

mnieuws

In dit nummer

Het combineren van wonen en zorg

'Zo lang ik voor haar kan zorgen, blijven we hier'

Draag bij aan veilig wonen



Wonen en zorg in de toekomst

De overheid vraagt steeds meer eigen verantwoordelijkheid van haar burgers. Zo ook op het gebied van wonen en zorg. Voor senioren met een zorgvraag is het bijvoorbeeld niet meer vanzelfsprekend dat zij in een verzorgingshuis terecht komen. En ook andere mensen die zorg nodig hebben, moeten regelmatig zelf een passende woonoplossing zoeken.

Stel, je partner krijgt een CVA (beroerte). Revalidatie volgt en de woning wordt aangepast met onder andere een traplift. Deze aanpassing maakt jullie leven gemakkelijker. Aan de andere kant blijft een traplift een dagelijkse hindernis en zou een gelijkvloerse woning veel comfortabeler zijn. Op termijn is wellicht een aangepaste woning met zorg of een woning gebouwd in collectief particulier opdrachtgeverschap (CPO) een veel betere oplossing.

Zorg voor elkaar

Bouwkundig omgevingstechnoloog Linda Luiten houdt zich bezig met nieuwe woonvormen. Zij is medeoprichter van Stichting KilimanjaroWonen, een organisatie die woonprojecten initieert waarin senioren en zorg voor elkaar een rol spelen. Daarbij merkt ze dat privacy een belangrijke voorwaarde is voor de nieuwe woonsituatie. "De meeste mensen willen geen sociale verplichtingen. Ook willen ze niet gedwongen worden iets voor een ander te doen. Ze willen vrijheid voelen, maar wel in nabijheid van anderen leven."

tingen. Ook willen ze niet gedwongen worden iets voor een ander te doen. Ze willen vrijheid voelen, maar wel in nabijheid van anderen leven."

Woning naar wens

In CPO zijn de toekomstige bewoners de opdrachtgever voor het ontwerpen en bouwen van nieuwe woningen. Deze vorm van bouwen is sterk in opkomst. Dat is niet

elkaar kennen, zijn zij eerder geneigd iets voor elkaar te doen. Ook kunnen zij elkaar meestal gemakkelijk ontmoeten in een gemeenschappelijke ruimte of tuin. "Iedereen houdt elkaar een beetje in de gaten en weet hoe het met de anderen gaat, zonder dat zij daarvoor hoeven aan te bellen." Dat is ook voor de mantelzorgers prettig. "Als je weet dat er mensen zijn die op de zorgvrager letten, is dat een hele geruststelling."

"De meeste mensen willen vrijheid voelen maar wel in de nabijheid van anderen leven"

zo vreemd, want samen bouwen is goedkoper dan alleen. Daarnaast levert CPO een woning op die volledig op de wensen van de toekomstige bewoners is afgestemd. Daarom kan het ook voor mantelzorgers en hun partner een goede oplossing zijn. Op deze manier is het bijvoorbeeld mogelijk een ruime, drempelloze woning te realiseren die goed toegankelijk is met een rolstoel en rollator. CPO is mogelijk in alle prijsklassen.

Betrokken gemeenschap

Gezamenlijk bouwen zorgt voor verbondenheid. Luiten: "Je creëert een betrokken gemeenschap." Doordat de bewoners

Woningen die speciaal gebouwd zijn voor een zorgvrager, sluiten beter aan bij zijn specifieke behoeften dan aangepaste woningen. Natuurlijk zijn verhuizen en zeker

CPO grote stappen om te nemen. Het zijn wel manieren om het jezelf en de zorgvrager gemakkelijker te maken en het woongenot te vergroten.

Foto: Jos Lammers

Dag van de Mantelzorg

Op zondag 10 november 2013 vindt de Dag van de Mantelzorg plaats. Dit jaar wordt deze bijzondere dag voor de zestiende keer gevierd. Verschillende Steunpunten Mantelzorg organiseren rondom deze datum diverse activiteiten voor mantelzorgers. Kijk op de website of jouw Steunpunt iets leuks organiseert.



