



#### ACTIVITEITENOVERZICHT DECEMBER 2023 EN JANUARI 2024

De komende weken/maanden staan er weer tal van activiteiten / bijeenkomsten op de planning. Welke dit zijn en waar ze plaatsvinden, ziet u op het overzicht. Klik daarvoor op onderstaande link.

[ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN DECEMBER EN JANUARI](#)



---

## NIEUWE WEBSITE

We hebben een nieuwe website! [www.mantelzorgzuid.nl](http://www.mantelzorgzuid.nl)

Sinds kort staat onze vernieuwde website online om mantelzorgers nog beter van dienst te zijn. Een nieuwe website vol met extra en handige informatie.

Zo vind je daar ook onze teamleden met foto's en directe telefoonnummers [Over ons |](#)

[Steunpunt Mantelzorg Zuid](#)

Verder is er een o.a. informatieve pagina over alle geldzaken en regels waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen [Geldzaken & regels | Steunpunt Mantelzorg Zuid](#)

---

## MANTELZORG IN BALANS

Om goed voor een ander te kunnen zorgen, is het nodig om ook goed voor jezelf te zorgen. Dat is niet altijd eenvoudig. Je voelt de zorg voor je naaste als een verplichting en durft geen nee te zeggen of je gaat over je eigen grenzen heen.

Heb je behoefte aan tips en adviezen om een goede balans te vinden tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor je naaste en vind je het fijn om met andere mantelzorgers hierover te spreken, dan biedt Steunpunt Mantelzorg Zuid een cursus aan.

### Datums cursus:

- Dinsdag 9 jan. 2024 van 10.30-12.00 uur
- Donderdag 18 jan. 2024 van 10.30-12.00 uur
- Dinsdag 30 jan. 2024 van 10.30-12.00 uur

- Donderdag 15 febr. 2024 van 10.30-12.00 uur

Deze cursus vindt plaats in het gebouw aan de Mockstraat 1 Maastricht lokaal 2.24 en wordt gegeven door mantelzorgconsulenten Lilian Frusch en Jociene Rose.

Deelname is gratis. Aanmelden vóór 5 januari 2024 via mail: [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl) of tel. 043-321504



---

#### DAG VAN DE MANTELZORG 2023

Alle mantelzorgers hebben onderstaande attentie per post ontvangen. Deze hebben we voor

jullie op maat laten maken voor de Dag van de Mantelzorg. We hopen van harte dat jullie ervan hebben genoten!

#### Een greep uit de vele bedankjes die we hebben ontvangen:

*'Wat ik in de brievenbus vond, was een zeer aangename verrassing. Dat geeft je toch weer nieuwe energie, want hoe langer de zorg duurt en hoe ouder je wordt, hoe zwaarder het allemaal drukt. Het is net of er minder dan 24 uren in een etmaal zijn. Dus: heel hartelijk dank voor deze lieve attentie.'*

*'Mag ik jullie hartelijk danken voor dat heerlijke stuk chocolade! De chocolade maakt het allemaal wat zoeter!!!'*

*'Dank jullie wel, dat kwam op een prima moment voor mij'*



---

## STOP DE REGELKOLDER VOOR DE MANTELZORGER

*Mantelzorg is vier uur per week belast met regelkolder*

Stapels formulieren in onbegrijpelijke taal, bewijs aanleveren dat je wel écht voor je naaste

zorgt en organisaties die langs elkaar heen werken. Mantelzorgers die intensief zorgen voor een naaste zijn gemiddeld 4 uur per week bezig met regeltaken. Vier op de tien mantelzorgers geeft aan dat het hen moeite kost om deze taken te doen, blijkt uit de meest recente peiling van het Nationaal Mantelzorgpanel. Deze regelkolder moet stoppen, vindt MantelzorgNL.

In aanloop naar de Dag van de Mantelzorg op vrijdag 10 november startte daarom de petitie Stop de #regelkolder; maak mantelzorgers belangrijker dan regels. Wil je de petitie meteen tekenen? [Dan kan dat hier](#) - Veel dank!

