



Persoonlijk Samen Dichtbij

Inhoud

November: Maand van de Mantelzorg!	1
Eigen bijdrage via het CAK	2
Gezonde maaltijden bij u thuis bezorgd	2
Uw dienstencheques gebruiken voor woondiensten	2
Zorg voor naasten	3
De Cliëntenraad is er voor ú!	3
Veiligheid	4

November: Maand van de Mantelzorg!

Mantelzorg is een onmisbaar onderdeel van thuiszorg. Steeds belangrijker wordt de samenwerking tussen een zorgbehoevende, mantelzorgers en de thuiszorgorganisatie. Bij Actief Zorg vinden wij deze onderlinge samenwerking erg belangrijk. Daarom besteden we er veel aandacht aan.

Wat is een mantelzorgers?

Een mantelzorgers is iemand die onbetaalde ondersteuning biedt aan een chronisch zieke, hulpbehoevende partner, ouder, kind of kennis. Vaak gebeurt dit omdat ze een persoonlijke en emotionele band hebben met degene die de zorg nodig heeft. De zorgtaak kan een zware belasting zijn, zowel emotioneel fysiek. Maar ook door de combinatie met een baan of eigen gezin. Uit onderzoek blijkt dan ook dat mantelzorgers vaak overbelast zijn. Daarom wil Actief Zorg hier extra aandacht aan besteden. Dat doen we door mantelzorgers te ondersteunen en te faciliteren en ze actief te betrekken bij het zorgproces.

Maand van de Mantelzorg

Om dit voornemen goed te beginnen benoemt Actief Zorg de maand november tot de Maand van de Mantelzorg! In november 2013 onderneemt Actief Zorg het volgende:

- Alle medewerkers worden getraind. Thema's die aan bod komen zijn: Wat is mantelzorg? Hoe werk ik samen met de mantelzorgers? Hoe herken ik overbelasting?.
- De website van Actief Zorg krijgt een speciale pagina met informatie over mantelzorg. Op die pagina leest u meer over mantelzorg in het algemeen en vindt u links naar andere interessante websites.
- Onze medewerkers kiezen een mantelzorgers die zij in november in het zonnetje zetten. Hierover leest u meer in de volgende nieuwsbrief.

Vanaf november - Maand van de Mantelzorg - vindt u meer informatie over mantelzorg op onze website: www.actiefzorg.nl. ●



Eigen bijdrage via het CAK

U ontvangt van Actief Zorg hulp in de huishouding, verpleging, verzorging of begeleiding. Daarvoor betaalt u een eigen bijdrage aan het CAK. Graag vertellen wij hoe de hoogte van uw eigen bijdrage wordt berekend.

Waarvoor betaalt u een eigen bijdrage?

1. Zorg thuis

Ontvangt u thuiszorg? Krijgt u bijvoorbeeld hulp bij het wassen en aankleden? Of zorg van een verpleegkundige, of begeleiding? Dit heet Zorg zonder Verblijf en valt onder de AWBZ. Voor deze zorg betaalt u aan het CAK een eigen bijdrage.

2. Hulp in het huishouden

Ontvangt u thuis hulp bij het huishouden? Deze hulp valt onder de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Ook voor de WMO betaalt u een eigen bijdrage aan het CAK.

Hoe berekent het CAK uw eigen bijdrage?

Het CAK stelt uw maximale bijdrage vast op basis van:

- Zorggebruik: aantal uren hulp bij het huishouden, verzorging, verpleging en/of begeleiding.
- Eventueel persoonsgebonden budget (PGB) dat u ontvangt.
- De samenstelling van uw huishouden, bent u alleen of met meerderen?
- Het verzamelinkomen en eigen vermogen van u en uw partner van 2 jaar terug.
- Leeftijd: bent u of is uw partner jonger of ouder dan 65 jaar?
- De gemeente waar u woont (alleen in geval van WMO).

Let op: vanaf 2013 telt eigen vermogen extra mee bij de berekening van uw maximale periodebijdrage!

Meer informatie

Voor de procedure en meer informatie over uw eigen bijdrage kunt u terecht op de website van het CAK. U kunt ook bellen met Zorg Thuis (WMO en Zorg zonder Verblijf): Telefoon Zorg Thuis: 0800-1925 (gratis nummer). Website: www.hetcak.nl. ●

Uw dienstencheques gebruiken voor woondiensten

Hebt u dienstenchecks voor woondiensten? U kunt die voor allerlei werkzaamheden gebruiken. Bijvoorbeeld voor verven van de muren, het wassen van de buitenkant van de ramen (begane grond) of voor tuinonderhoud.

Aanvragen via Hulp te Huur

Hulp te Huur zorgt ervoor dat deze klusjes voor u worden gedaan. De dienstencheques voor woondiensten die u dit jaar heeft gekregen, kunt u inleveren t/m 31 december 2013. Daarna zijn deze cheques niet meer geldig.

