

MANTELZORG KRANT



Krimpen
Wijzer

Zomer 2024

Krimpen aan den IJssel

Hierbij de mantelzorgkrant editie zomer 2024. De krant komt 2x per jaar uit en we zijn benieuwd naar uw mening! Heeft u ook suggesties voor de krant? Bijvoorbeeld een verhaal over mantelzorg of een mooi gedicht? We ontvangen uw bijdrage graag! Mail dit naar mantelzorg@krimpenwijzer.nl.

Bent u geen mantelzorger meer? Wilt u dit dan aan ons doorgeven? U kunt dan nog wel bij ons terecht voor een luisterend oor of voor vragen. Dit kan via telefoonnummer: (0180) 51 75 90 of per email: mantelzorg@krimpenwijzer.nl

Een gezellige Jeu de Boules Workshop in Krimpen

Op 10 mei vond er een gezellige jeu de boules workshop op het terrein bij KOAG plaats. De weersvoorspellingen waren uitstekend en het bleek een mooie, zonnige dag te zijn. Perfect voor een leuk potje jeu de boules. Samen met een groepje mantelzorgers begonnen we enthousiast aan het spel. Het werd niet alleen leuk, maar ook erg gezellig om dit samen te doen. Na het spelen genoten we van een heerlijk kopje koffie of thee. Dit gaf iedereen de gelegenheid om na te praten en nog even na te genieten van de gezellige ochtend met de andere deelnemers.



Wilt u ook eens kennismaken met jeu de boules?

Zegt u na het lezen van dit verslag: "Dit is voor herhaling vatbaar"? Dan horen wij dat graag! We nodigen u van harte uit om een keer mee te doen met onze jeu de boules workshop. Laat ons eventueel weten welke dag/tijdstip voor u het beste uitkomt, zodat we samen een nieuwe gezellige bijeenkomst kunnen plannen. We kijken ernaar uit u te verwelkomen! E-mail: mantelzorg@krimpenwijzer.nl

KrimpenWijzer wenst u:



Deze krant is een uitgave van

**STEUNPUNT
MANTELZORG
KrimpenWijzer**

Boekentip: Je staat er niet alleen voor

Als mantelzorger voel je je soms overbelast en kun je wel een steuntje in de rug gebruiken. Dit handzame boekje bevat veel bemoedigingen en tips voor mantelzorgers.

De teksten in dit boek bieden bemoediging en zorgen voor herkenning. Het telt 9 hoofdstukken, die aanhaken bij de verschillende emoties die een mantelzorger kan ervaren zoals: eenzaamheid, verdriet, blijdschap, maar ook boosheid en verwarring.

De overdenkingen in het boek willen mantelzorgers even stilzetten en met andere ogen laten kijken naar hun situatie en de rol van het geloof daarin. De vragen

in het boek helpen mantelzorgers na te denken over hun invulling van het mantelzorger zijn. Daarnaast bevat het boek praktische tips en informatie.



Welke soorten verlofregelingen zijn er voor mantelzorgers?

Mantelzorg zijn is naast het hebben van een drukke baan erg lastig. Zeker wanneer uw dierbare langdurig ziek is. Om dit goed vol te kunnen houden is het belangrijk dat u niet overbelast raakt. Gelukkig kunt u als werkende mantelzorggebruik maken van verschillende soorten verlofregelingen.

Hoe voorkomt u dat u overspannen raakt of een burn-out krijgt door mantelzorg? Hoe houdt u de focus op uw werk, terwijl u dagelijks klaar moet staan voor uw zieke kind of partner? Wanneer u naast uw werk voor een dierbare zorgt, heeft u als mantelzorggebruik recht op verschillende verlofregelingen. In dit artikel leest u welke verlofregelingen u kunt opnemen bij uw werkgever.

Welke soorten verlofregelingen zijn er voor mantelzorg?

CALAMITEITENVERLOF

Calamiteitenverlof is alleen bedoeld voor noodgevallen. Het is een soort last-minute verlof. U kunt het opnemen als u onverwacht direct vrij moet nemen. Calamiteitenverlof kan een paar uur of maximaal een paar dagen duren. Uw werkgever is verplicht om uw volledige loon uit te betalen.

KORTDUREND ZORGVERLOF

Kortdurend zorgverlof is verlof dat u opneemt voor de zorg van een ziek kind of een zieke partner. U kunt ook kortdurend zorgverlof aanvragen voor de (mantel)zorg voor iemand uit uw directe sociale omgeving, zoals een ouder of ander familielid.

Hoe lang mag kortdurend zorgverlof duren?

