

Nieuwsbrief mantelzorg

Nummer 2, 2022

Beste mantelzorger,

Het is lente, de zon laat zich steeds meer zien en de meeste coronamaatregelen zijn opgeheven. Dat betekent dat we er weer op uit kunnen en dingen kunnen ondernemen.

In deze nieuwsbrief willen we u graag informeren over wat er mogelijk is en welke ontwikkelingen er zijn op het gebied van mantelzorg. We hebben praktische informatie, leuke tips en interessante initiatieven voor u op een rijtje gezet.



Graag nodigen we u ook weer uit om deel te nemen aan de mantelzorgontmoetingen. Onderaan de nieuwsbrief leest u wat we voor u gepland hebben in mei, juni en juli.

Warme groet,
Team Mantelzorg

Praktische informatie

Gezamenlijke website Zorgkantoren

De Zorgkantoren hebben een gezamenlijke website ontwikkeld om de toegang tot de langdurige zorg te verbeteren en deze beter uit te leggen. In 6 duidelijke stappen worden patiënten en naasten op weg geholpen. [Langdurige zorg \(zorgkantoor.nl\)](https://www.zorgkantoor.nl).



Mantelzorg en Corona

De samenleving gaat steeds verder open, vrijwel alle maatregelen zijn vervallen. Maar dat betekent niet dat het virus er niet meer is. In de zorg voor iemand met een kwetsbare gezondheid, dan kan het toch spannend blijven. Lees via de volgende link een aantal tips hoe u de kans op besmetting van uw naaste zoveel mogelijk kan beperken: [Hoe beperk je de kans op besmetting van je naaste nu veel coronamaatregelen vervallen? - MantelzorgNL](#).

Reis- en parkeerkosten vergoeding

Gaat u als mantelzorger wel eens mee naar het ziekenhuis? Of doet u samen boodschappen met de persoon voor wie u zorgt? Dan hoeft u de reis- of parkeerkosten niet altijd zelf te betalen. Kijk voor alle tips op: [Samen op pad? Zo gaat de mantelzorger gratis mee | IkWoonLeefZorg](#).

Hulpmiddelen voor aan- en uitkleden

Als u zich minder goed kunt bewegen, kan aan- en uitkleden lastig worden. Gelukkig zijn

Mantelzorgwaardering



Gemeente Westland spreekt haar waardering naar de mantelzorgers van Westland uit met de mantelzorgwaardering.

Dit is een financieel extraatje van € 100,- voor alle mantelzorgers in Westland die langer dan 3 maanden en gemiddeld meer dan 8 uur per week zorg bieden aan een naaste.

Wanneer kom ik in aanmerking voor de mantelzorgwaardering?

- Als u zorg biedt aan een naaste met een chronische ziekte, handicap of (sociaal) psychische problemen (incl. verslaving).
- Als u langer dan 3 maanden zorg aan uw naaste biedt.
- Als u gemiddeld meer dan 8 uur per week voor uw naaste zorgt.
- Als de persoon waarvoor u zorgt, woont en is ingeschreven in de gemeente Westland

Mantelzorgwaardering aanvragen

Ga naar www.mantelzorgwestland.nl en vul hier het aanvraagformulier in. Makkelijk en snel. U ziet ook meteen of uw aanvraag is ontvangen en wanneer de uitbetaling plaats vindt. Gemeente Westland bepaalt uiteindelijk of u in aanmerking komt voor de waardering. U kunt de waardering één keer per jaar aanvragen. U dient jaarlijks opnieuw een aanvraag voor de waardering in te dienen. Heeft u hulp nodig bij het doen van een digitale aanvraag? Vrijwilligers bij het [Buurt Informatiepunt](#) kunnen u helpen bij het invullen of u kunt even bellen naar Vitis via 0174 - 630358.

Uitbetaling

Is uw aanvraag goedgekeurd? Dan wordt de € 100,- in één keer aan u overgemaakt. Uiterlijk vier maanden na uw aanvraag vindt uitbetaling plaats.

