

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

**iZ**  
magazine

Jaargang 4, oktober 2017



Dementiecarrousel | Werkende mantelzorgers

## Nuttige adressen

### Centraal Meldpunt Hoogeveen

#### Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:  
WMO-team Hoogeveen  
Dekkerplein 1, Hoogeveen  
t : 0528 140 528  
e : informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl

### Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge  
e : contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl  
i : www.mantelzorghoogeveen.nl

### Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen

Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen  
t : 0528 373 599  
i : www.hospicehoogeveen.nl  
*Een "bijna-als-thuis-huis" voor mensen in de laatste fase*

### Humanitas, afdeling Zuid-Drenthe

Postbus 396, 7900 AJ Hoogeveen  
t : 0528 277 992  
e : zuid-drenthe@humanitas.nl  
i : www.humanitas.nl/afdeling/zuid-drenthe/contactgegevens

### Inlooppuur De Haven

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen  
t : 06 394 01 404  
e : info@inlooppuurdehaven.nl  
*Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.*

### Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

Achteromsedijk 21, Noordscheschut  
i : afdeling.rodekruis.nl/afdeling/hoogeveen

### Vrijwillige Terminale Zorg Drenthe (VTZD)

*Voor mensen in de laatste levensfase en hun naasten*  
t : 06 53316283  
e : info@vtzd.nl  
i : www.vtzd.nl

### Hoogeveenvervoert

*Sociaal vervoer*  
t : 0528 745615 rit aanvragen  
op werkdagen tussen 13-17 uur  
e : info@hoogeveenvervoert.nl  
i : www.hoogeveenvervoert.nl

### Stichting Omzien Naar Elkaar

Postbus 149, 7900 AC Hoogeveen  
t : 06 522 457 40  
e : stichtingone@gmail.com  
i : www.stichtingone.nl

### Stichting Welzijnswerk

*Professionele mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuisondersteuning*  
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen  
t : 0528 278 855  
e : sww@swwh.nl  
i : www.swwh.nl

## Wijs me de weg

### Handige websites en adressen

www.mezzo.nl  
www.mantelzorgbenjenietalleen.nl  
www.wmoraadhoogeveen.nl  
www.handeninhuis.nl  
www.meedrenthe.nl  
www.zorgbelang-drenthe.nl  
www.nationaalmantelzorgpanel.nl  
www.familievan.nl  
www.survivalkid.nl

### Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

De Pulle 9, 7908 RL Hoogeveen  
e : info@diaconaalplatformhoogeveen.nl  
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

### Ontmoetingscentrum & dementheek

Jannes van der Sleedenhuis NNCZ  
locatie de Kaap  
Het Haagje 85, Hoogeveen  
e : info@dementheekhoogeveen.nl

### Mantelzorg-Vitaal

*Activiteiten voor mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen, gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie.*  
e : info@mantelzorg-vitaal.nl  
i : www.mantelzorg-vitaal.nl

### Hoogeveen Helpt

*Samenwerkende vrijwilligersorganisaties*  
i : www.hoogeveenhelpt.nl



is een uitgave van de samenwerkende organisaties voor informele zorg in de gemeente Hoogeveen.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de Informele Zorg van harte uit een bijdrage te leveren aan de inhoud van dit magazine. Op ons redactieadres ontvangen wij graag informatie over (nieuwe) initiatieven en functies, relevante beleidszaken, geplande activiteiten of uw (persoonlijke) ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf personen of instellingen met het verzoek een artikel of andere bijdrage te leveren aan IZ magazine.

Wij beogen de publicatie van 8 edities per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

### Redactieadres

redactie@izmagazine.nl

### Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

### Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Hoogeveen

### Oplage:

1425 exemplaren



*De foto van de voorpagina is gemaakt tijdens het Mantelzorg-Vitaal weekend in Giethoorn. Genieten tijdens een ontspannen nazomerweekend eind september.*

© IZ Magazine 2017

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Mantelzorg en werk	4
Agenda Informele Zorg	5
Duofietsen in Hoogeveen	5
Mantelzorg en werk	6
Workshop Dementiecarrousel	7
Lotgenotencontact	8
Week van de Mantelzorg	9
Loket Welzijn WMO	10
Ontmoetingscentrum en Dementheek in de Kaap	10
Nieuwsbrief CPM	11
Agenda CPM	12

## Voorwoord

*Op het moment van verschijnen van deze editie van IZ magazine zijn de voorbereidingen voor de Week én de Dag van de Mantelzorg in volle gang. Begin november is het zover. Meer informatie leest u in de folder in de bijlage. In het kader van werk en mantelzorg leest u twee indringende en openhartige interviews. Verder een impressie van de dementiecarrousel die eind september in Hoogeveen plaatsvond, informatie over nieuw op te zetten lotgenotengroepen en stelt Jorinka Oosterveld zich voor. Een nieuwe medewerker bij het WMO loket informele zorg. Namens de redactie: veel leesplezier.*

Redactie  
IZ magazine

## Inhoud

# ++ Kort Nieuws ++

## informele zorg Hoogeveen

## Onderzoek naar wensen van jonge mantelzorgers

Expertisecentrum Plato gaat een project doen bij SWW met als doel de wensen en behoeften van de groep jonge mantelzorgers van 16 jaar en ouder in kaart te brengen. Zij maken een projectplan voor 2018 met daarin de activiteiten voor de jonge mantelzorgers. Wij zijn blij dat deze jonge professionals op deze manier een actieve bijdrage kunnen leveren aan de ondersteuning en activiteiten voor deze doelgroep.

