

Nieuwsbrief Mantelzorg

'Een verhuizing naar een zorginstelling: hoe bereid je je voor?'

Je partner of naaste met dementie staat op de wachtlijst voor een zorginstelling. Misschien laat de verhuizing nog even op zich wachten, of komt deze juist steeds dichterbij.

In deze periode kan er veel op je afkomen. Je rol als mantelzorgverandert en je vraagt je misschien af hoe je je kunt voorbereiden op de nieuwe situatie. Tijdens deze informatieavond geven we uitleg over dementie en staan we stil bij wat de veranderende situatie voor jou kan betekenen. Een ervaringsdeskundige deelt haar persoonlijke verhaal. Daarnaast is er ruimte om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan.

Je bent van harte welkom!

Wanneer: donderdag 16 april 2026

Tijd: 19.30 - 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Locatie: In de lounge van Elim, Engweg 46.

Opgeven of vragen via:

mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl of 0341 74 00 51



WAT EEN GELUK DAT JIJ
ER BENT!

“Wat een geluk dat jij er bent!”

Als het goed is, viel deze kaart rond de Nationale Complimentendag op je deurmat. En het is niet zomaar een tekst, het is een blijk van waardering voor al je inzet die je voor je naaste doet. Daar maken wij bij Putten voor Elkaar een diepe buiging voor!

De lente is inmiddels begonnen! De dagen worden langer en er komt weer meer licht in huis. Dat kan voor extra energie zorgen, maar misschien merk je door alle zorgtaken niet altijd hoe de natuur om je heen verandert. Hopelijk neem je af en toe de tijd om even te genieten van de zonnestrallen.

Deze nieuwsbrief staat weer bomvol activiteiten en tips; wellicht zit er iets voor je bij. Graag maak ik je alvast attent op een informatieavond die we samen met Elim organiseren. Tijdens deze avond staan we stil bij de veranderingen in de mantelzorg wanneer je partner binnenkort verhuist naar een zorginstelling.

De bijeenkomst vindt plaats op donderdag 16 april van 19.00 tot 21.00 uur. Voel je, net als bij alle andere activiteiten, van harte welkom!

Tips of opmerkingen over de nieuwsbrief? Ik hoor het graag.

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



Doe mee met de Dementiemonitor 2026!

Heb jij dementie? Of heb je een naaste met dementie? Dan horen wij graag hoe het met je gaat. Vul de vragenlijst* in en help ons de ondersteuning en zorg bij dementie te verbeteren. Jouw ervaring maakt écht verschil!

[Naar vragenlijst](#)

Slaapproblemen bij mantelzorg

Slaapproblemen bij mantelzorg zijn een veelvoorkomend probleem waar veel mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen. Vaak ervaren zij een gebrek aan slaap doordat zij constant zorgen maken over de persoon voor wie zij zorgen. Maar ook de combinatie werk, gezin en zorg kunnen je nachtelijke piekerbuien geven. Soms is het zelfs zo dat zij maar een paar uur per nacht slapen, wat kan resulteren in een chronisch slaapttekort. De gevolgen van slaapproblemen bij mantelzorgers kunnen ernstig zijn. Gebrek aan slaap kan leiden tot vermoeidheid, stemmingswisselingen, verminderde concentratie en verminderde weerstand tegen ziektes. Dit kan het vermogen van de mantelzorgers om effectief voor hun dierbare te zorgen belemmeren. Maar ook werktaken kunnen hier enorm onder lijden.



Het is belangrijk voor mantelzorgers om manieren te vinden om beter te slapen en om ontspannen en uitgerust wakker te worden. Dit kan onder andere worden bereikt door het creëren van een rustige slaapomgeving, het volgen van een consistent slaapschema, regelmatige lichaamsbeweging, het vermijden van cafeïne en elektronische apparaten voor het slapengaan, en het zoeken van professionele hulp als je zo'n rottig slaapprobleem zelf niet meer kunt oplossen. Het is van cruciaal belang dat mantelzorgers hun eigen gezondheid en welzijn als prioriteit stellen en actief werken aan het verbeteren van hun slaappatroon. Alleen op die manier kunnen zij de zorg blijven bieden die hun dierbaren nodig hebben.

Welke strategieën kun je als mantelzorger toepassen om weer iets beter in slaap te komen en te blijven?

