



U kunt van het Steunpunt gebruik maken wanneer u

- **Informatie en advies nodig heeft:** over PGB, professionele zorg, wettelijke regelingen, respijtzorg, vakantie mogelijkheden, omgaan met het ziekteproces etc.
- **Uw verhaal wilt vertellen:** een gesprek met een medewerker van het Steunpunt kan u een steuntje in de rug geven.
- **Praktische hulp nodig heeft:** u kunt uw zorg (tijdelijk) overdragen aan professionals en vrijwilligers.
- **Behoeft heeft aan lotgenoten-contact:** u kunt o.a. deelnemen aan deelgenootgroepen, Café Brein, AlzheimerCafé, Dag van de Mantelzorg.

### In dit nummer:

Mantelzorg in cijfers	1
HHT uitverkocht	1
Even lucht	2
Handen in huis	2
TV 'ik zorg voor jou'	3
Dagboekfragment	3
Samen beter thuis	
Lekker lezen	4
Dorpstafel Berlicum	4
Agenda	4

Colofon  
Uitgave: Steunpunt Mantelzorg  
Sint-Michielsgestel  
Redactie: Elize Broeren Wilma vd Linden  
Adres: De Beemden 1c  
5271 BH St. Michielsgestel  
Telefoon: 06 -1404 1212  
Email:  
info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl

## Mantelzorg in cijfers

Mantelzorg is alle onbetaalde hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving in Nederland.

Uit een recent gepubliceerd onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt het volgende:

- Één op de drie Nederlanders geeft informele hulp (mantelzorg of vrijwillige hulp),
- Er zijn 4 miljoen mantelzorgers in Nederland, daarvan helpen 610.000 mensen langer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week,
- Één op de tien mantelzorgers is zwaar belast; één op de drie verliest wel eens het geduld,
- 5 op de 6 mantelzorgers heeft betaald werk.
- 1 op de 6 werkenden is mantelzorger.

### Preventieve aanpak

Het serieus terugdringen van het aantal overbelaste mantelzorgers moet beginnen bij de groep van 80% waarbij het mantelzorgen nog lekker loopt om overbelasting te voorkomen.

Dit kan door in een vroeg stadium duidelijk te maken: wat is mantelzorg, wat kun je doen om mantelzorg te voorkomen en waar vind je hulp.

Niet alleen bij de mantelzorger, maar ook in diens omgeving.

Uit het onderzoek blijkt dat één op de drie mantelzorgers familie of vrienden niet om hulp durft of wil vragen, of dat de zorgvrager geen hulp van een derde persoon wil accepteren.

Als de mantelzorger hierin berust is de kans op overbelasting groot. Maar als de mantelzorger in een vroeg stadium zich bewust is van de voordelen om de zorg met anderen te delen, blijft hij of zij langer in balans. En als de zorg dan toch zwaarder wordt, kunnen meerdere mensen dit signaleren.

Het RTL-4 programma 'Ik zorg voor jou' maakt inzichtelijk wat mantelzorg is en geeft inzicht in de mogelijkheden om de mantelzorger te ontlasten. Zie voor meer informatie hierover pagina 2.

## Huishoudelijke hulptoelage: uitverkocht!

Eind vorige maand werd het maximum aantal aanvragen voor de Huishoudelijke Hulptoelage (HHT) bereikt. Inwoners van 75 jaar en ouder en mantelzorgers konden voor de regeling in aanmerking komen. Een kwart van de toekenningen gaat naar inwoners die mantelzorg verlenen. In totaal kunnen 103 inwoners een jaar lang gebruik maken van de regeling.

Met de huishoudelijke hulptoelage stimuleren en behouden we werkgelegenheid in de zorgsector. Van het Rijk ontving de gemeente voor 2015 en 2016 een budget van € 112.700 per jaar. Het geld voor de huishoudelijke hulptoelage 2016 is op.

**Mantelzorg; handige links**

- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)  
Mezzo is een landelijke vereniging die opkomt voor de belangen van mantelzorgers.
- [www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl](http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl)  
Digitaal contactpunt voor mantelzorgers in Nederland.
- [www.mantelzorgnet.nl](http://www.mantelzorgnet.nl) :  
De mogelijkheid om je eigen webkrant aan te vragen en te vormen
- [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)  
Voorlichting voor de mantelzorger die een baan en/of betrekking buitens huis heeft.
- [www.jongemantelzorgers.nl](http://www.jongemantelzorgers.nl)  
Website speciaal voor jonge mantelzorgers. Stuur via deze site een e-card of maak de test.
- voor jongeren:  
[www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl)  
[www.itsyourlife.nl](http://www.itsyourlife.nl)  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)  
[www.brainkids.nl](http://www.brainkids.nl)
- [www.sensoor.nl](http://www.sensoor.nl)  
Sensoor is de opvolger van de SOS-telefoon. Je kunt bellen, chatten of mailen.
- [www.dementiedebaas.nl](http://www.dementiedebaas.nl)  
Website voor overbelaste mantelzorgers

## Even lucht

Soms hebt u het echt even nodig om op adem te komen.