## Vrijwilligersmarkt

Vrijwilligers Hoogeveen organiseert op 7 oktober van 10.30-15.30 uur de jaar-

lijkse vrijwilligersmarkt in De Tamboer. Op de Hoogeveense vrijwilligersmarkt presenteren vrijwilligersorganisaties en maatschappelijke organisaties zich aan (potentiële) vrijwilligers. Inwoners van Hoogeveen zijn van harte uitgenodigd om zich te oriënteren op de vele mogelijkheden die er zijn. Er is altijd een functie te vinden die bij iemand past. Er is altijd een organisatie te vinden die de bezoeker aanspreekt. Komt u ook?!

## Jaarprogramma 2018

In het vorige IZ magazine kon u hierover al wat lezen, we kunnen u nu al verklappen dat we een mooie brochure gaan uitbrengen over Mantelzorg-Vitaal 2018! Hoe we deze aanbieden en door wie ontdekt u op de dag van de Mantelzorg.



Wat is nou één uurtje per week?

vrijwilligersHoogeveen  
vrijwilligershoogeveen.nl • 0528 278855

## Mantelzorg en werk: Begrip voor alle zorgen

Ilse (50, de naam is op verzoek gefingeerd) is in dienst bij een erkend mantelzorgvriendelijke werkgever. Daar werkt ze al 10 jaar, op een contract van 16 uur per week. Sinds twee jaar is haar oudste dochter ernstig ziek, lijdend aan verschillende vormen van kanker. Voor haar dochter en zeker ook voor haar twee jonge kleinkinderen is Ilse sindsdien mantelzorger.



En ineens sta je voor het blok: Je kind verschrikkelijk ziek, niet meer in staat om te werken, ook al vanwege de zware behandelingen. Een bestraling die uiteindelijk niet blijkt te werken, waardoor voor chemokuren naar het buitenland moet worden uitgeweken.

Haar schoonzoon doet wat hij kan, maar moet ook gewoon werken. Hij is zzp-er, kan dan wel redelijk zijn tijd zelf indelen, maar niet werken betekent geen inkomen...

De zorg voor de kleinkinderen komt daarom in tijden dat hun moeder ver weg behandeld wordt en daar vervolgens van moet herstellen, op Ilse's schouders neer. Dat is naast oppassen ook het naar school brengen en weer ophalen, zorgen dat er gegeten wordt, dat de was gedaan wordt en de boodschappen in huis worden gehaald.

Na twee jaar zorgen raakt Ilse zelf oververmoeid. "Het ging daarbij niet alleen om die praktische mantelzorgtaken, maar zeer zeker ook om de emoties die met de situatie gepaard gaan, met de angst je dochter te verliezen..."

De grote vermoeidheid veroorzaakt dat Ilse zich echt ziek voelt. Ze vraagt een gesprek aan met de afdeling Perso-

neel & Organisatie van haar werkgever. Daarin brengt zij niet 'het mantelzorgen' als hoofdzak ter sprake, maar vooral de totale situatie en de psychische last die zij daarvan ondervindt. P&O reageerde heel kortdaat: "Je gaat nu naar huis en ik regel het." Kort daarna was vervanging voor Ilse geregeld en meldde P&O dat ze niet bang hoeft te zijn voor baanverlies.

Ilse is dan wel thuis van haar werk, maar de zorg voor het huishouden van haar dochter moet natuurlijk doorgaan. Al die tijd houdt P&O geregeld contact en spreekt met Ilse over haar zorgen, haar taken en gevoelens. Dat zorgt er dan tevens voor dat de werkgever up-to-date wordt gehouden van haar situatie en mogelijkheden. Steeds was er begrip en medeleven. Naast dat dit nuttig is voor het inzicht van de werkgever, is het prettig voor Ilse: "Je wilt

**"Ik voelde me heel serieus genomen en echt gesteund"**

toch ook je verhaal wel kwijt!"

De mogelijkheden van een for-

meel zorgverlof werden eveneens besproken. Kortom, de deur stond altijd open, ook om zo nodig extra faci-

liteiten te bespreken. Je begrijpt, zegt Ilse, dat ik me heel serieus genomen en echt gesteund voelde. En nog voel... Vooral ook dat je niet bang hoeft te zijn dat je baan op de tocht staat, geeft veel rust in je gespannen toestand.

