

# BREDA MANTELZORG MAGAZINE



Er zijn 55.000  
Mantelzorgers  
in Breda



‘Je bent  
veel sterker  
als je er even  
uit kunt’

JAN



‘Ik ben  
blij dat ik  
wat kan  
terugdoen’

COCK



PODCAST  
Bredase  
Mantelzorg  
zaken



INFORMATIE • VERHALEN • TIPS • EN MEER

# Draag jij het werk van BredaMantelzorg een warm hart toe? Help mee en word ook vriend

Ga naar [www.bredamantelzorg.nl/vriend](http://www.bredamantelzorg.nl/vriend)  
of scan de QR-code en doneer.  
Dank je wel!



Wethouder van Haperenstraat 36c, 4813 AM Breda  
076 750 32 00 • 06 550 107 78 (WhatsApp)  
[info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)

BredaMantelzorg is geopend van maandag  
t/m vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur.

## Colofon

Dit magazine is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers in  
de gemeente Breda, in opdracht van BredaMantelzorg.

**Tekstredactie** Donja Zouali, Mariska van Dijk **Tekst** Gerry van Schendel,  
Jessie Vermeer, Tessa Nederhoff, Mariska van Dijk **Fotografie** Lena Folkers,  
Paul Ranft, Nynke de Jong **Ontwerp en opmaak** deOntwerpers.nl  
**Oplage** 10.000

## Voorwoord

Welkom bij het allereerste nummer van BredaMantelzorg Magazine. Een tijdschrift gemaakt voor de onvermoeibare helden die elke dag met liefde, zorg en toewijzing hun naasten ondersteunen. Als jij mantelzorg bent, hebben we het dus over jou!

Weet je dat er in Breda 55.000 mantelzorgers zijn? Als mantelzorgert biedt je onvoorwaardelijke steun aan je gezin, familieleden, burens of vrienden die je zorg en aandacht nodig hebben. Je inzet is vaak onzichtbaar, maar van onschatbare waarde. Je brengt tijd met elkaar door, geeft liefdevolle zorg en staat klaar om te helpen, dag in dag uit. Je bent een belangrijke schakel in de zorgketen en draagt daardoor bij aan de kwaliteit van leven van je dierbaren.

Toch mogen we niet vergeten dat je wel een superheld, maar geen supermens bent. Je hebt je eigen behoeften en grenzen. Het is van groot belang dat je goed voor jezelf zorgt. Dat je tijd neemt voor ontspanning, je eigen gezondheid bewaakt en je je sociale netwerk onderhoudt. Maar hoe doe je dat als je zorgtaak zo groot is? We moedigen je aan op tijd hulp te zoeken. Zo raak je niet overbelast en kun je je taak met liefde voor jezelf en de ander blijven vervullen.

In het magazine geven we je onder andere tips om het mantelzorgen lichter te maken. We geven je informatie over wet- en regelgeving. En we delen mooie verhalen die laten zien dat jij niet de enige bent.

Gun jij jezelf een betere balans tussen je eigen leven en je mantelzorgtaken? Of wil je meer weten over mantelzorg en wat we voor jou kunnen betekenen? Neem dan contact met ons op. Je bent welkom om langs te komen, te bellen of te mailen. De deur staat voor je open!



**Miriam Bryson**  
Directeur-bestuurder  
BredaMantelzorg

## Inhoud

8

Het verhaal  
van Gerard



14

Het verhaal  
van Jan, Anouk  
en Maïke



- 5 Feiten & cijfers
- 6 Wist je dit al?
- 12 Tips van mantelzorgers voor mantelzorgers
- 16 Breda waardeert mantelzorg
- 18 Het verhaal van Cock
- 19 Respijtzorg en logeerszorg
- 20 Mantelzorg bij psychische kwetsbaarheid
- 21 Aanbod: Mijn Positieve Gezondheid
- 22 Aanbod: Zorg in de laatste levensfase
- 22 Aanbod: Meer energie met BordjeVol
- 23 Aanbod: Steun bij verlies
- 23 Aanbod: Ben jij jonge mantelzorgert?
- 24 Het verhaal van Ineke
- 26 Vraag en antwoord
- 26 Begrippenlijst

10

TIP



(On)Bezorgd: Portretten  
van jonge mantelzorgers



Vraag &  
antwoord

# JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

## Feiten & cijfers



**Breda**  
In Breda wonen  
ruim 55.000  
mantelzorgers.



**Breda**  
Samen zorgen Bredase  
mantelzorgers 17 miljoen  
uren per jaar.



**Breda**  
9.000 mantelzorgers  
in Breda doen dat  
langdurig en intensief.  
5.000 mantelzorgers  
zijn zwaarbelast.



**Waardering**  
4.500 mantelzorgers  
hebben in 2023 de  
Bredase mantel-  
zorgwaardering  
aangevraagd.



**Psychisch kwetsbaar**  
1 op de 6 mantel-  
zorgers zorgt voor  
iemand met psychische  
kwetsbaarheid.



**Dementie**  
Er zijn in Nederland  
800.000 mensen  
die zorgen voor iemand  
met dementie.



**Dementie**  
Elk uur komen er  
in Nederland 5 mensen  
met dementie bij, dus  
elk uur ook minstens  
5 mantelzorgers.



**Jonge mantelzorgers**  
5 kinderen in elke  
schoolklas zijn jonge  
mantelzorger (20%).



**Werk en zorg**  
1 op de 4 combineert  
(betaald) werk met  
mantelzorgtaken.  
De helft praat erover  
met de leidinggevende.



**Zorgtijd**  
Mantelzorg in de laatste  
levensfase is vaak  
intensief, gemiddeld  
33 uur per week.



**Tijd voor jezelf**  
Uit onderzoek blijkt  
dat voldoende tijd en  
rust voor jezelf nemen  
belangrijk is om de zorg  
te kunnen volhouden.

Bovenstaande feiten en cijfers komen uit verschillende bronnen, waaronder MantelzorgNL, Werk&Mantelzorg en het Sociaal Cultureel Planbureau. De precieze bronnen zijn op te vragen bij BredaMantelzorg.



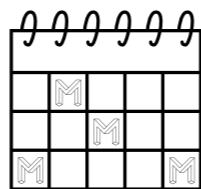
## WIST JE DIT AL?

