

Nieuwsbrief december 2016

Beste mantelzorgers en vrijwilligers-voor-mantelzorg,

Het einde van 2016 nadert, een mooi moment om terug te kijken op de afgelopen maanden. Er wordt veel meer een beroep gedaan op u als mantelzorger, daarnaast is er veel veranderd in de regelgeving omtrent de zorg. In sommige situaties heeft dat geleid tot veranderingen en soms een zoektocht naar oplossingen. We hebben daar regelmatig een helpende hand in kunnen bieden.

Afgelopen jaar hebben we veel mantelzorgers gesproken, die voorheen nog niet met Mantelzorg Welzijn Rijswijk in contact waren geweest. U bent veelal bezig met zorgen voor een ander en staat niet vaak stil bij hoe het nu eigenlijk met uzelf gaat en wat u nodig heeft om uw belangrijke zorg vol te kunnen blijven houden.

U heeft met velen de themabijeenkomsten en de Dag van de Mantelzorg bezocht. Ook heeft u veel praktische tips ontvangen. Bijv. over het bestaan van de HHT regeling en algemene voorliggende voorzieningen van Welzijn Rijswijk (bijv. de particuliere vervoersdienst, het Trefpunt, de maaltijdservice en het personenalarm), de mantelzorgwaardering en het bewijs van inschrijving ten behoeve van de 'Parkeervergunning bewoners mantelzorg'.

We hopen dat ook u de mogelijkheid, om in de toekomst een beroep op ons kunt doen, als steunend en geruststellend ervaart. Heeft u ons nog niet gesproken en heeft u daar wel behoefte aan? Neem gerust contact met ons op. Wij zijn er voor u!

We wensen u allen hele fijne feestdagen en een mooi 2017!

Hartelijke groet,

Lisette Hart, Lonneke Hofmeester, Wallie van Yperen en Lidewij Vissers
Mantelzorgconsulenten Welzijn Rijswijk

Email: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Tel: 070- 757 92 56

N.B. Berichten buiten de nieuwsbrief om versturen wij per e-mail naar degenen van wie bij ons het e-mailadres bekend is. Ontvangt u deze berichten tot nu toe niet, en stelt u het wel op prijs? Geeft u dit dan door via: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Ook kunt u onze Facebookpagina 'liken', zodat u automatisch bericht krijgt voor bijvoorbeeld onze themabijeenkomsten.

Bent u geen mantelzorger meer of wenst u deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen en/of uitgeschreven te worden uit ons registratiesysteem? Ook dit kunt u doorgeven via bovenstaand e-mailadres.



Activiteitenkalender Themabijeenkomsten tot en met april 2017

Dinsdag 24 januari 2017

Themabijeenkomst voor mantelzorgers: Mindfulness: bewust aandacht schenken aan je leven, kan stress verminderen

Als mantelzorger bent u vaak druk met het zorg bieden aan de ander, er is dan weinig ruimte en tijd voor uzelf. Regelmatig een moment van rust nemen en aandacht geven aan uzelf is van groot belang om het zorgen vol te kunnen houden. Tijdens deze bijeenkomst gaat Joke van Marrewijk in op wat mindfulness is en wat dit voor u zou kunnen betekenen om de dagelijkse stress het hoofd te kunnen bieden.

Daarnaast kunt u door het doen van enkele oefeningen zelf ervaren wat mindfulness u biedt.

Vanaf februari zal Joke een cursus mindfulness aanbieden voor mantelzorgers, u kunt daar gratis aandeelnemen.

Locatie: Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, Rijswijk

Tijd: 13.30– 15.30 uur. De zaal is open vanaf 13.00 uur

Aanmelden via: Mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl of bel 070-757 92 56

Na afloop is er gelegenheid met elkaar na te praten onder het genot van een drankje.