### De draad weer oppakken

Momenteel is Ilse weer aan het werk, op therapeutische basis. Nog niet volop met haar oude taken, meer met basale dingen die bij het werk in haar professionele sector horen. Er is geen druk van de werkgever om zaken te versnellen. Ze kan zelf haar tijd indelen, dus als ze een dag moet oppassen kan ze haar werk doorschuiven naar een andere dag. Ze houdt zelf in de gaten dat het dan toch gebeurt.

Begrip, ruimte, rust, "genees"-tijd, aandacht ondervonden van de werkgever, hebben haar weer zoveel nieuwe energie gegeven dat ze het weer aandurft werk en extra zorgtaken te combineren en op te pakken. Ook sympathieke reacties van collega's hebben daaraan bijgedragen. Dat kon allemaal omdat er vanaf het begin open over was gecommuniceerd tussen werknemer en werkgever.

In een van de laatste gesprekken met P&O heeft Ilse wat hardop gefilosofeerd over haar professionele toekomst. Die zou wat haar betreft zo maar op het terrein van mantelzorgondersteuning kunnen liggen. Want wat is er waardevoller dan ervaringsdeskundigheid in

dat beroep? En aan die deskundigheid geen gebrek, immers....

Na lezing van bovenstaande tekst laat Ilse weten erg dankbaar te zijn dat ze bij een mantelzorgvriendelijk bedrijf werkt.

## Duofietsen in Hoogeveen

Vanuit de samenwerking binnen SamSam zijn kortgeleden de duofietsen van het Rode Kruis en de SWW uitgeleend aan een familie die met dames van over de 90 jaar een fietsmiddag hebben georganiseerd als verjaardagsmiddag voor 2 dames. Zoals Jenneke Wemmenhove schrijft: "Zoals te zien op de foto hadden de dames er veel zin in bij de start en dit is ook de hele middag zo gebleven. De dames hebben enorm genoten van deze dag. We willen u dan ook hartelijk bedanken voor het gebruik mogen maken van deze fiets! Wellicht nemen we nog een keer contact op om nog eens weer te fietsen."

Daar zijn de fietsen ook voor: om gebruikt te worden door wie dat wil in Hoogeveen. Mantelzorgers die eens iets leuks willen doen met de mensen voor wie ze zorgen, zijn van harte welkom om gebruik te maken van de duofiets.

### Meer informatie

Wilt u meer weten over het gebruik van een duofiets? Mailt u dan naar [informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl](mailto:informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl) of belt u 0528 140528. Ook bent u welkom tijdens de openingstijden bij het WMO-team bij de Gemeente Hoogeveen, Bezoekadres: Dekkerplein 1 (ma t/m vr 09.00 – 13.00 uur - do 09.00 – 17.00 uur).



## Agenda activiteiten Informele Zorg

**7 okt.** 10.30-15.30 uur  
**Vrijwilligersmarkt in De Tamboer**

**17 okt.** 10.00-11.30 uur  
**Koffieochtend mantelzorgers.**  
Jannes, locatie de Vecht.  
Opgave verplicht [i.vanhasselt@swwh.nl](mailto:i.vanhasselt@swwh.nl).  
Men kan nadien blijven eten, op eigen gelegenheid

**20 okt.** 13.00-17.00 uur  
**Ledendag Icare in De Tamboer**  
Info: [www ledenvereniging.nl](http://www ledenvereniging.nl)

**2 nov.** 13.30-15.30 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers.**  
Westerkim.  
Opgave verplicht [i.vanhasselt@swwh.nl](mailto:i.vanhasselt@swwh.nl)  
Men kan om 12.00 uur kosteloos mee eten in, bij opgaaf vermelden

**2 nov.** 20.00-21.30 uur  
**Alzheimercafé**  
Lezen en Voorlezen: "Verhalen van Vroeger"  
Buurtgebouw Het Oor

**4 nov** 10.00-16.00 uur  
**Open Bedrijvendag SWW**  
Het Haagje 119

**6 t/m 12 november**  
**WEEK VAN DE MANTELZORG**

**10 november**  
**Dag van de Mantelzorg**

**22 nov.** JMZ 6-12 jaar activiteit  
**Verrassingsactiviteit**

**24 nov.** JMZ 12+ en 16+ activiteit  
**Karten**

**14 dec.** 20.00-22.00 uur  
**Contactavond CPM Hoogeveen**  
Jannes, locatie Wolfsbos



## Mantelzorg en werk: Er zijn altijd valkuilen....

Toen Pamela de Bruijn 16 jaar geleden samen met haar man in het landelijk gebied van Hoogeveen kwam wonen was er nog niets aan de hand. Haar man was met pensioen gegaan en hield zich vanaf toen volop bezig met huis, erf en een heleboel dieren om hen heen.

Pamela, verpleegkundige met zeer brede ervaring op veel terreinen van de zorg, begaf zich vol enthousiasme op het terrein van de thuiszorg. Daar werkt zij nu, inmiddels 60 jaar jong, nog tot grote tevredenheid. Hoewel, aangescherpte eisen op haar vakgebied verplichten haar om binnenkort te beginnen met nog een nieuwe opleiding op hbo-niveau. Ze moet zich dus weer verder scholen, terwijl ze zelf al collega's bijschoolt bij haar werkgever.

