

# Nieuwsbrief

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



trefpunt voor  
mantelzorgers  
en vrijwilligers



Stibnieuws | UITGAVE 09 | mei 2011

## “Beter een naaste buur dan een verre vrijwilliger”

Een netwerkcoach biedt uitkomst

### Nieuw project

‘Beter een naaste buur dan een verre vrijwilliger’ is een nieuw project van Stib. In dit project zijn de netwerkcoaches actief. Een netwerkcoach is een vrijwilliger die door middel van informele huisbezoeken en gesprekken erachter komt wat de persoon echt zelf wil en welk netwerk hiervoor wenselijk is. Er wordt gekeken naar het huidige netwerk zoals familie, vrienden en bekenden en andere mogelijkheden dicht bij huis, zoals buurtbewoners of voorzieningen en activiteiten in de wijk. In een coachingstraject kunnen veel verrassende dingen naar voren komen en vaak is het netwerk groter dan mensen zelf denken.

### De netwerkcoach

De begeleiding van de netwerkcoach ziet er bij iedereen anders uit en sluit altijd aan op de interesses en mogelijkheden van de klant. De coach is creatief, denkt ‘out of de box’ en

ondersteunt klanten bij het zoeken van een oplossing die voor hen werkt. De netwerkcoach coacht, stimuleert en adviseert.

### Voor wie

Een netwerkcoach kan aangevraagd worden door (ex-)mantelzorgers en door mensen die om de één of andere reden weinig tot geen sociale contacten meer hebben. Bij mantelzorgers en ouderen is het niet ongewoon dat zij na verloop van tijd in een steeds kleiner kringetje terecht komen.

### Kosten

De inzet van de netwerkcoach is gratis en u hoeft geen indicatie aan te vragen.

### Informatie

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met Dyana Hoedemaker van Stib T (076) 526 55 40 of mail: [info@stib-breda.nl](mailto:info@stib-breda.nl)



## Respijtzorg

**Pauze als je zorgt voor een ander?**

Als u voor een ander zorgt is het belangrijk dat u de zorg af en toe even kunt overdragen. Zodat u niet overbelast raakt. Maar ook tijd aan uw andere gezinsleden, vrienden, werk en/of hobby's kunt besteden. De tijdelijke overname van uw mantelzorgtaken heet respijtzorg. Even tijd voor jezelf nemen klinkt vanzelfsprekend. Als u voor een ander zorgt is dat meestal niet eenvoudig te organiseren.

Voor veel mensen is respijtzorg nodig om de taken goed vol te kunnen houden. Op een vrije dag(deel) in de week of een vakantie kunt u weer energie opdoen. Het is belangrijk dat u de zorg tijdelijk aan iemand kunt overdragen bij wie de zorg in goede handen is, zodat u met een gerust hart weg kunt gaan.

Lees verder op volgende pagina →

U zorgt, wij helpen

## Incidenteel of structureel

U kunt de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Respijtzorg zou voor iedere mantelzorger een vast onderdeel

moeten zijn tijdens de zorgperiode.

Op [www.respijtzorg.nl](http://www.respijtzorg.nl) vindt u informatie van respijtzorgvoorzieningen, financieringsmogelijkheden en een landelijk overzicht van

respijtzorgvoorzieningen zoals zorghotels en loogerhuizen. Tevens kunt u op deze site een eigen profiel aanmaken. Hiermee kunt u o.a. uw ervaringsverhaal plaatsen of op de hoogte blijven van het laatste nieuws. ●

## Ontspoorde mantelzorg

Als grenzen onbedoeld en ongewenst overschreden worden

**Bent u als mantelzorger wel eens in een situatie gekomen dat u wanhopig was? Dat u woedend werd op degene voor wie u zorgt en u de controle verloor? Mogelijk bent u overbelast.**

Overbelasting bij mantelzorg kan leiden tot ontspoorde zorg. Ontspoorde zorg heeft eigenlijk twee verschijningsvormen, of mantelzorgers laten belangrijke elementen van de zorg achterwege, of zij vertonen stressgedrag. In het eerste geval krijgt de zorgbehoevende bijvoorbeeld onvoldoende eten en drinken of te weinig aandacht. In het andere geval kan er sprake zijn van schelden of opsluiten.

### Meerdere risicofactoren

Bij ontspoorde zorg spelen verschillende factoren en rol. Een verklaring kan zijn dat een overgroot deel van de mantelzorgers hun

zorg voor de ander combineert met zorg voor de kinderen, het huishouden of een baan. Sociaal isolement is een andere risicofactor. Ook het verdriet om het verlies van een naaste als gelijkwaardige partner kan een rol spelen. Dit zijn allemaal omstandigheden die bij de mantelzorger wanhoop, verdriet en stress oproepen en tot ontsporing kunnen leiden. Bij ontspoorde zorg zijn er altijd twee slachtoffers. Beide partijen zouden absoluut anders willen, maar zien geen uitweg uit de situatie. Mantelzorgers die over een grens gaan, zijn geen slechte mensen. Zij proberen hun zorgtaken juist zo goed mogelijk te doen. Maar dat kan op een gegeven moment gewoon te zwaar zijn. Door alert te zijn kun je voorkomen dat de zorg voor een ander uit de hand loopt.