30 april (aanvraag januari - maart)

31 juli (aanvraag april - juni)

31 oktober (aanvraag juli - september)

31 januari (aanvraag oktober - december)

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Vitis Welzijn, afdeling mantelzorg, via 0174 - 630358. U kunt ook mailen naar mantelzorg@vitiswelzijn.nl.

Mantelzorg en dementie

Informatiecentrum dementie

Voor iedereen die vragen heeft over dementie en/of geheugenproblemen is het mogelijk om contact op te nemen met het informatiecentrum dementie. Vanaf 15 april wordt het telefonisch spreekuur uitgebreid. In plaats van twee dagen per week zullen professionele medewerkers vanaf die datum alle werkdagen van 10.00 tot 16.00 uur klaarstaan om vragen te beantwoorden en passend advies te geven.

Voor wie?

U kunt bij het informatiecentrum terecht als u vragen heeft over dementie en/of geheugenproblematiek. Denk hierbij aan uitleg over dementie, hoe herken ik dementie, hoe om te gaan met dementie en welke zorg- en welzijnsinstanties iets kunnen betekenen. Ook kunt u bellen als u een luisterend oor nodig heeft. U hoeft geen zorg (van Pieter van Foreest) te ontvangen of een zorgvraag te hebben om contact op te nemen. Zo kunnen mensen met dementie, hun familie, vrienden en kennissen, maar ook vrijwilligers of verenigingen terecht bij dit informatiecentrum.

Contact opnemen?

U kunt vanaf 15 april alle werkdagen van 10.00 tot 16.00 uur bellen naar 088 – 166 88 23

of mailen naar informatiedementie@pietervanforeest.nl. Tot 15 april kunt u dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur en donderdag van 15.00 tot 16.00 uur bellen of mailen naar bovenstaand telefoonnummer of mailadres.

DementieLijn

De DementieLijn biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. De DementieLijn is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 5088, 7 dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur. De DementieLijn is bedoeld voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies bij dementie. Ook kunt u dit telefoonnummer bellen als u uw verhaal over dementie wilt delen. Kijk op [DementieLijn | Alzheimer Nederland \(alzheimer-nederland.nl\)](https://www.dementielijn.nl) voor meer informatie.

De dementiemonitor mantelzorg 2022

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de zorg voor mensen met dementie. Alzheimer Nederland vindt het daarom belangrijk om te weten wat er leeft onder mantelzorgers. Zo kunnen we beter opkomen voor hun belangen en voor de belangen van de mensen waar zij voor zorgen. Wat vindt u als mantelzorger belangrijk? Hoe ervaart u de zorg voor uw naaste? Deze en meer vragen stellen we, in samenwerking met het Nivel, in de Dementiemonitor Mantelzorg, die op 10 maart 2022 weer van start is gegaan. U kunt de Dementiemonitor invullen t/m 30 juni 2022 via: www.dementiemonitor.nl.

Mooie initiatieven in Westland

Vitalis

Vitalis is een maatjes organisatie voor kinderen en jongeren tussen de 5 en 18 jaar. Vitalis koppelt een vrijwilliger aan een kind die een extra persoon in zijn leven goed kan gebruiken. Redenen dat een maatje passend voor een kind of jongere kan zijn: een tekort aan aandacht vanwege de (zorgelijke) gezinssituatie door bijvoorbeeld lichamelijke of psychische problematiek van de ouders/broers of zusjes. Integratie problematiek, financiële problemen en het ontbreken van een steunend en sociaal netwerk. Hierdoor groeit het kind geïsoleerd op en gaat mogelijk sociaal emotioneel achterstanden oplopen. Wilt u iemand aanmelden of zelf vrijwilliger worden, kijk dan op: [Vitalismaatjes](https://www.vitalismaatjes.nl).



