

Voorjaar 2020

Het is maart 2020 en de hele wereld is in de ban van corona. Dit nieuwe virus heeft momenteel grote invloed op ons dagelijks leven maar paniek is onnodig. Als we allemaal de richtlijnen van het RIVM volgen plus een beetje op onszelf en op elkaar letten dan kunnen we het aantal besmettingen verminderen. De maatregelen van de coronacrisis dagen ons in ieder geval uit om creatief te zijn en er samen iets van te maken.

Wat betekent dit voor mantelzorgers?

Het belangrijkste blijft: volg de richtlijnen van het RIVM en zorg extra goed voor jezelf. Mocht je zelf verkouden of griepig worden blijf dan thuis en mijd voor zover mogelijk sociaal contact. Regel dat je omgeving en/of professionals de zorg van je overnemen. Ook als je dat moeilijk vindt. En al ervaar je het anders; hulp vragen en overdragen is dan juist een kwestie van verantwoordelijkheid nemen. En als juist de zorgmedewerker is ziek geworden? Misschien kan je dan iets extra's doen wat je anders niet doet. De omstandigheden vragen om solidariteit.

'Het zijn de kleine dingen die het doen...'

Toevallig hoorde ik vanmorgen viroloog Ab Osterhaus ook over het belang van goede voeding en beweging om je afweer op pijl te houden. Dat is in ons aller belang en een kleine moeite. Dus laten we ons daar op richten en op alle kleine dingen die we wel kunnen doen. En heeft u vragen of zit u ergens mee. Neem gerust contact op met ons op.



Ab Osterhaus

Sonja Koelewijn

info@delftvoorelkaar.nl
015-7600200
www.delftvoorelkaar.nl

Stuur een kaartje

Iemand een kaartje sturen is altijd leuk, vooral als je niet in de gelegenheid bent voor een bezoekje. Greetz en Alzheimer Nederland bieden nu ook de mogelijkheid om kaarten met liedjes van vroeger te sturen naar een naaste met dementie.



Muziek heeft de kracht om mensen met dementie een geluismoment te bezorgen. Zij kunnen tijdens het luisteren ontspannen of zelfs helemaal opvrolijken. Van 'Tulpen uit Amsterdam', 'Wie is Loesje' tot 'Que Sera Sera'.

Zie: <https://www.greetz.nl/alzheimer nederland>

Delen van de zorg - Respijtzorg

Alle perikelen rondom het coronavirus zijn een mooi moment om eens stil te staan bij uw rol als mantelzorger. Vraagt u zich wel eens af hoe deze zorg combineert met uw andere bezigheden en of u dat vol kunt houden? In hoeverre deelt u de zorg met anderen of neemt u te veel zorgtaken op uw schouders. Goed voor een ander zorgen kan alleen als u ook goed voor u zelf zorgt. Het delen van de zorg of het tijdelijk overdragen van zorgtaken kan daar bij helpen. En dat kan op verschillende manieren. Belangrijk is dat u dat doet op de manier die het beste bij u en de zorgontvanger past. Als de zorg zo goed mogelijk en op een verantwoorde manier is overgenomen groeit uw vertrouwen. Dan ontlast het u en krijgt u meer ruimte voor uzelf.

Respijtzorg

Dit is het overnemen van zorg met als doel dat u als mantelzorger even adempauze krijgt. Zo kan u nieuwe energie op doen. Het helpt ook om de zorg die u wel kan en wil geven langer vol te houden. Er zijn talloze mogelijkheden. U kunt de zorg incidenteel en structureel overdragen, voor langere of kortere tijd, bij de zorgvrager thuis en buitenshuis, aan mensen uit uw eigen omgeving, vrijwilligers of beroepskrachten. Soms is het gratis en soms zijn er kosten aan verbonden.

Tegemoetkoming in de kosten

Als er kosten verbonden zijn aan respijtzorg is het soms ook mogelijk om hier een vergoeding voor te krijgen. Voor de zorg door beroepskrachten is meestal een indicatie nodig. U kunt een beroep doen op de WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning), Wet Langdurige Zorg, Jeugdwet of Zorgverzekeraar.

Voorbeelden

De zorg thuis overnemen heeft als voordeel dat iemand in zijn eigen vertrouwde omgeving kan blijven. Denk hierbij aan toezicht houden op iemand met dementie, waken bij iemand in de laatste levensfase of spelen met een kind met een beperking. Wie op vakantie wil kan bijvoorbeeld ook gebruik maken van www.handeninhuis.nl

Wie de zorg buitenshuis over wil dragen kan denken aan dagopvang zoals ontmoetingscentrum, kinderdagcentrum of zorgboerderij, logeervoorziening, zorghotel, gastgezin, tijdelijke opname in een verpleeghuis.

Delft voor Elkaar

Wilt u eens sparren over wat er voor u mogelijk is? Bel 015 -760 02 00 en neem contact op met de cliëntondersteuners van Delft voor Elkaar. Mail kan ook: info@delftvoorelkaar.nl

Weten wat Delft op het gebied van vrijwilligers te bieden heeft? Vraag de gids vrijwilligershulp aan via bovenstaand telefoonnummer of download de gids via

<https://www.delftvoorelkaar.nl/het-overzicht-voor-vrijwilligershulp-in-delft-is-geupdate/>



Maart - belastingmaand

Leven met een ziekte of beperking brengt meerkosten met zich mee. Meerkosten omdat het dagelijks leven duurder is dan voor anderen. Deze extra kosten kunnen voor een deel teruggevraagd of gecompenseerd worden. Want wie veel zorgkosten heeft kan deze mogelijk aftrekken van de belasting. Op de website www.meerkosten.nl lees je wat aftrekbaar is van de inkomstenbelasting over het jaar 2019 (aangifte vanaf 1 maart 2020) zoals geneeskundige hulp, reiskosten voor ziekenbezoek, medicijnen, hulpmiddelen en andere extra uitgaven. Het gaat om kosten van uzelf, uw fiscale partner, kinderen tot 27 jaar die thuis of elders wonen en boven de 27 jaar die bij u thuis wonen. Op de website staat stap voor stap beschreven hoe u dit kan invullen. Op deze website vindt u nog meer tips over belasting voordelen.