### Luister je hem al?

In de podcast 'Bredase Mantelzorgzaken' gaan we met mantelzorgers, vrijwilligers en professionals in gesprek over onderwerpen die bij mantelzorgers spelen. We delen ervaringen, tips, bespreken dilemma's en meer.



**TIP**



### Activiteiten op de online agenda

BredaMantelzorg organiseert verschillende activiteiten voor mantelzorgers. Bijvoorbeeld een workshop, lezing of voorstelling. Of samen wandelen, fietsen, bowlen of gewoon even een kopje koffie drinken met lotgenoten. Ook voor jonge mantelzorgers, dan is er bijvoorbeeld een film of een bezoekje aan de kinderboerderij.



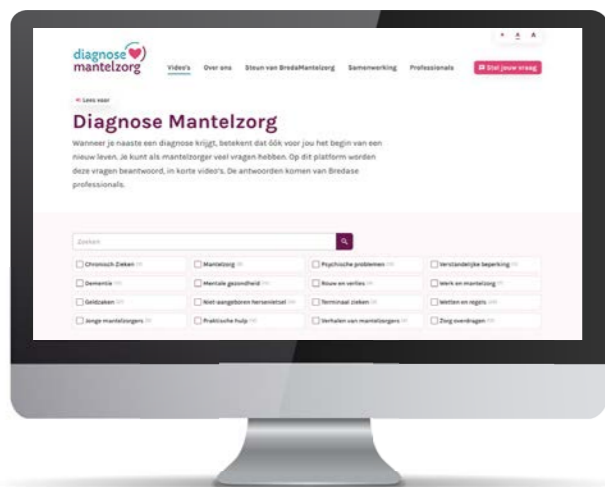
VOLG ONS OP FACEBOOK VOOR DE LAATSTE NIEUWTJES EN BERICHTEN

In deze brochure vind je tips, informatie en verhalen. Wil je hem graag ontvangen? Stuur een e-mail naar [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)



### Nieuwsbrief

Altijd op de hoogte van alle informatie over mantelzorg in Breda? Schrijf je dan in voor de maandelijkse nieuwsbrief. Deze ontvang je via email. Inschrijven kan via de website: [www.bredamantelzorg.nl/nieuwsbrief](http://www.bredamantelzorg.nl/nieuwsbrief)



### Diagnose Mantelzorg

Wanneer je naaste een diagnose krijgt, betekent dat ook voor jou het begin van een nieuw leven. Je kunt als mantelzorgers veel vragen hebben. Op het platform [www.diagnosemantelzorg.nl](http://www.diagnosemantelzorg.nl) worden deze vragen in korte video's beantwoord.

# Ben ik mantelzorgger?

Drie keer per week doe ik boodschappen voor mijn buurman met dementie.

Eens per week maak ik het huis schoon van mijn oma. Zij heeft ziekte van Parkinson.

Mijn dochter heeft een angststoornis. Ze belt mij altijd als ze in paniek is.

Mijn man komt binnenkort te overlijden. Ik help hem met alles rondom zijn persoonlijke verzorging.

Ik zorg voor mijn zoon. Hij heeft een verstandelijke beperking.

Mijn zusje heeft autisme. Ik hou altijd rekening met haar.

Mijn moeder heeft een depressie. Om de dag wandel ik met haar en lucht ze haar hart.

Ik breng mijn vriend met long-covid overal naartoe met de auto.

Mijn vader heeft een slecht geheugen na zijn hersenbloeding. Ik regel alles voor hem.

Je bent mantelzorgger als je langere tijd onbetaald zorgt voor iemand in jouw omgeving met een ziekte of een beperking.

**MET KINDEREN EN  
KLEINKINDEREN  
SAMEN ZIJN  
KAN LENIE NIET  
MEER AAN**

**‘Mijn vrouw kwam  
thuis, dat was het  
begin van een  
nieuw leven’**

TEKST: GERRY VAN SCHENDEL • FOTOGRAFIE: PAUL RANFT

Gerard (72) en Lenie (71) wonen in een gezellig appartement in Prinsenbeek. Lenie krijgt 26 jaar geleden een herseninfarct tijdens een vakantie op Rhodos. “Ik ging een stukje wandelen en zei: ‘Ik zie je straks in de ontbijtzaal’.” Toen Gerard terugkwam, zei iemand dat Lenie bij de lift lag. “Ik weet wat een herseninfarct is en zag dus meteen wat er aan de hand was. Ze kon niks meer en is naar het ziekenhuis gebracht.”

## ‘IK WAS DUS METEEN MANTELZORGER’

### Je weet niet wat je meemaakt

Lenie verbleef 14 dagen in een ziekenhuis op Rhodos. “Je weet niet wat je meemaakt daar. Ik moest zelf mijn vrouw verzorgen en eten geven. Ik was dus meteen mantelzorger.” Ze vlogen met een speciale vlucht terug naar Nederland. Lenie werd opgenomen in het Amphia en ging erna 4 maanden revalideren in revalidatiecentrum Rijndam.

### Nieuw leven

Lenie was linkszijdig verlamd en door een hersenbeschadiging veranderd in gedrag. “Mijn vrouw kwam na 4 maanden thuis en dat was het begin van ons nieuwe leven. Ze moest opnieuw leren lopen en aanvaarden dat ze een rollator nodig had. Mijn vrouw was toen 47 jaar, dus je kunt je voorstellen dat dat moeilijk was. Mijn leven veranderde ook.”

## ‘WE HEBBEN SAMEN EEN GOEDE MODUS GEVONDEN’

### Burn-out

Drie jaar later kreeg Gerard een burn-out. Hij is een jaar thuis geweest. Daarna heeft hij een baan aangenomen waarbij hij meer ‘eigen baas’ was. Hierdoor kon hij zijn werk beter combineren met de zorg voor Lenie. Dit heeft Gerard tot zijn pensioen gedaan.

### Toch veel leuke dingen

“In die 25 jaar hebben we toch leuke dingen kunnen doen samen. We gingen op vakantie of ergens lunchen. Mijn vrouw heeft een wil en ze knokt ervoor. Wij hebben samen een goede modus gevonden.” Toen Gerard nog werkte, hadden ze hulp in het huishouden. Boodschappen doen en koken kan Lenie nog goed zelf. Na zijn pensioen heeft Gerard ook het huishouden op zich genomen.