- 1. Reguleer een consistente slaaptijd:** Probeer elke nacht op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op hetzelfde tijdstip op te staan, zelfs in het weekend.
- 2. Creëer een rustgevende slaapomgeving:** Maak de slaapkamer comfortabel en donker met gebruik van verduisterende gordijnen. Vermijd elektronische apparaten voor het slapengaan en ook als je wel in de nacht wakker ligt.
- 3. Ontwikkel een slaaproutine:** Maak een ontspannende avondroutine, zoals lezen, een warm bad nemen of mediteren, om het lichaam voor te bereiden op rust.
- 4. Beperk cafeïne en stimulerende middelen:** Vermijd cafeïnehoudende dranken zoals koffie en thee in de middag en avond. Probeer ook niet te roken of alcohol drinken voor het slapengaan.
- 5. Beperk dutjes overdag:** Probeer overdag en na het eten op de bank de dutjes te vermijden, zodat je 's nachts beter kunt slapen.
- 6. Beweeg regelmatig:** Regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om beter te slapen. Dus wandelen, sporten, dansen, etc. Probeer echter wel om activiteit te vermijden vlak voor het slapengaan.
- 7. Praat met een professional:** Als slaapproblemen aanhouden, overleg dan met een arts of slaapspecialist om mogelijke slaapstoornissen te identificeren en behandelen.
- 8. Neem echt iets meer tijd voor jezelf:** Zorg dat je tijd vrijmaakt voor ontspanning, zodat je stressniveaus kunnen verminderen en je beter kunt slapen. Kijk in de uren voor het slapengaan niet meer naar het nieuws, actualiteiten of ingewikkelde discussies op social media maar liever naar een hilarisch filmpje of een feelgood film of serie. Of luister een ontspannende podcast of muziek.
- 9. Bespreek ondersteuning:** Bespreek met familieleden, vrienden of professionele hulpverleners hoe ze kunnen helpen met de zorgtaken, zodat je meer tijd voor jezelf hebt.

Bron: mantelzorgelijk

'Ja' zeggen tegen jezelf

Heb je de wens om jezelf te kunnen zijn, sterker in je schoenen te staan en je grenzen, wensen en behoeften beter aan te geven? Dan is deze training misschien iets voor jou. Je bent van harte welkom!

Wat kun je verwachten?

Door gesprek en oefeningen leer je om liefdevol en duidelijk te communiceren. Je ervaart waar jouw grenzen liggen. Je leert mild voor jezelf te zijn en makkelijker 'nee' te zeggen.

Waar?

Stroud,
Brinkstraat
91 in Putten

Wanneer?

6 bijeenkomsten.
Volg onze website
voor actuele data



Kosten:

€ 15 euro pp,
inclusief
werkboek en
koffie of thee.

Opgeven kan via

info@puttenvoorelkaar.nl
of door te bellen
naar 0341 740 051



Dit zou een gedachte van een mantelzorgger kunnen zijn..

**Als ik je vraag naar mij te luisteren
en je begint mij adviezen te geven
dan doe je niet wat ik je vraag.**

**Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen waarom
ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.**

**Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij denkt dat je iets moet doen om
mijn problemen op te lossen,
dan laat je mij in de steek
hoe vreemd dat ook mag lijken.**

**Dus alsjeblieft, luister alleen maar naar
me en probeer me te begrijpen.
En als je wilt praten, wacht dan even en
ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.**

Felice Leonardo Buscaglia (1924-1998)

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:

Vrijdag 24 april in Stroud Putten

Tijd: 13.30-16.30 uur

Opgeven of info: delaatstehulpcursus@gmail.com of 033 24731



Mantelzorg en belastingaangifte

Als u zorgkosten maakt voor een ander, dan mag u bepaalde kosten van de belasting aftrekken. U moet hiervoor belastingaangifte doen.

Zorgkosten voor naasten aftrekken

U mag de zorgkosten aftrekken die u maakt voor:

- uw fiscale partner en/of uw kinderen tot 27 jaar;
- ouders, broers of zussen die bij u in huis wonen en die afhankelijk zijn van uw zorg;
- ernstig gehandicapte personen van 27 jaar of ouder die bij u in huis wonen. Het gaat om mensen met een indicatie voor verblijf in een zorginstelling.

Als u aangifte doet, dan geeft u de zorgkosten door aan de Belastingdienst. Uw inkomen kan hierdoor lager worden. En hoe lager uw inkomen, hoe minder belasting u hoeft te betalen.

Zorgkosten die u mag opgeven

Voorbeelden van zorgkosten die u mag aftrekken van de belasting:

- reiskosten voor ziekenbezoek
- kosten voor medicijnen
- kosten voor extra kleding en beddengoed
- waskosten
- kosten voor hulpmiddelen zoals steunzolen

Meer informatie op belastingdienst.nl

Bron: Regelhulp