Met veel praten heeft ze wel voor elkaar gekregen dat er wat tijdcompensatie komt voor de tijd die ze met de opleiding kwijt zal zijn. En dat is geen luxe, want Pamela werkt gemiddeld zo'n 35 uur per week als wijkverpleegkundige in het buitengebied van Hoogeveen. Daarnaast zorgt ze in de weekenden nog voor een ernstig gehandicapte jongen, waardoor diens ouders even wat tijd voor zichzelf krijgen.

Een paar jaar geleden werd bij haar echtgenoot Parkinson vastgesteld, inmiddels ook gepaard met opkomende dementie. Dat betekende een ernstige inbreuk op het heerlijke buitenleven. Hij kon vanzelfsprekend steeds minder zaken op zich nemen. Huis, erf en dieren werden teveel. Het huis werd te koop gezet en het aantal dieren werd flink verkleind.

Voor Pamela kwam er 'gewoon' nog een zorgtaak bij. Ze weet immers wat er allemaal bij komt kijken om een zieke te verzorgen. Aanvankelijk deed ze alle zorg voor haar man zelf. Inmiddels zijn er wat delen van de zorg, mede op aandringen van haar werkgever, overgedragen aan collega's. Ze vond dat heel moeilijk om te doen, hoewel ze weet dat de collega's de zorg met veel toewijding verlenen. "Maar het is wel je man hè... en ik weet wat hij prettig vindt en ook waar hij moeite mee heeft dat hij het zelf niet meer kan."

De werkgever weet dus intussen van de afhankelijkheid van de echtgenoot, maar 'op kantoor' is het geen onderwerp van gesprek.

Zelf heeft ze het er niet over en ook van de kant van de werkgever is er kennelijk geen aanleiding om de situatie eens door te praten. Pamela kan haar eigen werktijd indelen en is zo in staat om zelf problemen op te lossen, bijvoorbeeld als ze met haar echtgenoot naar de huisarts of naar het ziekenhuis moet. Het bijzondere hieraan is, dat ze dit pas in ons gesprek benoemt als 'problemen'. Op het moment dat die zich voordoen past ze de zaken gewoon in in haar dagelijkse ritme. Daar komen ze dus, de valkuilen!

Eigenlijk weet ze helemaal niet of er bij haar werkgever formeel of informeel beleid bestaat voor medewerkers met mantelzorgtaken. Ze praat wel over haar situatie met de collega's die enkele van de zorgtaken voor haar man van haar hebben overgenomen. Niet met andere collega's; die hebben geen kennis van de

combinatie werk en mantelzorg. Ze heeft de indruk dat ze met die combinatie in de organisatie waar ze werkt een vrij unieke positie heeft. Op dit punt hebben we een advies aan Pamela, gebaseerd op uitkomsten van onderzoek: maak je situatie bekend bij je werkgever/leidinggevende. Gooi open de luiken, dat geeft lucht en wederzijds begrip.

Haar al spaarzame vrije tijd wordt de laatste tijd nog minder. Een boek lezen is er nog nauwelijks bij, deelnemen aan respijctiviteiten is eigenlijk al te lastig. We constateren samen dat werken in de zorg een extra verzwarende factor is bij het probleem "mantelzorg en werk". Kennis, kunde en vaardigheden inzake

allerlei zorgaspecten betekenen haast per definitie dat je de grenzen van de belastbaarheid uit het oog

verliest. Omdat de kunde bij jezelf aanwezig is, is heel moeilijk in te schatten hoe aanvullende hulp in te zetten is. Ze heeft wel eens zorgverlof gevraagd, toen het even te veel werd, maar niet gekregen, omdat er geen sprake was van een terminale situatie.

Pamela geeft volmondig toe dat 'grenzen bewaken' niet haar sterkste punt is. Maar ze snapt ook wel dat daardoor een vorm van opbranden altijd op de loer ligt. Als we de kreet 'mantelzorgconsulente' laten vallen, klinkt er niet meteen een 'aha'. "Wat kan die toevoegen, dat ik niet zelf al weet?" Nou, misschien kan zij helpen om nieuwe denkrichtingen in te slaan, opperen wij. "Misschien moet ik dan maar eens contact zoeken, binnenkort."

**“Wat kan die toevoegen, dat ik niet zelf al weet?”**



## Workshop dementiecarrousel

Met de vergrijzing groeit ook de belangstelling voor het onderwerp dementie. Steeds meer mensen krijgen er mee te maken. Op Wereld Alzheimerdag, donderdag 21 september jl., konden vrijwilligers en mantelzorgers deelnemen aan workshops over verschillende aspecten van dementie.

Bij binnenkomst kon men kiezen uit de kleur rood, groen en geel, waarmee je aangaf welke workshop je wilde volgen.