Thuisgekookt: een verse maaltijd én sociaal contact

Hulp nodig bij de vers gekookte maaltijd én uw burens beter leren kennen? Dan is Stichting Thuisgekookt een uitkomst. Thuisgekookt stelt u voor aan een buurtgenoot die goed bij uw (dieet)voorkeuren past en wekelijks een vers gekookte maaltijd langsbrengt. U betaalt hiervoor alleen de kostprijs van de maaltijd (gemiddeld €4,50 euro).

Lijkt het u leuk om maaltijden te ontvangen van een vaste thuishok? Of regelmatig voor een buurtgenoot te koken? Meld u dan vrijblijvend aan via 085 0608 768 of via de website van Thuisgekookt: [Aandacht voor eten - steun aan elkaar! | Stichting Thuisgekookt](https://www.thuisgekookt.nl).

De Zonnebloemauto

Mensen die gebruik maken van een rolstoel of scootmobiel, kunnen vaak niet zelf bepalen hoe laat ze ergens heen gaan en met wie. Laat staan dat ze spontaan kunnen beslissen later naar huis te gaan, omdat het nog zo gezellig is. De Zonnebloem startte daarom in 2014 met het verhuren van Zonnebloemauto's. Dit zijn aangepaste personenauto's, geschikt voor het vervoer van een rolstoel- of scootmobielgebruiker. De Zonnebloemauto



geeft meer (bewegings)vrijheid.

Samen op stap

Inmiddels is er, mede dankzij steun van diverse donateurs, bedrijven en fondsen, een netwerk van 45 Zonnebloemauto's, verdeeld over Nederland. De Zonnebloemauto van het Westland is te vinden in Naaldwijk. De Zonnebloemauto is een comfortabele rolstoelauto, waar naast de persoon in de (elektrische) rolstoel nog plaats is voor vier andere personen (inclusief bestuurder). Zo kunt u dus gezellig samen op stap met één auto.

Huren

Voor meer informatie over het huren, de verhuurlocatie en de vrijwillige chauffeurs gaat u naar de website: [Rolstoelauto huren? Kies voor de Zonnebloemauto - De Zonnebloem](#). Het huren van de auto kan telefonisch via 088 - 0016717 of online via de website.

Aanbod cursussen en lotgenotengroepen



In 2022 biedt Vitis weer een heel aantal cursussen en lotgenotengroepen aan. Wilt u werken aan uw weerbaarheid, assertiviteit of zelfvertrouwen? Komt u graag in contact met lotgenoten? Hieronder een aantal voorbeelden die interessant kunnen zijn voor u als mantelzorger. Op de website van Vitis staat het overzicht van alle cursussen en groepen.

Training voor mantelzorgers: DOE praatgroep

In gezinnen waarbij een gezinslid een ziekte of een beperking heeft gaat het er vaak net even anders aan toe dan in 'gewone' gezinnen. Als opgroeiend kind is dat niet altijd makkelijk. In deze praatgroep is er contact met andere kinderen die in een zelfde soort situatie zitten. Deze groep start op 13 april en is 8x op woensdagmiddagen in april, mei en juni. Meer informatie data en tijden staan op de website: [DOE praatgroep - Vitis Welzijn](#).

Cursus Doe je mee?

Voelt u zich weleens eenzaam of alleen? Zou u meer contacten willen hebben of iets willen ondernemen maar weet u niet hoe u dat aanpakt? Laten we het samen doen! De cursus 'Doe je mee' bestaat uit 6 ontmoetingen op donderdagmiddagen en start op donderdag 7 april. Meer informatie staat op de website: <https://www.vitiswelzijn.nl/diensten/cursus-doe-je-mee>.

Alle trainingen en lotgenotengroepen die worden aangeboden door Vitis welzijn zijn laagdrempelig en zonder extra kosten. Ons volledige aanbod is terug te vinden op de website. Vragen? Neem gerust contact op met cursus@vitisjgz.nl.

