

# Nieuwsbrief Sigma Steunpunt Mantelzorg

Nr.1 - 2017

de kern  
van  
welzijn

In deze nieuwsbrief leest u informatie over mantelzorg: o.a. informatie over vakanties met zorg, nieuws vanuit mezzo, belastingproject, een verhaal van een Nijkerkse mantelzorg, en activiteiten die voor mantelzorgers georganiseerd worden. Mantelzorgers van alle leeftijden, vrijwilligers en beroepskrachten in de zorg kunnen voor informatie, advies of ondersteuning terecht bij Sigma, Steunpunt Mantelzorg.

## Vakantie met zorg

Wilt u graag op vakantie? Een vakantie met daarbij de nodige zorg? Hieronder vindt u diverse tips voor zorgvakanties met daarin de bijbehorende website.



- De start van uw aangepaste vakantie:  
[www.deblauwegids.nl](http://www.deblauwegids.nl)
- Allegoeds vakanties, vakantie met zorg en begeleiding:  
[www.allegoedsvakanties.nl](http://www.allegoedsvakanties.nl)
- Aangepaste Vakantie Gids:  
[www.aangepastevakantiegids.nl](http://www.aangepastevakantiegids.nl)

Voor meer informatie over vakanties met zorg kunt u terecht bij het steunpunt! Wij kunnen samen met u kijken naar de mogelijkheden die het beste bij u passen.



## Nieuws vanuit Mezzo: compensatieregeling trekkingsrecht persoonsgebonden budget

De staatssecretaris van VWS heeft op 15 februari de Beleidsregel compensatieregeling trekkingsrecht pgb gepubliceerd. De regeling is in het leven geroepen naar aanleiding van de vertraging die in 2015 is opgetreden bij de uitbetaling van pgb's. Budgethouders en zorgverleners kunnen nu een aanvraag indienen voor het verkrijgen van financiële compensatie.

Zij kunnen in aanmerking komen voor compensatie als:

- er in 2015 sprake was van één of meer te late betalingen van het pgb; dat is een betaling die langer dan 30 dagen na de factuurdatum is verricht;
- zij daardoor aanzienlijke extra kosten hebben moeten maken. Deze kosten behoren tot in de regeling genoemde categorieën, waaronder telefoonkosten, kosten voor het afsluiten van een lening of inzetten van eigen middelen en kosten voor de inzet van extra personeel;
- deze kosten hoger zijn dan de drempelbedragen die in de regeling staan; zij kunnen aantonen dat de kosten samenhangen met de te late betaling van het pgb; deze bewijsplicht geldt niet voor telefoon/porto/postkosten en kosten voor inzet eigen middelen indien deze niet hoger zijn dan € 75.

### Ingang regeling

De regeling gaat in op 1 maart 2017 en loopt tot en met 31 mei 2017. Budgethouders en zorgverleners kunnen in die periode compensatie aanvragen via [www.compensatieregelingpgb.nl](http://www.compensatieregelingpgb.nl).

## Hulp nodig bij de belastingaangifte?

Vóór 1 mei moet u vaak aangifte doen voor de inkomstenbelasting. Sigma biedt hier samen met de bibliotheek hulp bij aan. Samen met een getrainde vrijwilliger vult u het belastingformulier in.

Deelname is gratis maar hier zijn wel voorwaarden aan verbonden zoals inkomensgrenzen e.d. Zie website van Sigma voor de voorwaarden. De hulp wordt gegeven in de Bibliotheek in Nijkerk en Hoevelaken.



## Wilt u hier gebruik van maken?

Neem contact op! Gepensioneerd en liever hulp aan huis? Vraag naar het aanbod van de ouderenbonden.



## Deel je ervaringen, daar kun je van leren!

Het verhaal van Cobi van de Beek uit Nijkerk: mantelzorg van haar man met wie ze inmiddels 45 jaar is getrouwd. Ze hebben 3 kinderen en 9 kleinkinderen.

'Mantelzorg ontstaat geleidelijk en het wordt alleen maar meer: je doet de dingen zo automatisch. Mijn man is vanaf zijn 34<sup>e</sup> ziek. Zijn nieren werken niet goed waardoor hij anderhalf jaar lang regelmatig aan de nierdialyse moest. Daarna heeft hij een niertransplantatie gehad. Deze donornier heeft hij al 33 jaar. Gelukkig heeft hij zijn werk tot zijn 59<sup>e</sup> kunnen volhouden. Wel halve dagen, maar het werk was voor hem belangrijk. We

woonden in een mooie woning met een gezellige tuin, maar door de toenemende zorg wilden we graag naar een appartement. Ik was in die tijd wat depressief en het huishoudelijke werk werd teveel. Ik kon bijvoorbeeld niet meer in de tuin werken. We wonen nu bijna 8 jaar in een appartement naar volle tevredenheid.