In 2014 zijn de nieuwe dienstencheques voor woondiensten geldig. Hebt u geen cheques maar wilt u toch hulp van een klusjesman of tuinman? Dat kan ook via Hulp te Huur. U kunt uw hulp telefonisch aanvragen op telefoonnummer 013 - 26 00 100 of via e-mail: info@hulpteuur.nl. ●



Gezonde maaltijden bij u thuis bezorgd



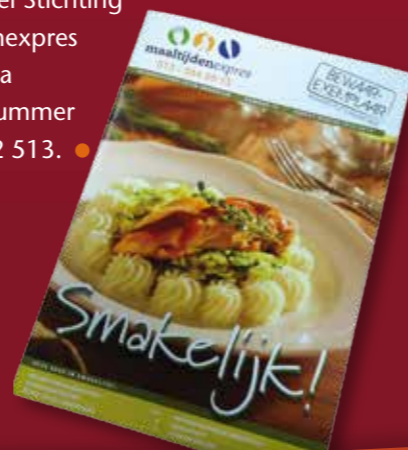
Door winterse kou en gladheid is het niet voor iedereen mogelijk om zelf boodschappen te doen en te koken. Herkent u dit probleem? Misschien kan Stichting Maaltijdenexpres Brabant voor u de oplossing zijn. U kunt kiezen uit ruim 100 verschillende maaltijden en bijgerechten. We koken met streek- en seizoensgebonden producten en de meeste gerechten voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Snelle service

Al 41 jaar gaan de vriendelijke bezorgers van Stichting Maaltijdenexpres Brabant door weer en wind de weg op. We vinden het belangrijk om u goed te helpen. Dat doen we door overzichtelijke menulijsten te maken en als u wilt, kunnen wij u opbellen als u vergeet te bestellen. Na een ziekenhuisopname kunnen we dezelfde dag nog bezorgen. We kunnen rekening houden met diverse diëten waarmee we u graag helpen. Ook hebben we een sociale en signalerende functie. Onze prijzen zijn laag omdat wij geen winstoogmerk hebben (de prijs van een maaltijd is op dit moment € 5,35 inclusief bezorging).

Vraag nu de herfst/winter-catalogus aan!

Wilt u de catalogus bestellen of hebt u vragen? Bel Stichting Maaltijdenexpres Brabant via telefoonnummer 013-54 42 513. ●



Zorg voor naasten

Veel mensen zorgen voor een partner, ouder, familielid of kennis. Dat doen ze meestal met de beste bedoelingen: ze willen klaarstaan voor hun naasten. Soms loopt die zorg lang door en worden de verzorgende taken zwaar. Een gevolg daarvan kan zijn dat degene die wordt verzorgd, geestelijk, lichamelijk of financieel wordt gekwetst. In veel gevallen gebeurt dit onbedoeld. Uit onmacht, onwetendheid of onkunde. Maar soms is er sprake van bewuste mishandeling.

Steunpunt Huiselijk Geweld

Eén op de twintig zelfstandig thuiswonenden van 65 jaar en ouder is slachtoffer van mishandeling in de thuissituatie. Actief Zorg wil er alles aan doen om mishandeling te voorkomen of te stoppen. Samen met het Steunpunt Huiselijk Geweld worden onze medewerkers daarom getraind in het herkennen van ouderenmishandeling. Hebt u vragen over dit onderwerp? Neem dan contact op met uw zorgcoördinator. ●

De Cliëntenraad is er voor ú!

In 2014 bestaat Actief Zorg 10 jaar en daar zijn we trots op. Het is een mijlpaal die we mede dankzij inspanningen van de Cliëntenraad hebben bereikt. De Cliëntenraad is opgericht in 2008 en houdt toezicht op de kwaliteit van de zorg. De raad komt op voor de belangen van de cliënten van Actief Zorg.

Wat doet de Cliëntenraad?

De Cliëntenraad bestaat uit cliënten en mantelzorgers van Actief Zorg. Samen volgen zij het beleid van Actief Zorg nauwkeurig en ze brengen er gevraagd en ongevraagd advies over uit. Ook houden zij de geldende wetten, regels en maatregelen over de gezondheidszorg in de gaten. De Cliëntenraad probeert een stem te zijn voor u en alle andere cliënten van Actief Zorg. Bij alles wat zij doen, handelt de raad in het belang van de cliënten van Actief Zorg, u dus!

Wie is de Cliëntenraad?

De Cliëntenraad bestaat momenteel uit zes vrijwillige leden:

- Bert Rietveld (voorzitter)
- Riet Leyten (penningmeester)
- Cris van der Meys (vice-voorzitter)
- Mariëta Emers
- Toine Loijkens

• We zoeken nog een bestuurslid. Hebt u interesse?