Een van de mogelijkheden is om respijtzorg aan te vragen. Respijtzorg?

U kent vast wel de uitdrukking: ik heb even respijt. Ik heb even uitstel, ik hoef even niet ... Dus: als mantelzorger bent u even vrij van uw taken.

Er zijn vier vormen van respijtzorg. De meest bekende is de dagopvang of dagbesteding. Daarnaast bestaat de mogelijkheid van logeeropvang of kortdurend verblijf. Via organisaties als [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl) kunt u een beroep doen op vrijwilligers en natuurlijk zijn er meestal ook vrienden en familie die u willen helpen.

### Hoe kun je respijtzorg aanvragen?

U kunt deze zorg aanvragen bij Loket Wegwijs. De gemeente biedt u toegang tot dagbesteding.

Valt uw zorgvraag onder de Wet langdurige Zorg dan moet u via die weg respijtzorg aanvragen. Daarvoor is wel een indicatie van het CIZ nodig.

Ook vanuit een PGB kan respijtzorg geregeld worden. Tot slot bieden sommige verzekeraars in de aanvullende verzekering een vergoeding voor respijtzorg.

Meer informatie vindt u op: [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl) of bij het steunpunt mantelzorg

## Handen in huis

Om de vaak lichamelijke, maar zeker ook psychische, taak als mantelzorger vol te kunnen houden, is het goed om er eens tussenuit te kunnen om van een welverdiende rust te kunnen genieten.

De landelijk werkende organisatie Handen-in-Huis richt zich op de 24-uursvervangings van de vaste mantelzorger door een vrijwilliger.

Deze vrijwilligers krijgen een vergoeding voor hun inzet.

De vervangende mantelzorg geldt voor minimaal 3 dagen, terwijl het maximum aantal dagen afhankelijk is van de wens van de mantelzorger en/of hulpvrager. De vrijwillig(st)er neemt alle zorgtaken van de vaste mantelzorger over. De professionele zorg, veelal thuiszorg, blijft tijdens de vervangingsperiode gewoon doorlopen. Handen-in-Huis heeft met ca. 95% van alle ziektekostenverzekeraars afspraken over de vergoeding van deze mantelzorgvervangings

Voor meer informatie kijk op [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl) of neem contact op met uw Steunpunt Mantelzorg.06-14041212

## TV programma 'Ik zorg voor jou'



**Woensdag 6 januari om 21:30 uur is RTL-4 het programma 'Ik Zorg Voor Jou' gestart. De serie is tot stand gekomen met Peter van der Vorst, mantelzorgcoach Dorrit Somers, familiecoach Bibian Hopmans en Petra Kuijpers, verzekeringsexpert van VGZ.**

Het team biedt structurele hulp aan emotioneel en fysiek overbelaste mantelzorgers. De bedoeling is om het leven van alle betrokkenen aangenamer te maken en belemmeringen weg te nemen. Denk daarbij aan ondersteuning bij administratieve, medische maar ook praktische zaken. Het tv-programma wil de kijkers ook wegwijs maken in de te bewandelen weg tot het krijgen van hulp. Want hulp vragen is voor velen een grote stap.

'Ik Zorg Voor Jou' biedt mantelzorgers de kans om op adem te komen. Maar het wil ook tegelijkertijd de omgeving om de mantelzorgers heen ervan bewust maken wat mantelzorgen betekent. Als de omgeving in actie komt, kan de mantelzorger worden ontlast.

Nederland telt 2,6 miljoen volwassen mantelzorgers: mensen die naast hun normale bezigheden langdurig zorgen voor een ernstig ziek of beperkt familielid. Mantelzorgers doen dit uit liefde en zien het vaak niet als een opgave. Toch kan de zorg voor de ander teveel worden. Soms ook weten ze niet meer hoe alles te organiseren en te betalen.

Het tv-programma geeft hierin een inkijkje en biedt suggesties. Voor ondersteuning kunt u terecht bij het steunpunt mantelzorg.

**Samen beter thuis met [www.samenbeterthuis.nl](http://www.samenbeterthuis.nl)**

We blijven langer thuis wonen en willen dat ook. We willen zelfredzaam blijven. Regie houden over ons eigen leven. Maar hoe doe je dat als je gezondheid of die van je naaste minder wordt? Je hebt immers geen verstand van alle vragen die op je af komen. Op [samenbeterthuis.nl](http://samenbeterthuis.nl) vindt u allerlei tips en filmpjes die u hierbij kunnen helpen.

**Ik probeer aan het werk te blijven, maar het wordt steeds moeilijker.**

Onze dochter Anne heeft vanaf de geboorte epilepsie en een verstandelijke beperking. Ze heeft 24-uurs zorg nodig en moet dag en nacht in de gaten gehouden worden. De (vooral nachtelijke) epileptische insul-ten zijn dusdanig dat medisch ingrijpen bijna altijd noodzakelijk is.

