

# Mantelzorgwijzer Montferland







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

# Mantelzorgwijzer Montferland

## Mantelzorgwijzer Montferland in coronatijd

Het is een bijzondere tijd waarin we op dit moment leven. Veel is niet meer zoals het was. En voor u als mantelzorger kunnen het spannende tijden zijn (geweest). Wij, Marja Lukassen en Elize Navis van Welcom - Steunpunt Mantelzorg, hopen van harte dat u en uw naaste de afgelopen periode goed bent doorgelopen.

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 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.

Marja Lukassen

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](http://www.iedereenwelcom.nl).

Marja Lukassen en Elize Navis  
Mantelzorgconsulenten van Steunpunt Mantelzorg



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.



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

## Het Steunpunt Mantelzorg is er voor mantelzorgers

**U kunt er terecht voor** (indien de veiligheidsmaatregelen i.v.m. corona het toelaten):

- Informatie, advies en ondersteuning door mantelzorgconsulenten
- 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
- U bent als oudere mantelzorger samen met degene waar u voor zorgt van harte welkom bij Welcom. 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. Voor meer informatie kunt u terecht bij de Welzijnslijn.
- Maaltijdservice
- Praktische vrijwilligersdiensten
- Dag van de Mantelzorg waarbij mantelzorgers in het zonnetje worden gezet vindt jaarlijks plaats in november.
- Seniorenconsulent: advies op het gebied van ouder worden en ondersteuning bij vragen die daarbij spelen.

### 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.  
Inlooppreekuren vanwege corona alleen op afspraak

**Bent u benieuwd naar de actuele stand van zaken betreffende onze coronamaatregelen? Neem dan contact met het Steunpunt Mantelzorg dat 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](mailto:m.lukassen@welcommail.nl)  
**Elize Navis: 06 - 20 25 73 92**  
[e.navis@welcommail.nl](mailto:e.navis@welcommail.nl)  
[www.iedereenwelcom.nl](http://www.iedereenwelcom.nl)

# Informatie

## MantelzorgNL

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

## Mantelzorg en het coronavirus

Op de website van MantelzorgNL kunt terecht voor 'veelgestelde vragen over het coronavirus'.

**Daarvoor kunt u bellen naar de Mantelzorglijn: 0307606055 (10 cent per minuut). U kunt ook mailen naar [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl). Informatie op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).**

## Verzekeringen

Op de website van MantelzorgNL, vindt u een vergelijkings-overzicht van zorgverzekeraars en de vergoedingen waar mantelzorgers 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 [www.mantelzorg.nl/](http://www.mantelzorg.nl/) vakantieverzekeringen.

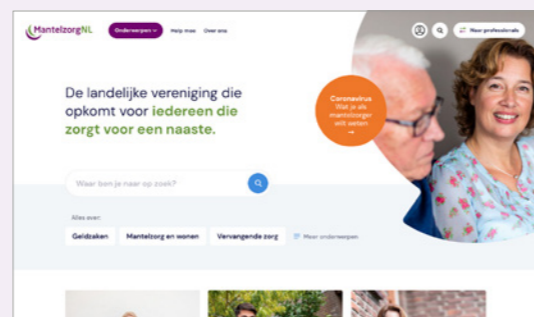
## Mantelzorg en werk

Veel mantelzorgers 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](http://www.werkenmantelzorg.nl).**

Heeft u geen betaald werk, maar een ww- of bijstandsuitkering? Lees dan meer over de vrijstellingen voor mantelzorgers 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.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl). of ontheffing sollicitatieplicht op de website van de Rijksoverheid [www.rijksoverheid.nl/](http://www.rijksoverheid.nl/) onderwerpen/ww-uitkering.**



# Ondersteuning

## De situatie in kaart brengen

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

De mantelzorgconsulent heeft aandacht voor de zorg die u als mantelzorger 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-modules.nl](http://www.gezondzorgen.mirro-modules.nl) kunt u snel en eenvoudig bepalen of u overbelast bent en zo ja, in welke mate.

*Ik zag mijzelf niet als mantelzorger, 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

Mantelzorgers willen de zorg voor hun naaste graag volhouden. Het is dan belangrijk - zowel voor de zorgvragende als de mantelzorger zelf - dat de mantelzorger 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-modules.nl](http://www.gezondzorgen.mirro-modules.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 mantelzorgers 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, buren 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 het mantelzorgmaatje heb ik even tijd voor mezelf, daar ben ik aan toe!