Samen aan een ontspannen activiteit deelnemen, geeft je weer nieuwe energie.
Foto: Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Toekomst Mantelzorg-compliment onzeker

In 2013 en 2014 kunnen mantelzorgers nog een Mantelzorgcompliment ontvangen. Deze vergoeding stopt per 1 januari 2015. Met het Mantelzorgcompliment laat de landelijke overheid zien dat zij mantelzorgers waardeert. Vanaf 2015 valt dit blijk van waardering onder de gemeenten. Hoe zij dit gaan invullen, is nog niet bekend.

Vrijstelling erfbelasting vervalt

Voor kinderen die mantelzorg verlenen aan een van hun ouders vervalt vanaf 1 januari 2015 de hoge vrijstelling in de erfbelasting. Deze vrijstelling geldt als het kind dat mantelzorg verleent, samenwoont met de ouder en zij allebei geen partner hebben.

Voorgenomen 10-uursgrens pgb van de baan

De voorgenomen 10-uursgrens in het persoonsgebonden budget (pgb) gaat niet door. Hierdoor behouden 45.000 bestaande cliënten met minder dan 10 uur begeleiding per week hun pgb. Mensen die vanaf 2013 een indicatie hebben of krijgen voor minder dan 10 uur begeleiding per week, krijgen nog altijd geen pgb, ook niet in 2014.

Het combineren van wonen en zorg

Nederland kent veel verschillende woonvormen voor mensen die zorg nodig hebben. Het aanbod verschilt per gemeente. Sommige woonvormen voorzien in veel zorg, andere in weinig. Zo is er voor iedereen een geschikte oplossing te vinden. Het Steunpunt Mantelzorg kan je hierover informeren.

Blijft degene die zorg nodig heeft thuis wonen, dan zijn er allerlei mogelijkheden om zorg buiten de deur te krijgen, bijvoorbeeld in de vorm van dagbesteding. Ook voor tijdelijke ondersteuning zijn er mogelijkheden, zoals respijtzorg binnen zorginstellingen of een TOP-kamer bij revalidatie. Mensen die thuis wonen en zorg nodig hebben, kunnen gebruikmaken van onder andere thuiszorg en een maaltijdservice.

Is meer zorg geboden, dan zijn andere woonvormen wellicht een betere oplossing. Zoals deze:

Duo- of kangoeroewoning

Dit zijn twee woningen die met elkaar verbonden zijn, zodat de mantelzorger gemakkelijk bij de zorgvrager kan komen. Deze

woningen worden onder andere gebruikt voor ouders met een kind dat niet volledig zelfstandig kan wonen.

Aanleunwoning

Deze woningen zijn bestemd voor mensen die in de nabije toekomst professionele zorg nodig hebben. Ze staan dicht bij een verpleeg- of verzorgingshuis, zodat er in geval van nood snel hulp aanwezig is.

Mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een aangepaste, kant-en-klare woning die de mantelzorger in zijn tuin laat plaatsen. Omdat deze woning relatief duur is, verhuren sommige gemeenten en woningcorporaties ze.

Zorgkamer

Dit is een prefab unit die aan de woning geplaatst wordt. Hierin zit bijvoorbeeld een aangepaste keuken of badkamer. Deze oplossing is flexibel en kan eventueel gedurende de tijd aan meer zorg worden aangepast.

Fokuswonen

De woningen van Fokus zijn gelijkvloerse, aangepaste woningen die verspreid in een woonwijk of appartementengebouw liggen. Hierbij is 24/7 hulp aanwezig op oproepbasis. Deze woningen zijn bestemd voor mensen die regie over hun eigen leven hebben.

.....

Waar moet je op letten?

Verbouwen, wonen op hetzelfde erf en inwoning

Wil je je woning geschikt maken voor de zorgvrager, of ga je met hem samenwonen op hetzelfde erf of in hetzelfde huis? Dan zijn er allerlei belangrijke zaken die je van tevoren moet weten.