Na een lichte maaltijd werd de opening verricht door Mariëlle Vogelzang, coördinator van het Vrijwilligerscollege Hoogeveen. Eerst werd door Gerja Zomer en Yvonne Kuijer van de Westerkim een busreisje in scene gezet. Een chauffeur die geen begrip had voor een demente passagier, vervolgens een begripvolle buschauffeur die goed en behulpzaam was. Daarna werden de groepen verdeeld over de drie workshops.

Joke Sanders, voorlichter van Alzheimer Nederland voor de afdeling Drenthe, legde haarfijn en met praktische voorbeelden uit wat het verschil is tussen vergeetachtigheid en dementie. Ze vertelde dat dementie een verzamelnaam is. Je mag dus niet zeggen dat dementie de ziekte van Alzheimer is, maar wel dat Alzheimer een vorm van dementie is. Er zijn bovendien meerdere vormen van dementie. Helaas is geen enkele vorm van dementie te genezen.

Veel goede tips passeerden de revue, waaronder goed eten en vooral blijven bewegen. Verder gaf ze voor de naasten die er mee te maken hebben, zoals mantelzorgers, een zestal tips. Haar presentatie is op [www.mantelzorg-hoogeveen.nl](http://www.mantelzorg-hoogeveen.nl) te downloaden.

Notaris Dina van Linge begon haar bijdrage met de unieke vermelding dat ze op dit moment de enige vrouwelijke notaris is van Hoogeveen. Daarna behandelde ze de notariële zaken, variërend van het maken van samenlevingscontracten, huwelijkse voorwaarden, testamenten en nalatenschappen. Daarin kwam in dit verband ook de wilsonbekwaamheid aan de orde.

Gerja Zomer van De Westerkim gaf enkele praktische tips en voorbeelden over het omgaan met mensen met dementie. Bij verpleeghuiszorg staat een multidisciplinair team van specialisten, zoals een oudergeneeskundige, psycholoog en verpleegkundige, klaar om de bewoners met dementie de juiste zorg en bege-



leiding te bieden. Zij werken nauw met elkaar samen. Het is van groot belang om de verbinding te leggen met ouderen met dementie en hun families voor de zorg die ze nodig hebben.

Een leerzame avond die gezamenlijk rond 21.30 uur werd afgesloten.

## Lotgenotencontact



*Je hebt het gevoel dat wat jij meemaakt zo uitzonderlijk is dat niemand het snapt. Totdat je iemand treft die in een soortgelijke situatie zit. Een 'feest' van herkenning noemt men dat ook wel.*

Het kan zó fijn zijn om herkenning te ervaren, het gevoel te krijgen dat je niet de enige bent. Er valt een last van je schouders, er komt wat lucht in de situatie. Lotgenoten kunnen naast het luisteren en herkennen van gevoelens ook tips delen die in hun situatie geholpen hebben.

SWW ondersteunt mensen die een lotgenotengroep willen starten en biedt hierin ook begeleiding van de bijeenkomsten. De groep bestaat bij voorkeur uit maximaal 8 deelnemers en de inhoud en frequentie van de bijeenkomsten worden door de groep zelf bepaald.

Wij krijgen regelmatig vragen of er lotgenotengroepen zijn voor specifieke doelgroepen. Naar aanleiding van vragen van mantelzorgers die graag in contact komen met lotgenoten binnen een specifieke doelgroep willen wij binnenkort starten met verschillende lotgenotengroepen.

### **Partners van iemand met GGZ problematiek in Hoogeveen**

Heeft u een partner met GGZ problematiek, bijvoorbeeld een depressieve stoornis, dan willen wij u van harte uitnodigen om u aan te melden voor deze lotgenotengroep.

### **Ouders van kinderen met ADHD/ADD én gedragsproblematiek in Hoogeveen**

Heeft u een kind/kinderen met deze diagnose en is er sprake van gedragsproblematiek dan willen wij u van harte uitnodigen om u aan te melden voor deze lotgenotengroep.

### **Partners van iemand met geheugenproblematiek/dementie in Hollandscheveld**

Heeft u een partner met geheugenproblematiek/dementie en bent u woonachtig in één van de dorpen van Hoogeveen dan willen wij u van harte uitnodigen om u aan te melden voor deze lotgenotengroep.

### **Aanmelden voor één van deze lotgenotengroepen?**

Stuur een e-mail naar Heidi Huizing: [h.huizing@sww.nl](mailto:h.huizing@sww.nl) of bel 0528-278855

## Van 6 t/m 12 november is het zover...

# Week van de Mantelzorg

*Landelijk is er in deze week veel aandacht voor mantelzorgers en ook in Hoogeveen willen we hier ruimschoots aandacht aan besteden. De gemeente Hoogeveen wil u op deze manier waarderen voor uw inzet als mantelzorgers. De organisatie ligt in handen van SWW, Mantelzorg-Vitaal en het Contactpunt Mantelzorg.*

In deze week heeft u de mogelijkheid om deel te nemen aan een activiteit naar keuze én aan de Dag van de Mantelzorg.