### Tweede herseninfarct

Anderhalf jaar geleden kreeg Lenie een tweede herseninfarct. Daar heeft ze op dit moment nog naweeën van. Na een kwartier kan Lenie een gesprek niet meer volgen. De prikkels die ze dan krijgt zijn te veel. “In deze anderhalf jaar is ons leven erg veranderd. En niet ten gunste. Vóór de tweede herseninfarct konden we nog dingen samen ondernemen. We haalden eruit wat mogelijk was. Nu kan dat niet meer.”

## ‘WE HEBBEN AFGESPROKEN DAT IK ZOVEEL MOGELIJK MIJN EIGEN DINGEN BLIJF DOEN’

### Prikkels

Ook met kinderen en kleinkinderen samen zijn, kan Lenie niet meer aan. Dat is te druk en dan trekt ze zich terug. Kleine boodschapjes doen en autorijden kan ze nog wel. Het zijn de prikkels die ervoor zorgen dat alles te veel is.

### Eigen dingen blijven doen

Gerard en Lenie hebben afgesproken dat Gerard zoveel mogelijk zijn eigen dingen blijft doen. “Ik ga een paar keer per week mountainbiken en ik wandel elke dag. Daarnaast ben ik vrijwilliger in het Amphia ziekenhuis. Ik kan niet stilzitten, ik wil dingen doen. Wat ik nu mis, is dat we geen dingen meer samen kunnen doen.” ●



## (On)Bezorgd

Een bijzonder kunstproject van Lena Folkers. Met de videoportretten wil Lena de zichtbaarheid van jonge mantelzorgers vergroten en hun stem versterken.

Bekijk hier de verhalen van deze en andere jonge mantelzorgers: [www.bredamantelzorg.nl/onbezorgd](http://www.bredamantelzorg.nl/onbezorgd)



MEER INFORMATIE OVER LENA EN HAAR WERK: WWW.LENAFOLKERS.COM



**Nanette (19):** ‘Door mijn broer heb ik geleerd om onbevooroordeeld naar anderen te kijken en dat niemand raar is. Maar omdat ik altijd gewend was om eerst aan de ander te denken, heb ik nooit geleerd om naar mijn eigen emoties te kijken.’

## Caitlynn (13):

‘Ik vind het fijn om mijn moeder te helpen met koken. Dan legt zij uit wat ik moet doen. Voor mij zijn dit mooie momenten. Maar soms is het wel vervelend dat ik zoveel moet helpen, dan ga ik liever gamen.’



**Pien (13):** ‘De band met mijn zusje is heel speciaal, ik begrijp haar vaak beter dan mijn ouders dat doen. Maar soms vind ik het wel lastig, als zij wat meer aandacht krijgt dan ik.’



**Sophie (18):** ‘Ik maak me vaak zorgen om mijn moeder. Ik vind dat er meer aandacht mag komen voor dit stukje bezorgdheid onder jongeren. Ik vind dat ook mantelzorg. Ik probeer altijd in alles iets positiefs te zien, voor mij is dat een manier om met de lastige dingen om te gaan.’



**Floris (11):** ‘Ik vind het heel fijn om mijn vader te helpen. Ik ben dankbaar dat hij er nog is en probeer zoveel mogelijk van het leven te genieten.’



# TIPS

## TIPS VAN MANTELZORGERS VOOR MANTELZORGERS



### Hanny:

Ik heb voor mijn partner een aparte betaalrekening geopend. Hierop staat een beperkt bedrag, zodat hij zelf dingen kan kopen en anderen kan trakteren. En wat contant geld voor het geval hij zijn pincode vergeten is.

### Blijf in contact met je familie en vrienden

### Hennie:

Zorg dat je de locatie delen op de telefoon aanzet. Als degene met dementie de telefoon bij zich heeft, kun je altijd zien waar deze is.

### Corry:

Geef complimenten als iemand iets goed doet, ook al loopt het niet helemaal perfect. Dat geeft de ander een goed gevoel.

### Marieke:

Mijn partner heeft koopdrang. Ik ga naar de winkels waar mijn partner vaak komt en leg uit dat hij dementie heeft. Hij leest boekjes in de winkel zonder ze te kopen. Dat hoort bij zijn gedrag en ook dat leg ik uit. Ik ga regelmatig navragen bij deze winkels hoe het gaat.

### Vraag om hulp als je het nodig hebt



### Praat met je omgeving over je situatie



### Neem tijd voor jezelf

### Anneke:

Na het winkelen wil Daan alle boodschappen opruimen, op de plek waar hij denkt dat het hoort. In het begin viel ik erover dat ik de macaroni in de koelkast terugvond. Dat doe ik niet meer, want discussie helpt niet. Ik pak gewoon mijn lijstje erbij en ga thuis opnieuw shoppen in mijn eigen keuken. Tot ik alles weer gevonden heb.

### Ga in gesprek met je werkgever



# PLUK DE DAG

MAAR LAAT IETS HANGEN  
VOOR MORGEN

‘MIJN MOEDER WAS ONTZETTEND  
POSITIEF INGESTELD. DAAR  
KOOS ZE BEWUST VOOR’

TEKST: MARISKA VAN DUJK • FOTOGRAFIE: PAUL RANET



‘Je bent veel  
sterker als je er  
even uit kunt’

Jan Arts was samen met zijn dochters Anouk en Maïke mantelzorger voor Ineke. Zij hebben 30 jaar met haar ziekte MS geleefd. Ineke overleed in 2022. Toen duidelijk werd dat Ineke zou overlijden, kreeg het gezin ondersteuning van Marie-José Blijlevens. Zij is vrijwilliger palliatieve zorg. Jan, Anouk en Marie-José kijken samen terug.

#### Wat kan er nog wel?

Anouk vertelt: “Mijn moeder was ontzettend positief ingesteld. Daar koos ze bewust voor. Zij heeft haar moeder op diens sterfbed beloofd dat ze zou leren omgaan met deze ziekte. We hebben daar veel bewondering voor.” Jan vult aan: “We keken altijd naar wat nog wél kon. We pasten ons steeds op tijd aan de

‘DE LAATSTE  
FASE WAS HEEL  
LIEFDEVOL. HET  
KLINKT GEK, MAAR  
IK ZOU HET BIJNA  
OVER WILLEN DOEN’

situatie aan. Zo kon er nog heel veel. We hebben ons huis op tijd verbouwd en konden nog met het hele gezin op reis naar Amerika. Dat was achteraf gezien bijna gekkenwerk. Maar we hebben het toch maar gedaan. Ze heeft er enorm van genoten.”

