

Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema: Er tussenuit: respijt

In elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer 'Er tussen uit: respijt' waarover we verschillende tips en informatie delen. Er start een nieuw Mantelzorgtrefpunt in Otterlo. We hebben een tip van de lokale mantelzorgmakelaars. De agenda met diverse cursussen en bijeenkomsten versturen we voortaan per maand in een apart digitaal overzicht.

Heb je vragen, tips of wil je meer informatie neem dan contact op met 0318 208080, stuur een mail naar info@malkander-ed.nl of bekijk onze [website](#) met nieuwe informatie.

Inhoud nieuwsbrief:

- Nieuws: Mantelzorgtrefpunt Otterlo; Dementiemonitor; Stadspas, uitnodiging mantelzorgdiner Harskamp
- Thema: Er tussenuit: respijt
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Leestip, met actie: 5 gratis werkboeken
- Agenda: Voortaan apart in het maandelijks activiteitenoverzicht.

Nieuw: Mantelzorgtrefpunt in Otterlo start 16 mei



Op donderdagmiddag **16 mei van 13.30 - 15.30 uur** start Malkander met stichting Mantelzorgtrefpunt.nl voor de eerste keer met Mantelzorgtrefpunt Otterlo. Daarbij zijn uiteraard ook mantelzorgers uit omliggende dorpen welkom! Aanmelden is niet nodig, inloop is vanaf 13.00 uur.

De locatie is Eureka Otterlo, Brummelweg 43 in Otterlo.

De sociaal werkers die werkzaam zijn in de dorpen Harskamp, Wekerom, Otterlo, merkten dat er vaak het gevoel heerst van afstand tot Ede en de faciliteiten daar. Door onderzoek en navraag bij huisartsen, casemanagers dementie, overige netwerkpartners en huisbezoeken die de sociaal werkers aflegden bij inwoners uit dit deel van Ede, werd heel duidelijk dat de mantelzorgtaken zwaar zijn. Want als je al wat langer mantelzorger bent, begint het soms zwaarder te drukken. Degene waar jij voor zorgt staat op nummer 1. Dat wat jij graag wilt, komt meer en meer op de achtergrond. Dat kan gaan knellen.

Daarom organiseert stichting Mantelzorgtrefpunt.nl samen met welzijnsorganisatie Malkander ook een Mantelzorgtrefpunt in Otterlo.

Op het mantelzorgtrefpunt kun je als mantelzorger onder begeleiding van een professionele coach je verhaal met anderen delen in een veilige en vertrouwde omgeving die in dezelfde situatie zitten. Juist lotgenoten weten uit eigen ervaring wat mantelzorgen betekent.

Wil je vooraf informatie of heb je vragen over het Mantelzorgtrefpunt Otterlo, dan kun je bellen naar Agnes Lagerweij van stichting Mantelzorgtrefpunt.nl via 06 2198 5859 of mailen naar info@mantelzorgtrefpunt.nl

Voor vragen over mantelzorg, zorg, ontmoetingen, ondersteuning in de dorpen Harskamp, Wekerom en Otterlo kun je bij sociaal werker Jolanda Aalbers terecht via 06 - 2276 2385 of stuur een e-mail naar jaalbers@malkander-ed.nl.

Wat vind jij van de Stadspas Ede?

De gemeente Ede denkt erover na een stadspas in te voeren. Deze digitale en/of fysieke pas zou gebruikt kunnen worden om inwoners met een minimuminkomen vanuit de gemeente budget te geven voor bijvoorbeeld sport, cultuur of recreatie. Ook zou deze pas voor andere dingen gebruikt kunnen worden. Zo zouden we ook de mantelzorgwaardering op deze pas kunnen gaan zetten. Het tegoeed op de pas kun je vervolgens besteden bij diverse aanbieders in de gemeente Ede.



Ontvang jij de mantelzorgwaardering van de gemeente Ede? De gemeente Ede wil graag een aantal vragen stellen. Via [deze link](#) kun je de enquête invullen.

Uitnodiging: Mantelzorgdiner 14 mei Harskamp



Op dinsdag 14 mei van 17.30 tot 19.30 uur wordt in wijkservicecentrum Metje aan de Smachtenburgerhof 1 Harskamp een mantelzorgdiner georganiseerd voor mantelzorgers.