Bij dit IZ magazine vindt u de folder met daarin de complete informatie over de Dag van de Mantelzorg én over de activiteiten in de Week van de Mantelzorg. U kunt zich apart opgeven voor één activiteit in deze week én voor de Dag van de Mantelzorg.

### **Nieuw!**

In de Week van de Mantelzorg zal er een activiteit zijn voor ex-mantelzorgers. Wij komen graag in contact met deze groep die (vaak) jarenlang mantelzorgers is geweest. U bent van harte welkom bij de activiteit waarin u kunt kiezen voor een workshop en daarnaast mag genieten van een heerlijke lunch. Wij hopen tijdens deze activiteit met u in gesprek te komen over de tijd na het mantelzorgen en hoe het nu met u gaat.

### **Voor vragen en/of informatie**

over de Week van de Mantelzorg kunt u terecht bij Heidi Huizing, [h.huizing@sww.nl](mailto:h.huizing@sww.nl) en Over de Dag van de Mantelzorg bij Edo Staudt, [staudt.e@hetnet.nl](mailto:staudt.e@hetnet.nl)

*Tijdens de high tea van Mantelzorg-Vitaal kregen we bezoek van wethouder Erik Giethoorn.*



## Programma

### Week van de Mantelzorg Hoogeveen '17

#### **Maandag 6 november:**

**High tea** mét verrassing in De Tamboer

#### **Dinsdag 7 november:**

**Lunch voor mantelzorgers** mét hun partner/zorgvrager in Zaal & Partycentrum Schoonhoven

#### **Dinsdag 7 november:**

**Filmavond** in de Vue Bioscoop Hoogeveen

#### **Woensdag 8 november:**

**Workshop en lunch** voor ex-mantelzorgers in Het Oor

#### **Woensdag 8 november:**

**Karten** bij Indoor Karting Hoogeveen

#### **Donderdag 9 november:**

**Lunch voor mantelzorgers** in Zaal & Partycentrum Schoonhoven

#### **Vrijdag 10 november:**

**Dag van de Mantelzorg** in het Alfa College

#### **Zondag 12 november:**

**Bordje cultuur** – Montere Weemoed in De Tamboer

#### **Voor de Jonge Mantelzorgers:**

**Woensdag 22 november:**

**Verrassingsactiviteit** voor de Jonge Mantelzorgers van 6-12 jaar

**Vrijdag 24 november:**

**Karten** voor de Jonge Mantelzorgers van 12+ en 16+

### **Actie!**

Meld je aan en ontvang een cadeau in de Week van de Mantelzorg!

### **JMZ-Actie!**

Meld je aan voor de Week van de Mantelzorg en ontvang een bioscoopbon!

informatie



## Loket Welzijn WMO: uitbreiding dienstverlening

Achter loket 4 op het Werkplein in stadskantoor het Compagnieshuis verschijnt een breed glimlachende jonge vrouw. Een gezicht dat uitstraalt: ik heb er zin in, laat de klanten maar komen.

Sinds enige tijd is er naast Bé Duinkerken een nieuwe medewerker in het loket: Jorinka Oosterveld (29) en afkomstig uit de 24-uurs hulpverlening. Haar baan als afdelingszorgcoördinator ruilde ze in voor de informatie- en adviesfunctie in het Loket Welzijn WMO. Na zes maanden in het uitvoerend werk bezig te zijn geweest, keek ze uit naar een breder perspectief, met zicht op de systemen en regelingen in de zorg- en welzijnssector. De verbindende functie tussen welzijn en zorg/WMO is wat haar aantrekt in de nieuwe baan.

Door de verruimde personele bezetting kan er nu naast het directe loketwerk ook achter de schermen aan voorbereiding en ontwikkeling worden gedaan. Zo wordt er samen met de ouderopbouwwerkers van SWW gewerkt aan een nieuwe functie, met de werktitel 'burgercoach'. Daarbij moeten we denken aan vrijwilligers die in kortlopende trajecten een relatie met een hulpvrager opbouwt; doel is dan enerzijds te helpen een relatienetwerk op te bouwen of te onderhouden en anderzijds beter zicht te krijgen op de eigenlijke hulpvragen.

Ook deelname aan het reguliere overleg met huisartsen is iets dat nu in 'de back office' wordt onderzocht. Natuurlijk blijven de al bestaande taken in de bemiddeling naar vrijwillige huishulp en de organisatie van groepsmaaltijden gewoon bestaan in het Loket.



**“Mensen gaan hier wijzer weg dan toen ze kwamen”**

Via Jorinka en Bé kan ook het gebruik van een duo-fiets worden aangevraagd. Daarvan zijn er drie, maar twee daarvan zijn nog niet operationeel omdat er geen vast onderdak voor is gevonden. Een organisatie die zegt 'je

mag ze bij ons wel stallen en wij willen ze dan wel uitgeven' mogen zich direct melden. Dan kan – net als voor vragers naar de dienstverlening – op nummer 14 0528, vragen naar Jorinka of Bé.

Credo van Jorinka: "Mensen gaan hier wijzer weg dan toen ze kwamen." En zo hoort het....