#### Terug naar Nederland

De reislustige Anouk woonde een periode op Zanzibar, het eiland waar ze haar hart aan verloor. “Ik moest een keuze maken. Ga ik hier definitief blijven? Ik koos ervoor terug naar Nederland te gaan. Zo kon ik bewust samen dingen met mijn moeder ondernemen. Op een gegeven moment zou dat voorbij zijn.”

#### Alles laten vallen

De werkgever van Jan had veel begrip voor hun situatie. Jan kon zijn vak als docent brood en banket blijven uitoefenen door de ruimte die hij van zijn werkgever kreeg. Als er iets met Ineke was, kon hij

naar huis. Ook de werkgever van Anouk gaf haar ruimte. “De gedachte dat mijn moeder uren in bevuilde kleding zou zitten, vond ik vreselijk. Ik mocht altijd een auto lenen en kon zo snel op en neer naar mijn moeder.” De steun van werkgevers was heel belangrijk voor het gezin.

#### Bakken maar

Jan ging met pensioen en bouwde zijn berging om tot bakkerij, compleet met rijkskast en grote oven. “Zo kon ik zelf bezig zijn en was ik toch bij Ineke in de buurt. We hadden elkaars gezelschap en zo nodig kon ik haar helpen.” Als Marie-José in het gezin kwam, ging ze nooit met lege handen naar huis. Ze vertelt: “Altijd lag er iets lekkers uit de bakkerij klaar. Dat hoeft natuurlijk niet. Het mogen ondersteunen van het gezin geeft al zoveel voldoening.”

#### Er viel een last weg

Ineke kreeg er hartfalen bij. Na een ziekenhuisopname hoorden ze dat de laatste periode ingegaan was. Anouk sliep vijf nachten naast haar moeder en raakte emotioneel op. “Ik was mezelf niet meer. Ik kon het niet meer aan. Dat had ik nooit verwacht. Ik hoorde dat er nachtzorg kwam en dat er ook overdag af en toe iemand in huis zou zijn. Op dat moment viel er zo’n last van me af.” Jan vertelt: “Marie-José was één van de vrijwilligers die overdag kwam. Ze praatte zo gemakkelijk. Ineke vond het gezellig. Daardoor durfde ik van huis te gaan.” Jan kon door de inzet van Marie-José drie keer per week van huis om te golfen.

#### Ik ben er voor de mantelzorgers

Marie-José is heel duidelijk over waarom ze in deze bijzondere laatste fase wil ondersteunen: “In de periode voordat mijn man overleed, kon ik af en toe de deur uit. Mijn familie en vrienden vingen dat op. Ik realiseerde me heel goed dat niet iedereen een groot netwerk heeft. Ik ben er vooral voor de mantelzorgers. Zij moeten deze periode volhouden. Je bent veel sterker als je er even uit kunt.”

#### Ik zou het zo overdoen

Door de inzet van de nachtzorg en de ondersteuning van Marie-José kon het gezin de laatste fase positief met elkaar beleven. Anouk: “Het was bijzonder. De laatste fase was heel liefdevol. Het klinkt gek, maar ik zou het bijna over willen doen. Het rouwen nu is gemakkelijker doordat die periode zo mooi was. We putten daar kracht uit.” ●





## BREDA WAARDEERT MANTEL ZORG

### Bredase mantelzorgwaardering

Mantelzorgers zijn onmisbaar en Breda is trots op deze mantelzorgers. Zorg jij voor iemand in gemeente Breda (Breda, Bavel, Teteringen, Ulvenhout, Prinsenbeek)? Dan kun je de Bredase mantelzorgwaardering aanvragen. Dit is een Breda Cadeaukaart. Deze is in te wisselen bij heel veel restaurants, winkels en activiteiten in Breda. De mantelzorgwaardering is jaarlijks aan te vragen tussen medio augustus en eind oktober.

### Kan ik de mantelzorgwaardering aanvragen?

Zorg jij minimaal 3 maanden en 8 uur per week onbetaald voor iemand? Bijvoorbeeld een familielid, partner, kind, buur, vriend of kennis. Dan ben je mantelzorger. Woont degene voor wie je zorgt in de gemeente Breda? Dan kun jij deze mantelzorgwaardering aanvragen.

De mantelzorgwaardering moet elk jaar opnieuw aangevraagd worden. Ook als jouw situatie niet veranderd is.

**“Onze Bredase mantelzorgers zijn onmisbaar. Daarom waarderen we hen door jaarlijks een Breda Cadeaukaart aan te bieden. En proberen we hen zo goed mogelijk te ondersteunen. BredaMantelzorg is daarbij een ontzettend belangrijke partner en het eerste aanspreekpunt voor Bredase mantelzorgers!”**



Boaz Adank, wethouder Zorg

# BREDA IS TROTS OP JOU!



## ‘IK BEN BLIJ DAT IK WAT KAN TERUGDOEN’

Cock van Blerck (91) is vooral mantelzorger voor zijn vrouw Toos (86). Zijn prijzenkast laat zien dat zijn leven er jaren geleden heel anders uit zag.

Cock: “Ik was fanatiek sportman, liep marathons, deed mee aan de wereldkampioenschappen in Italië, werd militair kampioen en ik liep soms 120 kilometer per week.” Daarnaast speelde hij trompet, trad hij op als clown, was hij sportmasseur én gaf hij tot twee jaar terug nog powerwalktraining voor senioren.

### Rug en knieën versleten

“Dat ik dat kon doen, kwam allemaal door haar”, wijzend naar zijn vrouw Toos. “Daar ben ik haar heel dankbaar voor. En dan heeft ze ook nog eens vier kinderen opgevoed”, zegt hij trots. Inmiddels doet Cock veel terug voor haar. De rug en knieën van zijn vrouw zijn namelijk versleten, waardoor ze niet lang kan staan en nauwelijks iets in het huishouden kan doen. Daarom doet Cock de boodschappen, kookt en wast hij en houdt hij het huis op orde. “Ik doe het met liefde”, zegt hij opgetogen.