Elkaar ontmoeten, samen genieten van het diner, verhalen met elkaar delen of gewoon luisteren. Voel je welkom. Het diner wordt diner kosteloos aangeboden. Wij zorgen deze avond voor jou.

Opgeven kan vóór vrijdag 10 mei door een berichtje te sturen naar Sevda Durusoy via sdurusoy@malkander-ed.nl

Dementiemonitor 2024



Heb je dementie of ben je mantelzorger van iemand met dementie? Vul dan de vragenlijst in van Alzheimer Nederland en help de zorg en ondersteuning bij dementie te verbeteren! Doe je ook mee? Invullen kan t/m 30 juni!

[Ga naar de vragenlijst.](#)

Het invullen duurt 15-20 minuten. Tip: gebruik een computer of tablet.

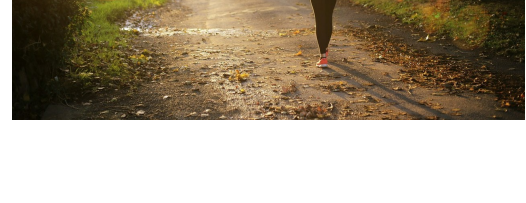
Vragenlijst ingevuld? Dan ontvang je ons Vergeet-mij-niet-speldje gratis! Liever op papier invullen? Bel dan 033 - 303 25 02 voor een papieren exemplaar.

Thema Er tussenuit: respijt

Wat doe je graag als je een dag vrij bent? Waar krijg je energie van en laad je accu weer van op? Iedereen heeft tijd voor zichzelf nodig. Om bezig te zijn met je talenten, om te luieren, te genieten van kleine dingen in het leven, om uit te rusten, om te lachen en plezier te maken, etcetera.

Tijd voor jezelf of er even tussenuit heet ook wel respijt. Zeker als je langere tijd mantelzorg aan iemand verleent, is het belangrijk om zelf ook dagelijkse een adempauze voor jezelf in te plannen. Een activiteit waarvan je energie krijgt, bijvoorbeeld puzzelen, wandelen of muziek luisteren.

In sommige situaties wordt er voortdurend een beroep op je gedaan en is deze adempauze niet mogelijk. Dan bestaat er respijtorg: dit betekent dat er een volledige overname is van de taken die je als mantelzorger doet.



Je kunt ongestoord doen wat je wilt en iemand anders zorgt voor je naaste. Op deze manier kun je rustig wandelen of je hobby uitoefenen, zonder dat je zorgen hoeft te maken om de thuissituatie.

Hieronder een paar voorbeelden:

- Je netwerk inzetten: je vraagt een bekende om bij je naaste te zijn, zodat jij tijd hebt om andere dingen te doen.
- Vervangende mantelzorg: een vrijwilliger of een betaalde dienstverlener blijft bij je naaste thuis. Deze betaal je zelf of wordt door de zorgverzekeraar vergoed. Dit kan ook voor een aantal dagen zijn, bijvoorbeeld voor vakantie.
- Dagopvang: je naaste gaat één of meerdere dagen per week naar bijvoorbeeld een zorgboerderij, zorgorganisatie of buurthuis waar hij/zij meedoet aan activiteiten en een zinnige daginvulling aangeboden krijgt.
- Logeeropvang: je naaste gaat één of meerdere nachten logeren in een logeershuis, zorghotel of gastgezin. Welke vorm het meest geschikt is, hangt af van de zorgsituatie en jullie eigen voorkeuren.

TIP: Wat zou voor jullie kunnen passen? Voordat je aan een hele zoektocht begint, is het een idee om te starten bij deze handige Wegwijzer: [ik zoek vervangende hulp](#).

Respijtorg aanvragen

Vervangende zorg kun je aanvragen bij je gemeente, de Wet langdurende zorg, je zorgverzekeraar en/of de jeugdwet. Dit hangt af van de zorg waar het om gaat. Daarnaast kun je bij het Steunpunt Mantelzorg informeren naar de mogelijkheden bij jou in de regio.

Per direct hulp nodig?