Verbouwen

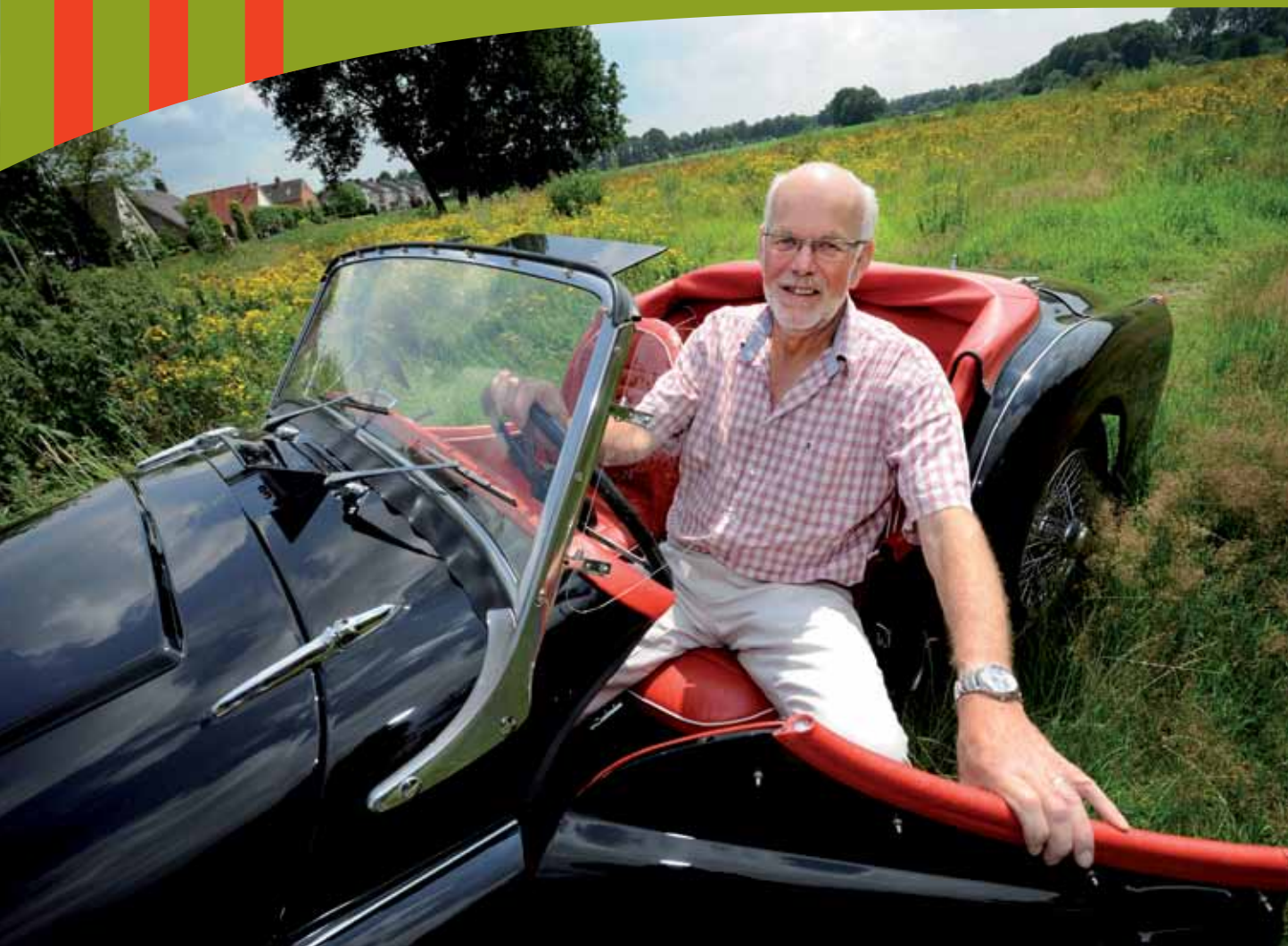
Woningaanpassingen worden via de gemeente betaald uit de Wmo. Gemeenten bekijken deze aanvragen steeds strenger. Spaartegoeden tellen mee bij het vaststellen van de eigen bijdrage. In sommige gevallen kan het gunstiger zijn om de aanpassingen zelf te financieren. Vaak wordt ook besproken wat je zelf kunt doen om de woning geschikt te maken. Bij een dergelijke verbouwing kunnen ook allerlei andere kosten komen kijken, zoals voor vergunningen, een hogere WOZ-waarde of een grotere groepenkast.

