Nieuwsbrief voor mantelzorgers

September 2024

In deze nieuwsbrief lees je meer over:

- Partner in het verpleeghuis, gespreksgroep
- Zorghandelingen overnemen
- Podcast; En toen was ik mantelzorger
- Café Brein
- Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Partner in het verpleeghuis

Woont je partner niet langer thuis? Worstel je met emoties van verdriet, rouw en schuldgevoel? Kom je lastige situaties tegen? Dan kan lotgenotencontact iets voor jou zijn. Het gaat om bijeenkomsten voor mensen die net als jij mantelzorger zijn, mensen die begrijpen waar je het over hebt en waar je ervaringen mee kunt delen.

Gespreksgroep

Wanneer: in de oneven weken op vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur
Locatie: Lieke Martenszaal, Den Asseldonk, Nieuw Bergen
Aanmelden kan via: mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Zorghandelingen overnemen

Het komt steeds vaker voor dat zorgprofessionals vragen of mantelzorgers bepaalde zorgtaken over kunnen nemen. Hierbij kan het gaan om wassen en aankleden, maar ook injecties geven, ogen druppelen of andere medische handelingen.
Als je overweegt om bepaalde handelingen over te nemen, is het belangrijk om hier goed over na te denken. Hoe maak je dan een goede keuze? Waar moet je dan op letten?
MantelzorgNL heeft hiervoor een keuzehulp gemaakt. Hierin vind je tips over het maken van een bewuste keuze, goede voorbereiding en afstemming met de zorg en wat juridische aspecten zijn.

Op de website van MantelzorgNL is deze keuzehulp gratis te downloaden: Wat je als mantelzorger moet weten bij het overnemen van zorghandelingen - MantelzorgNL.

Podcast; En toen was ik mantelzorger

Wat doet het met je als iemand afhankelijk van je wordt? In deze 8-delige podcast van de EO, NPO Radio 5 en MantelzorgNL komen 8 andere mantelzorgsituaties aan bod. Luister alle afleveringen via eo.nl/podcasts of via spotify.

Café Brein

Café Brein is een trefpunt voor mensen met NAH (niet-aangeboren hersenletsel) en hun naasten.
Op maandag 23 september organiseert Café Brein Land van Cuijk een avond over 'NAH en het brein'.
Locatie: Madeleine, Herstelkliniek Pantein, Velgerstraat, Boxmeer
Tijdstip: maandag 23 september van 19.30 tot 21.30 uur
Gastsprekers: Jacqueline Arts (verpleegkundige specialist) en Annemieke van Dijk (neurologie verpleegkundige) van Maasziekenhuis Pantein.

Tijdens deze bijeenkomst leggen Jacqueline en Annemieke uit hoe onze hersenen (ons Brein) werken. En wat er gebeurt in de hersenen bij NAH. Daarnaast gaan ze met u in gesprek over vragen die u heeft over de werking van de hersenen bij NAH. Tevens is er natuurlijk ruimte voor uitwisseling van ervaring, ideeën en tips.

Opgeven kan via onderstaande link:
https://www.biblioplus.nl/hetbrein.html
of door te bellen met 0485-583500.

Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

"Dank je wel! Ik vond het zo fijn om eens te kunnen vertellen over mijn situatie zonder dat er een oordeel of mening klaar ligt!", aldus een mantelzorger aan het einde van een huisbezoek sept 24.

Meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorger heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorg-ondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorger is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.

Zorg jij voor een naaste en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen
Steunpunt Mantelzorg Bergen
Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag.

06 - 52 66 93 59

mantelzorgondersteuning@bergen.nl

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de 20ste uitgave.
Heb je tips, vragen of suggesties?
Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl
of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.
Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.