### Huilend in bed

Dat Cock mantelzorger is, beseftte hij pas goed toen Toos in bed lag te huilen. Toos: “Ik was allemaal plannen aan het maken voor de dag en beseftte toen dat ik dat allemaal niet meer kon, daar werd ik verdrietig van.” Cock: “Ik vond het hartverscheurend en beseftte me dat ik er nu echt voor Toos moest zijn. Ik schreef daarna een gedicht voor Toos om mijn bewondering voor haar uit te spreken.”

### Ongelukkig ongeval

Helaas voor Cock kwam hij in oktober 2021 ongelukkig ten val in de supermarkt. Hij scheurde een pees in zijn schouder af, waaraan hij door zijn hoge leeftijd niet geopereerd kon worden. Daardoor moest hij zijn trompet en zijn werk als sportmasseur en coach neerleggen. “Dat is best lastig. Ik heb lang in een dip gezeten”, geeft hij toe.

### Meer slecht nieuws

Net toen het beter ging met Cock, kreeg hij nieuwe klachten. Cock: “Ik heb in korte tijd een nieuwe hartklep gekregen, had een dubbele longontsteking en een dubbele liesbreuk. En ik bleek een tumor onder mijn arm te hebben. Hoe moesten we samen verder?”

### Dankbaar

“Ik heb mezelf zorgen gemaakt. Maar onze kinderen zijn ons ontzettend tot steun. En iedere keer herstel ik weer.” Zijn goede conditie, zijn sportiviteit en doorzettersmentaliteit helpen daarbij. Cock heeft thuis fitnessapparaten staan en werkt fanatiek aan zijn herstel. Steeds met resultaat. Cock en Toos zijn vooral dankbaar dat ze elkaar nog hebben en helder van geest zijn. “We kunnen in ieder geval nog met elkaar praten. We redden het zo samen wel.” ●

TEKST: TESSA NEDERHOFF / MARISKA VAN DIJK • FOTOGRAFIE: PAUL RANFT

# Respijtzorg, wat is dat?

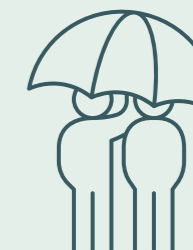
**Als je intensief voor iemand zorgt, heb je soms tijd nodig om weer op te laden. Dan wil je de zorg met een gerust hart door een ander laten overnemen. Dit heet respijtzorg (vervangende zorg).**

**Respijtzorg kan op verschillende manieren: ondersteuning bij jou thuis of juist buitenshuis. Het kan elke week of bijvoorbeeld alleen tijdens een weekend of vakantie. In de Respijtwijzer Breda staan verschillende mogelijkheden voor vervangende zorg.**

Veel mantelzorgers vinden het lastig om de zorg over te dragen. Je weet zelf het beste wat je naaste nodig heeft. Ook het uitzoek- en regelwerk maakt het voor mantelzorgers soms lastig. Ook voelen veel mantelzorgers zich schuldig. Hoe tegenstrijdig het ook voelt, de zorg uit handen geven, ben je aan jezelf én degene voor wie je zorgt verplicht. Je kunt pas goed voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt. Respijtzorg kan je daarbij helpen.

Vind je het zorgen soms te zwaar of wil je er even tussenuit? En wil je weten wie de zorg tijdelijk kan overnemen? Of zoek je naar dagbesteding? Ga naar de Respijtwijzer Breda en kijk wat het beste bij jullie situatie past.

**Hier vind je de Respijtwijzer Breda:**  
[www.respijtwijzerbreda.nl](http://www.respijtwijzerbreda.nl)



## Logeerszorg voor mensen met geheugenproblemen

**Verschiede grote zorgorganisaties en gemeenten in de regio hebben de handen ineengeslagen en maken gepland logeren mogelijk. Zo kan de mantelzorger even iets heel anders doen: een paar nachten goed slapen, op visite bij familie of vrienden of gewoonweg even niets. Logeerszorg is bedoeld voor ouderen met geheugenklachten en dementie.**

**Logeerszorg kan op de volgende 5 locaties:**

- Breda – Aeneas (Thebe)
- Oosterhout – Oosterheem (Mijzo)
- Etten-Leur – het Anbarg (Avoord)
- Fijnaart – Fendertshof (Surplus)
- Heusden – Sint Antonis (Mijzo)

### Kosten

Logeerszorg kan betaald worden vanuit de Wet maatschappelijk ondersteuning (via de gemeente) of vanuit de Wet langdurige zorg (via het CIZ).

### Informatie

Het logeren kan aangevraagd worden via de eigen casemanager dementie. Je huisarts, de wijkverpleegkundige, Wmo klantmanager of maatschappelijk werker kennen de mogelijkheden ook en weten hoe de aanmeldprocedure verloopt.

# Mantelzorg bij psychische kwetsbaarheid



## Probleem, aandoening of kwetsbaarheid?

Een psychische aandoening is iets anders dan een psychisch probleem. Het woord 'aandoening' wordt gebruikt als er iemand ernstige psychische problemen heeft of meerdere problemen bij elkaar. Aanleg en je omgeving hebben invloed op het ontwikkelen van psychische aandoeningen. Het onderscheid is soms lastig te maken. Bovendien klinkt het heel negatief. Daarom spreken wij over mensen met een psychische kwetsbaarheid.

## 4 op de 10

Ruim 4 op de 10 Nederlanders is op enig moment in zijn of haar leven psychisch kwetsbaar. Denk bijvoorbeeld aan depressieve gevoelens, angsten, een psychose, een verslaving, een persoonlijkheidsstoornis of autisme. Zowel volwassenen als kinderen kunnen een psychische kwetsbaarheid hebben.

## Mensen praten er liever niet over

Er bestaan veel vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid. We noemen dit stigma. Mensen praten er liever niet over. Schaamte speelt een rol, net als angst voor reacties van anderen. Niet onterecht, want er is veel onbegrip. Wanneer iemand zich anders gedraagt, wordt dat al snel gelabeld of veroordeeld. Om deze reden durven veel mensen niet over hun kwetsbaarheid te spreken.