Vorig jaar heeft ze 5 maanden in een zorginstelling gewoond, omdat wij de zorg niet langer vol konden houden. Haar gezondheid en veiligheid waren echter zo in gevaar, dat we haar weer in huis hebben genomen.

Mijn man neemt het grootste gedeelte van de zorg op zich en is fulltime thuis. Ik probeer aan het werk te blijven, maar dit wordt steeds moeilijker, want:

- nachtelijke epilepsie is slopend.
- door jarenlange overbelasting krijgen mijn man en ik steeds meer lichamelijke klachten.
- het pgb is ontoereikend, daarvoor is er geen logeermogelijkheid voor haar.
- we hebben geen sociaal netwerk meer.
- familie durft vanwege de epilepsie niet op haar te passen.

Hebben wij een keus? In dit geval geen enkele. Ons meisje blijft thuis. Die keus staat als een paal boven water. Gelukkig krijgen we steun van de mantelzorgcoach. Daar zijn we dan ook heel blij mee.

Mariet, moeder van Anne

Steunpunt mantelzorg Sint-Michielsgestel is er voor inwoners van Gemonde, Sint-Michielsgestel, Berlicum, Middelrode, Den Dungen en Maaskantje.

► **Tel:** 06-1404 1212

► **E-mail:**  
info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl

► **Postadres:**  
De Beemden 1c  
5271 BH  
Sint-Michielsgestel

► **Website:**  
www.mantelzorgsintmichielsgestel.nl

**Bereikbaar:** maandag t/m donderdag 9.00-15.00 uur.

#### Sint-Michielsgestel en Gemonde:

Op dinsdag t/m donderdag kunt u contact opnemen met Wilma van der Linden

Op donderdag kunt u haar ook bereiken op locatie SWO St. Michielsgestel, De Beemden 1c, 5271 BH St. Michielsgestel. 06-1404 1212  
Graag op afspraak.

#### Den Dungen en Maaskantje:

Woensdag kunt u contact opnemen met Lenie Schoones. Ze is bereikbaar op tel.nr.: 06 1392 6810  
Graag op afspraak.

#### Berlicum en Middelrode:

Op dinsdag t/m donderdag kunt u contact opnemen met Wilma van der Linden.  
Graag op afspraak.



Steunpunt  
Mantelzorg  
Sint-Michielsgestel  
alle kernen

## Lezen bij de open haard; boeken voor en door mantelzorgers

Boekentips voor en door mantelzorgers met herkenbare en hartverwarmende verhalen om lekker te lezen bij de open haard, of lekker op de bank onder een deken-tje. Veel leesplezier!

Carry Slee: **Moederkruid & dochter Eva**

Yvonne Kroonenberg: **Wees blij dat je ze nog hebt**

Anjet van Dijken: **Broers- en zussenboek**

Gerard van der Boomen: **Ik wil de kluts kwijt**

Cora Postema: **Zorg jij of zorg ik**

Denise Hilhorst: **Altijd anders**

Mohammed Benzakour: **Yemma**

Krista Okma: **Oei, er klopt iets niet**

Elly Rijnsbeek: **Dun ijs**

Ineke Ludikhuizen: **Een warme jas voor mantelzorgers**

## Dorpstafel Berlicum

De dorpsstafel is een echte tafel waar aangeschoven kan worden voor een kop koffie, om je verhaal te doen, om te luisteren, te vragen en te geven, je kennis en je talenten samen te delen. Een echte tafel waar vraag en aanbod samen komen en een digitale dorpsstafel zodat je ook vanuit thuis een beroep kunt doen op elkaar. Zonder lidmaatschap elkaar steunen en er voor elkaar zijn, De Dorpsstafel heeft iedereen iets te bieden: als ontmoetingsplek, vraagbaak en matchmaker voor klusjes.

**Elke maandag en woensdagochtend van 10:00 tot 12.00 uur staat de Dorpsstafel klaar in Den Durpsherd Voor vraag en aanbod is de Dorpsstafel verder altijd bereikbaar via de website. [www.dorpsstafelberlicum.nl](http://www.dorpsstafelberlicum.nl)**

### Alzheimercafé

Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners en mantelzorgers.

**Locatie:** Café de Nachtegaal

**Adres:** Boxtelseweg 15, Schijndel  
**Datum:** 22 februari, 21 maart en 25 april 2016 van 19.30-21.30 uur,

Inloop vanaf 19.00 uur.

Meer weten? Bel: 06-14041212



alzheimer  
café  
regio  
't groene woud



**Café Brein** is een trefpunt voor getroffen

van een herseninfarct, hersenbloeding of letsel ten gevolge van een ongeluk en hun mantelzorgers, partners, familieleden en vrienden.

**Openingstijden: 19.30 tot 21.30**, inloop vanaf 19.00 uur. 't Binnenveld, Boxtelseweg 5a, Schijndel

► **15 februari** ► **18 april 2016**

Meer weten? Informeer bij het Steunpunt Mantelzorg. 06- 1404 1212