Mijn man en ik hebben altijd alles samen gedaan, ook toen hij ziek werd. We gingen samen op dingen af en regelden alles samen. Bijvoorbeeld het aanvragen van een scootmobiel bij de gemeente en andere dingen. Dit proberen we nog steeds te doen, maar het wordt wel minder vanwege de gezondheid van mijn man. Het ziekteproces begon met klachten rondom zijn nieren; vervolgens kreeg hij jicht waarvoor hij geopereerd is en een teen werd geamputeerd. We waren een keer samen in het ziekenhuis voor een controle toen mijn man viel in de wachtkamer; hij had zijn heup gebroken. Gelukkig was hij niet ver van een dokter om geholpen te worden. Afgelopen jaar ging het heel slecht met mijn man. Hij heeft in een nacht een epileptische aanval gekregen waar hij niet uitkwam. Hij is toen 9 dagen opgenomen in het ziekenhuis. Daar heeft hij veel onderzoeken gehad om duidelijk te krijgen wat er met hem aan de hand was. Uiteindelijk kwam de diagnose Parkinson. Momenteel gaat het naar omstandigheden goed, door de medicijnen is hij redelijk stabiel.

Het zorgen voor mijn man wordt alleen maar meer. Dat zit in veel kleine dingen: zorgen dat hij zijn medicijnen krijgt, afspraken maken bij de specialist, contact met huisarts etc. In die zin heb ik als mantelzorg de regie over alle dingen die geregeld moeten worden en dat valt soms niet mee omdat je aan zoveel dingen moet denken. De thuiszorg komt twee keer per week om hem te douchen. Het is heel fijn om goed contact met de thuiszorg te hebben. Ze houden mij ook vaak in de gaten en vragen hoe het met mij gaat. Ik word echt gezien, als persoon maar ook als mantelzorg, dat is een prettig gevoel. Als de zorg in de toekomst meer wordt, zou het fijn zijn als de thuiszorg uitgebreid kan worden. Onze kinderen zullen misschien kunnen helpen

met 'kleine' dingen maar kunnen niet de zorg overnemen omdat zij allemaal werken en hun eigen gezin hebben. De situatie is redelijk stabiel, gelukkig redden we het nog met ons tweeën.

Naast het zorgen voor mijn man kan ik gelukkig dingen voor mijzelf ondernemen. Zo ben ik bijvoorbeeld actief als vrijwilliger bij Sint Jozef, het Rode Kruis en bij de U.V.V. in Nijkerk. Mijn man vindt het lastig als ik van huis ben, maar ik kies er bewust voor om toch te gaan zodat ik ook contacten heb met andere mensen. Het gebeurt ook wel eens dat ik geen zin heb, maar dan ga ik toch. Het stukje waardering wat ik krijg, doet mij goed.

Daarnaast bezoek ik de maandelijkse mantelzorgbijeenkomsten bij Sigma. Ik vind het heel fijn om ervaringen van andere mantelzorgers te horen. Er komen verschillende mantelzorgers, ieder met eigen ervaringen. Het is goed om deze te delen omdat je er veel van kan leren. Ik zou andere mantelzorgers willen meegeven dat ze niet te lang wachten met hulp vragen. Mensen zijn bereid om te helpen. Deel je ervaringen, daar kun je van leren!



### Lezing 'het geheugen op leeftijd'

'Wat is nu gewone vergeetachtigheid die bij de leeftijd hoort en wanneer moet ik me zorgen gaan maken?' Douwe Draaisma zal in zijn lezing antwoorden geven. Hij doet al jaren onderzoek naar het geheugen en heeft daar tal van publicaties en boeken over geschreven. Hij is psycholoog, filosoof en onderzoeker aan de universiteit van Groningen en wat niet onbelangrijk is een boeiend verteller en uitlegger. Hij zal ons op de avond van 10 mei meenemen in de werking van het geheugen op latere leeftijd.