Woensdag 8 maart 2017

Themabijeenkomst voor mantelzorgers: Ergotherapie

Bij de dagelijkse zorg voor een zieke of gehandicapte kunnen hulpmiddelen vaak heel handig en soms zelfs noodzakelijk zijn. Hulpmiddelen bij staan, lopen, zitten en vervoer of die handig zijn in bad- of slaapkamer of bij het eten en drinken. Er is veel op de markt op dit gebied. Maar, hoe weet u welke hulpmiddelen uw partner, ouder of kind nodig heeft of wat er allemaal mogelijk is?

Zijn ze handig, hoe moet u ze gebruiken? En hoe komt u aan deze hulpmiddelen? Waar vraagt u ze aan? Moeten ze worden gekocht of kunt u ze ook lenen? Wat zijn de kosten? En vooral belangrijk: wie geeft u hierover deskundig advies?

Afdeling ergotherapie van Florence geeft informatie over hulpmiddelen en het gebruik daarvan, wat zij kunnen betekenen voor de verzorgde en mantelzorger. Zij demonstreren diverse handige hulpmiddelen.

Locatie: Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, Rijswijk

Tijd: 13.30– 15.00 uur. De zaal is open vanaf 13.00 uur

Aanmelden via: Mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl of bel 070-757 92 56

Na afloop is er gelegenheid met elkaar na te praten onder het genot van een drankje.

Dinsdag 18 april 2017

Themabijeenkomst voor mantelzorgers en vrijwilligers-voor-mantelzorg: PGB (het persoons-gebonden budget)

Per Saldo is het expertisecentrum op het gebied van het persoonsgebonden budget. Tijdens deze themabijeenkomst wordt u op de hoogte gebracht door een voorlichter van Per Saldo over de regelingen, voorwaarden en werkwijze met betrekking tot het persoonsgebonden budget. Er is aandacht voor de vier PGB vormen, nl. vanuit de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (WLZ) en de Zorgverzekeringswet en de Jeugdwet. Deze themabijeenkomst is speciaal in de avonduren, zodat hopelijk ook werkende mantelzorgers en ouders van kinderen met een beperking aanwezig kunnen zijn!

Locatie: Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, Rijswijk

Tijd: 19.00– 21.00 uur. De zaal is open vanaf 18.30 uur

Aanmelden via: Mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl of bel 070-757 92 56

Na 20.30 uur is er ruimte voor vragen aan de voorlichter of een mogelijkheid om met elkaar te spreken onder het genot van een drankje.

Alzheimercafé Agenda

De Alzheimercafé's zijn een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden, vrijwilligers en overige geïnteresseerden. Alle bijeenkomsten zijn op dezelfde locatie en op hetzelfde tijdstip.

Locatie: Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, Rijswijk

Tijd: 19.00 – 21.00 uur.

De zaal is open vanaf 19.00 uur, het programma start om 19.30 uur

U kunt gewoon binnen komen lopen, aanmelden is niet nodig



Dinsdag 31 januari 2017

Onderwerp: Van achterdocht tot zwerfgedrag

Mensen met dementie veranderen in hun gedrag. Waar komt dit gedrag vandaan? Waarom gedraagt iemand zich zo? Hoe kun je hier het beste mee omgaan?

Dinsdag 28 februari 2017

Onderwerp: Raak me nog eens aan

Ook als je dementie hebt, is intimiteit nog steeds belangrijk. Er verandert echter wel wat in de relatie. Hoe ga je daar samen mee om? Hoe zorg je dat je samen nog voldoende intimiteit ervaart?

Dinsdag 28 maart 2017

Onderwerp: Gaat het nog wel thuis?

Welke mogelijkheden zijn er om het thuis (langer) vol te houden? Wat kan een casemanager doen en welke rol speelt de mantelzorger hierin? Wat kan de thuiszorg voor je betekenen? Wanneer kom je in aanmerking voor dagverzorging of dagbehandeling en hoe regel je dat dan?

Dinsdag 25 april 2017

Onderwerp: Wat doe je als opname in zicht komt?

