

Steunpunt Mantelzorg is onderdeel van ContourdeTwern Boxtel. U kunt van het Steunpunt gebruik maken wanneer u

- **Informatie en advies nodig hebt:** over PGB, professionele zorg, wettelijke regelingen, respijtzorg, vakantiemogelijkheden, omgaan met het ziekteproces etc.
- **Uw verhaal wilt vertellen:** een gesprek met een mantelzorgmedewerker kan u een steuntje in de rug geven.
- **Praktische hulp nodig hebt:** u kunt uw zorg (tijdelijk) overdragen aan professionals en vrijwilligers.
- **Behoeft hebt aan deelgenotencontact:** u kunt o.a. deelnemen aan Café Brein, AlzheimerCafé, Dag van de Mantelzorg.

Steunpunt Mantelzorg

Ineke Matheeuwsen
Email: inekematheeuwsen@contourdetwern.nl
Tel.: 0411-655899
Karen de Vos
Email: KarendeVos@contourdetwern.nl
Tel.: 0411-655899

Jonge mantelzorgers

Groeien op in een gezin waarin sprake is van (chronische) ziekte, handicap of verslaving

Dementie informatiekoffer

Te leen bij het Steunpunt Mantelzorg, tel 0411-655899 mantelzorgboxtel@contourdetwern.nl en

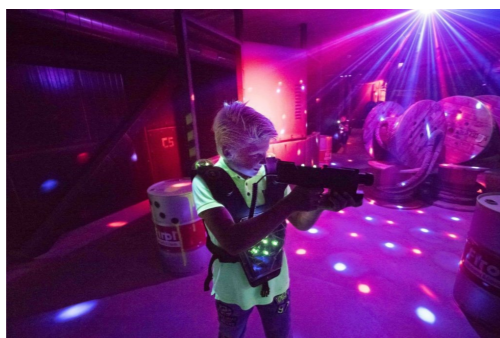
Den Domp
0411-622048
infodendomp.nl

HelvoirThuis
0411-202010
thuis@helvoirthuis.nl

De Es
0411-601723
deesdorpshuis@gmail.com

Ouderenadviseur Biezenmortel
EHBDbiezenmortel@outlook.com

5 juni activiteit voor jonge mantelzorgers



U heeft vast een wel een keer van de term "jonge mantelzorgers" gehoord. Wie zijn dat precies, de jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien met bijvoorbeeld een zieke ouder of een broer of zus met een beperking. De zorgsituatie kan van invloed zijn op de ontwikkeling van het kind en kan leiden tot

overbelasting en psychische problemen. ContourdeTwern wil de jonge mantelzorgers uit de gemeente Haaren bereiken en hen in het zonnetje zetten.

Van 3 juni tot en met 9 juni 2019 vindt de Week van de Jonge Mantelzorgers plaats. Op woensdag 5 juni organiseren wij een leuke activiteit voor de jonge mantelzorgers uit gemeente Haaren. **Deelname is gratis** en het belooft een gezellige dag te worden. Je wordt die dag ontvangen door Katie, Denny en Karen van ContourdeTwern.

Het programma is van 15:45 uur tot 20:00 uur en we gaan gezellig lasergamen, bubble voetballen en een lekker hapje eten met elkaar. Aansluiten mag op ieder gewenst tijdstip.

Locatie: Kloosterstraat 30, 5268 AC Helvoirt. We starten in de Huiskamer.

Kent u een jongere die het verdient

om in het zonnetje gezet te worden? Dan is hij of zij van harte welkom. Aanmelden kan via karendevos@contourdetwern.nl of het nummer 06 12615562.



Café Brein



Alzheimercafé

Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners en mantelzorgers.

Locatie: Café de Nachtegaal
Adres: Boxtelseweg 15, Schijndel
Datum: 27 mei de werking van het geheugen en dementie
24 juni gebruik je intuïtie!

19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur

19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur

Mantelzorgkrant Haaren

Dementie treft – helaas - ook jongere mensen!

Dementie Vriendelijke Gemeente Haaren heeft de casemanagers Bart Lips en Miriam van de Burgt uitgenodigd om op woensdag 22 mei in Den Domp te Haaren ons mee te nemen naar de situatie waarin jonge mensen met dementie zich bevinden:

In Nederland hebben ongeveer 12.000 mensen dementie die jonger zijn dan 65 jaar. Deze personen hebben verschillende problemen in het dagelijks leven. Vaak blijft het lang onduidelijk dat dementie de oorzaak is van deze problemen.

Dementie op jonge leeftijd begint meestal tussen de 40 en 65 jaar. Bij het woord dementie denkt men het eerste aan problemen met het geheugen. Bij dementie op jonge leeftijd vallen juist veranderingen in het gedrag meer op. Het gaat bijvoorbeeld mis op het werk. Het huishouden wordt een probleem. Of iemands naasten merken veranderingen op, zoals in het gedrag of met de taal. Dit kan thuis voor veel onzekerheid en spanningen zorgen. De omgeving herkent deze gedragsveranderingen meestal niet meteen als verschijnselen van dementie. Vaak denken mensen dat iemand overspannen of depressief is, of relatieproblemen heeft. Wanneer men te horen krijgt dat het veranderde gedrag door dementie komt, geeft dit duidelijkheid en wat rust bij de familie.