### Tips

1. Bespreek uw situatie met een vertrouwenspersoon
2. Deel uw zorgtaken met anderen
3. Geef uzelf af en toe ook eens vrij of regel respijtzorg
4. Doe de mantelzorgtest op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) en check of u overbelast bent of niet

### Behoeft u een luisterend oor?

De vrijwilligers van Sensoor Brabant zijn 24/7 bereikbaar via T. 0900- 07 67 (5 ct/pm) of (076) 521 84 50 (lokaal tarief). Vanzelfsprekend kunt u ook contact opnemen met de consulenten van Stib, (076) 526 5540 of mail [info@stib-breda.nl](mailto:info@stib-breda.nl) ●

## Heeft u een mening over mantelzorgzaken?

Heeft u behoefte om te laten weten wat u van mantelzorgzaken vindt? Vanaf nu is het via het **Nationaal Mantelzorgpanel** van Mezzo mogelijk om uw mening te laten horen. Met uw mening kan Mezzo

beter de belangen behartigen van u en alle mantelzorgers van Nederland. Ook alle (ex)-mantelzorgers kunnen zich aanmelden. Doet u mee? Meld u zich dan aan bij [www.nationaalmantelzorgpanel.nl](http://www.nationaalmantelzorgpanel.nl) ●



## Activiteiten Stib

Wij organiseren dit kwartaal weer een ontspannende activiteit. De bijeenkomst is toegankelijk voor mantelzorgers en ex-mantelzorgers. Wij wensen u veel plezier!

### Rondleiding en beklimming van Onze-Lieve-Vrouwekerk

De Grote of Onze-Lieve-Vrouwekerk is het belangrijkste monument van Breda. Zowel door haar bouw als door haar ligging wordt de kerk tot de mooiste van Nederland gerekend. Het is een kruisbasiliek in de stijl van de Brabantse gotiek, die in de loop der tijd meerdere malen is gerestaureerd. De kerk behoort tot de Top 100 der Nederlandse UNESCO-monumenten en

is hét herkenningspunt van Breda. De toren van de kerk, met zijn 97 meter hoogte is al van verre zichtbaar.

Wilt u deelnemen aan deze interessante en gratis rondleiding en Breda op hoogte bekijken? Meldt u zich dan aan via het antwoordformulier in deze nieuwsbrief. Deelnemers krijgen voor 8 mei bericht van deelname. ●

**Datum:** 10 mei (Let op: korte inschrijftermijn)  
**Tijd:** 12.30 tot +-15.00 uur.  
**Locatie:** Kantoor Stib, Nwe Prinsenkade 24, Breda

## PGB-stop opgeheven

De stop op Persoons Gebonden Budgetten, PGB is per 1 januari 2011 weer opgeheven. Wel kondigde het Ministerie van VWS aan dat de PGB's met 3% worden verlaagd en niet worden geïndexeerd.

Bestaande PGB-houders met verblijfsindicatie krijgen voor 2011 een budgetgarantie. In de jaren daarna volgt een overgangsfase waarin deze garantie zal worden afgebouwd, naar een algehele stop in 2014. De staatsecretaris van VWS gaat nog onderzoek doen naar de budgethouders die er flink op achteruit

gaan. Op 5 juni 2011 zal zij haar visiebrief publiceren over de toekomst van AWBZ, PGB en wooninitiatieven. Per Saldo, de belangenvereniging voor mensen met een PGB, roept u nu al op om naar dit debat toe te komen. De datum van het debat zal gepubliceerd worden op de site van Per Saldo.

Ontwikkelingen op het gebied van het PGB volgen elkaar heel snel op. Voor de laatste ontwikkelingen verwijzen wij u graag naar de website van Per Saldo: [www.pgb.nl](http://www.pgb.nl) ●

## Vakantie in 2011

De Blauwe Gids is een vakantie-gids waarin accommodaties en reisorganisaties in binnen- en buitenland hun aangepaste rolstoelvriendelijke accommodaties presenteren aan mensen met een beperking of voor mantelzorgers. De vernieuwde Blauwe Gids 2011 bevat 112 pagina's aan vakantieplezier! De Gids kost € 4,95 en kan besteld worden via T. (088) 335 57 00 of via [www.deblauwegids.nl](http://www.deblauwegids.nl) ●



## Agenda Alzheimer Café Breda

2 mei 2011: **Fysiotherapie en Ergotherapie.**  
Wat kunnen deze behandelingen betekenen en wat is het verschil?

6 juni 2011: **Dementie of Depressie?**  
Een psycholoog vertelt over de verschillen.

4 juli 2011: **Indrukken van kleinkinderen.**  
Wat betekent het voor kleinkinderen wanneer hun opa of oma dementie heeft? Zij vertellen uit eigen ervaring.

