

Nieuwsbrief Mantelzorg



malkander

Thema: Tijd

In elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer **'Tijd'**; tijd voor jezelf, waar gaat je tijd naar toe en hoe zit het als je niet veel tijd meer hebt om te leven? Als je zorgt voor een ander, heb je snel te maken met de valkuil om jezelf te vergeten. We willen je hiermee aanmoedigen en uitnodigen om tijd voor jezelf beschikbaar te maken en te houden. Onze individuele ondersteuners puzzelen graag met je mee. Ook in het nieuwe jaar.



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

Inhoud nieuwsbrief:

- Thema: Tijd
- Test: [Waar blijft mijn tijd](#)
- Hoe kies je een aanvullende zorgverzekering als mantelzorger?
- Terugblik Dag van de mantelzorg 2024
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Nieuws: Mantelzorgcursus 'Grip op je leven'
- Weggeefactie: 10 gratis kalenders
- Kerstgroet

Thema Tijd

December is vaak een drukke maand, laat staan als je extra zorgen hebt/maakt om iemand. Daarom een paar ongevraagde adviezen:

1. Leg de lat niet te hoog voor jezelf in deze dagen. Jij bent ook belangrijk namelijk, dus blijf ook voor jezelf zorgen. Kost een kerstboom regelen bijvoorbeeld teveel tijd? Versier dan je huis op een andere manier. Hang wat verlichting op, zet kaarsen neer, leg versieringen op een schaal, zet muziek op waar je blij van wordt. Er is genoeg waar men zich verplicht voor kan voelen. Kijk waar je de lat wat lager kunt leggen voor jezelf.
2. Houdt de eigen structuur in deze dagen vast. Dat brengt vaak toch wat stabiliteit. Blijf lekker sporten, schilderen, zingen of datgene waar je van geniet. Kijk van daaruit wat er haalbaar is om erbij te doen.
3. Krijg je bezoek? Fijn! Let op dat je niet alleen met de afwas achter blijft of als enige moet lopen om koffie in te schenken. Als ze hulp aanbieden, durf dan eens ja te zeggen en geniet van de visite die ook voor jou wil zorgen.

Marjolein Bruurs schrijft uit eigen ervaring blogs over mantelzorg. Lees het hieronder.

'Eigen tijd en zelfzorg opofferen - De Verborgene Gevolgen van Mantelzorg

november 1, 2023, uit Mantelzorgelijk door Marjolein Bruurs

Mantelzorg is een veeleisende taak die veel tijd en toewijding vereist. Vaak moeten mantelzorgers hun eigen behoeften op de tweede plaats zetten om te kunnen zorgen voor hun naasten die gezondheidsproblemen hebben. Hoewel deze toewijding bewonderenswaardig is, kan het opofferen van eigen tijd en zelfzorg ernstige gevolgen hebben voor de mantelzorger zelf, zowel op fysiek als mentaal niveau.

Eén van de directe gevolgen van het opofferen van eigen tijd en zelfzorg is het gebrek aan rust en ontspanning. Mantelzorgers zijn vaak constant bezig met het zorgen voor de behoeften van de persoon die zij verzorgen, waardoor ze weinig tijd overhouden voor zichzelf. Dit gebrek aan rust en ontspanning kan leiden tot uitputting en vermoeidheid. Het lichaam heeft voldoende tijd nodig om te herstellen en op te laden, en wanneer dit niet gebeurt, kunnen fysieke klachten zoals slapeloosheid, hoofdpijn en een verzwakt immuunsysteem optreden.

Bovendien kan het opofferen van eigen tijd en zelfzorg ook leiden tot een verlies van persoonlijke identiteit. Mantelzorgers richten zich zo sterk op het zorgen voor anderen dat ze hun eigen behoeften en interesses kunnen verwaarlozen. Dit kan leiden tot gevoelens van leegte en het verlies van een gevoel van eigenwaarde.

Het is essentieel dat mantelzorgers tijd kunnen besteden aan activiteiten die hen voldoening geven en hen helpen om een evenwicht te vinden tussen hun rol als mantelzorger en hun persoonlijke identiteit.

[Lees het hele artikel](#)

Test: Waar blijft mijn tijd?

Jij wilt weten waar je tijd blijft. Want zorgen voor een ander neemt de nodige ruimte in beslag in een week. Soms meer dan je eigenlijk hebt. Wat doe je allemaal en is het wel in balans met elkaar?