Hulp bij thuisadministratie Delft voor Elkaar

Bent u mantelzorger en ziet u er tegenop om de financiële administratie van uw naaste te doen of dat aan iemand uit uw omgeving te vragen? De thuisadministratie kan u, met behulp van vrijwilligers, ondersteunen. Alle voorkomende werkzaamheden m.b.t. ordenen en inzichtelijk maken van de thuisadministratie, uitgezonderd aangiften inkomstenbelasting. Daarnaast hulp bij het in balans brengen en houden van het inkomsten- en uitgavenpatroon. Belangrijk hierbij is dat degene voor wie u zorgt de eindverantwoordelijkheid voor de administratie kan dragen, een laag inkomen of een uitkering heeft en zelfstandig woont. Er zijn geen kosten aan verbonden. Weten of het iets voor uw naaste is? Neem contact op met Delft voor Elkaar 015 – 760 02 00

Zakboek financiën

Het zakboek financiën van MantelzorgNL is een handig naslagwerk voor iedereen die voor een ander zorgt. Het zakboek biedt mantelzorgers een overzicht van regelingen die van invloed zijn op zijn of haar financiële situatie. Van WMO, PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen. Met het Zakboek Financiën kan de mantelzorger met meer kennis belastingaangifte (laten) doen of vragen stellen bij (gemeentelijke) instanties.

Bent u lid van MantelzorgNL dan kost het €4,95
Niet-leden betalen € 6,49

Kijk op: www.mantelzorg.nl
Of bel: 030 – 760 60 55



Kostendelersnorm

Denk goed na voor je als mantelzorger gaat samen wonen met degene voor wie je zorgt. Financieel kan dat soms heel nadelig uitpakken. Als je een uitkering hebt en de woning deelt met meer volwassenen dan geldt de kostendelersnorm. Hoe meer personen van 21 jaar of ouder in je woning, hoe lager je uitkering. De reden hiervoor is dat je de woonkosten kunt delen. De kostendelersnorm geldt niet meer voor de AOW. Wel voor de volgende uitkeringen:

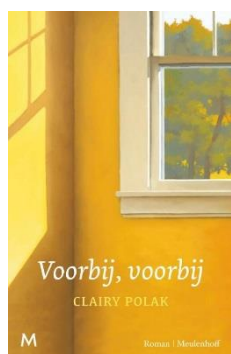
- ANW (Algemene Nabestaanden Wet)
- Participatiewet (voorheen Wet Werk en Bijstand) bijstandsuitkering
- Uitkering oudere werklozen (IOAW, IOW, IOAZ)
- Aanvullende Inkomens Ouderen (AIO-aanvulling)
- Toeslagenwet: de wet die het inkomen aanvult tot het sociaal minimum van personen met een WW, ZW, WIA, WAO, Wajong, WAZ, Wazo of IOW.

Verandering van de wet BOPZ naar de wet Zorg en Dwang

Op 1 januari 2020 is de Wet Bopz vervangen door twee wetten . Ten eerste de Wet verplichte ggz voor psychiatrisch patiënten en ten tweede de Wet zorg en dwang voor mensen met een verstandelijke beperking en mensen met een psychogeriatrische aandoening zoals dementie. Deze wetten gaan over het opnemen of behandelen van een persoon zonder zijn of haar eigen toestemming. In zijn algemeenheid geldt dat dwang alleen is toegestaan voor 'het afwenden van gevaar' voor de personen zelf, anderen of hun omgeving. Het uitgangspunt van de nieuwe wet is 'Nee, tenzij'. Dat betekent dat vrijheidsbeperking of onvrijwillige zorg in principe niet mag worden toegepast, tenzij er sprake is van ernstig nadeel voor de cliënt of zijn omgeving. Zie ook: www.dwangindezorg.nl

Leestip

'Vorbij, vorbij' is de debuutroman van journalist en presentator Clairv Polak. Een bijzondere roman over afscheid nemen, vol compassie geschreven, die de lezer diep zal raken. Uitgeverij Meulenhoff mei 2019, Prijs €19,99



De ontmoeting tussen Leo en Judith leidt tot een bijna symbiotische liefde – onverwacht, gezien hun totaal verschillende achtergrond. Vijfentwintig jaar lang kwam daar niets of niemand tussen. Tot de alzheimer zijn verwoestende werk kwam doen. Zowel Leo als Judith valt ten prooi aan grote verwarring. Leo's verleden dreigt radicaal te worden uitgegumd, terwijl Judith probeert hun gezamenlijke leven aan de vergetelheid te ontrukken en haar eigen toekomst opnieuw vorm te geven. Met de moed der wanhoop en een flinke dosis zelfspot probeert ze het hoofd boven water te houden. Aan de hand van Leo's verhalen over zijn jeugd en haar eigen herinneringen probeert ze de steeds vager wordende foto van Leo's leven weer wat diepte te geven en daarmee een basis te leggen om door te gaan.

Wilt u deze nieuwsbrief in het vervolg via e-mail ontvangen zodat papier en kosten bespaard kunnen worden? Geef uw e-mailadres aan ons door via administratie@delftvoorelkaar.nl o.v.v. 'mantelzorg nieuwsbrief'. Indien gewenst kunt u zich uiteraard ook altijd bij ons afmelden.