Wanneer de zelfredzaamheid verdwijnt en thuis wonen steeds moeilijker wordt, kan een opname in zicht komen. Dit is wel een moeilijke beslissing en het is een ingrijpende gebeurtenis, voor zowel de persoon met dementie als de familie. Zijn er alternatieven en hoe maak je een keuze? Hoe kan je je hierop voorbereiden?

Dinsdag 30 mei 2017

Onderwerp: Dementie en bewegen

Waarom is bewegen belangrijk? Helpt bewegen ook tegen het voortschrijden van de dementie? Welke mogelijkheden zijn er als de lichamelijke beperkingen toenemen? Wie kan je ondersteuning bieden?

Dinsdag 27 juni 2017

Onderwerp: Een kijkje in de wereld van ...

Tijdens de laatste bijeenkomst van dit seizoen wordt op verrassende wijze een inkijkje gegeven in de wereld van dementie.

Dag van de Mantelzorg

Op zondag 13 november 2016 vond de viering van de landelijke Dag van de Mantelzorg in Rijswijk plaats. Door de te verwachten toename van het aantal gasten, vierden we het dit jaar op een andere locatie, namelijk in Herberg Vlietzig. Het was een gezellige, ontspannen middag vol met muziek, hapjes en drankjes. Zo konden we genieten van Djembégroep The Beat en kon men ook zelf leren djembé trommelen, Africa Fashion verzorgde een Afrikaanse modeshow, Saskia Nelissen en Erica van der Graaf waren als professionele fotografen aanwezig om u prachtig op foto vast te leggen en als afsluiter een optreden van Gospelkoor Music my Style.



bekijk de uitgebreide foto reportage op: http://www.welzijn-rijswijk.nl/fileadmin/pdf/foto_s_DVMZ.pdf

HHT-regeling krijgt een opvolger: Basisvoorziening Hulp bij Huishouden

Kunt u als mantelzorger wel wat extra handjes gebruiken? Met ingang van 1 januari 2017 kunt u voor maximaal 40 uur huishoudelijke hulp aanvragen bij de zorgaanbieders waarmee de gemeente een contract heeft voor 2017. U betaalt hiervoor een eigen bijdrage van 5 euro per uur. De gemeente betaalt de rest. Deze voorziening vervangt de huidige regeling Tijdelijke huishoudelijke hulp (HHT), waarvan u als mantelzorger tot nu toe gebruik kon maken.

Voor deze tijdelijke hulp heeft u geen Wmo-indicatie nodig. De uren moeten wel binnen een half jaar gebruikt worden. Ook moet u minimaal 8 uur per week en 3 maanden of langer als mantelzorger voor uw naaste(n) zorgen. Als u voor deze hulp in aanmerking wilt komen, dan kunt u de hulp rechtstreeks aanvragen bij een van de zorgaanbieders. De aanbieder moet wel een contract hebben met de gemeente om in 2017 huishoudelijke hulp te gaan leveren. De actuele lijst van aanbieders staat vanaf 1 januari 2017 op www.rijswijk.nl. De eigen bijdrage van 5 euro betaalt u aan de organisatie die de hulp levert. Als u dit jaar (tot en met 31 december 2016) nog tijdelijke hulp heeft aangevraagd of nodig heeft, mag u de resterende uren van de oude regeling in de periode tot en met 31 maart 2017 opmaken.

Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg – informatie voor mantelzorgers

De gemeente gaat het parkeerbeleid in Rijswijk met ingang van 1 januari veranderen. De papierenvergunning achter de ruit verdwijnt en er wordt overgestapt op betalen op kenteken. Als u als mantelzorger zorgt voor iemand die in een parkeervergunning-gebied woont, dan kan de degene voor wie u zorgt bij de gemeente een “Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg” voor u aanvragen. De kosten zijn € 45 euro per jaar. De gemeente heeft deze parkeervergunning in het leven geroepen omdat ze mantelzorg belangrijk vindt en mantelzorgers zo goed mogelijk wil ondersteunen.

Aanvragen kan digitaal via de website van de gemeente of bij de publieksbalie in het stadhuis.