MantelzorgNL heeft een tool ontwikkeld om inzicht te krijgen hierin. Na het invullen van de test krijg je antwoorden op vragen zoals:

- Waar blijft mijn tijd?
- Kom je voldoende aan jezelf toe?
- Hulpmiddelen om je tijd beter in te delen.

Test: klik op de link [Waar blijft mijn tijd](#)

Wil je verder willen praten over deze test en je eigen situatie bel dan met Malkander via 0318 208080 en vraag naar een mantelzorgondersteuner of stuur een e-mail naar info@malkander-ede.nl

Hoe kies je een aanvullende zorgverzekering als mantelzorger?

Je kunt tot 1 januari overstappen. Het basispakket is hetzelfde bij alle verzekeraars. Extra vergoedingen zijn mogelijk met een aanvullende verzekering. Denk aan respijtzorg of een mantelzorgmakelaar.

Waar vind je informatie over vergoedingen voor mantelzorgers in de aanvullende polis?

- [Keuzewijzer 2025](#) van Alzheimer Nederland: Vergelijkt 10 zorgverzekeraars en geeft info over mantelzorgvergoedingen. Ook handig als je naaste geen dementie heeft.
- [Zorgwijzer](#): Geeft een overzicht van vergoedingen en voorwaarden.

Belangrijk om te weten:

Je krijgt niet altijd automatisch een vergoeding. Vaak gelden extra regels, zoals verzekeringsplicht voor de mantelzorger of uitsluitingen bij een WLZ-indicatie. Controleer dit bij je verzekeraar.

Is een aanvullende verzekering zinvol?

De vergoedingen zijn vaak beperkt. Reken uit of de vergoeding meer oplevert dan de maandelijkse kosten van een aanvullende verzekering. Lees eventueel meer op de site van [MantelzorgNL](#).

VPTZ Ede ondersteunt mantelzorgers in de laatste levensfase



Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

In de palliatieve terminale fase zorgen mantelzorgers gemiddeld 33 uur per week voor hun naaste. Dat is dus zeer intensieve mantelzorg. Tegelijkertijd is deze fase van ziekte er één van veel onzekerheid en er spelen met regelmaat ook medisch-ethische dilemma's.

Wist je dat er VPTZ vrijwilligers zijn die praktisch willen helpen? VPTZ staat voor Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg. Zij bieden vrijwillige palliatieve zorg in nauwe samenwerking met de professionele zorgverleners, gericht op een zo goed mogelijke kwaliteit van leven tijdens ziekte en rondom het sterven.

De vrijwilliger ondersteunt de familie, vrienden en kennissen zodat zij de zorg voor de zieke thuis vol kunnen houden. De vrijwilliger biedt een luisterend oor, zorgt voor rust en aandacht, biedt eventueel hulp bij persoonlijke verzorging of waken. Zo krijgen de naasten de gelegenheid even rust te nemen, de handen vrij te hebben of 's nachts rustig te slapen.

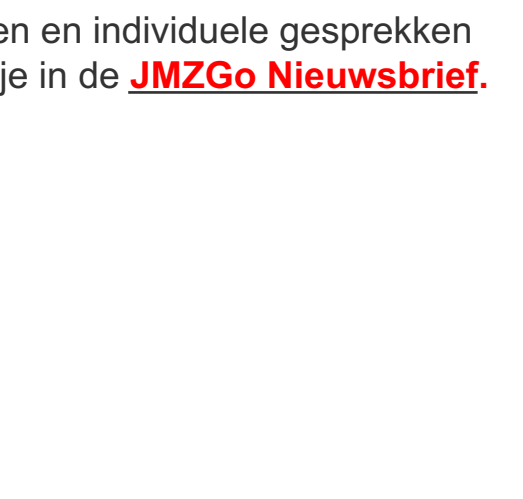
Je kunt vrijblijvend contact opnemen met de coördinator en jouw wensen bespreken. Een vrijwilliger kan vaak snel ingezet worden en aan de hulp zijn geen kosten verbonden. Je kunt mailen naar VPTZ@solidex.nl, en tijdens kantooruren bellen naar 06 2196 0352.

