

Nieuwsbrief Mantelzorg

**Terugblik op de
Dag van de
Mantelzorg**

**Verhaal uit de
praktijk:
mantelzorgwoning**

**Nieuw: Groep
voor dochters**



Voorwoord

Voor u ligt alweer de 4e Nieuwsbrief Mantelzorg van 2013. Het jaar 2013 is voorbij gevlogen....

Het jaar 2013 is een jaar waar Mantelzorg Bergen op Zoom met trots terug kijkt op: de drukbezochte mantelzorgcafés met een diversiteit aan onderwerpen die jullie duidelijk heeft aangesproken. Een jaar waarin we vele contacten hebben gehad met mantelzorgers, jong en oud, zowel in groepsverband als individueel. Een jaar waarin we ook de andere regio's hebben benaderd om te komen tot meer overleg en afstemming. Ook blij zijn we met de reacties op onze Nieuwsbrief zowel inhoudelijk maar ook qua uitstraling.

Met 2014 zijn we al volop bezig: de mantelzorgcafés zijn gepland, we gaan een dochtergroep starten en een vervolg geven aan een ondersteuningsgroep voor partners van mensen met een vorm van dementie. Er zal hopelijk ook meer duidelijk worden wat de gevolgen zullen zijn van alle ontwikkelingen en plannen rondom de AWBZ en WMO. We zijn ons bewust van alle zorgen die jullie als mantelzorgers hierover hebben.

Tijdens mijn zwangerschapsverlof zal Judith van Eekelen samen met Marloes Rutten u met raad en daad bij staan.

Ik wens u veel leesplezier.....

Margot Wentink



- 3 Terugblik op
Dag van de Mantelzorg 2013
- 4 Centraal Bureau Statistiek
Wist u dat?
- 5 Oproep dochtergroep
Terugblik 3de Mantelzorgcafe
Boekentip
- 6 De afstandsbediening
Vooraankondiging 1ste
mantelzorgcafe 2014
- 7 Mantelzorgwoning de praktijk
- 8 Activiteitenagenda

Mantelzorg Bergen op Zoom:

een initiatief van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom, Vereniging Vraagwijzer Bergen op Zoom en Stichting tanteLouise-Vivensis

Mantelzorg nieuwsbrief 2013 nummer 4:

Terugblik en vooruit kijkend naar 2014

Mantelzorgcoördinatoren:

Margot Wentink en Marloes Rutten

REDACTIE:

Marloes Rutten en Margot Wentink

DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem

REDACTIEADRES:

Mantelzorg Bergen op Zoom
Louis Porquinlaan 1
4611 AM Bergen op Zoom
info@mantelzorgboz.nl
tel 0164-299491

Samenwerking in de regio

Mantelzorg Bergen op Zoom heeft in de afgelopen maanden contact gezocht met Stichting Welzijn Ouderen Steenberg (SWOS) en met de Brede Welzijns Instelling Woensdrecht (BWI). Zij hebben (of krijgen binnenkort) de opdracht om mantelzorgondersteuning binnen hun gemeente vorm te geven.

Mantelzorg Bergen op Zoom is zich bewust dat sommige mantelzorgers van inwoners uit gemeente Bergen op Zoom woonachtig zijn in andere omliggende gemeenten. Daarom is een stuk afstemming en samenwerking belangrijk. Afstemming rondom mantelzorgcafés en uitwisseling en verwijzing naar elkaar toe. Onze droom: één nieuwsbrief voor de Brabantse Wal met specifieke informatie van elke gemeente...



Ontmoeten, proeven en genieten

De middag bestond uit een (culinaire) reis langs verschillende landen. Zo kregen de mantelzorgers hapjes en gerechten uit Schotland, Amerika, Italië, Canada, Frankrijk en België voorgeschoteld. Aan de verschillende tafels vonden (nieuwe) ontmoetingen plaats tussen mantelzorgers, werd er geproefd van de lekkere gerechten maar bovenal werd er genoten van het even niet te hoeven zorgen. Tussendoor trad zanger John Wils op en kwamen er tafelgoochelaars langs de tafels om mensen met hun trucs op het verkeerde been te zetten.

Aan het begin van de avond vertrokken de mantelzorgers met een glimlach op hun gezicht huiswaarts.