## Ontmoetingscentrum en Dementheek in De Kaap

Op 21 september, Wereld Alzheimerdag, is het nieuwe seizoen gestart voor het Ontmoetingscentrum en de Dementheek op de nieuwe locatie De Kaap van de NNCZ aan Het Haagje 85. U vindt het Ontmoetingscentrum en de Dementheek in het restaurant, iedere donderdag van 9.30 – 12.00 uur.

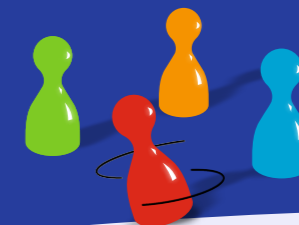
Bij de Dementheek kunt u zowel informatieve als recreatieve materialen lenen. Er zijn boeken, dvd's, speltjes en er is de mogelijkheid een workshop te volgen om een Levensboek te

maken. Het gaat niet alleen om de materialen die er zijn, de vrijwilligers bieden een luisterend oor en waar mogelijk advies of tips vanuit eigen ervaringen. Daarnaast is er deskundig advies van een gespecialiseerde verpleegkundige, zij is tijdens de ochtenden bereikbaar voor vragen.

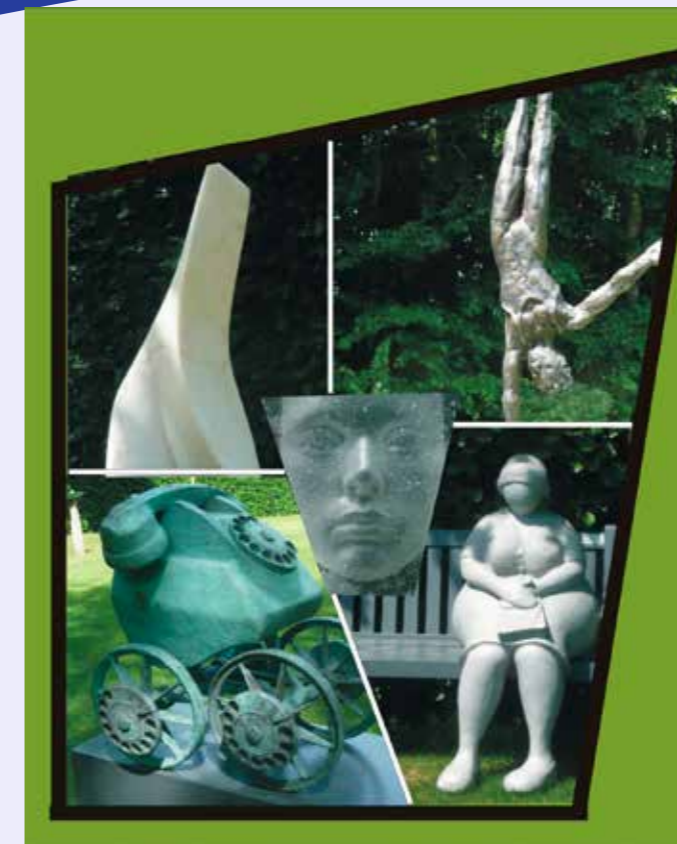
Het Ontmoetingscentrum en de Dementheek worden mogelijk gemaakt door de Gemeente Hoogeveen, Icare, de NNCZ en SWW.



## Nieuwsbrief



**CPM**  
hoogeveen



## Rondleidingen voor alzheimerpatiënten in Drents Museum

Het Drents Museum blijft rondleidingen voor mensen met dementie aanbieden. Uit onderzoek van het VU Medisch Centrum blijkt dat deze mensen blijer worden van een bezoek aan een museum. In sommige gevallen levert het zelfs beter contact met dierbaren op.

### Thema

Alzheimerpatiënten kunnen sinds vorig jaar maart een speciale rondleiding krijgen door het Drents Museum. Samen met mantelzorgers krijgen ze een tour met een daartoe opgeleide gids, zoals Albert Kool. "Het is een thema-ontvangst. We ontvangen de gasten, zowel de mensen met dementie als de mantelzorgers, in het museum. De rondleider heeft een route uitgezet met een bepaald thema, zoals kind, landschap of reizen. Daarvoor heeft hij of zij drie tot vijf kunstwerken bij elkaar gezocht en we gaan met die mensen bekijken: wat is het voorwerp of schilderij en wat voor associaties komen daarbij boven?"

## Beeldentuin Gees

Op de laatste contactavond van het seizoen 2016/2017 hebben de mantelzorgers op 6 juli jl. kunnen genieten van de prachtige beelden en van de bijzondere mooie tuin in Gees. Na uitleg van de ontstaansgeschiedenis van de tuin kon men in ongedwongen sfeer rondlopen en tevens genieten van het mooie weer.

De galerie en beeldentuin ligt op een oppervlakte van zeven hectare grond. Voor de liefhebber is de gevarieerde beplanting voorzien van naambordjes. Om dit alles op je in te laten werken en eventueel met anderen er over na te keuvelen, kon men verspreid over het hele terrein op de gerieflijk bankjes zitten of plaats nemen in de besloten schuilhutten.