Zit je er even helemaal doorheen of ben je bijvoorbeeld ziek. Dan heb je per direct vervangende zorg nodig. Misschien kan iemand in je omgeving de zorg tijdelijk overnemen. Ook bestaat er crisispvang in verpleeghuizen of bij zorginstellingen. De huisarts of het sociaal wijkteam kan je helpen bij het regelen van crisispvang.

Op vakantie met zorg?

Op vakantie gaan terwijl je naaste zorg nodig heeft, kan lastig voelen. Gelukkig zijn er verschillende organisaties die hierin helpen. Je kunt o.a. terecht bij:

Het vakantiebureau
E-mail: info@hetvakantiebureau.nl
Telefoonnummer: 0343 – 74 58 90



Stichting aangepaste reizen vakanties voor gehandicapten
Email: info@arvg.org
Telefoonnummer: 0717 - 504 886

Allegoeds vakanties
Email: info@allegoedsvakanties.nl
Telefoonnummer: 0318 – 48 51 83

Kijk voor meer informatie over vakanties met zorg op [regelhulp](#).

Tip van De Mantelzorgmakelaars uit de gemeente Ede



In de gemeente Ede zijn momenteel 2 mantelzorgmakelaars werkzaam: [Godelieve Bredenbeek](#) en [Hildegunn Salberg](#) en

geven informatie:

Als je naaste een WLZ indicatie heeft en thuis woont, kan hij/zij gebruik maken van maximaal 156 etmalen logeren in een jaar. Dit komt neer op 3 logeerdagen per week, mits dit binnen het budget blijft van wat er totaal wordt ingezet. Voor kinderen met een ernstige zeer ernstige verstandelijke beperking en meervoudige beperking, bestaat er een "toeslag Maatwerk Logeeropvang". Deze logeerdagen kunnen ingezet worden voor een aantal dagen logeren per week/maand maar ook voor langere duur van bijvoorbeeld 1 of 2 weken.

Voor veel mantelzorgers is het best een grote stap om de zorg uit handen te geven als het om logeren gaat. En natuurlijk is het voor je naaste ook wennen. Dat is geheel begrijpelijk. De ervaring leert echter, dat als de stap eenmaal gezet is, men echt verlichting voelt, omdat er ruimte ontstaat om werkelijk tijd voor je zelf te hebben. Of dat er meer ruimte is om aandacht te geven aan de andere kinderen binnen het gezin; tijd voor activiteiten die normaliter niet kunnen.

Het grote winstpunt van logeren is vaak dat je het als mantelzorger beter vol kunt houden en hierdoor je naaste langer thuis kan wonen. Het inventariseren van logeeropties is een zeer waardevol item waarbij wij je zeker kunnen helpen.

Hartelijk groet Godelieve Bredenbeek en Hildegunn Salberg

JMZgo! Nieuwsbrief



Alles over activiteiten, cursussen en individuele gesprekken voor jonge mantelzorgers lees je in de [JMZGo Nieuwsbrief](#).

Leestip en actie

Leestip: Werkboek: Doen wat je droomt



Fantaseren is heerlijk, maar het is zonde als je mooie dromen blijven hangen in vage plannen. Daarom direct na de zomer: 24 tests en oefeningen om ze waar te maken met het werkboek: Doen wat je droomt.

In 3 stappen:

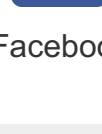
- 1) Wat vind je echt belangrijk?
- 2) Onderzoek je waarden
Ruim je belemmeringen op: stop met pleasen, bevrijd jezelf van angsten
- 3) En: oefeningen voor meer overtuigingskracht, lef en zelfvertrouwen

[Bestel het werkboek nu!](#)

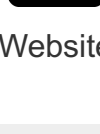
Gratis Boek ontvangen?

Malkander heeft 5 werkboeken ingekocht. Stuur een mailtje naar info@malkander-ed.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag 'werkboek: Doen wat je droomt' wilt ontvangen. De eerste 5 mensen sturen wij gratis een boekje op.

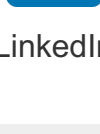
MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



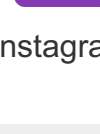
Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@malkander-ed.nl toe aan uw adresboek.