Wonen op hetzelfde erf

Wanneer je overweegt om de zorgvrager een zelfstandige woonruimte bij je eigen huis te geven, moet de gemeente hiervoor toestemming geven. Veel gemeenten zijn bezig hun regelingen op dit gebied te versoepelen. Het is raadzaam voor de woonruimte een apart huisnummer aan te vragen.

Inwoning

Wanneer je met de zorgvrager in hetzelfde huis gaat wonen, is sprake van inwoning. Dit heeft invloed op het gezamenlijke inkomen en kan bijvoorbeeld betekenen dat je moet meebetalen aan de eigen bijdrage voor de zorg. Dit is overigens niet het geval bij ouders en kinderen. Ook kan inwoning gevolgen hebben voor de huurtoeslag, uitkeringen zoals AOW en bijstand, de indicatie van de gebruikelijke zorg en de erfbelasting.



Naam

Albert Manders

Situatie

Zorgt voor zijn dementerende vrouw

Foto: Jos Lammers

Vrijwilligerswerk

Een keer in de week gaat Riet naar de dagopvang. Albert vindt deze vorm van hulp gemakkelijker te accepteren dan hulp in de persoonlijke levenssfeer. "Een beroep doen op hulp zit niet bepaald in mijn genen. Daarbij komt dat dit ook voor Riet erg moeilijk is. Momenteel wijst ze dat zelfs resoluut af." Op een dag zal hij er echter niet meer onderuitkomen. Om zijn netwerk uit te breiden, is hij vrijwilligerswerk gaan doen. "Dat maakt het voor mezelf gemakkelijker straks de stap te zetten om hulp te vragen."

Vertrouwde omgeving

Nu kunnen Riet en Albert zich nog prima samen redden. "Zolang ik Riet kan blijven verzorgen, blijven we hier wonen. Voor haar is een vertrouwde omgeving erg belangrijk. Een verhuizing zou haar van slag maken." Gelukkig hebben zij in het verleden al nagedacht over hun latere woonsituatie. "We hebben de mogelijkheid om beneden te gaan slapen. Daar is tijdens de bouw al rekening mee gehouden. Daarna is wellicht een aanleunwoning een oplossing."

Wat er ook gebeurt, Albert wil in ieder geval niet van Riet gescheiden worden. "We zijn bijna 48 jaar getrouwd en hebben lief en leed met elkaar gedeeld. Wat mijn vrouw overkomt, overkomt mij ook. Het is mijn plicht om goed voor haar te zorgen."

'Zolang ik voor haar kan zorgen, blijven we hier'

Albert Manders woont samen met zijn vrouw Riet in Valkenswaard. Twee jaar geleden werd bij haar de diagnose Alzheimer gesteld. In de nabije toekomst zullen ze daarom ook hulp van anderen nodig hebben. Albert is daarom nu al zijn sociale netwerk aan het vergroten.

"Als ik nu terugdenk, waren er al eerder symptomen", vertelt hij. "Maar toen de neuroloog zei dat Riet beginnende dementie had van waarschijnlijk het type Alzheimer, kwam dat hard aan." Dat is nu twee jaar geleden en Riet was 68 jaar.