In principe is het maximum van kortdurend zorgverlof 2 keer het aantal uren dat je werkt per week. Werkt u 40 uur per week, dan mag u per jaar maximaal 80 uur kortdurend zorgverlof aanvragen. Werkt u 20 uur per week, dan mag u maximaal 40 uur aanvragen. Uw werkgever is verplicht om u bij kortdurend zorgverlof 70 procent van uw loon uit te betalen. Wanneer er andere afspraken in uw cao zijn vastgelegd, gelden deze cao afspraken.

LANGDUREND ZORGVERLOF

Langdurend zorgverlof neemt u op wanneer u voor een langere periode moet zorgen voor uw zieke kind, een partner, een van uw ouders of iemand anders in uw sociale omgeving. Hier moet u duidelijke afspraken over maken met uw werkgever.

Hoe lang mag langdurend zorgverlof duren?

In principe is het maximum van langdurend zorgverlof 6 keer het aantal uren dat u werkt per week. Werkt u 40 uur per week, dan mag u per jaar maximaal 240 uur langdurend zorgverlof (6 weken) aanvragen. Werkt u 20 uur per week, dan is het maximaal 120 uur. U mag dit langdurige zorgverlof over het jaar verdelen. Bij langdurend zorgverlof is uw werkgever niet verplicht om uw loon uit te betalen. Langdurig zorgverlof is onbetaald verlof, tenzij er andere afspraken in uw cao zijn vastgelegd.

PERSOONLIJKE AFSPRAKEN

Veel werkgevers houden rekening met mantelzorgtaken van hun werknemers. Daarom is het verstandig om altijd een gesprek aan te vragen met iemand van de personeelsafdeling. Het is bijvoorbeeld mogelijk om uw werktijden aan te passen of om vaker thuis te werken. Ook kan er worden geadviseerd om (tijdelijk) parttime te gaan werken. Wees open en helder tegen uw werkgever over uw persoonlijke situatie, maar vertel ook dat u werk nog steeds erg belangrijk voor u is. Veel succes!



Gedicht

Ik zie wat je doet, ik zie wat je laat,
Ik hoor hoe je altijd zo liefdevol praat.
Niets is je teveel, je gaat steeds door,
zelfs 's nachts luister je met één oor.

Je denkt voor twee en handelt ernaar,
Je verzet bergen, krijgt veel voor elkaar.
Je knuffelt en lacht en ik weet dat je huilt,
Dat er veel onder de oppervlakte schuilt.

Maar wie zou dit beter kunnen dan jij,
Jouw liefde is voelbaar zelfs voor mij.
Je schrijft herinneringen voor 't leven,
Door nu het beste van jezelf te geven.

Ik zie wat je doet en ik ben heel trots,
Jij bent de schouder en ik de stevige rots.
Jij bent de zon die de mist doorbreekt,
Jij bent de kanjer waar men over spreekt.

Hanny Otten

Mantelzorgen met gezonde grenzen

Persoonlijke grenzen in de gaten houden, is voor iedereen belangrijk. Als u zorgt voor een ander is het extra belangrijk. En al helemaal als u lang en/of intensief voor iemand zorgt of voor meerdere mensen tegelijk. Voordat u het weet, loopt u uzelf voorbij.

Grenzen bewaken kan lastig zijn

Gezonde grenzen zijn nodig om het zorgen ook op langere termijn vol te kunnen houden. Ook wilt u de zorg kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Veel mantelzorgers vinden het echter lastig hun grenzen te bewaken. Grenzen aangeven in een zorgrelatie is ingewikkeld. U wilt immers graag dat het goed gaat met de ander en ook opvangen wat de ander niet (meer) zelf kan. In de 'flow' van het zorgen, wordt u ongemerkt telkens uitgedaagd om over uw eigen grenzen te gaan. Soms maakt het (veranderde) gedrag van degene voor wie u zorgt dat grenzen stellen een hele uitdaging is.

Werkboekje

Hoe stelt u grenzen? En wat zou u wellicht willen of kunnen veranderen als u kijkt naar de grenzen die spelen in uw mantelzorgsituatie? Om u hierover aan het denken te zetten, ontwikkelden wij het werkboekje Mantelzorgen met gezonde grenzen. U vindt er informatie en vragen die u aan het denken zetten over uw grenzen. U kunt het boekje gratis downloaden of een papieren versie bestellen via onze website: www.mantelzorg.nl.