<https://www.rijswijk.nl/inwoners/producten/parkeervergunning-bewoners-mantelzorg>

U heeft als mantelzorger wel een ‘bewijs van inschrijving’ nodig. Deze kunt u via bij ons krijgen. Neem daarvoor contact met ons op. (email: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl).

Voor meer informatie verwijzen we u graag naar onze website:

<http://www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg/mantelzorgers/parkeervergunning-bewoners-mantelzorg/>

Gemeente compenseert zorgkosten bij chronische ziekte of handicap

Rijswijkse inwoners met een laag inkomen die chronisch ziek zijn of een beperking hebben en hierdoor hoge zorgkosten hebben, kunnen in aanmerking komen voor een eenmalige financiële tegemoetkoming van de gemeente. Deze tegemoetkoming extra zorgkosten als gevolg van chronische ziekte of handicap bedraagt eenmalig 300 euro. Aanvragen van de tegemoetkoming kan tot 28 februari 2017. Heeft u vragen? Bel dan met de gemeente op telefoonnummer 14 070.

Inwoners die in aanmerking komen voor de tegemoetkoming:

- zijn 18 jaar of ouder,
- hebben een bijstandsuitkering of gezinsinkomen van maximaal 130% van de bijstandsnorm,
- hebben een indicatie op grond van de Wet langdurige zorg (Wlz) of Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo),
- en hebben als gevolg van deze ziekte of handicap zorgkosten gemaakt waardoor het eigen risico van de zorgverzekering over 2015 of 2016 is opgemaakt.

Ruim 4.000 Rijswijkse inwoners die een indicatie hebben op grond van de Wet langdurige zorg (Wlz) of de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) hebben hierover afgelopen tijd een brief met een aanvraagformulier gekregen. Wie geen brief heeft gehad, maar wel in aanmerking denkt te komen voor de eenmalige tegemoetkoming, kan het aanvraagformulier downloaden op www.rijswijk.nl of telefonisch aanvragen bij de gemeente op telefoonnummer 14 070.

Aanvragen van de tegemoetkoming kan tot 28 februari 2017.

Onderzoek naar huishoudelijke hulp

De gemeente Rijswijk heeft in de afgelopen weken onderzocht of inwoners die huishoudelijke hulp krijgen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) deze vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) moeten krijgen. Aanleiding voor het onderzoek is een besluit van de Rijksoverheid. Wie een indicatie heeft vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) en een 'modulair pakket thuis' krijgt, moet zijn hulp bij het huishouden ook voortaan vanuit de Wlz krijgen.

Geldt dit voor u, dan heeft u na 12 december persoonlijk bericht gehad. Heeft u niets gehoord, dan verandert er ook niets.



Het onderzoek moet duidelijk maken voor welke inwoners dit geldt. Inwoners die hiervoor in aanmerking komen krijgen hun hulp bij het huishouden nu nog vanuit de gemeente, via de Wmo. Het Zorgkantoor zal bij deze mensen de zorg overnemen. Dit gaat dan in op 1 april 2017. U verliest dus niet uw huishoudelijke hulp, alleen de uitvoerende instantie gaat veranderen. Heeft u vragen? Bel dan met de gemeente op telefoonnummer 14 070.

KLANK: De plek voor Ouders van Rijswijkse Specials

Heeft u een kind dat ziek is of een lichamelijke, psychische en / of verstandelijke beperking heeft? Zoals bijvoorbeeld AD(H)D, Autisme, Down Syndroom, ernstig meervoudige beperking, slechthorend of slechtziend? Zou u het fijn vinden om in contact te komen met andere ouders die hier ook mee te maken hebben? Bij KLANK zijn Rijswijkse ouders meer dan welkom om elkaar te leren kennen, te versterken en vooral mee te denken!



KLANK organiseert regelmatig gezellige-, informatieve- en/of themabijeenkomsten over bijvoorbeeld onderwijs, vrijetijdsbesteding, dubbele kinderbijslag, regels en wetgeving enz.