Terugblik Dag van de Mantelzorg en 'appeltaartactie'

Volleybalteam

Het 'appeltaartgesprek' van Gerrie en haar team

'Woensdagavond gezellig nog even de kantine in naar een fanatieke training. Heel gezellig, een echt vriendenteam door de jaren heen. We bespreken van alles.



De appeltaart was een mooie gelegenheid om het te hebben over mantelzorg. Van een aantal teamgenoten wisten we wel dat ze op dit moment extra zorgen hebben om familie. Mooi dat 1 van hen nu de waardering vanuit de gemeente heeft kunnen aanvragen voor haar moeder die voor vader zorgt. Een echt steuntje in de rug waar ze heel blij mee waren.

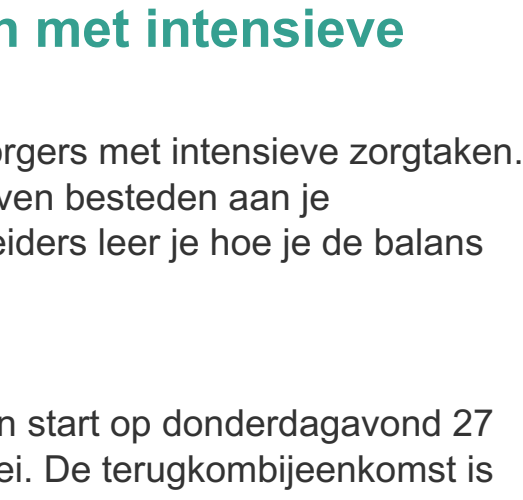
Ook hebben we het gehad over dat onze ouders ouder worden en her en der wat mankementjes beginnen te krijgen. Dit zorgt er gelukkig bij allemaal nog minimaal voor dat je wat extra moet gaan ondersteunen. Is dit dan beginnende mantelzorg? Ons antwoord misschien later, maar nu hoort het er gewoon bij. Dit doe je als familie.

Maar wanneer is het dan wel mantelzorg? Wat maakt dat jij dit wel mantelzorg noemt en jij niet? Uren gesprekstof, maar de lampen gaan zo uit dus we moeten naar huis'.

Schildersclub

Het 'appeltaartgesprek' van een schildersclub

Op vrijdagochtend stapte ik, Jan Jong, de Bibliotheek Stadsspoort binnen met een appeltaart in mijn handen. Een wat kale ruimte met een tafel vol schilderspullen. Ik word warm welkom geheten. Sommigen ken ik van wandelingen die we vanuit Malkander hebben georganiseerd. Wat een mooie groep samen!

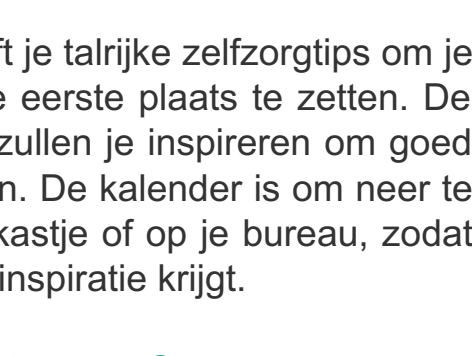


Er wordt van alles gedeeld tijdens het schilderen. Persoonlijke verhalen, praatjes over het nieuws of over het schilderen. Ook over zorgen thuis, soms een tip, maar vooral waardering en een luisterend oor. Dat deden ze al, ook zonder appeltaart. Al was dat nu wel een lekker extraatje!

De Schakel



High tea



Dag van de Mantelzorg!

10 november was het de dag van de mantelzorg!
Op de Dag van de Mantelzorger is er extra aandacht voor alle mantelzorgers in Nederland. Dit zijn mensen die naast hun betaalde baan langdurig zorg geven aan iemand in hun sociale kring die dat nodig heeft.
Doordat het dit jaar op zondag viel hebben wij bij De Schakel de mantelzorgers op 11 november in het zonnetje gezet door een high tea en een stoel massage aan te bieden.
En wat was het een gezellige drukte en wat waren alle hapjes van sandwiches tot aan scones heerlijk.

Bedankt :

Met zorg en veel liefde, door geduldig te zijn, bij alle verdriet en alle pijn. De persoon die je onder je vleugels neemt, weet soms niet wat het van je vergt, maar je doet het toch maar. Ik bewonder jullie, echt waar! Dank aan alle mantelzorgers op de hele planeet

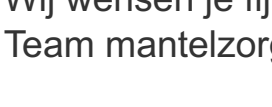
Lees het volledige artikel over de high tea [hier](#).

