

April 2020

Beste mantelzorgers,

Wat een heftige tijden zijn het en wanneer houdt het allemaal op? Het corona virus houdt ons dagelijks bezig. We hebben momenteel minder vrijheid en dat voelt heel raar aan. Maar laten we hopen dat iedereen zich zoveel mogelijk houdt aan de maatregelen, zodat we snel ons dagelijks leven weer kunnen oppakken.

We zijn achter de schermen vanuit thuis druk bezig met mantelzorgers te bellen. Dit doen wij om te kijken waar wij kunnen helpen. Dat kan zijn een luisterend oor bieden, hulp inschakelen of om signalen op te vangen waar wij iets mee kunnen naar overige organisaties.

!! NIEUWS !!

Wij zijn deze week een paar keer gebeld door mantelzorgers die in België wonen en de grens over moeten. De politie staat daar momenteel te controleren. Hieronder staan de stappen die u kunt nemen om de grens goed over te kunnen.

1. De hulpbehoevende uit Essen kan bij zijn/haar huisarts in Essen een verklaring aanvragen dat hij/zij mantelzorg ontvangt van een persoon uit Roosendaal en dat daar geen andere mogelijkheden voor zijn in hun eigen gemeente.
2. Wanneer deze gemaaild wordt naar de mantelzorger kan hij/zij deze, in combinatie met een geldig legitimatiebewijs, tonen bij de grensovergang. Dit zou voldoende moeten zijn om de grens over te steken.
3. **LET OP!** Dit is enkel voor bezoek aan de mantelzorger en niet voor overige activiteiten zoals tanken of inkopen doen.

Meer info staat op: <https://www.essen.be/nieuwsdetail/2753/grenzen-gaan-dicht-voor-niet-noodzakelijke-reizen>

België heeft de grens met Nederland gesloten in verband met het coronavirus. Alle niet-essentiële reizen van en naar België zijn verboden.

Het verlenen van bijstand of zorg aan een oudere, minderjarige, gehandicapte of kwetsbare persoon, wordt door België gezien als een essentiële reden om te reizen. Je mag dus voor mantelzorg de grens over.

Het is niet verplicht om schriftelijke documentatie te hebben die de reden van de reis rechtvaardigt, maar het wordt wel aangeraden. Weescreatief, kijk wat je aan documenten, facturen, correspondentie over behandelingen en medische zaken kunt achterhalen. Denk hierbij aan:

- Indicaties voor thuiszorg, huishoudelijke hulp, dagbesteding of persoonlijke begeleiding vanuit de Wmo, Wlz, Jeugdwet, zorgverzekering (de indicatie zelf, of bijvoorbeeld correspondentie of facturen hiervan).
- Brief van een huisarts of specialist over de medische situatie van je naaste.
Vaak kun je bijvoorbeeld verslagen van een bezoek aan een specialist via het digitale dossier van jouw naaste bij de arts of het ziekenhuis downloaden.
- Bevestiging van inschrijving als mantelzorger bij het steunpunt mantelzorg in de woonplaats van je naaste.
- Verklaring van het steunpunt mantelzorg dat je daar bekend bent als mantelzorger.
- Bewijs van ontvangst van de jaarlijkse mantelzorgwaardering of het mantelzorgcompliment.

Vanuit de Nederlandse zijde krijgen wij berichten dat je bij controle aan de Belgische grens moet aangeven naar wie je toegaat (naam + adres). Geef daarbij ook aan dat dit voor mantelzorg is. De Belgische politie controleert de adresgegevens. Zijn de gegevens correct, dan word je doorgelaten. In veel gevallen lijkt dit te werken, en zijn geen aanvullende papieren nodig.

Het cadeautje van de week van Top Life:

Neem 's avonds eens een voetenbadje. Gewoon een teiltje vullen met warm water (mag je ook iets als een bruistablet of etherische olie aan toevoegen) en ongeveer 10 minuten je voeten in houden. Je zult merken dat je hiervan ontspannen raakt en het is erg gezond om de voeten extra te verzorgen. Nu we meer thuis zijn dan normaal is het belangrijk om het binnenklimaat goed te houden om het sickbuildingsyndroom tegen te gaan wat o.a. hoofdpijn, vermoeidheid en klachten aan de luchtwegen kan veroorzaken.

Onderstaand zijn tips voor een ideale luchtvochtigheid:

<https://www.huisentuinliefde.nl/de-ideale-luchtvochtigheid-in-huis-handige-tips/>

Dementiemonitor Mantelzorg 2020

Tweejaarlijks onderzoek

Alzheimer Nederland wil graag weten hoe het met u gaat en wat uw ervaringen zijn met de professionele zorg. Zo kunnen zij uw belangen behartigen bij beleidsmakers in en rond de zorg. Daarom voert Alzheimer Nederland iedere twee jaar de Dementiemonitor Mantelzorg uit. Dit landelijke onderzoek doen ze samen met het Nivel, het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg.