U kunt zich aanmelden voor hun nieuwsbrief over de bijeenkomsten via: klank16@outlook.com. Ook kunt u zich aanmelden voor de (besloten) facebookpagina van KLANK.

De eerst volgende bijeenkomst is gepland op: Donderdag 26-01-2017

Tijd: 10:00 – 11:30

Locatie: Oude Raadhuis, Laan Hofrust 4, Rijswijk. (in de Catherina Gerritsenzaal op de 1e verdieping)

Inloophuis Haaglanden, voor wie geraakt is door kanker

Inloophuis Haaglanden is een professionele vrijwilligersorganisatie die een ongedwongen en huiselijke ontmoetingsplek biedt aan mensen met kanker, hun naasten en mantelzorgers. Op verschillende manieren proberen ze bij te dragen aan een betere kwaliteit van leven. Een leven met, maar ook ná, kanker. Gasten vinden een luisterend oor en een plek waar zij contact kunnen leggen met lotgenoten. Dit geeft hen de steun die zij nodig hebben. Praten hoeft niet. Het Inloophuis biedt ook een diversiteit aan bijeenkomsten en activiteiten. Het Inloophuis is er voor alle leeftijden: van jongeren van 5 tot 25 jaar, jong volwassenen tussen de 25 en 40 jaar tot volwassenen die ouder zijn.

U kunt er terecht wanneer u kanker heeft of hebt gehad. Het Inloophuis is er ook voor naasten en voor de mantelzorger. Dat kan zijn als u pas ziek bent maar ook als u al lang beter bent. Kanker heeft immers een grote impact op ieders leven, dat van de zieke en van de naaste of mantelzorger.

Elke maand zijn er veel verschillende activiteiten, kijk op de website www.inloophuishaaglanden.nl voor die van januari 2017. Een greep uit de activiteiten: yoga, creatieve workshops, cursussen en het koor Zingen voor je leven. In 2017 zullen er speciale bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd worden. Houdt u de website in de gaten. Open op maandag, dinsdag en donderdag tussen 10.00 - 16.00 uur.



Lotgenotengroepen inloophuis Haaglanden voor zowel jeugd als volwassenen.

*Adres:
Mexicosingel 52
2548HB Den Haag
(op de grens met Rijswijk)
Tel: 070-3080654*



Voor Mekaar

Vrijwilligers (en actieve bewoners) worden via Voor Mekaar gekoppeld aan Rijswijkers die door bijvoorbeeld een ongeval, lichamelijk beperking of ziekte tijdelijk hulp nodig hebben.

Kunt u het even niet meer zelfstandig 'redden'? In dat geval is Voor Mekaar een uitkomst.

Voor wie? Alle volwassen inwoners van Rijswijk met een klein sociaal netwerk, die fysiek beperkt zijn en tijdelijk behoefte hebben aan hulp bij praktische zaken.

Bij Voor Mekaar kunt u terecht voor de volgende hulpvragen:

- Begeleiding naar ziekenhuis
- Uitleg over het gebruik van de computer
- Hulp bij het aansluiten van huishoudelijke apparaten
- Uitleg over formulieren en hulp bij administratie
- Hulp bij boodschappen
- Huis en tuinklussen



Hoe werkt het? U kunt hen van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur bellen op telefoonnummer 070-757 9241. De medewerker zal u telefonisch een aantal vragen stellen en uitleggen hoe één en ander verder gaat. U kunt ook mailen naar: sociaalwerk@welzijn-rijswijk.nl

Warme maaltijden

Als dagelijks koken moeilijker wordt, biedt de Maaltijdvoorziening een oplossing. Ook als u tijdelijk, bijvoorbeeld door ziekte, een ongeval of na een ziekenhuisopname niet in staat bent om zelf voor een maaltijd te zorgen, kunt u van deze dienst gebruik maken.

De warme maaltijden worden dagelijks door ervaren koks bereid! Dit gebeurt in de keuken van Apetito. Iedere maaltijd bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht. U heeft een keuze uit 7 verschillende maaltijden per dag, waaronder ook verschillende dieetmaaltijden en een vegetarische maaltijd. Er zijn ook maaltijden die passen in een natrium-beperkt dieet.