Jonge Mantelzorgers



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

Tip van De Mantelzorgmakelaars uit de gemeente Ede



MantelZorgWijs

Voor de meeste mantelzorgers is tijd een factor van grote betekenis. Altijd op zoek naar manieren om meer uren in één dag te krijgen.

Er gaat veel energie naar de praktische zorg voor je naaste. Maar wat ook veel tijd vergt is administratie en regeltaken. Vorig jaar organiseerde MantelzorgNL de actie **"stop de regenkolder"**. Uit onderzoek blijkt dat deze taken gemiddeld 4 uur per week in beslag nemen. Wij onderschrijven deze oproep, want wekelijks zien wij mensen vastlopen in het oerwoud van loketten of de jungle van formulieren en bureaucratische eisen. Er wordt veel van mantelzorgers gevraagd - en het ingewikkelde zorgsysteem lijkt niet snel te veranderen.

Als het je niet lukt om de regeltaken rond te krijgen – of als je de tijd die het kost liever aan iets anders besteedt, kun je naast de ondersteuning van Malkander, ook de dienstverlening van een mantelzorgmakelaar inschakelen.

Wij helpen je graag met overzicht creëren, en als je wil gaan we voor jou bellen, mailen, invullen en overleggen. Met als doel dat jij meer tijd overhoudt voor jezelf en je naaste .

Overweeg jij een ander of nieuw aanvullend zorgverzekeringspakket? Check dan ook de mogelijkheden voor vergoeding mantelzorgmakelaar.

Hartelijke groet, Godelieve Bredenbeek en Hildegunnn Salberg

Nieuws

'Grip op je leven'; een cursus voor mensen met intensieve zorgtaken

De cursus 'Grip op je leven' is speciaal ontworpen voor mantelzorgers met intensieve zorgtaken. Het biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg. Onder leiding van ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor jezelf.

Waar en wanneer

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 19.15 – 21.15 uur en start op donderdagavond 27 maart 2025. De vervolgdata zijn 10 april, 24 april, 8 mei en 22 mei. De terugkombijeenkomst is op donderdag 26 juni. De cursus vindt plaats bij Malkander op Galvanistraat 1 in Ede. De eigen bijdrage voor het cursusboek en koffie/thee is €30,-- per deelnemer.

Meld je aan via [deze link](#)

Cursus omgaan met dementie Lunteren

Maandagmiddag 17 februari 2025 start de cursus 'Omgaan met dementie' in Lunteren. Deze zeer goed gewaardeerde cursus geeft mantelzorgers veel inzicht in het ziekteproces en leren deelnemers met veranderend gedrag om te gaan.

Voor meer informatie en aanmelden bekijk [deze link](#).

Weggeefactie

Kalender 'Zorg goed voor jezelf'

Als mantelzorger ben je vaak druk met de ander en geef je jezelf vaak wat minder aandacht en tijd. Tijd maken om voor jezelf te zorgen is juist ontzettend belangrijk! Van wandelingen in de natuur en diep ademhalen, tot bubbelbaden en lezen voor het slapengaan.

Deze kalender geeft je talrijke zelfzorgtips om je eigen welzijn op de eerste plaats te zetten. De positieve woorden zullen je inspireren om goed voor jezelf te zorgen. De kalender is om neer te zetten, op je nachtkastje of op je bureau, zodat je elke dag nieuwe inspiratie krijgt.

Gratis kalender ontvangen?

Malkander heeft 10 kalenders om weg te geven. Stuur een mailtje naar info@malkander-ede.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag "Zorg goed voor jezelf" wilt ontvangen. De eerste 10 mensen sturen wij gratis een kalender op.

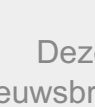
Kerstwens

Vrede zij u
En dagen van zegen.
Een lied dat blijft klinken.
Een plek waar het goed is.
Iets om voor te leven.
Een vurige wens.
En soms op je weg
Een engel van een mens

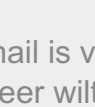
Kris Gelaude

Wij wensen je fijne feestdagen!
Team mantelzorg, Folkert, Jan en Metty

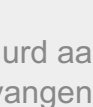
MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



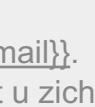
Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verzonden naar {{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-ede.nl toe aan uw adresboek.