#### Praktische informatie

Datum: 10 mei 2017

Tijd: inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: Zaal de Kopperhof in de Stoutenborgh

Adres: Sportweg 25, 3871 HK, Hoevelaken

Contact: Hermien Stouwdam, 033-2474830 of [hstouwdam@sigma-nijkerk.nl](mailto:hstouwdam@sigma-nijkerk.nl)

#### Kaartverkoop

Een toegangskaartje kost €10,00,- inclusief koffie en thee. De toegangskaarten zijn verkrijgbaar bij Bruna in Hoevelaken en bij de bibliotheek van Nijkerk en Hoevelaken. Tevens zijn de kaarten te bestellen op [www.bibliotheeknijkerk.nl](http://www.bibliotheeknijkerk.nl)

Wilt u de nieuwsbrief van Dementievriendelijk Hoevelaken ontvangen? Neem contact op met Hermien Stouwdam.



#### Digitale nieuwsbrief

De nieuwsbrief van steunpunt mantelzorg wordt 3 à 4 keer per jaar uitgegeven. Deze wordt ook digitaal verstuurd. Is het voor u mogelijk om de nieuwsbrief digitaal te ontvangen, wilt u dan uw e-mailadres doorgeven via [info@sigma-nijkerk.nl](mailto:info@sigma-nijkerk.nl) of **033-2474830**? Alvast hartelijk bedankt!

*Ontvangt u de nieuwsbrief al digitaal, dan is dit bericht voor u niet van toepassing.*

Datum	Activiteit	Locatie/informatie
Elke donderdag Tijd: 09.00-10.30	Inloopspreekuur voor o.a. mantelzorgers	De Kopperhof Sportweg 25, Hoevelaken
1 <sup>e</sup> woensdag van de maand Tijd: 14.00-15.30 5 april 3 mei 7 juni 5 juli	Contactbijeenkomsten mantelzorgers Even er tussen uit, andere mantelzorgers ontmoeten, ervaringen delen, u bent van harte welkom. Elke bijeenkomst wordt er een activiteit gedaan, geheel vrijblijvend om mee te doen.	Studeerkamer UVV Frieswijkstraat 97 3861 BK Nijkerk <b>Voor meer informatie:</b> Consulent Mantelzorg Sigma, Eline de Frel. Tel: 033-2474830 of <a href="mailto:edefrel@sigma-nijkerk.nl">edefrel@sigma-nijkerk.nl</a>
Inloop v.a. 19.30 3 april Tijd: 20.00-21.30  1 mei Tijd: 20.00-21.30  12 juni Tijd: 20.00-21.30	<b>Alzheimer Café Nijkerk</b> <b>Dementie en regelgeving in de zorg</b> De wet- en regelgeving in de zorg is ingewikkeld. Hoe vind ik mijn weg in het doolhof van o.a. indicaties, beschikkingen en eigen bijdrage? <b>Als thuis wonen niet meer gaat</b> Aanvraag van verpleeghuiszorg is niet gemakkelijk. Wat zijn de nieuwe ontwikkelingen op dit gebied en hoe bereiden we ons samen voor op de plaatsing? <b>Slotavond</b>	 <b>Interact Contour</b> Oranjelaan 79 3862 CX Nijkerk De toegang is vrij, consumptie bijdrage.  <b>Voor meer informatie:</b> <a href="http://www.alzheimer nederland.nl/nwveluwe">www.alzheimer nederland.nl/nwveluwe</a>  Jetty Reker, 033-2474830 of <a href="mailto:jreker@sigma-nijkerk.nl">jreker@sigma-nijkerk.nl</a>

### Bij het Steunpunt Mantelzorg kunt u terecht voor:

- Informatie, advies en bemiddeling;
- Wegwijzer – dementiewijzer;
- Praktische en emotionele ondersteuning;
- Deelname aan bijeenkomsten, cursussen;
- Regelen van hulp thuis:  
Aanvullende hulp aan mensen, incidenteel en voor langere tijd, welke niet door familie of vrienden kan worden gegeven;
- Dag van de Mantelzorg;
- Regelen van respijtzorg:  
Inschakelen van vrijwillige of professionele hulp om de mantelzorg te ontlasten en/of (tijdelijk) te vervangen;
- Consultatie voor professionals en/of vrijwilligers en collega-organisaties;
- Algemene vragen over wonen, zorg en welzijn (met betrekking tot andere diensten van Sigma).

De nieuwsbrief Sigma, Steunpunt Mantelzorg is een uitgave van Sigma Nijkerk

Bezoekadres: Frieswijkstraat 99, 3861 BK, Nijkerk & /entree

Tel. 033-2474830

Email consulent mantelzorg: [edefrel@sigma-nijkerk.nl](mailto:edefrel@sigma-nijkerk.nl)

Aanmelden/afmelden voor deze nieuwsbrief: [info@sigma-nijkerk.nl](mailto:info@sigma-nijkerk.nl)