" Het was weer gezellig, bedankt voor deze middag"



Dag van de Mantelzorg 2013; een terugblik

Meer dan 70 mantelzorgers hebben zondagmiddag genoten van een gezellige middag in het kader van de Dag van de Mantelzorg. Deze middag, georganiseerd door Mantelzorg Bergen op Zoom, werd dit jaar gehouden in de Raayberg. De mantelzorgers werden bij binnenkomst hartelijk ontvangen door 2 piccolo's die de mensen vervolgens naar de zaal begeleidden.

In haar welkomstwoord stond Margot Wentink van Mantelzorg Bergen op Zoom stil bij alle ontwikkelingen die spelen binnen de WMO en AWBZ, het samenspel tussen zorgvrager, mantelzorgers en de professionele zorg en het belang om als mantelzorgers goed voor jezelf te blijven zorgen. Het landelijke thema dit jaar 'Yes we care!' vertaalde Margot Wentink in 'Ja, we zorgen voor elkaar maar vanmiddag zorgen wij eventjes voor u.' En met een toast op ieders gezondheid kon de middag van start gaan.

Wilt u meer foto's zien?

Er zijn natuurlijk meer foto's gemaakt tijdens De Dag van de Mantelzorg. Deze kunt u onder andere terugvinden op de volgende websites:
www.vraagwijzerboz.nl
www.swoboz.nl

CBS: 220 duizend Nederlanders voelen zich zwaar belast door mantelzorg

220 duizend Nederlanders voelen zich zwaar belast door mantelzorg

- Ruim 1,5 miljoen actieve mantelzorgers in 2012
- 1 op de 7 mantelzorgers voelt zich tamelijk zwaar tot zwaar belast

Ruim anderhalf miljoen mensen in Nederland geven intensief of langdurig mantelzorg. Van deze mantelzorgers voelt 1 op de 7, ongeveer 220 duizend personen, zich tamelijk zwaar tot zwaar belast. Onder 50- tot 65-jarigen bevinden zich de meeste mantelzorgers, maar de 85-plussers geven met 24 uur per week de meeste mantelzorg.

Dit blijkt uit de landelijke cijfers van de eerste gezamenlijke Gezondheidsmonitor van GGD'en, het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). In 2012 hebben ongeveer 400 duizend personen (19 jaar en ouder) meegedaan aan het grootschalige onderzoek.

Meer door vrouwen

Vrouwen geven vaker mantelzorg dan mannen (15 om 9 procent). De meeste mantelzorgers bevinden zich in de leeftijdsgroep 50 tot 65 jaar (19 procent). Het aantal uren mantelzorg dat per week gegeven wordt, neemt vanaf de pensioenleeftijd toe: tot 65 jaar geven mantelzorgers tussen de 8 en 11 uur per week mantelzorg, voor 65- tot 75-jarigen is het gemiddeld 14 uur en voor de 85-plussers is dit zelfs 24 uur.

Intensief en langdurig zorgen voor een ander kan als zwaar worden ervaren. Van de mantelzorgers voelt 14 procent zich tamelijk zwaar tot zwaar belast. Dit komt overeen met zo'n 220 duizend personen. Mantelzorgers die zich zwaar belast voelen geven gemiddeld meer uren zorg: 23 uur ten opzichte van gemiddeld 9 uur door mantelzorgers die zich niet zwaar belast voelen.

Vanwege de vergrijzing zal de druk op de mantelzorgers de komende jaren eerder toe- dan afnemen. Ouderen hebben immers vaker beperkingen en chronische ziekten, en zullen daardoor vaker zorg nodig hebben. Uit het onderzoek blijkt dat van de 65- tot 75-jarigen bijvoorbeeld 20 procent een of meer beperkingen heeft in bewegen, horen of zien. Bij 75- tot 85-jarigen is dit 38 procent en bij 85-plussers 66 procent. Ook het aandeel mensen dat een langdurige aandoening (zoals reuma, hartaandoening) heeft, neemt toe met de leeftijd. Van de 19- tot 30-jarigen heeft 39 procent minimaal één langdurige aandoening, van de 50- tot 55-jarigen is dat 61 procent en van de 85-plussers is dit 86 procent.

Wist u dat?