Mantelzorgondersteuning

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg biedt de mogelijkheid om de mantelzorgers de zorg van hun zorgvrager even over te laten nemen. De bedoeling is dat de zorggever even rust en vrij kan nemen van de zorg die hij/zij dag en nacht moet geven. De zorg kan zowel bij mensen thuis of bij een speciaal instelling plaatsvinden. Respijtzorg is vervangende zorg. Voor meer informatie over respijtzorg, kunt u een filmpje bekijken op You Tube: <https://youtu.be/GvYd-0X1458>

Vormen van respijtzorg

U kunt de zorg eenmalig overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of terugkerend, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn. Wilt u weten welke vervangende zorg bij u past? Ga op onze website naar: [Wegwijzer - Ik zoek vervangende zorg](#).

Wie neemt de zorg over?

U kunt de zorg overdragen aan mensen uit uw eigen omgeving, vrijwilligers of beroepskrachten. Iemand uit uw omgeving kan een familielid, een buur of een vriend(in) zijn. Als de zorg door beroepskrachten wordt overgenomen, heeft u een indicatie nodig.

Voor wie draagt u de zorg over?

Dat kan voor iedereen die zorg nodig heeft. Vaak zijn er speciale voorzieningen voor speciale groepen; bijvoorbeeld voor mensen met dementie, voor kinderen met een verstandelijke beperking, voor mensen die in een terminaal stadium van hun ziekte zijn.

Waar wordt de zorg gegeven?

De zorg kan thuis gegeven worden, maar ook buitenshuis. Zowel thuis als buitenshuis kan de zorg door vrijwilligers en beroepskrachten worden gegeven. Lees meer over overdragen van de zorg: thuis en buitenshuis, op onze website: www.mantelzorg.nl.

Wie betaalt voor respijtzorg?

Respijtzorg kan gratis zijn, bijvoorbeeld als vrijwilligers de zorg overnemen. Als er wel kosten aan verbonden zijn, dan kunt u die soms vergoed krijgen. Lees hieronder over de mogelijkheden.

Respijtzorg kan vergoed worden vanuit Wet Maatschappelijk Ondersteuning (WMO). Krijgt de zorgvrager ondersteuning vanuit de WMO? Dan kunt u in bepaalde gevallen respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Hiervoor geldt een eigen bijdrage van maximaal 19 euro per maand. Ook is er de Wet Langdurige Zorg. Krijgt de zorgvrager via een Persoonsgebonden Budget (PGB) zorg vanuit de Wet Langdurige Zorg? Dan kan respijtzorg vergoed worden vanuit datzelfde budget. Het zorgkantoor moet voor de aangevraagde pgb-logeeropvang de zorgbeschrijving en het zorgcontract goedkeuren.

Vanuit de Jeugdwet kan respijtzorg worden vergoed voor kinderen met een beperking, stoornis of aandoening. Zij kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang in een instelling. U kunt hiervoor een aanvraag doen bij uw gemeente.

Verder is er een vergoeding mogelijk via uw zorgverzekeraar of van de hulpvrager. Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg of een mantelzorgarrangement geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering.

Agenda

BIJENKOMSTEN ALZHEIMER TREFFPUNT KRIMPEN



Informeel bijeenkomst voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en belangstellenden. Er wordt informatie verstrekt over dementie. Daarnaast is er ruimte om ideeën en ervaringen uit te wisselen.

De bijeenkomsten vinden plaats in BuurtKamer De Kajuit aan de Binnenvaart 3 in Krimpen. Steeds staat een ander thema centraal. De inloop is vanaf 13.00 uur. Het programma start om 13.30 uur en duurt tot ongeveer 15.15 uur.

- > **Woensdag 28 augustus:** Domotica - Mobile Care van Vierstroom
- > **Woensdag 9 oktober:** Dagbesteding
- > **Woensdag 20 november:** Ergo Therapeut

Met als uitzondering, de afsluiting van de zomerstop, deze vindt plaats op:

- > **Woensdagavond 19 juni:** Zomeravond Concert in de raadzaal van het Raadhuis. Met een muziekoptreden van duo Side by Side.

Inloop vanaf 19.00 uur. Aanvang: 19.15 uur tot 21.15 uur. Het betreft een vrije inloop.

Hugo van der Wal opent deze muzikale avond feestelijk. Het duo Side by Side treedt voor u op. Muziek heeft een wonderbaarlijke uitwerking op mensen met o.a. dementie. Belangrijke momenten in ons leven zijn vaak gekoppeld aan muziekherinneringen. Momenten van geluk, verdriet en vreugde die u niet wilt kwijtraken.