## Montferlandse Burendienst

Montferlandse Burendienst is de sociale buurtmarktplaats voor alle inwoners van Montferland. Soms zijn er situaties waarbij af en toe of tijdelijk ondersteuning wenselijk is. 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 andere kleine klusjes in en om het huis. Of hulp bij het wegwerken van een te hoog opgelopen strijkwas. De mantelzorgers kan hiervoor terecht bij de Welzijnslijn van Welcom.

**Voor alle vragen over de Montferlandse Burendienst kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn van Welcom, bereikbaar van 9.00-12.00 uur, telefoonnummer 0316-292828 of via de mail [welzijnslijn@welcommail.nl](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl).**

Iedere mantelzorgers kan een luisterend oor gebruiken



## Praktische ondersteuning door vrijwilligers

Als mantelzorgers kunt u misschien wel wat praktische hulp gebruiken. Wanneer u in uw eigen kennissenkring of via De Montferlandse Burendienst 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 in het Barghse Huus, Willem van den Berghstraat 1 in 's-Heerenberg. Iedere vrijdagmorgen in het Albertusgebouw, Raadhuisstraat 3 in Didam. I.v.m. corona alleen op afspraak.

- **Schuldhelpmaatje:** 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. Vanwege corona is momenteel geen computerinloop. Wilt u meer informatie over de actuele situatie dan kunt u contact opnemen met de Welzijnslijn.
- **Begeleid vervoer:** zoals vervoer met begeleiding naar een arts of ziekenhuis
- **Financieel Straatje:** Biedt een brede aanpak bij problemen en vragen op financieel gebied. Hiervoor kunt u vanwege corona alleen op afspraak terecht.

**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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl).**



# Ondersteuning

## Sociaal Team Jeugd

Bij het Sociaal Team Jeugd 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 Jeugd 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 Jeugd is telefonisch bereikbaar**

**via 0316-29 13 74 op maandag tot en met vrijdag van 9.00-12.00 uur.**

**Of via e-mail: [sociaalteam@montferland.info](mailto:sociaalteam@montferland.info)**



# 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 mantelzorgers tussen de 8 en 18 jaar, is Elize mobiel bereikbaar voor een belletje, appje of sms-je via 06 - 20 25 73 92.**



## Tips voor Mantelzorgers in coronatijd

### Posters om het bezoek aan je naaste te beperken

Krijgt uw zelfstandig wonende naaste meer bezoek dan wenselijk is in deze tijden van corona? En kan hij of zij – bijvoorbeeld door dementie of een verstandelijke beperking – zelf niet goed grenzen aangeven aan bezoekers? We ontwikkelden twee posters die u op het raam van uw naaste kunt hangen. Zodat voor bezoek duidelijk is dat je naaste een kwetsbare gezondheid heeft. En bellen momenteel de voorkeur heeft boven fysiek bezoek.

**Tip:** wellicht kunnen mensen die vaak bij uw naaste op bezoek komen zelf ook even bellen om uit te leggen dat het heel fijn is als ze contact onderhouden. Maar dat het belangrijk is fysiek contact te beperken. En een belletje of kaartje door de bus nu een goed alternatief is.

Er zijn twee poster: 'Help verspreiding van corona te voorkomen!' en 'Bezoek me niet, bel me'.

U kunt ze gratis downloaden via mantelzorg.nl of vraag ernaar bij het Steunpunt Mantelzorg van Welcom.

### MantelzorgNL app

Hebt u de nieuwe mantelzorgapp van MantelzorgNL al gezien? Deze app is speciaal voor mantelzorgers. U kunt snel relevante informatie vinden, komt makkelijk in contact met de Mantelzorglijn en blijft altijd op de hoogte van het laatste nieuws dat interessant is voor u als mantelzorger. De app is gratis te downloaden (zowel Iphone als Android).