## Taboe als mantelzorger

Als mantelzorger van iemand met een psychische kwetsbaarheid kun je te maken krijgen met dezelfde vooroordelen en taboes. Dit kan gericht zijn op je naaste, maar ook op jou. De omgeving kan een mening hebben over jouw rol als mantelzorger. Of dat mensen wel weten dat je mantelzorger bent, maar niet begrijpen hoe zwaar dat kan zijn. Vaak is het gebrek aan kennis hier de oorzaak van.

## Bespreken

Het kan lastig zijn om open te zijn over jouw (zorg)situatie. Je bent bang voor de reacties of wil je naaste beschermen. Toch kan openheid een verschil maken. De situatie bespreken, zorgt ervoor dat mensen jullie beter begrijpen.

## Delen

Veel mantelzorgers hebben dezelfde vragen of onzekerheden. BredaMantelzorg organiseert ontmoetmomenten voor mantelzorgers van een naaste met een psychische kwetsbaarheid. Het helpt om samen ervaringen, dilemma's en tips te delen. Wil je meer weten? Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl). Of bel ons op 076 750 3200.

# Wat doet BredaMantelzorg voor jou?

BredaMantelzorg geeft mantelzorgers informatie, advies en hulp op maat. Zo zetten we vrijwilligers in. We adviseren je in wet- en regelgeving. We organiseren activiteiten zodat je in contact kunt komen met andere mantelzorgers. En maken regelmatig een nieuwe podcast met voor jou interessante onderwerpen.

Op de volgende pagina's vind je wat we nog meer aanbieden om jou te ondersteunen. Past dit bij je? Of zoek je juist iets anders? Neem vooral contact met ons op. We denken graag met je mee.

# Aanbod Mijn Positieve Gezondheid

Gezondheid is meer dan niet-ziek zijn. Want volledig gezond of volledig klachtenvrij is bijna niemand. Werken aan positieve gezondheid betekent dat je kijkt hoe je de dingen die je voor je kiezen krijgt, beter aankunt. Zodat je je veerkrachtig en energiek voelt. Zeker voor jou als mantelzorger is dat belangrijk

## Door Mijn Positieve Gezondheid weet je:

- Hoe het met jouw gezondheid en veerkracht gaat en wat jij belangrijk vindt;
- Wat jij wilt veranderen;
- Hoe je die veranderingen bereikt.

Je vult zelfstandig een vragenlijst in. Met deze vragenlijst krijg je inzicht in wat je nodig hebt om je gezonder en veerkrachtiger te voelen. De vragen gaan over onderwerpen als kwaliteit van leven, meedoen, zingeving en hoe goed je in je vel zit. Jouw uitkomst van de vragenlijst bespreken we samen. Dit is gratis en duurt ongeveer twee uur. Samen maken we een plan van aanpak. En bespreken we wat je nodig hebt om hiermee aan de slag te gaan.

# Aanbod Zorg in de laatste levensfase

Komt degene voor wie jij zorgt binnen een jaar te overlijden? De zorg voor iemand in de laatste levensfase is vaak bijzonder, maar ook zwaar.

Er komt als mantelzorger veel op je af. Als de ziekteperiode lang duurt, kan dit veel van je vragen. Emotioneel, praktisch en soms ook lichamelijk. Wij ondersteunen je hier graag bij.

## Wat doet BredaMantelzorg?

Zorg in de laatste levensfase noemen we ook wel palliatieve zorg. Onze opgeleide Vrijwilligers Palliatief Terminale Zorg (VPTZ) zijn actief in Breda, Baarle-Nassau en Alphen-Chaam. Centraal staan jouw behoeften, wensen, vragen en die van degene voor wie jij zorgt. De vrijwilligers zijn er als het nodig én gewenst is. Ze nemen de zorg voor een paar uur van je over. Zo heb je als mantelzorger tijd om rustig boodschappen te doen, een wandeling te maken, met iemand af te spreken of op een andere manier op adem te komen.

Het is ook mogelijk VPTZ in te zetten binnen zorginstellingen. De vrijwilligers van BredaMantelzorg zijn ook werkzaam in het Hospice Breda. Een indicatie is niet nodig en er is geen wachtlijst. De inzet van onze vrijwilligers is gratis.



# Aanbod Meer energie met BordjeVol

Als mantelzorger heb je veel taken. Zelf weet je waarschijnlijk niet eens hoeveel je echt doet. De methode BordjeVol kan jou hierbij helpen.

## Door BordjeVol weet je:

- Welke activiteiten je energie kosten en waarvan je energie krijgt;
- Welke veranderingen er nodig zijn om weer meer energie te krijgen;
- Hoe je die veranderingen bereikt.

Het BordjeVol gesprek doen we samen aan de hand van werkbladen en kaarten met mantelzorgtaken. Dit is gratis en duurt ongeveer 2 uur. Samen maken we een plan van aanpak. En bespreken we wat je nodig hebt om hiermee aan de slag te gaan.

# Aanbod Steun bij verlies

Veel mantelzorgers krijgen te maken met verlies. Bijvoorbeeld doordat degene voor wie je zorgt overlijdt. Maar ook verlies van gezondheid door ziekte of een ongeval. Of omdat je door ziekte van je partner je toekomstplannen bij moet stellen. Ook dat is een verlies.

Ook als degene voor wie je zorgt naar een verpleeghuis gaat, kun je als mantelzorger soms even niet meer weten hoe je verder moet. Je maakt dan een rouwproces door. Sommige mensen pakken de draad van het leven weer goed op, anderen kost het meer moeite. Mensen in je omgeving gaan door. Terwijl jij na maanden nog behoefte hebt aan een luisterend oor. Dan kan het fijn zijn om met iemand te praten.

BredaMantelzorg heeft vrijwilligers opgeleid die je een luisterend oor bieden. Ze geven je met individuele gesprekken een steuntje in de rug en helpen je graag weer op weg.

## Door Steun bij Verlies:

- Voel je je vrij om (weer) met aandacht stil te staan bij jouw rouwproces;
- Onderzoek je wat jou helpt om met je verlies om te gaan;
- Heb je het gevoel dat je weer verder kunt.

# Aanbod Ben jij jonge mantelzorger?



BredaMantelzorg is er ook voor jonge mantelzorgers. Jonge mantelzorger ben je al vanaf 4 jaar tot 24 jaar. Niet alle kinderen voeren (zorg)taken uit. Maar ze houden wel rekening met de situatie.