Bij mensen met dementie kan muziek vergeten herinneringen of het gevoel hiervan naar boven halen. Als iemand bijvoorbeeld niet goed meer kan praten, kan deze persoon soms nog wel feilloos liedteksten meezingen. Het helpt ontspannen of juist even op te vrolijken. Muziek is één van de laatste dingen in het brein dat vertrekt. Het beïnvloedt de stemming zeer positief en het is een manier om contact te maken. Ook voor mensen met dementie in een ver gevorderd stadium. U bent van harte welkom om uw partner/ouder/kind mee te nemen naar deze feestelijke avond.

KOFFIE-INLOOP

Tijdens de koffie-inloop kunt u, onder het genot van een kopje koffie of thee, in gesprek gaan met andere Krimpenaren. In een fijne en ontspannen sfeer kunt u contact maken met andere mantelzorgers. U kunt tips uitwisselen, steun bij elkaar vinden en uw netwerk opbouwen. Neem gerust uw partner of bijvoorbeeld uw buurman/buurvrouw mee. Er is altijd een mantelzorgambassadeur vanuit KrimpenWijzer aanwezig. U kunt hen om meer informatie vragen.

Iedere 2e woensdag van de maand - 10.00 tot 11.30 uur
BuurtKamer De Kajuit - Binnenvaart 3 in Krimpen. Vooraf aanmelden is niet nodig.

- > **Woensdag 12 juni** > **Woensdag 11 september**
- > **Woensdag 10 juli** > **Woensdag 9 oktober**
- > **Woensdag 14 augustus** > **Woensdag 13 november**

MANTELZORGWANDELING

Wandelt u mee tijdens de mantelzorgwandelingen? Tijdens deze wandeling gaan we met elkaar in gesprek en genieten we van de mooie omgeving. De startlocatie is wisselend. U hoeft zich vooraf niet aan te melden. Meer informatie? Stuur een e-mail naar mantelzorg@krimpenwijzer.nl of bel (0180) 51 58 40.

Iedere 3e woensdag van de maand - 10.00 tot 12.00 uur.

- > **Woensdag 19 juni** > **Woensdag 18 september**
- > **Woensdag 17 juli** > **Woensdag 16 oktober**
- > **Woensdag 21 augustus** > **Woensdag 20 november**

GESPREKSGROEP VOOR MANTELZORGERS, die zorgen voor iemand met een vorm van dementie

Praten over dementie met lotgenoten lucht op en levert vaak ook praktische tips op. Voor mantelzorgers, die zorgen voor iemand met dementie is er een gespreksgroep. De groep wordt begeleid door Marjolein de Graaf van het Steunpunt Mantelzorg en Marian Tullemans van de Zellingen.

Iedere 1e dinsdag van de maand - 13.00 tot 15.00 uur
Gezondheidscentrum - Groenendaal 1 in Krimpen.

- > **Dinsdag 4 juni** > **Dinsdag 1 oktober**
- > **Dinsdag 2 juli** > **Dinsdag 5 november**
- > **Dinsdag 6 augustus** > **Dinsdag 3 december**
- > **Dinsdag 3 september**

NIEUW! MANTELZORGCAFÉ

Met het mantelzorgcafé is een eerste start gemaakt om een grote groep mantelzorgers te bereiken, om naast een koffie inloop in de ochtend, ook een middagmoment te creëren. Er is echter altijd plek voor nieuwe bezoekers, of u nu voor één keertje aanhaakt of vaker wilt komen is aan u. Tijdens het mantelzorgcafé komen mantelzorgers samen om hun verhalen te delen met elkaar. Of er even een middag ontspannen uit te zijn. Tijdens elk café zijn ook de vrijwilligers van het Steunpunt aanwezig om met u in gesprek te gaan. U bent van harte welkom om het Mantelzorgcafé te bezoeken.

Iedere 4e vrijdag van de maand - 14.00 tot 16.30 uur
BuurtKamer Het Palet - Rembrandtlaan 37 in Krimpen.
Er geldt een eigen bijdrage van € 2,00.

- > **Vrijdag 28 juni** > **Vrijdag 27 september**
- > **Vrijdag 26 juli** > **Vrijdag 25 oktober**
- > **Vrijdag 23 augustus** > **Vrijdag 22 november**

STEUNPUNT MANTELZORG IS ONDERDEEL VAN KRIMPENWIJZER

Gezondheidscentrum Krimpen
Groenendaal 1
2922 CJ - Krimpen aan den IJssel

E-mail: mantelzorg@krimpenwijzer.nl
Website/aanmelden: www.krimpenwijzer.nl