het lastig om het gesprek aan te gaan, en doen het daarom maar niet. Het is één van de redenen van de toename van eenzaamheid, angst en depressie op alle leeftijden.

Hoe ga je het gesprek aan?

Om praten over ziekte makkelijker te maken, ontwikkelden Naasten in Beeld en Muzus een aantal praatpakketten. Voor ouders en kinderen, partners en jongeren. Zo kunt u op een voor u geschikt moment het gesprek aan gaan. U vindt meer informatie op de websites:

www.mantelzorg.nl

www.naasteninbeeld.nl

www.muzus.nl

Natuurlijk kunt u ook altijd contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg. Zij informeren u graag, zodat u de juiste informatie ontvangt.



Wat is respijtzorg?

Mantelzorg is intensief, zeker in combinatie met een baan of een eigen gezin. Als een mantelzorger even tijd voor zichzelf nodig heeft, kan de zorg tijdelijk worden overgenomen door een professional of vrijwilliger. Dat heet respijtzorg.

In september 2018 was er vanuit de gemeente Achtkarspelen subsidie voor een respijtweekend voor 10 mantelzorgers. KEARN Steunpunt Mantelzorg was mede organisator van twee **respijtweekenden**.

Enkele reacties van mantelzorgers die deelnamen op de vraag "Wat is goed voor u?":

"Even eruit is wel erg fijn"

"Veel begrip van de mensen om je heen"

"Lekker ontspannen, zelf je eigen ding doen"

"Rust in mijn leven, dat een ander ook naar mij om ziet"

En op de vraag: "Gaat u dingen anders doen?" kwamen o.a. deze antwoorden:

"Meer genieten en soms een punt achter iets zetten"

"Meer tijd voor mezelf nemen"

"Elke dag maar proberen te genieten van alles"

"Er is ook een eigen leven, ondanks alle problemen"

"Ik ben goed op weg, wie zal het zeggen?"

Onderzoek naar respijt voor mantelzorgers

In opdracht van de gemeentes Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen zal mantelzorg.nl (voorheen Mezzo, de landelijke vereniging voor iedereen die voor een naaste zorgt) een onderzoek starten. Doel van dit onderzoek is het beter kunnen faciliteren van mantelzorgers met een respijtvraag/-behoefte. Dit onderzoek start in de maand februari. Bij dit onderzoek worden verschillende partijen betrokken, zoals bijvoorbeeld lokale zorgaanbieders en organisaties.

KEARN Steunpunt Mantelzorg hoort ook graag van u als mantelzorger wat u nodig heeft! Daarom organiseren wij op **donderdag 25 april** van 14.00 tot 16.00 uur een **THEMABIJEENKOMST** in het Vleckehûs in Surhuisterveen. Wij nodigen u van harte uit om mee te praten over respijt. Laat u ons weten of u aanwezig bent via matelzorg@kearn.nl.

Welke soorten van respijtzorg er zijn, kunt u zien op de infographic die u in deze nieuwsbrief vindt.

Respijtzorg: vervangende mantelzorg

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorg een adempauze te geven. Mantelzorgers kunnen zo de zorg langer volhouden en zelf nieuwe energie opdoen.

Voorbeelden van respijtzorg

Dagopvang Wmo, Wiz, Jeugdwet
> Ontmoetingscentrum dementie
> Zorgboerderij



Logeeropvang Wmo, Wiz, Jeugdwet
> Logeerhuis
> Zorghotel
> Gastgezin



Aanwezigheidszorg Wmo, aanv. verzekering
> Een vrijwilliger aan huis



Mantelzorg kan er even uit

'Respijtzorg light' Wmo
> Activiteiten samen, met mogelijkheid om de zorg los te laten



Professionele thuiszorg Zvw
> Huisarts
> Wijkverpleegkundige



Meer weten over respijtzorg? Kijk op www.expertisecentrummantelzorg.nl/respijtzorg

Regelingen

Wmo Wet maatsch. ondersteuning
Per persoon wordt bepaald wat de passende respijtzorg is.

Voor wie > Ontlasten van cliënt én mantelzorg
Aanvragen bij > Gemeente

Jeugdwet

Logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben (meer dan gebruikelijke zorg).

Voor wie > Ontlasten van cliënt én mantelzorg
Aanvragen bij > Gemeente

Wiz

 Wet langdurige zorg

Logeeropvang voor mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben.

Voor wie > Cliënt; thuiswonend met CIZ-indicatie
Aanvragen bij > Zorginstelling

Zvw

 Zorgverzekeringswet

Een wijkverpleegkundige of huisarts neemt tijdelijk thuis de zorg over als de mantelzorg uitvalt. Basispakket.

Voor wie > Cliënten met zware medische zorg
Aanvragen bij > Huisarts

> Aanvullende verzekering

Voor vervangende mantelzorg, vaak door vrijwilligers.

Voor wie > Mantelzorgers

Aanvragen bij > Verschilt per verzekeraar



Agenda

Speciaal voor mantelzorgers

28-03-2019 Mantelzorg Café

14.00 - 16.00 uur

Thema: muziek en gezelligheid in het It Maskelyn, Easter Omwei 5, 9254 GM Hurdegaryp

25-04-2019 Themabijeenkomst

14.00 - 16.00 uur

Thema Respijt: even vrij van zorg zijn of er even tussenuit

It Vleckehûs te Surhuisterveen

Opgave via mantelzorg@kearn.nl

23-05-2019 Mantelzorg Café

14.00 - 16.00 uur

Vertelkunstenares met verhalen van mantelzorgers

Locatie volgt nog.