## Wat doet BredaMantelzorg voor jou?

- Wij praten met jou en je gezin over de situatie.
- Wij geven je tips en informatie over het omgaan met zorgen.
- Wij brengen jou in contact met andere jonge mantelzorgers uit de buurt. Je bent niet alleen!
- Wij zetten een maatje in voor jou, zodat jullie samen iets leuk kunnen doen.
- Wij organiseren leuke activiteiten speciaal voor jou en andere jonge mantelzorgers uit de buurt.
- Je kunt met al je vragen bij ons terecht.



Wil je meer weten? Bel ons op 076 750 3200  
of mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)

Wil je meer weten? Bel ons op 076 750 3200  
of mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)



**‘ALS STEF THUIS IS,  
MOET IK ALTIJD  
AAN STAAN’**

**‘Ik had al langer  
het idee dat er  
iets mis was’**

**Ineke (68) is al een aantal jaren mantelzorgster voor haar man Stef (73). In 2017 en 2018 krijgt Stef een zware longontsteking met een ernstig delier. Dit is verwardheid die plotseling ontstaat. Hij wordt doorverwezen naar een geriater. Daar blijkt dat hij milde cognitieve stoornissen heeft. Zoals moeite met het vasthouden van aandacht en bepaalde handelingen niet goed meer kunnen uitvoeren.**

#### **Het sluipt er geleidelijk in**

“Achteraf had ik al veel langer het idee dat er iets niet in de haak was.” Stef is in 2013 met pensioen gegaan. “Hij is kunstzinnig en creatief en is in zijn hoofd altijd met allerlei dingen bezig.” In het begin was Stef heel actief met onder andere fotografie en als vrijwilliger bij diverse musea. Vanaf 2015 wordt het allemaal steeds minder. Hij heeft er geen zin meer in en toont weinig initiatief. “Het sluipt er geleidelijk in.”

#### **Luister je wel naar mij?**

Hij kreeg moeite met rekenen en dingen overzien. “Als ik iets vertelde, nam hij het niet meer op. In het begin dacht ik: luister je wel naar mij of hoor je me niet goed? We hebben zijn gehoor nog laten testen, maar dat was helemaal in orde.”

## **‘EEN JAAR GELEDEN KOOKTE HIJ NOG’**

#### **Het balletje gaat rollen**

“Na het delier in 2017 ging het balletje pas echt rollen.” In 2018 krijgt Stef bij de neuroloog de diagnose Parkinson. Hij heeft niet de klassieke kenmerken van Parkinson. Bij Stef zit het meer in het cognitieve gedeelte. Omdat Stef ook hallucinaties heeft, wordt gedacht aan Lewy Body Dementie. “Soms staat hij in zichzelf te praten en dan denkt hij dat zijn zoon er is. Er is niet goed een labeltje aan te hangen. Ik noem het Parkinson dementie.”

#### **Kopje koffie**

Stef gaat snel achteruit. “Een jaar geleden kookte hij nog. Nu kan hij geen kopje koffie meer zetten.”

Opeenvolgende handelingen, zoals bijvoorbeeld aankleden, kan hij niet meer overzien. Hij weet dan niet wat hij eerst moet doen. Overdag doet Stef niet veel meer. “Hij gaat zitten, loopt wat heen en weer en slaapt veel.” Een stukje wandelen samen kan nog wel, maar aan conditie levert Stef ook veel in. Zelfstandig eten lukt ook niet altijd meer.

#### **Hokjes**

Stef heeft een driewiel fiets. “Hij had er al heel lang niet meer op gefietst, maar zaterdag ging hij ineens fietsen. Omdat ik het niet vertrouwde, ben ik achter hem aangefietst. Het ging eigenlijk hartstikke goed.” Dat valt voor Ineke moeilijk te rijmen. “Ik denk dat bepaalde ‘hokjes’ het nog doen. Bij het ‘hokje’ buiten zijn/wandelen, weet hij altijd haarfijn de weg te vinden.”

#### **Hij is mijn maatje niet meer**

“Een gesprek voeren met Stef gaat heel moeilijk. Hij is dan heel warrig.” Voor Ineke is het lastig dat ze geen gesprekspartner meer heeft. “Hij is m’n maatje niet meer. We hebben samen vier kinderen. De kinderen kent hij nog wel. Of het Parkinson is of dementie, het maakt voor mij niet uit. Het wordt toch niet beter.”

#### **Boos**

Ineke heeft door de jaren heen geleerd om te gaan met de situatie, maar dat lukt niet altijd. “In het begin was er alleen maar irritatie. Ik vroeg dan steeds: ‘Waarom luister je niet naar mij?’” Sinds Ineke weet dat het een ziekte is, gaat ze er automatisch anders mee om. “Nu weet ik dat hij er niks aan kan doen. Maar ja, ik ben ook maar een mens. Als ik slecht geslapen heb, ben ik wel eens boos op hem.”

#### **Plannen bijstellen**

Sinds twee jaar is Ineke met pensioen. “Ik heb geen zorgen meer over het werk. Ik heb nu veel meer tijd.” Die tijd hadden Stef en Ineke graag anders ingevuld samen. “We gaan er nog wel eens samen op uit, maar vooruitplannen gaat niet. Je moet altijd per dag bekijken hoe het gaat en constant je plannen bijstellen.”

#### **Niet alleen thuis**

Stef gaat sinds vorig jaar twee dagen per week naar een dagbehandeling. Dat is voor beiden goed. “Ik durf hem niet meer alleen thuis te laten. Je weet nooit wat er kan gebeuren. Hij kan zelf geen drinken pakken en hij kan vallen.” De dagbehandeling geeft Stef wat structuur en Ineke wat lucht. “Als Stef thuis is, moet ik altijd ‘aan’ staan.” ●

## Vraag en antwoord

Veel vragen zijn al eens gesteld. Op onze website [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl) geven we antwoorden op veel gestelde vragen. Staat je vraag er niet tussen? Of kom je er niet uit? Bel ons op 076 750 32 00. Of mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl).

### Zorgkosten en belastingen

Veel zorgkosten zijn aftrekbaar bij de aangifte inkomstenbelasting. Denk aan bepaalde medicijnen, hulpmiddelen, reiskosten of ziektekosten die niet door de zorgverzekeraar worden vergoed. Als je van plan bent zorgkosten af te trekken, hou dan rekening met de voorwaarden.