Helpt mantelzorgers tussen 45-64 jaar

In 2012 is de helft van de mantelzorgers tussen de 45 en 64 jaar. Van de mensen die mantelzorg verlenen zijn de meeste mensen tussen de 50-54 jaar. De oververtegenwoordiging van bovenstaande leeftijdsgroepen onder mantelzorgers wil overigens niet zeggen dat jongeren of ouderen minder bereid zouden zijn mantelzorg te verlenen. Het heeft wel te maken met aan wie het meeste mantelzorg wordt verleend. Dit zijn het vaakst ouders of schoonouders. Doordat gezondheidsproblemen zich vaak op latere leeftijd voordoen zijn het dus vooral de tussengelegen leeftijdsgroepen met nog levende ouders die vaak mantelzorg verlenen.

Nederlanders geven relatief weinig mantelzorg aan oudere familieleden

In vergelijking met andere landen in de Europese Unie (EU) zorgen Nederlanders (≥ 15 jaar) relatief weinig voor oudere familieleden. Fransen en Italianen zorgen het vaakst voor een ouder familielid. Oostenrijkers, Slowaken en Duitsers het minst vaak. Ook geven Nederlanders (≥ 15 jaar) net als Zweden en Denen relatief weinig hulp aan vrienden of familieleden bij activiteiten van het dagelijks leven. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om hulp bij eten, aankleden, naar het toilet gaan en wassen.

Terugblik op het 3e mantelzorgcafé van 2013 : Notaris aan het woord

Het is maandagavond 3 september j.l. 20.00 uur een drukte van jewelste in Residentie Meilust. Er komt zelfs iemand van de bewonerscommissie polshoogte nemen, want wat is er nou aan de hand. Het antwoord is simpel: Mantelzorg Bergen op Zoom organiseert het 3e mantelzorgcafé van 2013 met als gastspreker notaris mevr C. de Maat van Fickers notarissen uit Bergen op Zoom.

Zij vertelt aan de hand van een presentatie de meer dan 40 aanwezige mantelzorgers en geïnteresseerden over relevante wetgeving rondom erfbelasting en alle veranderingen die er zijn gekomen. Tussendoor is er volop gelegenheid om vragen te stellen waar ook zeker gebruik van wordt gemaakt door de toehoorders. In de pauze kan men ieven de benen strekken en allerlei nformatie pakken. Al gauw blijkt er niet voldoende te zijn en wordt Bart Polman van tanteLouise-Vivensis aan het werk gezet bij het kopieerapparaat. Na de pauze vervolgt mevr de Maat haar boeiende verhaal met onder andere aandacht voor de veranderingen in de AWBZ regeling en schenkingen.

Mocht men meer informatie willen dan kan er uiteraard een gesprek aangevraagd worden bij de notaris.

Voor degenen die geïnteresseerd zijn in de presentatie van notaris mevr C. de Maat, zij kunnen een mailtje sturen naar info@mantelzorgboz.nl dan wordt deze digitaal doorgezegt of anders een telefoontje naar Mantelzorg Bergen op Zoom 0164-299491 voor een papieren versie.

Rond 21.30 uur gaan de mensen tevreden naar huis met de uitnodiging voor de dag van de mantelzorg in hun zak....

Oproep dochtergroep: "Hoe overleef ik..... de zorg voor mijn familie ?"

Dochters zorgen. Als er in het gezin, in de familie zorg nodig is voor een van de ouders zijn het vaak de dochters die als vanzelfsprekend die zorg op zich nemen. Die zorg wordt met liefde gegeven, maar soms is er ook dat gevoel van gespletenheid tussen het willen zorgen, en de soms onuitgesproken verplichting, die je als dochter voelt. Al was het maar omdat je naast de rol van dochter, ook vaak partner, moeder, soms al oma, vriendin en werknemer bent. En soms is het zwaar om die rollen met elkaar te verenigen, en al die ballen in de lucht te houden.

Wat betekent het om voor ouders te zorgen?Waarom doe je het en hoe houd je het vol?;Wat geeft het je, maar ook, wat kost het je? Hoe verandert de relatie met je ouders als je in de zorgrol terecht komt, en wat is de wisselwerking tussen de zorgrol en die andere rollen die je ook nog hebt? Kan je eigenlijk wel zorgen op de manier die bij je past, of wordt het je opgelegd?