### Ik kan niet of minder op bezoek gaan bij mijn naaste. Welke alternatieven zijn er?

#### Denk aan:

- Bel vaker. Misschien kunt u met een aantal familieleden en bekenden een rooster maken, zodat er iedere dag iemand met uw naaste belt.
- Maak eventueel gebruik van beeldbellen. Dit kan bijvoorbeeld via WhatsApp, Skype, Facetime, Zoom. Als u zelf niet zo goed thuis bent in het gebruik van deze middelen, vraag dan om hulp in uw omgeving.
- Op de site van Seniorweb leest u meer over beeldbellen
- WhatsApp biedt vele mogelijkheden: stuur een spraakbericht, foto's, filmpjes en breng zo wat levendigheid van uw dag bij uw naaste in huis.
- Het Ouderenfonds heeft een helpdesk Welkom Online. Voor hulp bij beeldbellen en contact houden via social media.

- Stuur post. Een kaartje of brief, tekeningen van de (klein)kinderen. Schrijf bijvoorbeeld over wat u vandaag gedaan hebt. Of over leuke herinneringen die u samen hebt, misschien omlijst met een oude foto.
- Is uw naaste een beetje handig op een smartphone of tablet? Dan zijn er veel spelletjes die u samen op afstand kunt spelen, denk aan Wordfeud, Ruzzle of Patience.

### Ik ben verkouden en/of heb griepachtige verschijnselen. Wie zorgt er nu voor mijn naaste?

- Bent u zelf verkouden, hebt u verhoging of koorts? Ga niet naar uw naaste toe, maar ga op zoek naar alternatieven.
- Zijn er bijvoorbeeld familieleden, burenen, kennissen of vrienden die tijdelijk de mantelzorgtaken van u kunnen overnemen? Of misschien mensen die ze kennen via de kerk, sportvereniging, ouderenbond of hobbyclub?
- U voelt zich wellicht bezwaard om hulp te vragen, maar besef goed dat het belangrijk is dat uw naaste geholpen wordt en dat veel mensen het juist fijn vinden

wanneer ze concreet weten waarmee ze kunnen helpen. Vraag tijdig om hulp, wacht niet tot het echt niet meer gaat.

- Kent u mensen aan wie u hulp kunt vragen maar heb u geen contactgegevens? Maak dan gebruik van social media. Meestal is een persoon snel gevonden bijvoorbeeld via Facebook of LinkedIn. Kent u niemand in de straat van uw naaste? Doe een briefje door de brievenbussen in de straat en vraag om hulp.
- Heeft uw naaste thuiszorg? Neem dan met de thuiszorgorganisatie contact op en meld dat u momenteel niet bij jouw hulpbehoevende naaste mantelzorg kunt verlenen. Óf de thuiszorgorganisatie extra taken op zich kan nemen, zal afhankelijk zijn van de mogelijkheden van de organisatie.

- Ook via het steunpunt mantelzorg van Welcom en via het Sociaal Team van de gemeente kunt u om hulp vragen. En in noodgevallen natuurlijk ook via de huisarts.

Bron: MantelzorgNL

### Meer informatie?

Voor vragen over de mantelzorgsalons en over de ondersteuningsmogelijkheden aan mantelzorgers kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg dat is ondergebracht bij Welcom (0316-22 35 20) of per mail: [m.lukassen@welcommail.nl](mailto:m.lukassen@welcommail.nl) of [e.navis@welcommail.nl](mailto:e.navis@welcommail.nl).

Omdat u er toe doet!

## 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 op maandag tot en met vrijdag van 9.00-12.00 uur.**

**Of via e-mail: [sociaalteam@montferland.info](mailto:sociaalteam@montferland.info)**

### 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? Neem dan contact op met T: 0314 344 224 (ma t/m vr, van 08.30-12.30 uur en 13.00-16.30 uur) of via e-mail: [info@mee-oost.nl](mailto:info@mee-oost.nl) website: [www.mee-oost.nl](http://www.mee-oost.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 'Omgaan met dementie' aan voor mantelzorgers. In vier bijeenkomsten biedt deze cursus u veel informatie over de ziekte, gelegenheid tot het delen van ervaringen en praktische tips om met de situatie om te gaan.

Deelname aan deze cursus is kosteloos.