Mantelzorgontmoetingen

Deze lente bieden we u weer een aantal ontspannen en informatieve mantelzorgontmoetingen. Nog steeds geldt dat wij hierin de geldende RIVM richtlijnen volgen en indien nodig kan het gebeuren dat we op het laatste moment de ontmoeting anders vorm zullen geven of toch moeten annuleren. Voor het tweede kwartaal 2022 hebben we de volgende ontmoetingen voor u gepland:

Woensdag 18 mei: 'Stress & Mindfulness'

19.00 tot 21.00 uur

Wijkcentrum de Backerhof in Poeldijk: Wittebrug 2

Als mantelzorger kunt u te maken hebben met stress omdat u (te)veel "ballen in de lucht" moet houden. Door stress kunnen klachten ontstaan zoals hoofdpijn, schouderpijn, vergeetachtigheid en snel moe of boos worden.

Tijdens deze workshop gaan we met u kijken hoe stressklachten zoals piekeren, chronische pijn en vermoeidheidsproblemen aangepakt kunnen worden. U maakt kennis

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

met mindfulness en leert een aantal essentiële oefeningen.

Woensdag 8 juni: 'Spirit Garden'

10.00 tot 12.00 uur

Spirit Garden in Maasdijk: Tuinderweg 13

Komt u even onthaasten in de prachtige tuin 'Spirit Garden'? Nabij het strand van Hoek van Holland, aan de rand van het Staalduinsche Bos, ligt deze oase van rust. Begeef u, samen met andere mantelzorgers, met een kopje thee of koffie op de verschillende terrasjes tussen olijfbomen, Westlandse druivenbomen, salvia's, rozen, kiwibomen, jasmijn, verschillende kruiden en idyllische waterpartijen.

Donderdag 14 juli: 'Bezoek Zorgtuinderij'

19.00 tot 21.00 uur

Ontmoetingscentrum Zorgtuinderij in Wateringen: Heulweg 34

In juli bezoeken we één van de ontmoetingscentra van Pieter van Foreest. In Wateringen bevindt zich een schitterende zorgtuinderij genaamd Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld. In de Zorgtuinderij zit een ontmoetingscentrum met een extra, namelijk 'agrarische' activiteiten. Zo kunnen bezoekers meehelpen in de tuin met schoffelen, onkruid wieden en groenten telen of de een lunch bereiden met ingrediënten uit de eigen tuin. U krijgt een rondleiding en kunt daarnaast met andere mantelzorgers in gesprek gaan.

Tips

Korte meditatie

Tijd voor u zelf nemen kan voor u als mantelzorger een uitdaging zijn. Naast alle dagelijkse bezigheden bent u ook bezig met de zorg voor uw naaste. Hierdoor is het soms lastig om een momentje voor u zelf te pakken.

We delen graag een korte meditatie van 3 minuten met u, zodat u even een momentje

tot rust kunt komen: [3 minuten meditatie om te ontspannen](#). Dit kan bijvoorbeeld 's ochtends als u uit bed komt.



Animatie: Ik zorg goed voor mezelf

Hoe beter u zich voelt, hoe beter u er kunt zijn voor de ander. Het is daarom van belang om regelmatig iets te doen dat u leuk of ontspannend vindt. Maar wat vond u ook alweer leuk? Mag u daar als mantelzorger wel tijd voor nemen en hoe doet u dat? Hoe geeft u grenzen aan? Leer het in deze animatie: [Animatie: Grenzen bewaken | Naasten in krach](#).

Contact

Vragen? Stel ze gerust! Heeft u vragen over de nieuwsbrief? Mist u bepaald aanbod voor mantelzorgers of heeft u een mooie inbreng? Ontvangt u deze nieuwsbrief maar bent u inmiddels geen mantelzorger meer? Dan horen wij dat graag van u! Voor alle vragen en opmerkingen kunt u contact opnemen met ons team Mantelzorg en welzijnsadvies via mantelzorg@vitiswelzijn.nl of 0174 - 630358.

Vitis Welzijn | www.vitiswelzijn.nl