De warme maaltijden worden tussen 11.30 en 13.30 uur bezorgd.

Voor nadere informatie over de maaltijden kunt u contact opnemen met:

Welzijn Rijswijk Afdeling Maaltijden:

Telefoon: 070 - 757 92 00 (tussen 9.00 - 13.30 uur)

E-mail: maaltijden@welzijn-rijswijk.nl

Meldcode Huishoudelijk geweld

In Steenvoorde werd 'De week zonder geweld' geopend door middel van het ThuisPluis Kwartet spel. Dit spel maakt ouderen bewust van het risico van financieel misbruik. Het doel van het spel is om kennis en weerbaarheid van ouderen op financieel gebied te vergroten, het brengt diverse ketenpartners en situaties in kaart. Op deze manier wordt duidelijk waar men terecht kan voor advies en hulp. Jaarlijks worden veel ouderen slachtoffer van financiële uitbuiting of mishandeling. Doordat ouderen langer zelfstandig wonen, neemt het risico toe. Voorbeelden zijn het gebruiken van oma's pinpas voor eigen



boodschappen, of sieraden die uit de woning ontvreemdt. Mantelzorgers ervaren onderling binnen families ook regelmatig spanning over financiële en/of verzorgende zaken. GGD Haaglanden zet zich samen met ketenpartners in om financiële uitbuiting van ouderen onder de aandacht te brengen. Het kwartetspel is hier een onderdeel van. Deze actie zal in 2017 in samenwerking met verschillende woonzorglocaties een vervolg krijgen.

Herken de signalen van mishandeling of financiële uitbuiting van een oudere door familie of verzorger:

- Regelmatig blauwe plekken op vreemde plaatsen
- De persoon en/of het huis is slecht verzorgd, ruikt onfris of wordt verwaarloosd
- De oudere schrikt snel, is verward, somber, angstig, emotioneel
- Er liggen veel ongeopende rekeningen op een stapeltje. Bijv. van incassobureaus
- Er verdwijnen spullen uit huis of geld wordt zonder toestemming van de rekening gehaald



Neem bij twijfel contact op met Veilig Thuis op 0800-2000

TIPS:

Er zijn verschillende apps ontwikkeld voor mantelzorgers om de zorg en de communicatie te vergemakkelijken.

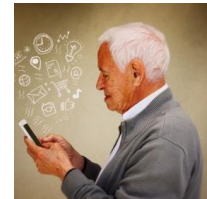
Hieronder volgt een klein overzicht van mogelijkheden, er zijn nog veel meer apps te vinden:

<https://getfello.com/> Uw familie en vrienden komen samen in een zorggroep, zodat iedereen een handje meehelpt

<http://www.dementia.nl/dementia-app-gelanceerd/> via CZ 1 jaar gratis daarna 10,00 per jaar

Alzheimer Assistent: Als u mantelzorger bent voor iemand met dementie, dan is deze app van Stichting Alzheimer Nederland misschien handig.

<http://www.miessagenda.nl/> Organiseer de zorg en aandacht voor je ouders samen met familie, vrienden, burens en vrijwilligers vanuit één agenda.



Er zijn verschillende interactieve apps voor mensen met dementie en hun naaste.

De Dementie Game is een interactief spel waarmee mantelzorgers -maar ook familieleden en andere geïnteresseerden- kennis en begrip over de ziekte dementie kunnen opdoen door het spelen van het spel en het doorlopen van de verschillende levels.

Hiernaast zijn er verschillende apps welke helpen om mensen met dementie positieve herinneringen op te halen. Vaak geven deze herinneringen een fijn en vertrouwd gevoel. De mantelzorger krijgt een inkijkje in de belevingswereld van de oudere en samen kunnen zij er veel plezier aan beleven.

Via google en/of mezzo kunt u zelf zoeken en kijken welke app u het meest aanspreekt.