In de buurt

Enkele jaren daarvoor had Albert zijn installatiebedrijf verkocht aan zijn schoonzoon en zich gestort op het restaureren van oldtimers. Daar is hij sinds het nieuws van de neuroloog amper aan toegekomen. Als Riet exact weet hoe laat Albert thuiskomt, kan ze overdag alleen thuisblijven, maar 's avonds is dat een stuk lastiger. "Mijn vrouw wil me altijd in de buurt hebben. Het voelt alsof er een claim op me wordt gelegd en dat kost me veel energie. Het onbevangen kunnen genieten in het leven is eigenlijk weg, want op de achtergrond zit altijd die donkere wolk."

Thuis met hulp en ondersteuning

Met slimme technische oplossingen en geavanceerde hulpmiddelen kunnen mensen met een beperking beter functioneren in hun alledaagse leven. Denk aan automatische gordijnen, een douchestoel, verstelbaar bed, toiletverhoger en rollator. Maar ook minder bekende hulpmiddelen als een sokaantrekker of knopenhaak kunnen het verschil maken.

Via de thuiszorgwinkel zijn allerlei basisartikelen voor zes maanden te huur. Andere hulpmiddelen moeten worden gekocht. Zorgverzekeraars vergoeden sommige verpleeghulpmiddelen zoals prothesen en hoortoestellen. In de verzekeringpolis staat wat de verzekeraar precies vergoedt. Daarnaast vallen hulpmiddelen onder de Wmo. Sommige verpleeghulpmiddelen zijn verkrijgbaar via de zorgverzekering, andere via het Wmo-loket van de gemeente.

Eigen bijdrage

Hoe de hulpmiddelen worden verstrekt, verschilt per gemeente. Zij kunnen een inkomensgrens stellen en een eigen bijdrage vragen. Voor rolstoelen mogen gemeenten

geen eigen bijdrage vragen. Bepaalde hulpmiddelen moet je zelf betalen. Zo kan het voorkomen dat je een deel van je spaargeld moet gebruiken voor de aanschaf van een rollator. Op www.hulpmiddelenwijzer.nl staat veel handige informatie over de verschillende hulpmiddelen, zoals waar ze verkrijgbaar zijn en wat ze kosten.



Verhuizen als oplossing

De reisafstand tussen mantelzorgers en zorgvrager kan grote invloed hebben op de zwaarte van de zorgtaken. Hoe meer reistijd, hoe groter de belasting. Verhuizen kan dan een oplossing zijn.

Voordat een van de twee verhuist, is het belangrijk om goed na te denken over hoe sterk je aan de huidige sociale omgeving gebonden bent. Gaat de zorgvrager verhuizen, dan is het verstandig eens na te gaan of er voldoende mensen in de buurt wonen die kunnen ondersteunen in de zorg. Dicht bij de zorgvrager wonen, kan namelijk ook betekenen dat je meer gaat zorgen en zodoende minder tijd voor jezelf hebt. Daarnaast kan het de onderlinge relatie veranderen en kunnen er sneller irritaties ontstaan. Bedenk daarom van tevoren goed wat een verhuizing voor jullie gaat betekenen.



Foto: Creative Commons BY - Share Alike

Draag bij aan veilig wonen

Veilig wonen kan een groter issue worden naarmate iemand kwetsbaarder wordt. Ouderen en zieken kunnen daardoor sneller slachtoffer worden van oplichting, inbraak en woningovervallen. Als mantelzorgers kun je dit helpen voorkomen. Hieronder vind je daarvoor enkele tips:

- Zorg dat de woning is voorzien van goed hang- en sluitwerk. De zorgvrager kan de deur het beste altijd op slot doen, ook als hij thuis is. Belangrijk is om de sleutel niet aan de binnenkant van het slot te laten zitten.
- Het is onverstandig om de huissleutel buiten te verstoppen, bijvoorbeeld onder de bloempot.
- Bedenk dat het voor een dief wel erg gemakkelijk is als er een adreslabel aan een sleutelbos hangt. Schrijf daarom nooit het bijbehorende adres op een sleutelhanger.
- Let erop dat er geen kostbare spullen in het zicht van voorbijgangers staan en berg geld, sieraden en belangrijke documenten goed op, bij voorkeur in een kluis.
- Maak de eerste verdieping onbereikbaar voor inbrekers. Zet containers en ladders weg, want deze middelen kunnen als opstapje dienen.
- Het is onverstandig om zomaar de deur te openen, zeker wanneer er op een ongebruikelijk moment wordt aangebeld. Instrueer de zorgvrager dat hij altijd eerst kijkt wie er voor de deur staat. Vertrouwt hij het niet, dan moet hij de deur gewoon niet openen.
- Wanneer er een centrale ingang is, is het verstandig om met de medebewoners af te spreken dat iedereen alleen voor zijn eigen bezoek de deur opent.
- Probeer te voorkomen dat onbekenden zichzelf uitnodigen en op visite komen.
- Leg belangrijke telefoonnummers bij de telefoon:
 - landelijk alarmnummer: 112
 - landelijk politienummer (geen spoed, wel hulp): 0800 - 8844
 - Meld Misdaad Anoniem: 0800 - 7000
 - het telefoonnummer van de bank om gestolen of verloren bankpassen te blokkeren
 - de telefoonnummers van de mantelzorgers en (andere) familieleden
- Wees voorzichtig met sleutelkastjes. Deze kastjes geven inbrekers het signaal dat er binnen een hulpbehoevende persoon woont. Wil je toch een dergelijk kastje gebruiken, neem er dan een met een keurmerk, bevestig het stevig aan de muur en hang het zo veel mogelijk uit het zicht.

Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij meehelpen bij het zoeken naar vervangende mantelzorg (respijtzorg). Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenoten-contacten. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Mail of bel naar uw Steunpunt in de buurt.

Onis, Steunpunt Mantelzorg Asten
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
Pastoor de Kleijnhof 21
5721 CR Asten
Telefoon (0493) 44 12 46
E-mail t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl

Onis, Steunpunt Mantelzorg Someren
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur
Laan ten Roode 71a
5711 GB Someren
Telefoon (0493) 44 12 53
E-mail m.lenders@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl

Best, Oirschot
Steunpunt Mantelzorg Best
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best
Telefoon (0499) 77 01 00
E-mail
infopunt@welzijnbestoirschot.nl

Steunpunt Mantelzorg Oirschot
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
De Loop 67, 5688 EW Oirschot
Telefoon (0499) 33 51 42
E-mail
i.van.ham@welzijnbestoirschot.nl

Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonck, Gastel (Cranendonck)
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur
Steunpunt Mantelzorg Cranendonck
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A,
6021 CK Budel
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail
ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Openingstijden: maandag 9.00 - 13.00 uur, dinsdag 9.00 - 15.00 uur

Eindhoven
Steunpunt Mantelzorg Verlicht
Eindhoven
Clausplein 10,
5611 XP Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl
www.mantelzorgverlicht.nl
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. GGD BZO, Clausplein 10 in de Witte Dame. Met uitzondering van schoolvakanties.

Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel
Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur
Geldrop-Mierlo
Mierloseweg 30c, 5666 KA Geldrop
Telefoon (040) 286 75 25
E-mail tini.vinken@levgroep.nl

Nuenen c.a.
Berg 22, 5671 CC Nuenen
Telefoon (040) 283 16 75

E-mail aline.perdaen@levgroep.nl
Son en Breugel
17 Septemberplein 59c,
5691 DG Son en Breugel
Telefoon (0499) 49 05 17
E-mail marlies.kivits@levgroep.nl

Heeze-Leende, Sterksel
Stichting Paladijn
't Perron
Schoolstraat 48-50, 5591 HM Heeze
Telefoon (040) 226 55 97
E-mail
ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft
Steunpunt Mantelzorg
Valkenierstraat 125
5553 CP Valkenswaard
Telefoon (040) 201 31 36
E-mail informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

Veldhoven
Steunpunt Mantelzorg Veldhoven
Burgemeester van Hoofflaan 70,
5503 BR Veldhoven
Telefoon (040) 253 42 30
E-mail
steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl
www.swove.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