U bent welkom vanaf 19.00 uur in WZC De Breedonk, Willem van Oranjelaan 17 te Breda.  
Tijden: 19.30 uur tot 21.30 uur. ●

## Dementelcoach

Zorgen voor iemand met dementie overkomt je en wordt gaandeweg steeds zwaarder. Uit onderzoek is gebleken dat mantelzorgers viermaal meer medicijnen gebruiken en gemiddeld drie keer vaker hun huisarts bezoeken. Gezien de factor 'vanzelfsprekendheid' blijkt hulp vragen voor deze groep erg lastig te zijn. Om deze spiraal te doorbreken is Dementelcoach in het leven geroepen.

### Hoe werkt Dementelcoach?

In 10 gratis telefoongesprekken staat Dementelcoach mensen bij in de zorg voor hun partner of familielid met dementie. Je kunt je hart luchten, adviezen inwinnen en

je problemen bespreken. Ook kan de mantelzorger wegwijs worden gemaakt in de beschikbare zorg op het gebied van dementie.

### Aanmelden en informatie

U kunt zich aanmelden via T 0800-022 80 77 (gratis) of [info@dementelcoach.nl](mailto:info@dementelcoach.nl)  
Na aanmelding krijgt u een vaste coach toegewezen, die contact met u opneemt om de coachgesprekken in te plannen. De gesprekken duren ongeveer 45 minuten. Mocht u in een latere fase weer behoefte hebben aan coaching, dan kunt u zich opnieuw aanmelden. Voor meer informatie: [www.dementelcoach.nl](http://www.dementelcoach.nl). ●

## Handige site voor mantelzorgers

### De gratis ShareCare Zorgsite

De zorgsite is een handig en gebruiksvriendelijk hulpmiddel, ontwikkeld voor families om gezamenlijk de zorg en activiteiten rondom een dierbare te delen en af te stemmen.

### Zorg en bezoek inplannen

Erg handig en tijdsbesparend is het gebruik van het rooster. Men kan familie en vrienden via het rooster op de site laten zien waar en wanneer er hulp nodig is. Met een klik kan iedereen zichzelf inplannen en heeft iedereen het laatste nieuws op een centraal punt beschikbaar. Dat scheelt een hoop gebel en geregeld. Zeker omdat het inplannen van taken en het overdragen van informatie vaak tijdrovende klussen zijn. Via de ShareCare

Zorgsite kan men alles veel makkelijker organiseren.

De mantelzorger die eigenaar is van de site, heeft zelf de regie: hij kan bepalen wie welke bevoegdheden krijgt om informatie en/of taken in te zien.

De ShareCare site is gratis voor mantelzorgers en zorgvragers die woonachtig zijn in het postcodegebied van Breda.

Voor meer informatie ga naar [www.zorgsite.nl](http://www.zorgsite.nl) of bel de helpdesk, bereikbaar tijdens kantooruren via T (0800) 0200115 (gratis) of mail [helpdesk@sharecare.nl](mailto:helpdesk@sharecare.nl). ●

## Handige websites

Het internet biedt ook voor mantelzorgers veel waardevolle informatie. Hieronder vindt u een aantal handige websites die voor u als mantelzorger van belang kunnen zijn.

### [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

De website van Alzheimer Nederland biedt informatie over dementie. De Alzheimer-telefoon, T.: (030) 656 75 11 is 24/7 bereikbaar indien u behoefte heeft aan informatie of een luisterend oor.

### [www.alzheimercentrum.nl](http://www.alzheimercentrum.nl)

Het VUmc Alzheimercentrum is onderdeel van de afdeling Neurologie van VUmc en richt zich op de optimale diagnose, behandeling en op baanbrekend wetenschappelijk onderzoek op het gebied van dementie.

### [www.beweging3.nl](http://www.beweging3.nl)

Beweging 3.0 heeft meegewerkt aan het opstellen van het Landelijk Zorgprogramma Jong Dementerenden. Ze maken deel uit van de landelijke stuurgroep Jong Dementerenden en hebben als zodanig ook een voortrekkersrol bij het innoveren van het Zorgprogramma. Meer informatie vindt u op [www.beweging3.nl](http://www.beweging3.nl) indien u doorklikt naar de kopjes 'Zorg' / 'Behandeling 3.0' of bel naar T: (033) 432 61 00.

### [www.moderne-dementie-zorg.nl](http://www.moderne-dementie-zorg.nl)

Site waar zorgverleners informatie kunnen vinden en filmpjes over dementie kunnen bekijken.

### Colofon

Stibnieuws is een uitgave van Stib, Steunpunt informele zorg Breda en verschijnt 4 x per jaar.  
Redactie: Dyana Hoedemaker,  
Ineke van den Hout en  
Mirjam uit ten Bogaar  
Ontwerp: KVL Reclame  
Druk: OCC dehoog, Oosterhout

### Stib Breda

Bezoekadres:  
Nieuwe Prinsenkade 24, 4811 VC Breda  
KvKnum. 20164618

[www.stib-breda.nl](http://www.stib-breda.nl)  
[info@stib-breda.nl](mailto:info@stib-breda.nl)