Over al deze vragen, en meer gaan we op een luchtige manier met elkaar in gesprek. Het gaat om reeks van 5 bijeenkomsten van 2 uur. Annemarie Schrijnemakers zal de begeleiding doen bij de bijeenkomsten. Meer informatie volgt bij voldoende aanmeldingen...

Boekentip: Ik heb Alzheimer. Het verhaal van mijn vader, door Stella Braam

De bekende undercover-journalist Stella Braam dook ditmaal onder in de gedachtewereld van haar vader, de oud-psycholoog René van Neer. Die kreeg in 2003 te horen dat hij Alzheimer had. Dochter Stella volgde zijn lotgevallen gedurende twee jaar van dichtbij, en schreef er dit unieke en spraakmakende document over. 'Het stempel dementie is een vrijbrief om iemand zijn burgerrechten te ontnemen,' aldus René van Neer. Het boek bracht een schok in Nederland teweeg. De 'Alzheimer-activist' heeft de zorg in beweging gebracht. In korte tijd is oud-psycholoog René van Neer het symbool geworden van talloze ouderen met dementie. In maart 2007 overleed René van Neer. Stella Braam schreef daarover een nieuw hoofdstuk - het verhaal van haar vader is nu afgesloten.

Info www.bol.com

ISBN13 9789038890197



De afstandsbediening

Hoe gemakkelijk zou 't zijn als we ons konden bedienen door 'n afstandsbediening.
Klik, en er zouden geen oorlogen zijn.
Klik, en het zou altijd lekker weer zijn.
Klik, en we zouden allemaal gelukkig zijn.

Niks van dat alles.

Als familie of naastbetrokkenen van een psychiatrische patiënt lijkt het er toch veel op, dat je de afstandsbediening constant om je nek hebt hangen.

Je moet hem altijd aan hebben, dus niks standby!
Programma, hier, programma daar.
Maar soms zijn er wel veel atmosferische storingen.
Je hebt bijvoorbeeld wel beeld maar geen geluid.

Je kunt wel eens naar een andere zender zappen, maar dan kom je van een koude kermis thuis.
Door 't vele gebruik gaan de batterijen natuurlijk wel leeg. Gelukkig zijn 't wel oplaadbaare...
Maar een feit is, dat hoe langer je ze gebruikt, hoe korter dat ze stroom vasthouden.

Soms ga je toch met vakantie, wel verdiend. Na veel voorprogrammeringen eindelijk weg.
O wee, als je dan terug komt, alle kanalen verdwenen...
En dus moet je alles weer opnieuw instellen

Een keer gingen we toevallig net vakantie toen ons familielid onverwacht opgenomen was.
Zouden we nu een buitenlandse zender op durven zetten?
Nee, niet direct Rai Uno of AljaZeera, maar misschien voorzichtig BBC of ZDF?
Dat was een cadeautje!

Gelukkig mag je, bijvoorbeeld bij een opname, de afstandsbediening aan iemand anders overhandigen.
Dan hoop je maar ze hem niet in de lade leggen, maar hem ook hanteren
Als de leiding dan zegt wanneer je je familielid voor opname brengt: "we zullen goed voor haar zorgen"
Dan ga je met een gerust hart naar huis en mag je je eigen programma's bekijken.

Of voor de tv in slaap sukkelen...

Mevr. I. Burger

Voorankondiging eerste mantelzorgcafe 2014

Herkent U zich in de bovenstaande tekst? Weet u precies wat hier bedoeld wordt en wilt u graag meer achtergrondinformatie of gewoon met lotgenoten hierover van gedachten wisselen?

Dan willen we u van harte uitnodigen voor het eerste Mantelzorgcafe in 2014 op maandag 17 maart.
U bent welkom vanaf 19.00 uur voor de inloop. Het programma start om 19.30-21.30 uur.
Er zijn geen kosten verbonden aan deze bijeenkomst.

Deze bijeenkomst zal in het teken staan van familie zorg bij psychiatrische patiënten. In samenwerking met GGZWNB, de familieraad en een ervaringsdeskundige wordt deze bijeenkomst georganiseerd.
We hopen u hiermee een steuntje in de rug te kunnen geven.

