

Mantelzorgers wandelen

Dit voorjaar start de mantelzorgondersteuner in de even weken met een wandelontmoeting. De mantelzorgondersteuner, Eefke Lommen, loopt mee. Je bent van harte welkom om aan te sluiten bij deze mantelzorgontmoetingen.

Wandelen zorgt voor vermindering van stress en bevordert je welzijn. Al lopend geniet je van de natuur, bouw je je conditie op en maak je kennis met mensen die het zorgen voor een ander ook van binnenuit kennen.

De wandelingen duren drie kwartier tot een uur en we houden een gemiddeld wandeltempo aan. En natuurlijk geldt ook hier dat we 1,5 meter afstand houden. Aanmelden is niet nodig. Wie zin heeft, kan gewoon aansluiten:

Vrijdag 11.30 uur in de even weken (start op 26 maart).

Startpunt is de hoek Keulerstraat met Bargapark en Burgemeester van Kempenstraat in Nieuw Bergen.



Hersenletsel - Hersenz



Hersenz is een behandelprogramma voor mensen die in hun dagelijks leven problemen ondervinden door hun hersenletsel en die willen leren omgaan met de gevolgen van hun letsel. Voor mensen met hersenletsel, mantelzorgers en naasten organiseert Hersenz regelmatig online-informatiebijeenkomsten. Een behandelaar geeft uitleg over het programma en een ervaringsdeskundige vertelt in een korte presentatie wat de behandeling voor zijn of haar leven heeft betekend. Er is ruimte voor vragen en uitleg. De online-sessie duurt een uur. Zie www.hersenz.nl/bezoek-een-van-onze-informatiebijeenkomsten

In Limburg is SGL de organisatie die Hersenz aanbiedt. SGL organiseert kleinschalige informatiebijeenkomsten (met in achtname van de huidige RIVM-maatregelen). Bij deze informatiesessies vertellen een behandelaar en een ervaringsdeskundige over de behandeling en zij zijn beschikbaar voor vragen en uitleg.

- Data: 3 april, 19 juni, 10 juli, 25 september en 10 oktober 2021.
- Tijdstip: 11.00 tot 12.00 uur.
- Locaties: Activiteitscentrum De Maashorst in Baarlo;
- Aanmelden: via email naar zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl o.v.v. je naam (en eventueel die van je naaste), telefoonnummer, adresgegevens en voorkeursdatum.

her senz.
verder met hersenletsel

SGL

Respijtzorg

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg. Het geeft de mantelzorger een adempauze. Door af en toe vrij te zijn van de zorgtaken kunnen mantelzorgers hun eigen lever beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer vol houden.

Vormen van respijtzorg:



Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden vanuit de aanvullende verzekering vervangende zorg voor mantelzorgers.

De Mantelaar

Mantelaar koppelt met name zorgstudenten aan ouderen voor zorg én gezelschap voor een aantal dagen (en nachten). In onze regio leveren zij met name lange diensten; zoals 24 uren zorg bijvoorbeeld bij vakantie. VGZ, Zilveren Kruis, Univé, Zorg & Zekerheid, Umc, IZZ, IZA, Prolife en Interpolis vergoeden de inzet van de Mantelaar. Voor meer informatie over de Mantelaar zie www.mantelaar.nl of tel: 085 - 064 3030 of e-mail: info@mantelaar.nl.

Home Instead Thuiservice

Deze organisatie heeft een overeenkomst gesloten met Zilveren Kruis voor het bieden van ondersteuning aan mantelzorgers met een aanvullende verzekering vanaf 2 sterren. Voor meer info (regio Noord- en Midden-Limburg) kunt u terecht bij tel: 0495 - 58 79 80, e-mail info.middenlimburg@homeinstead.nl Of op www.homeinstead.nl.

Saar aan Huis

Ook Saar aan Huis biedt respijtzorg. Vanaf 2021 kunnen mensen met een aanvullende zorgverzekering van Achmea/Zilveren Kruis, Menzis, CZ, ONVZ, ASR en VGZ in aanmerking komen voor een vergoeding voor deze vorm van respijtzorg. Meer info krijg je via Claudia Keijsers, claudia.keijsers@saaraanhuis.nl of 0478 - 226 022. Of kijk op www.saaraanhuis.nl.

ZorgMies

Ook deze organisatie levert mantelzorgondersteuning. De kosten voor de dienstverlening kunnen gefinancierd worden uit eigen middelen of in sommige gevallen met een persoonsgebonden budget (Pgb). De ZorgMies heeft geen overeenkomst met een zorgverzekering. Voor meer informatie: Maaike van Oostrum (Regio Maas & Peel), maasenpeel@zorgmies.nl of 06 - 14 90 85 49.

mantelaar

Home Instead
THUISERVICE®

Saar
aan huis

ZorgMies
Maas en Peel

Mantelzorgapp

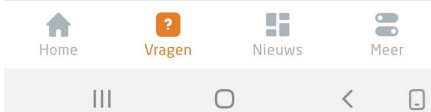
Vind hier antwoord op je vraag!

Zorg je voor een naaste en loop je tegen vragen aan? Antwoord op vragen over corona-onderwerpen vind je in 'Veelgestelde vragen'. In 'Wegwijs in mantelzorg' helpen we je op weg in het landschap van de mantelzorg. 'Hulp in coronatijd' geeft inzicht waar je terecht kunt voor hulp als je het als mantelzorgner echt niet meer redt.



Mantelzorglijn

Antwoord niet gevonden?



MantelzorgNL heeft een app waarmee mantelzorgers op een snelle en makkelijke manier informatie kunnen vinden en op de hoogte kunnen blijven van relevant nieuws. De app geeft antwoorden op diverse vragen. Denk hierbij aan vragen over corona-maatregelen of wat financieel geregeld moet worden. Vragen over het combineren van werk en mantelzorg of wat je kunt doen als je het even niet meer ziet zitten.

De app is te downloaden in de Google Playstore (Android) en App Store (iPhone).



Mantelzorgner, hoe gaat het eigenlijk met jou?

Wordt deze vraag wel eens aan jou gesteld? Want meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorgner heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorgner is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat jezelf overbelast raakt. Samen kunnen we bekijken hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de zevende uitgave.

Heb je tips, vragen of suggesties? De volgende nieuwsbrief niet meer ontvangen?

Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.

Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.



Zorg jij voor een ander en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen, Mantelzorgondersteuning Bergen. (dinsdag, donderdag, vrijdagochtend)



06 - 52 66 93 59



mantelzorgondersteuning@bergen.nl