De zorg verbeteren

De uitkomsten van de Dementiemonitor Mantelzorg deelt Alzheimer Nederland met het ministerie van VWS, zorgaanbieders en -verzekeraars en gemeenten. Ook Tweede Kamerleden maken er gebruik van. Zo beïnvloedt Alzheimer Nederland beslissingen met als doel de ondersteuning en zorg voor mensen met dementie te verbeteren.

Voor wie?

De vragenlijst kan worden ingevuld door iedereen die de zorg heeft voor een naaste met dementie. Het maakt daarbij niet uit of uw naaste thuis woont of in een zorginstelling.

Helpt u mee?

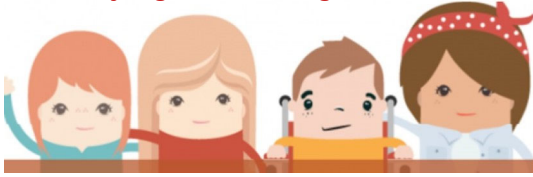
Help Alzheimer Nederland uw belangen te behartigen en vul de online vragenlijst in via www.dementiemonitor.nl. Geen internet? Vraag Alzheimer Nederland om een schriftelijke vragenlijst. Deze kunt u kosteloos terugsturen. Heeft u andere vragen? Mail naar dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl of bel (033) 303 25 02.

De mantelzorgconsulenten zijn van het Mantelzorgsteunpunt Roosendaal zijn telefonisch bereikbaar, per app of per mail. Momenteel zijn wij ook buiten kantooruren bereikbaar op de volgende nummers:

- Kim de Swart: kim.deswart@wijzijnaversegroep.nl / 06-36491376
- Marianne Kweekel: marianne.kweekel@wijzijnaversegroep.nl / 06-58755560
- Kitty Kiezenberg: k.kiezenberg@meewestbrabant.nl / 06-30347059



Voor de jonge mantelzorger



Hey,

Hoe gaat het met je? Ben je het thuiszijn al een beetje zat?

Ook voor kinderen en jongeren die thuis voor iemand zorgen staat de wereld op zijn kop door het corona virus. Opeens mag je niet naar school, niet afspreken met vrienden of even lekker gaan sporten terwijl je het fijn vindt om juist even weg te zijn van huis. Alle tips zoals op een vaste tijd opstaan, je schoolwerk doen, even wat leuks doen, heb je vast wel al gekregen en hoor je op tv of in de sociale media.

Misschien heb jij wel mogelijkheden om er binnenshuis even tussenuit te gaan. Even face-timen met je vrienden en kletsen welke serie je op tv aan het kijken bent of samen een sport challenge aangaan. Misschien heb je ze ook wel niet en wil je toch even kletsen met iemand anders. Vertellen dat je je zorgen maakt of dat je het beu bent om altijd maar van alles te moeten doen voor je broertje of je zieke moeder? Mail, app of bel ons en wij zijn het luisterend oor voor jou.

We willen er zijn voor jou. Dat kan op verschillende manieren. Wat zou er nu bij jou passen? Je mag alles opschrijven wat er in je op komt. Wat dan, denk je zeker...

Bijvoorbeeld: eens met andere jongeren kletsen die voor iemand zorgen. Of iets leuks gaan doen, samen koken of gewoon een hangplek hebben waar we naar toe kunnen komen...

(Wij willen jullie ideeën graag ontvangen zodat wanneer we weer activiteiten mogen organiseren we inspiratie hebben gekregen vanuit jullie. Momenteel volgen wij de richtlijnen van het RIVM)

Hebben we je al op een idee gebracht? We horen ze graag. Mail ze naar: marianne.kweekel@wijzijntroversegroep.nl

PS: Heb jij al beren gespot?

De berenjacht komt overgewaaid uit Australië en het Verenigd Koninkrijk. Het populaire prentenboek 'We gaan op berenjacht', geschreven in 1995 door Michael Rosen en Helen Oxenbury, diende als inspiratie.

Doe mee en plaats een beer achter het raam voor de berenjagers.

Doe je mee? Lekker met de kinderen een rondje lopen en op zoek gaan naar de beren. Kan jij ze vinden?? Ga je mee op berenjacht?

Aangezien een wandeling met het gezin in open lucht nog mogelijk is, gaan vele gezinnen er op uit om te wandelen en dit het liefst niet waar veel mensen zijn. Helemaal niet in groepjes kinderen en uiteraard met netjes 1,5 meter afstand.

Handen wassen voor vertrek en bij thuiskomst! Laten we de wandeling voor kinderen leuk maken door op berenjacht te gaan!

De regels van die berenjacht zijn simpel: plaats een beer achter je eigen raam en zoek tijdens een wandeling in jouw buurt naar andere beren. Klik op de volgende link voor meer informatie:

<https://www.facebook.com/groups/153323579260949/>