Wilt U meer informatie dan kunt U contact opnemen met Mantelzorg Bergen op Zoom:
per mail: info@mantelzorgboz.nl
telefonisch: Marloes Rутten of Judith van Eekelen: 0164-299491





Mantelzorgwoning in de praktijk

Het begon allemaal afgelopen mei van dit jaar met het idee om te gaan bekijken wat de mogelijkheden zijn bij verhuizing naar een andere woning voor Mw. Jimkes-van Egeraat. Zij woonde in een eigen woning welke voor haar alleen erg groot werd en ze vanwege toenemende leeftijd ook met ouderdomsbependingen te maken had. Het idee was er om de mogelijkheden te gaan onderzoeken voor een tijdelijke, eigen woning in de tuin van Mw. Hof, de dochter van Mw. Op 3 juni j.l., tijdens het 2de mantelzorgcafe in 2013 waar de Mantelzorgwoning als onderwerp centraal stond, werd dit idee concreet gemaakt. Dhr. Veldhuijzen van PasAan Thuis wonen met zorg, bood mw. en haar kinderen advies en ondersteuning en er kwam een afspraak met beleidsmedewerker Mw. Broijl en de afdeling ruimtelijke ordening van de gemeente Bergen op Zoom. In de periode tussen juni en september hebben er diverse gesprekken plaatsgevonden met de afdeling ruimtelijke ordening van de gemeente Bergen op Zoom en de familie Hof. Vervolgens is er beleid op gemaakt door de gemeente Bergen op Zoom en is er een akkoord gekomen voor de plaatsing van de mantelzorgwoning van Mw. bij haar dochter in de tuin. Aansluitend heeft Mw. de opdracht gegeven aan Prefab Systeem Bouw te Ridderkerk haar eigen mantelzorgwoning te bouwen. De mantelzorgwoning bestaat uit twee delen van 9 meter bij 3 meter en deze is in vier weken tijd gebouwd. Het betreft een tijdelijke woning wat inhoudt dat wanneer de woning niet meer door mw. bewoond wordt, de woning doorverkocht wordt. Daarbij heeft Prefab Systeem Bouw een terugkoopverplichting afgegeven. Verder moest mw. nog een medische keuring ondergaan ten behoeve van een noodzakelijke indicatie en zijn er voorbereidingen getroffen in de tuin van de familie Hof. Op maandag 2 december j.l. zijn de twee delen op twee vrachtwagens aangekomen en is de mantelzorgwoning van Mw. geplaatst bij de familie Hof in de tuin. Mw. zal zeer binnenkort haar mantelzorgwoning gaan bewonen en wij wensen haar en haar familie heel veel woonplezier.



Een mantelzorgwoning ook iets voor u?

Wilt u informatie en/of advies met betrekking tot een mantelzorgwoning neemt u dan contact op met:

Mantelzorg Bergen op Zoom,
per email: info@mantelzorgboz.nl
of telefonisch 0164-299491.



Indien onbestelbaar:
Postbus 674, 4600 AR Bergen op Zoom



**Bedankt voor jullie zorgen
voor een ander!!**

Activiteitenagenda

December	12	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	16	Alzheimercafé	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63	19.30 - 21.30
Januari	9	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	14	Longpunt	Longfonds	Lievensberg	14.00 - 16.00
	23	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	27	Alzheimercafé	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63	19.30 - 21.30
Februari	6	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	18	Longpunt	Longfonds	Lievensberg	14.00 - 16.00
	20	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	24	Alzheimercafé	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63	19.30 - 21.30
Maart	6	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	17	Mantelzorgcafé	Mantelzorg Bergen op Zoom	nog niet bekend	19.30 - 21.30
	20	NAHcafé	NSWAC en MEE	Florastraat 90	20.00 - 22.30
	24	Alzheimercafé	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63	19.30 - 21.30

Samenwerking

Mantelzorg Bergen op Zoom maakt gebruik van hun uitgebreide netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg en welzijn om zo een brede groep mantelzorgers te bereiken.

Mocht u als organisatie nog relevante informatie hebben voor de nieuwsbrief, hetzij activiteiten voor mantelzorgers hetzij andere informatie, neem dan contact op met Mantelzorg Bergen op Zoom. De volgende nieuwsbrief zal in maart worden uitgebracht.