[Teken de petitie: Stop de regelkolder voor de mantelzorgers! \(patientenfederatie.nl\)](#)



**Maak mantelzorgers  
belangrijker dan regels**

Stop de #regelkolder

**Teken nu  
de petitie!**



---

## OOIT NAGEDACHT OVER DE VRAAG: WIE MOET OP DE HOOGTE ZIJN VAN MIJN WACHTWOORDEN EN DE TOEGANGSCODE VAN MIJN TELEFOON?

De Libelle besteedt in nummer 35 aandacht aan dit onderwerp door middel van een artikel met de koptekst: *“Zeg, weet iemand het wachtwoord van moeder?”*

Na een overlijden moeten er óók allerlei digitale zaken geregeld worden. Om te voorkomen dat nabestaanden nergens bij kunnen, is het handig om die online erfenis alvast goed te regelen.

*“Een nabestaande krijgt niet zomaar toegang tot e-mail en whatsapp”.*

Er wordt in het artikel verwezen naar het boek *“Niet appen tijdens het eten”*. Technologie-expert Aaron Mick en auteur Sanne Kanis hebben 4 vuistregels opgesteld voor wie een digitale erfenis wil afhandelen:

1. Bespreek jouw digitale erfenis met dierbaren. Als zij niet weten wat je wensen zijn, moeten ze hier later naar gissen en dat is voor nabestaanden niet altijd gemakkelijk.
2. Maak een overzicht van alle socialmedia-accounts, harde schijven, apparaten en abonnementen (denk ook aan betaalde apps).
3. Bepaal wat je daarmee wil als je er niet meer bent. Bedenk ook waarvan je niet wil dat anderen het zien.
4. Regel dit alles goed; leg het vast en maak de plaats bekend. Pas het ook regelmatig aan zodat het actueel is, bijvoorbeeld als je een wachtwoord wijzigt, maar denk ook aan pincodes die telefoons en computers ontgrendelen. Leg het eventueel vast bij een notaris. Dit heeft als voordeel dat er later geen gesteggel over kan ontstaan.



---

## **ALZHEIMER NEDERLAND WERFT DEELNEMERS VOOR ONDERZOEK 'EEN UURTJE VOOR ALZHEIMER'**

Een uurtje voor Alzheimer is een campagne om deelnemers te werven voor onderzoek naar gezonde veroudering en alzheimer.

Voor dit belangrijke onderzoek zoekt men zowel gezonde mensen als mensen met de ziekte van Alzheimer (of een andere vorm van dementie). Iedereen vanaf 45 jaar kan meedoen.

Het onderzoek wordt uitgevoerd door samenwerkende Nederlandse onderzoekers onder de naam 'ABOARD Cohort'.

### **Wat houdt het onderzoek in?**

Het onderzoek bestaat uit online vragenlijsten. Na aanmelding ontvang je één keer per jaar een uitnodiging om deze vragenlijsten in te vullen. De vragen gaan over jouw (mentale) gezondheid, leefstijl, en zorggebruik. Deze gegevens zijn erg belangrijk voor het onderzoek naar dementie van wetenschappers over de gehele wereld.

Wil je meedoen aan het onderzoek klik dat op onderstaande link en je leest alle details van het 'ABOARD Cohort'.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek/projecten/aboard/aboard-cohort>>





## WIST JE DAT?

**Bepaalde kosten met betrekking tot mantelzorg ondersteuning vergoed worden door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering? Let daar dus goed op bij je keuze voor een aanvullende verzekering voor het jaar 2024!**

Vaak kun je gebruik maken van bepaalde vergoedingen om de zorg voor je naaste vol te houden. Zorgverzekeraars kunnen in aanvullende verzekering o.a. onderstaande vergoedingen opnemen:

- Trainingen en cursussen (bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus)
- Logeershuis of herstellingsoord
- Reiskosten ziekenbezoek
- Kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders
- Hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf
- Instructies of begeleiding ergotherapie
- Lidmaatschap van een patiëntenvereniging

Neem altijd eerst telefonisch contact op met de zorgverzekeraar om te beoordelen of je recht hebt op een vergoeding. Informeer ook naar de voorwaarden, bijvoorbeeld bij welke zorgverleners je terecht kunt.

Kijk voor meer informatie op:

[Mantelzorgvergoedingen door zorgverzekeraars - MantelzorgNL](#)

Of [Veelgestelde vragen zorgverzekering - MantelzorgNL](#)



Deze NIEUWSBRIEF is een uitgave van steunpunt mantelzorg en verschijnt 1 keer per maand.

[Wil je reageren op een artikel? Klik hier.](#)