### Algemene voorwaarden

- Zorgkosten zijn alleen aftrekbaar als deze zijn gemaakt in verband met een ziekte, beperking of invaliditeit.

- De zorgkosten die worden afgetrokken, bijvoorbeeld voor de inkomstenbelasting 2023, zijn ook gemaakt in dat jaar (2023).
- Alleen (het deel) ziektekosten waarvoor de zorgvrager geen vergoeding ontvangt, op basis van een verzekering of regeling, zijn aftrekbaar.
- Bepaalde tegemoetkomingen hoeven niet van het aftrekbare bedrag te worden afgehaald. Dit zijn de tegemoetkoming van het CAK, UWV en die van de Belastingdienst (voor specifieke zorgkosten).

### Er zijn specifieke voorwaarden voor:

Behandeling paramedicus; vruchtbaarheidsbehandelingen (ivf); gehoorapparaten; vervoer bij ziekenbezoek; extra kleding en beddengoed; extra gezinshulp (thuiszorg); dieetkosten.

Let op: De voorwaarden kunnen wijzigen. Raadpleeg altijd het 'overzicht aftrekbare kosten' op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl).

## Begrippenlijst:

<b>ADL</b>	Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen	<b>NZa</b>	Nederlandse Zorgautoriteit
<b>ALS</b>	amyotrofische laterale sclerose	<b>Per Saldo</b>	landelijke vereniging van mensen met een pgb
<b>AOW</b>	Algemene ouderdomswet	<b>PG</b>	psychogeriatric /-isch(e)
<b>CAK</b>	Centraal Administratie Kantoor	<b>pgb</b>	persoonsgebonden budget
<b>CIZ</b>	Centrum Indicatiestelling Zorg	<b>SEH</b>	spoedeisende hulp
<b>CJG</b>	Centrum voor Jeugd en gezin	<b>SVB</b>	Sociale Verzekeringsbank
<b>long-COVID</b>	langdurige klachten na coronabesmetting	<b>Verzorgende IG</b>	verzorgende voor individuele gezondheidszorg
<b>CVA</b>	Cerebraal Vasculair Accident (beroerte)	<b>VOG</b>	Verklaring omtrent het gedrag
<b>ECD</b>	elektronisch cliëntendossier	<b>vpt</b>	volledig pakket thuis
<b>EPD</b>	elektronisch patiëntendossier	<b>VPTZ</b>	vrijwilligers palliatieve terminale zorg
<b>EMD</b>	elektronisch medisch dossier	<b>VWS</b>	ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
<b>EVV</b>	Eerst Verantwoordelijke Verzorgende/ Verpleegkundige	<b>Wajong</b>	Wet arbeidsongeschiktheidsvoorziening jonggehandicapten
<b>GGD</b>	Gemeentelijke gezondheidsdienst	<b>Wlz</b>	Wet langdurige zorg
<b>GGZ</b>	Geestelijke gezondheidszorg	<b>Wvggz</b>	Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg
<b>GRZ</b>	Geriatrische revalidatiezorg	<b>WGBO</b>	Wet geneeskundige behandelingsovereenkomst
<b>HAP</b>	huisartsenpost	<b>Wlz</b>	Wet langdurige zorg
<b>jmz</b>	jonge mantelzorger	<b>Wmo</b>	Wet maatschappelijke ondersteuning
<b>KBO</b>	Katholieke Bond van Ouderen	<b>Wzd</b>	Wet zorg en dwang
<b>LHV</b>	Landelijke Huisartsen Vereniging	<b>ZIN</b>	zorg in natura
<b>MDO</b>	multidisciplinair overleg	<b>ZN</b>	Zorgverzekeraars Nederland
<b>MIC</b>	Melden Incidenten Cliënten	<b>Zvw</b>	Zorgverzekeringswet
<b>mpt</b>	modulair pakket thuis		
<b>MS</b>	Multiple sclerose		
<b>NAH</b>	Niet-aangeboren hersenletsel		

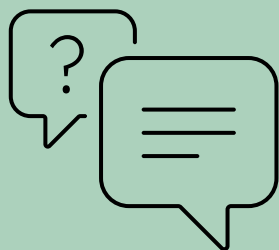


WAT EEN  
GELUK  
DATER  
MANTEL  
ZORGER  
ZIJN

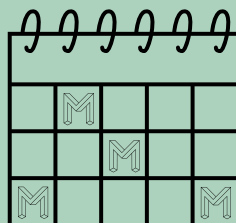


# BredaMantelzorg

## Voor alle mantelzorgers in Breda, Ulvenhout, Teteringen, Bavel en Prinsenbeek.



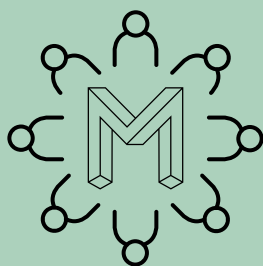
**Vraag & Antwoord**



**Workshops & Activiteiten**



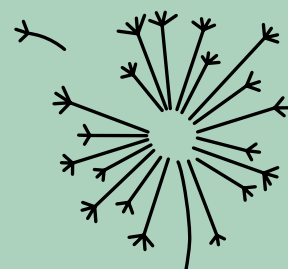
Ook voor jonge mantelzorgers (4 - 24 jaar)



**Lotgenoten-contact**

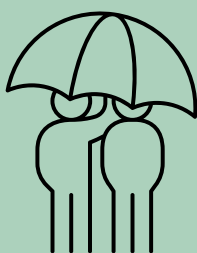


**BREDA  
MANTEL  
ZORG**



**Zorg in de laatste levensfase**

Ondersteuning zorg in de laatste levensfase (ook Alphen-Chaam & Baarle-Nassau)



**Zorg tijdelijk overnemen**

Bijvoorbeeld inzet vrijwilliger



**Informatie & Advies**



**Persoonlijke gesprekken**

Alle ondersteuning is gratis!



Bezoekadres: Wethouder van Haperenstraat 36c, Breda  
Telefoon 076 750 32 00 • WhatsApp 06 5501 0778  
info@bredamantelzorg.nl • www.bredamantelzorg.nl