Overige interessante activiteiten

Digitale inloop

BOB gebouw, Wynzerdyk 3 te Oentsjerk

Iedere dinsdag van 9.30 - 11.30 uur vanaf 5 maart.

Voor al je digitale vragen over je laptop, smartphone of tablet. Entree is gratis!

Noardburgum Wandelt

Vanaf 9 april 10 keer op donderdagmorgen om 10.00 uur. Vertrek vanaf dorps huis De Balstien in Noardburgum. Voor iedereen die zin heeft om te wandelen. Na de wandeling is er koffie of thee.

Aanmelden kan via leefstijlcoach Anita Helfrich 06-42634616 of anita@dietistbalanza.nl.

Ervaringsverhaal

Minou: leren loslaten (bron: mantelzorg.nl)

Een paar weken geleden nodigde mijn tante mij uit om met haar gezin een weekend naar Winterberg te gaan. Ik moest alleen nog mijn scriptie verdedigen en kon daarna genieten van een weekendje skiën. Die vrijdag had ik al mijn spullen gepakt en stond ik te wachten op mijn tante toen er werd gebeld vanuit het ziekenhuis. Mijn moeder was de afgelopen weken best benauwd geweest en lag de week ervoor al een keer op de spoedeisende hulp. Het ziekenhuis belde met de vraag of het al beter ging met de benauwdheid van mijn moeder. Helaas was dit niet het geval.

Spoedeisende hulp

“U moet naar de spoedeisende hulp komen en neem alvast wat spullen mee voor het geval u wordt opgenomen”, was wat de telefoniste tegen mijn moeder zei. Na het telefoontje ben ik snel wat spullen van mijn moeder gaan verzamelen. Ondertussen kwam mijn tante aan om mij op te halen voor het weekendje naar Winterberg. Op dat moment schoten allerlei gedachten door mijn hoofd en kwamen er verschillende emoties naar boven. Schuldgevoel, omdat ik een weekend weg ga terwijl ik weet dat mijn moeder misschien opgenomen wordt. Maar tegelijkertijd had ik ook heel veel zin om te gaan skiën en alle toestanden van thuis te vergelijken.

Schuldgevoel

Dergelijke schuldgevoelens ondervind ik vaker. Zo voel ik mij snel schuldig als ik iets leuks ga ondernemen. Ik maak mijzelf dan wijs dat ik beter thuis bezig kan zijn met het huishouden, of boodschappen kan doen met mijn vader. Desondanks probeer ik steeds vaker mijn eigenbelang iets meer voorop te stellen. Dan kies ik voor mijzelf, zonder dat dit direct een schuldgevoel opwekt. Veel mensen onderschatten de taken die mantelzorgers hebben. Als jonge mantelzorger komt er meestal naast de mantelzorgtaken ook nog studie, werk en het sociale leven bij kijken. Daarom is het belangrijk om soms dat schuldgevoel opzij te zetten en voor jezelf te kiezen. Het is namelijk ook belangrijk om te genieten van het leven en het sociale leven te onderhouden.

Even loslaten

Dat is ook wat mijn moeder toen die vrijdag zei tegen mij: “Ga genieten in Winterberg, dat heb je verdiend!” Dit is ook wat ik dat weekend heb gedaan. Even loslaten en tegen mijzelf zeggen dat je mag genieten en dat thuis alles wel goed komt. Ook als ik er niet ben. Makkelijk is het niet, maar het is zeker het proberen waard. Want wat heb ik genoten van het weekend in Winterberg!



Ik ben Minou van den Nieuwendijk, 21 jaar oud en vierdejaars Farmakunde student. Naast het studeren ben ik mantelzorger voor mijn moeder, die de longziekte COPD heeft. Met mijn verhaal hoop ik op herkenning en inspiratie bij studenten en jongeren die ook mantelzorgtaken op zich hebben.

Aanbod workshops

Alzheimercafé Surhuisterveen

Vanaf 19 maart is er een Alzheimercafé in Achtkarspele. Vanaf die datum is het Alzheimercafé er elke derde dinsdag van maand van 19.30 tot 21.30 uur in de Dikke Draai in Surhuisterveen.

Dinsdag 19 maart is de openingsavond en hier bij zijn mensen met dementie en hun mantelzorgers van harte welkom. Tijdens deze avond zal er een korte presentatie gehouden worden over wat een Alzheimercafé is en wat Stichting Alzheimer Nederland doet.

Tijdens deze avonden wordt er gewerkt met een thema en deze wordt ruim op tijd kenbaar gemaakt. Tevens is het Alzheimercafé bedoeld voor ontmoeting, uitwisseling van ervaringen en ontspanning.

Data voor de Alzheimercafés van dit jaar zijn:

19 maart	- feestelijke opening
16 april	- schrijver Willem Brouwer
21 mei	- Muziek en dementie
18 juni	- Wils(on)bekwaam
17 september	- vraaggesprek dementie



Contact

Hebt u tips of ideeën voor de nieuwsbrief, of wilt u niet (meer) geïnformeerd worden door het Steunpunt Mantelzorg? Dan vragen wij u dat aan ons door te geven.

Contactgegevens KEARN Steunpunt Mantelzorg:

Elingsloane 2A, 9251 MN Burgum

0511 - 465200

mantelzorg@kearn.nl

www.mantelzorg-kearn.nl

www.kearn.nl