



Nieuwsbrief Mantelzorg

Zorgverzekeringen

Soms kan het nuttig zijn om kritisch te kijken naar je zorgverzekering. Misschien sluit je huidige verzekering niet (meer) goed aan bij jouw situatie als mantelzorger. Overstappen naar een andere zorgverzekering kan niet meer (kon t/m 31 december). Aanpassingen zijn mogelijk tot en met 31 januari.

Hieronder vind je een link voor overzicht van vergoedingen, met name op het gebied van mantelzorg. Dit kan je helpen om te bekijken welke ondersteuning en mogelijkheden er voor jou zijn.

[Klik hier](#)

Bij vragen kun je je zorgverzekering raadplegen of de mantelzorglijn bellen.

Een nieuw jaar ligt voor ons en wellicht biedt dit jaar ruimte voor ontmoeting, ondersteuning en nieuwe activiteiten. In deze nieuwsbrief nemen we je graag mee in wat er de komende tijd op de agenda staat.

Ook brengen we de training vanuit de Hospice Nijkerk en Ermelo onder de aandacht. Deze training is gratis voor mantelzorgers en kan waardevol zijn. Op pagina 4 vind je hierover meer informatie. Let op: de eerstvolgende training is al snel!

Daarnaast kijken we terug op een geslaagde Dag van de Mantelzorg. Het was fijn om velen van jullie te ontmoeten en stil te staan bij de waardevolle rol die jullie vervullen. Uit de evaluatie kwamen veel positieve geluiden naar voren. Met jullie tips en suggesties gaan we zeker aan de slag.

Heb je ideeën voor een volgende nieuwsbrief, of ontvang je deze liever niet meer? Laat het ons gerust weten door een mailtje te sturen. Je reactie is altijd welkom.

**Een mooi 2026
gewenst!**

Miranda Krol - mantelzorgconsulent
mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl
06 5986 2640

Mantelzorglijn, voor al je vragen over mantelzorg

Al 25 jaar lang is de Mantelzorglijn (van Mantelzorg NL) hét luisterend oor voor alle mantelzorgers in Nederland.

Wat begon als een telefoonnummer, is uitgegroeid tot een bron van herkenning, advies en steun.

Elke vraag, elk verhaal en elke ervaring die via de lijn binnenkomt, helpt om mantelzorgers verder te helpen én om hun stem in Den Haag luider te laten klinken.

Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag een advies over je persoonlijke situatie? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? De medewerkers van de Mantelzorglijn staan voor je klaar.

Bel de Mantelzorglijn: 030 - 760 60 55
Bereikbaar op werkdagen van 9 - 17 uur



Gezond de winter door met deze 6 tips



De wintermaanden brengen gezelligheid en warme momenten binnenshuis, maar ze kunnen ook uitdagingen met zich meebrengen, vooral voor senioren. Koud weer, korte dagen en een verhoogd risico op griep en andere kwalen vragen om extra aandacht. Bij Senior Service begrijpen we hoe belangrijk het is om fit en gezond te blijven, zodat u volop kunt genieten van deze tijd van het jaar. Hieronder delen we enkele waardevolle tips voor ouderen én hun mantelzorgers om gezond de winter door te komen.

1. Warm blijven is essentieel. Het lichaam van senioren is gevoeliger voor kou, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals onderkoeling of stijve spieren en gewrichten. Zorg voor een warme, goed geïsoleerde woning en draag laagjes kleding, zelfs binnenshuis. Gebruik een warme deken of kruik voor extra comfort.

Tip voor mantelzorgers: Controleer of de woning van uw naaste goed verwarmd is en dat tocht wordt voorkomen. Help hen bij het kiezen van warme, comfortabele kleding.

2. Beweeg voldoende. Het is verleidelijk om bij koud weer binnen te blijven, maar regelmatige beweging houdt spieren en gewrichten soepel en verbetert de stemming. Wandelen in de frisse lucht of eenvoudige rek- en strekoefeningen kunnen hierbij helpen.

Tip voor mantelzorgers: Stimuleer beweging door samen een wandeling te maken of door samen binnenshuis eenvoudige oefeningen te doen.

3. Gezonde voeding. In de winter heeft het lichaam extra vitaminen en mineralen nodig om het immuunsysteem sterk te houden. Kies voor een gevarieerd dieet met veel groenten, fruit, volkoren producten, en eiwitrijke voeding. Vergeet niet om voldoende water te drinken, ook al voelt u minder dorst in de winter.

Extra tip: Vitamine D is belangrijk in deze donkere maanden. Overweeg, in overleg met een arts, een supplement om het tekort aan zonlicht te compenseren.

4. Voorkom eenzaamheid. De winter kan een gevoel van isolement versterken, vooral door korte dagen en minder sociale activiteiten. Plan regelmatige bezoeken, bel wat vaker of gebruik videobellen om contact te houden.

Voor mantelzorgers: Overweeg om de thuishulp van Senior Service in te schakelen als u merkt dat uw naaste zich eenzaam voelt. Samen koffiedrinken, een spelletje doen of gewoon een praatje maken kan al veel betekenen.

5. Bescherm tegen winterkwaaltjes. Zorg ervoor dat u de griepvaccinatie haalt, en houd u aan hygiënemaatregelen zoals regelmatig handen wassen. Let ook op de luchtvochtigheid in huis om droge lucht te vermijden, wat kan leiden tot geïrriteerde luchtwegen.

Voor mantelzorgers: Help uw naaste bij het plannen van een bezoek aan de huisarts of apotheek voor de griepvaccinatie of andere preventieve maatregelen.

6. Maak het gezellig! Donkere dagen kunnen de stemming drukken. Zorg voor licht en gezelligheid in huis: denk aan warme verlichting, een knus plaid en bijvoorbeeld een dagelijks momentje om samen thee te drinken of een favoriet programma te kijken.

Tip voor mantelzorgers: Kleine gebaren, zoals een kaartje sturen of een gezamenlijke activiteit plannen, maken een groot verschil.

Cursus ' De Laatste hulp'

Leven tot het laatst

De Laatste Hulp Cursus is een Nederlandse variant van het internationale Last Aid programma. Het biedt concrete handvatten voor iedereen die een bijdrage wil leveren aan de zorg in de laatste levensfase.

De **eenmalige** bijeenkomst is bedoeld voor mensen in de laatste levensfase en mensen die dicht om hen heen staan. In een kleine groep bespreken we in een bijeenkomst van een dagdeel de volgende thema's:

- sterven als normaal onderdeel van het leven
- vooruit plannen
- verlichten van lijden
- afscheid nemen
- hoe je op een goede manier aanwezig kunt zijn bij een dierbare die ernstig ziek is en gaat overlijden
- praktische tips en adviezen voor ondersteuning in de palliatieve fase

De bijeenkomst wordt gegeven door gecertificeerde trainers, waarvan in elk geval één verpleegkundige is. De deelname is gratis. Er is keuze uit 3 verschillende data in het voorjaar:

- 21 januari in Stroud Putten

Tijd: 13.30-17.00 uur (inloop vanaf 13.00 uur)

Opgeven of info: vwcoordinator@willemholtrophospice.nl of 0341 274935

- 28 januari in Paashuis Nijkerk

Tijd: 13.30-16.30 uur

Opgeven of info: delaatstehulpcursus@gmail.com of 033 2473 100

- 24 april in Stroud Putten

Tijd: 13.30-16.30 uur

Opgeven of info: delaatstehulpcursus@gmail.com of 033 2473100