De mantelzorgers hebben dan ook weer volop genoten van deze zeer mooi gelegen beeldentuin. Voor mensen die slecht ter been zijn, waren scootmobiel voorhanden. Kortom, opnieuw een geslaagde avond.

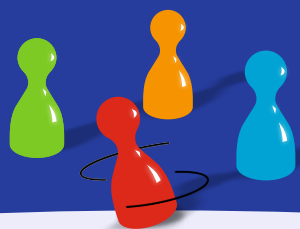
## Mantelzorg onze / uw zorg

In het kader van de gemeenteraadsverkiezingen op 19 maart 2018 heeft het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen, als belangenbehartiger, alle politieke partijen in Hoogeveen aangeschreven. Onder de kop, "Mantelzorg onze / uw zorg" hebben we zes aandachtspunten voorgelegd die de partijen in hun verkiezingsprogramma's kunnen verwerken.

1. Mantelzorg en participatie
2. Mantelzorg en lotgenoten
3. Mantelzorg en respijtzorg
4. Mantelzorg en project Mantelzorg Vitaal
5. Mantelzorg en arbeid
6. Mantelzorg en communicatie

Bij deze aandachtspunten staat aangegeven wat voor onze gemeente nodig is om te komen tot een goed mantelzorgbeleid.

Wilt u meer lezen over deze zes aandachtspunten, dan kunt u terecht op [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl).



Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

15e jaargang - oktober 2017 - volgnummer 124

## Mantelzorgers in onze provincie voelen zich het zwaarst belast van alle mensen die mantelzorg verlenen in ons land.



De Gezondheidsmonitor 2016, die is samengesteld door het Centraal Bureau voor de Statistiek, het RIVM en de GGD, geeft het volgende aan over Drenthe:

- Zo'n 15% van alle inwoners van Drenthe is mantelzorger. Gemiddeld besteden Drentse mantelzorgers bijna 12 uur per week aan de zorg voor een ander. Daarmee zit onze provincie iets boven het landelijk gemiddelde.
- Zwaar/overbelaste mantelzorgers: het gaat om ruim 18% van alle Drentse mantelzorgers. Een deel van hen voelt zich zelfs overbelast. Het landelijk gemiddelde ligt op zo'n 14%.

## Mantelzorgers die de zorg voor hun naaste allemaal wat te veel vinden worden, moeten aan de bel trekken.

Martine Te Nijenhuis, GGD Drenthe, geeft naar aanleiding van de Gezondheidsmonitor aan:

- Mensen moeten een signaal afgeven: "help, het wordt te veel". Dat is voor veel mantelzorgers moeilijk.
- Aankloppen bij de gemeente voor advies en vragen. De gemeentes hebben consulenten in dienst die mee kunnen denken met mantelzorgers.
- Alle Drentse gemeenten spannen zich zeer in voor mantelzorgers. Ze zijn zich echt bewust van de importantie van de mantelzorg. Het is belangrijk dat mensen weten dat ze voor hulp bij de gemeente kunnen aankloppen.

Waardoor Drentse mantelzorgers zich meer belast voelen dan mantelzorgers in de rest van het land, is niet bekend.

### Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg tracht haar doel o.m. te verwezenlijken door: het faciliteren van de wederzijdse ondersteuning voor mantelzorgers; het opkomen voor alle – collectieve en individuele – belangen van mantelzorgers; het geven van voorlichting aan mantelzorgers en aan organisaties en instellingen.

## Herhaald aanbod Financieel zakboekje 2017

Zorgt u voor een familielid, buur vriend(in) of kennis? Dan is de kans groot dat u extra kosten maakt voor de zorg die u geeft. Denk aan autokosten, parkeergeld, maar ook kosten

voor het doen van de was of hulp bij het huishouden. Of u bent misschien wel minder gaan werken. Veel vragen van mantelzorgers over wetten en regelingen en de financiële gevolgen komen binnen bij steunpunten en belangenbehartigers van mantelzorgers. Mezzo heeft het financiële zakboekje 2017 up-to-date gemaakt. Het geeft u een handig overzicht van de regelingen 2017 die van invloed kunnen zijn op uw financiële situatie. Van Wmo en pgb tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen.



### Belangstelling?

Voor belangstellenden is het financieel zakboekje 2017 beschikbaar, zolang voorradig. Belangstelling? Neem contact op met het CPM: Bert Veninga, mobiel 06-51586888 of e-mail bert@veninga.net

## Agenda Activiteiten CPM

<b>2017</b>	10 november	<b>Dag van de Mantelzorg</b>
	14 december	<b>Kerstbijeenkomst</b>
<b>2018</b>	25 januari	<b>Contactavond</b>
	22 maart	<b>Contactavond</b>
	24 mei	<b>Contactavond</b>
	5 juli	<b>Contactavond (afsluiting)</b>

### Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Else Nobel	lid	0528 354321
Roel Hepping	lid	0528 230562
Henk Piening	lid	0528 234879