### GGNet preventie: ondersteuning mantelzorgers/familieleden

Heeft u een familielid of een naaste met psychische problemen die behandeld of opgenomen wordt? Dan kan dat een ingrijpende gebeurtenis zijn. Niet alleen voor diegene zelf, maar ook voor u. De zorg voor een naaste met psychische problematiek is vaak complex en onzichtbaar voor de buitenwereld. Wilt u meer weten over de aandoening van uw naaste of wilt u ondersteuning zodat u er beter mee om kunt gaan? Dan kunt u terecht bij GGNet Preventie. Er zijn individuele en groepsgesprekken mogelijk, en ook 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](http://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-oost.nl](http://www.mee-oost.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](http://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](http://www.svb.nl)**

## Wonen

### 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](mailto:info@kruiswerk.nl)**  
**Website: [www.kruiswerk.nl](http://www.kruiswerk.nl)**



*Dankzij ons mantelzorgmaatje komen we allebei weer even op adem*

## Even respijt – even tijd voor jezelf

### 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 mantelzorg 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl).**

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



### Dagopvang en dagbesteding

Om mantelzorgers te ontlasten en de zorg voor de naaste zorgvragende te verlichten, bieden in de gemeente Montferland diverse zorgorganisaties 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. (zie blz 14.)**

### NAH Café Doetinchem

Het NAH Café is opgericht als ontmoetingsplek voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).

**Bezoek de website voor meer informatie:**  
[www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl)



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



## 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](http://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 Maaltijdslijn via 0316 - 29 28 29.

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

## Seniorenvoorlichting



Ook wordt uw zelfstandigheid gestimuleerd door u aan te moedigen langer vitaal te blijven. De voorlichter vertelt u graag over de mogelijkheden om uw gezondheid op peil te houden. Zij kunnen u bijvoorbeeld aanmelden voor een (gratis\*) vitaliteitscheck bij de fysiotherapeut of geven u op voor een (gratis\*) valpreventie cursus in de sportzaal of bij de fysiotherapeut. Ook zijn zij op de hoogte van het aanbod om te sporten/bewegen in Montferland.

\*gratis voor mensen met een aanvullende ziektekostenverzekering en/of mensen met een laag inkomen

Voor alle vragen rondom Seniorenvoorlichting kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn van Welcom, bereikbaar van 9.00-12.00 uur, telefoonnummer 0316-292828 of via de mail [welzijnslijn@welcommail.nl](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl).

Geschoolde vrijwillige Seniorenvoorlichters van Welcom informeren senioren vanaf 65 jaar graag over tal van onderwerpen zoals wonen, vervoer, zorg en dienstverlening, sport en beweging, educatie, recreatie en ontmoeting, financiën, veiligheid en mantelzorg.

I.v.m. corona werkt Seniorenvoorlichting op dit moment anders dan gebruikelijk. Voor de actuele stand van zaken neemt u contact op met de Welzijnslijn.

# 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](http://www.iedereenwelcom.nl).

**In verband met corona zijn er aangepaste activiteiten in de mantelzorgsalon. Voor informatie neemt u contact op met de mantelzorgconsulenten van Welcom.**

### 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.

### Verzekering voor mantelzorgers

De gemeente Montferland heeft een verzekeringspakket afgesloten voor mantelzorgers bij Centraal Beheer. Er is een ongevallenverzekering en persoonlijke eigendommen en aansprakelijkheid zijn ook meeverzekerd.

**Voor meer informatie kijkt u op de website van de gemeente Montferland [www.montferland.info](http://www.montferland.info). U kunt de term 'vrijwilligersverzekering' in de zoekmachine ingeven.**

### Speciaal voor jonge mantelzorgers Van 8 tot 18 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 Mantelzorgers! Niet echt een gave naam ... Jammer, maar we zullen het ermee moeten doen. Je bent dus een jonge mantelzorgers 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](http://www.iedereenwelcom.nl). Daarnaast is Elize mobiel bereikbaar voor een belletje, appje of sms-je via 06 - 20 25 73 92.**

### Kennis netwerk kwetsbare ouderen

Alzheimer Nederland organiseert bijeenkomsten zoals bijvoorbeeld het Alzheimer café voor patiënten en hun mantelzorgers. Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor informatie en het uitwisselen van ervaringen tussen lotgenoten.

**Op de site van het kennis netwerk kwetsbare ouderen vindt u meer informatie over zorg voor kwetsbare ouderen: [www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl](http://www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl)**



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



Wat een  
waardering op  
de Dag van de  
Mantelzorg!