Wanneer iemand op jonge leeftijd dementie krijgt, is het verliesproces ingrijpend. Jonge mensen spelen vaak een actieve rol in de maatschappij. Ze willen hun positie als kostwinner en opvoeder niet snel opgeven. Ook willen ze hun andere bezigheden, rollen en verantwoordelijkheden niet verliezen. Zoals autorijden of het regelen van geldzaken. Jonge mensen met dementie zijn over het algemeen lichamelijk fit. Daardoor hebben ze de neiging zichzelf beter in te schatten dan ze in werkelijkheid zijn. Ze geven de regie over hun leven niet gemakkelijk uit handen. Daarnaast beseffen jonge mensen met dementie vaak beter dat ze ziek zijn. Gevoelens van machteloosheid en frustratie zijn daarom veel heftiger.

Als iemand met dementie nog werkt, is het verstandig om de diagnose snel te vertellen op het werk. Collega's hebben vaak in de gaten dat er dingen op het werk niet goed gaan. Het geeft duidelijkheid om hen op de hoogte te stellen, eventueel met hulp van de partner. Het is belangrijk om met de werkgever de wensen en mogelijkheden te bespreken, zoals aangepast werk of vroegpensioen. Het is niet verstandig om zelf voor te stellen om minder te gaan werken of om ontslag te nemen.

Dementie op jonge leeftijd raakt het hele gezin. Soms wonen er nog (kleine) kinderen thuis. Dan is het belangrijk om hen goed uit te leggen wat er aan de hand is.

U bent van harte welkom! Aanvang 19.30 uur, einde 21.15 uur.

Koffie of thee staan klaar en de toegang is gratis.

Steunpunt Mantelzorg Haaren sluit aan bij de Week van de Jonge Mantelzorgers van 3 tot en met juni 2019

De Week van de Jonge Mantelzorgers vindt plaats van 3 tot en met 9 juni en staat in het teken van bewustwording en er- en herkenning van Jonge Mantelzorgers. Via posters, ansichtkaarten, commercials, een website en Facebook wordt aandacht gevraagd voor de 'onzichtbaarheid' van de groep jonge Mantelzorgers. Jonge mantelzorgers zijn jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een hulpbehoevend gezinslid. Dit kan een ouder, broer of zus zijn, met bijvoorbeeld een chronische ziekte, lichamelijke of verstandelijke beperking of een psychische aandoening. Deze mantelzorgers worden vaak niet als zodanig herkend.

Onderzoek wijst uit dat 1 op de 4 jongeren mantelzorgers is. Mantelzorgen is namelijk niet alleen het zorgen voor een ander in de vorm van praktische en emotionele steun, maar je ook zorgen maken om iemand.

En in het geval van jonge mantelzorgers soms ook zorg missen, doordat de zorg voor een ouder of zijn/haar broer of zus meer aandacht en tijd vergt voor ouders.

- www.mezzo.nl
Mezzo is een landelijke vereniging die opkomt voor de belangen van mantelzorgers.
- www.mantelzorgbenjenietalleen.nl
Digitaal contactpunt voor mantelzorgers in Nederland.
- www.mantelzorgnet.nl
De mogelijkheid om je eigen webkrant aan te vragen en te vormen.
- www.werkenmantelzorg.nl
Voorlichting voor de mantelzorg die een baan en/of betrekking buitenshuis heeft.
- www.jongemantelzorgers.nl
Website speciaal voor jonge mantelzorgers. Stuur via deze site een e-card of maak de test.
- voor jongeren
www.brusjes.nl
www.itsyourlife.nl
www.kopstoring.nl
www.brainkids.nl
www.jonginboxtel.nl
- www.sensoor.nl
Sensoor is de opvolger van de SOS-telefoon. Je kunt bellen, chatten of mailen.
- www.dementiedebaas.nl
Website voor overbelaste mantelzorgers.
- www.dementelcoach.nl
- www.zorgsite.nl
- www.hetfamilienet.nl
- www.zorgvoorelkaar.com
- www.wijmantelzorgers.nl
- www.alzheimer-nederland.nl
- www.dementie.nl

Lees hier de valkuilen en tips voor werkende mantelzorgers

Valkuil 1: 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'

Dit is goed mogelijk. Maar wat als de privésituatie (negatieve) invloed heeft op het werk? Als de leidinggevende en collega's weten van de thuissituatie, is er vaak meer begrip en flexibiliteit.

TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg u teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met uw leidinggevende naar oplossingen.

Valkuil 2: 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

Als team doe je het werk met elkaar en ben je er voor elkaar. Uit onderzoek van Werk & Mantelzorg blijkt dat 39% van de mantelzorgers denkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen versus 92% van de collega's die zegt dit wel te kunnen en willen. Probeer dus niet teveel in te vullen voor anderen, maar ga het gesprek aan.

TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Valkuil 3: 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'

Mantelzorgtaken komen vaak bovenop alle andere activiteiten zoals werk, gezinsleven, sociale contacten, hobby's etc. Voor je het weet is de ruimte in je agenda opgeslokt en blijft er weinig tot geen tijd voor jezelf. Daarbij komt dat 'nee zeggen' en 'grenzen bepalen' niet altijd meevalt. Toch zijn dit belangrijke voorwaarden om de zorgtaken vol te houden.

Werkende mantelzorgers: Valkuilen en tips:

45% van de werkende mantelzorgers ervaart een hoge drempel om de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar te maken, zo blijkt uit onderzoek van Stichting Werk & Mantelzorg.

Zorgverlof

Zorgt u voor iemand en werkt u? Dat is vaak niet makkelijk. Gelukkig zijn er regelingen die u kunnen helpen. Zoals zorgverlof. Zo kunt u tijdelijk minder werken en hebt u meer tijd voor uw naaste en uzelf.

Voor wie is zorgverlof?

Hebt u soms het gevoel dat het u allemaal teveel wordt? Zorgverlof kan veel rust geven. Zo krijgt u meer tijd om voor uw naaste te zorgen en verkleint u de kans dat u zelf ziek wordt of psychische klachten krijgt.

Wanneer vraagt u zorgverlof?

U kunt zorgverlof vragen als u de enige bent die voor uw naaste kan zorgen, of als uw naaste levensbedreigend ziek is.

Er zijn 2 soorten zorgverlof:

1. Kortdurend zorgverlof: u vraagt dit als uw naaste plotseling ziek wordt, maar u niet lang voor hem of haar hoeft te zorgen.
2. Langdurend zorgverlof: u vraagt dit als uw naaste langdurig ziek of levensbedreigend ziek is.

Hoe regelt u zorgverlof?

Vraag zorgverlof zo snel mogelijk schriftelijk aan bij uw werkgever. Bij langdurig verlof kan het 2 weken duren voor het ingaat. Uw werkgever kan na uw verlof vragen om bewijs dat verlof nodig was. U kunt bijvoorbeeld een doktersrekening laten zien. Of een afspraakbevestiging voor onderzoek in het ziekenhuis.

Gevolgen voor u

Het opnemen van zorgverlof biedt u veel voordelen, maar heeft ook gevolgen voor uw inkomen. Bij langdurend zorgverlof is uw werkgever niet verplicht u door te betalen, en u bouwt geen vakantiedagen op. Bij kortdurend zorgverlof hebt u recht op 70% van uw loon, maar tenminste het minimumloon. (Check uw CAO hierin. Hierin vindt u (afwijkende) afspraken en regels).



Mantelzorgcafé gemeente Haaren

Het Mantelzorgsteunpunt Haaren van ContourdeTwern is op dit moment volop bezig met de voorbereidingen van het opzetten van een mantelzorgcafé.

Het mantelzorgcafé wordt een ontmoetingsplek voor alle mantelzorgers uit de gemeente Haaren. Met of zonder partner/familielid bent u van harte welkom.

Verbinding, het uitwisselen van ervaringen, ontspanning en het opdoen van

kennis zijn de kernpunten die centraal staan.

Tijdens de avonden zijn de Mantelzorgconsulenten van ContourdeTwern aanwezig. Zij kunnen u ondersteunen bij het vinden van antwoorden op vragen en aanpakken van problemen. Het café is gratis, laagdrempelig, informatief en gezellig.

De café avonden zullen maandelijks plaatsvinden en worden georganiseerd met een afwisselend en interessant programma.

Wij vinden het belangrijk dat de avonden een meerwaarde zijn voor de bezoekers. Heeft u interesse in de café avonden? Heeft u tips hoe we het zo succesvol mogelijk kunnen laten verlopen? Heeft u bepaalde onderwerpen of thema's waar u graag wat meer informatie over zou willen? Of heeft u in het algemeen een mening over het mantelzorgcafé? Dan horen wij dat erg graag van u. Uw feedback zou ons enorm helpen het mantelzorgcafé tot een succes te kunnen maken. Reageren kan via karendevos@contourdetwern.nl of het nummer 06 12615562.

Vrijwilligers gezocht

Binnen het Vrijwilligerssteunpunt van ContourdeTwern krijgen wij regelmatig meldingen binnen van mantelzorgers die op zoek zijn naar vrijwillige ondersteuning in de vorm van maatjescontact.

Iemand om mee te kletsen, even de deur uit te kunnen of om de mantelzorg even te kunnen ontlasten.

Voor deze mensen zijn we per direct op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Het betreft vrijwilligerswerk van een aantal uur in de week die naar eigen voorkeur kunnen worden bepaald/ingevuld. Alles is meegenomen!

Zou u iets voor deze mensen willen betekenen? Of kent u iemand die iets zou willen betekenen?

Neem dan contact op via karendevos@contourdetwern.nl of het nummer 06 12615562, voor vragen of aanmelden.