De Cliëntenraad (CR) krijgt vanuit Actief Zorg ondersteuning van Jacqueline van de Ven, die als ambtelijk secretaris de CR versterkt. De CR heeft een Huishoudelijk Reglement waarin allerlei zaken zijn vastgelegd om het functioneren te vergemakkelijken. De CR vergadert viermaal per jaar met de directeur en een manager van Actief Zorg. Daarnaast zijn er tussenvergaderingen met de leden van de CR om zaken voor te bereiden of om bij te leren. Hebt u interesse om bestuurslid te worden? Benader ons gerust! Als bestuurslid van de CR kunt u iets betekenen voor de ander.

Wat vindt u belangrijk?

De meeste cliënten kennen de CR nog niet zo goed. Dat willen we graag veranderen. Wilt u ons leren kennen, hebt u een vraag of een tip? Wij horen het bijzonder graag. Op de website leest u meer over ons en u kunt er uw bericht, vraag, opmerking, uw kritiek of compliment achterlaten. We stellen het erg op prijs en zullen er werk van maken! Website: www.actiefzorg.nl/cliëntenraad.

E-mail: cliëntenraad@actiefzorg.nl

Hartelijk bedankt namens de Cliëntenraad,

Bert Rietveld, voorzitter. ●





Veiligheid

In de zorg is veiligheid een belangrijk thema. In de vorige uitgave gaven we tips over hoe u uw woonomgeving veiliger kunt maken. In deze uitgave sluiten we daarop aan met tips over het veilig omgaan met medicatie.

Voorkom gevaarlijke situaties met medicatie

De meeste zorgvragers van Actief Zorg gebruiken medicatie. Die medicatie is meestal voorgeschreven door een huisarts of specialist. Maar u kunt ook zelf medicatie kopen bij de supermarkt, drogist of apotheek. Hoe u zelf veilig met medicatie kunt omgaan, leest u hier.

Gebruik van zelfzorgmedicatie (medicatie die bij de drogist/supermarkt te verkrijgen zijn)

Zelfzorgmedicatie kan een wisselwerking hebben met medicijnen die u van de huisarts heeft gekregen. Bespreek daarom altijd met uw arts of apotheker of het geen kwaad kan dat u deze zelfzorgmedicatie gebruikt in combinatie met de voorgeschreven medicatie van de huisarts.

Bijwerkingen van medicijnen

Gebruikt u een medicijn voor het eerst? Dan kunt u bijwerkingen ervaren. Meld deze bijwerkingen bij uw apotheker. Soms is het nodig om deze medicijnen te vervangen.

Medicijnen bewaren

- Bewaar medicijnen altijd in de originele verpakkingen! Medicijnen kunnen van uiterlijk veranderen of erg op andere medicijnen lijken. Maar als u uw

medicijnen altijd terug stopt in de juiste verpakking, kunt u teruglezen welk medicijn het is. Zo neemt u niet per ongeluk het verkeerde medicijn.

- Zorg dat medicijnen niet in handen komen van kinderen of dementerende familieleden. Zij kunnen medicijnen niet altijd als zodanig herkennen en zouden het kunnen innemen. Berg medicatie op, het liefst op een plek die u kunt afsluiten, bijvoorbeeld een medicijnkastje of beautycase. Weet u niet waar? Vraag uw thuiszorgmedewerker of apotheker om advies.
- Sommige cliënten van Actief Zorg krijgen hun medicijnen aangeboden in een baxtersysteemverpakking van de apotheek, met bijbehorende medicijnlijst. Zou u dat ook willen? Vraag ernaar bij uw apotheek.

Slaap/rustgevend medicatie

Van slaapmedicijnen of rustgevend medicatie kunt u duizelig en onstabiel worden. Daardoor hebt u meer kans om te vallen. Houd hier rekening mee als u 's avonds nog alert moet zijn voor activiteiten zoals autorijden. Let ook op als u bijvoorbeeld 's nachts uit bed moet om naar het toilet te gaan.

Ondervindt u problemen met deze medicatie? Vraag dan advies aan uw huisarts of thuiszorgmedewerker, zij kunnen u helpen.

Hebt u vragen over uw medicatiegebruik? Schroom niet en stel ze aan uw arts of apotheker. Uw apotheek heeft inzicht in uw medicijngebruik en kan u adviseren.

Vindt u het moeilijk om de medicijnen juist in te blijven nemen? Dan kunnen de persoonlijke weeksetjes (Baxter) van de apotheek u hierbij helpen. Daarnaast zijn er hulpmiddelen om medicijnen te breken of te malen. Voor deze hulpmiddelen en al uw vragen kunt u terecht bij uw apotheek. ●



HOOFDKANTOOR

Industrieweg 48
5145 PW Waalwijk
T 088-750 82 00

TILBURG

Brugstraat 10
5042 SB Tilburg
T 088-750 82 40

'S-HERTOGENBOSCH

Tolbrugstraat 8
5211 RW 's-Hertogenbosch
T 088 - 750 82 85

EINDHOVEN

Veldmaarschalk Montgomerylaan 3
5612 BA Eindhoven
T 088-750 82 70