

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

**iz**  
magazine

Jaargang 4, mei 2017



Move2be en SWW bundelen krachten | Arbeid en Zorg

## Nuttige adressen

### Centraal Meldpunt Hoogeveen

#### Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:  
WMO-team Hoogeveen  
Dekkerplein 1, Hoogeveen  
t : 0528 140 528  
e : zorgloket@hoogeveen.nl  
i : www.hoogeveen.nl/zorgloket

### Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiel 4, 9438 TD Garlinge  
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

### Inloopuur De Haven

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

### Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

e : fg.post-drent@home.nl

### 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 : ritaanvragen@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.handeninhuus.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  
locatie Wolfsbos  
Valkenlaan 5, Hoogeveen  
e : info@dementheek-hoogeveen.nl

### Kaum Ama Ama

e : kaumama-ama@hotmail.com  
i : www.kaum-ama-ama.nl

### Mantelzorg-Vitaal

e : info@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:

1300 exemplaren



### Op de voorpagina:

Samen met de SWW start Move2be een programma om mantelzorgers fysiek mantelzorgen en risico lopen op blessures een preventief programma om dat te voorkomen Het is een programma van 8 weken, voorafgegaan door een fysieke intake door een fysiotherapeut. Op de foto betrokken fysiotherapeut Sander van Tartwijk van Move2be.

© IZ Magazine 2017

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Agenda Informele Zorg	4
Sprekend is goud	4
Vrijwillige thuisondersteuning en maatjesproject	5
Move2be en SWW voor mantelzorgers	6
Nieuwsbrief CPM	7
Arbeid en zorg	8
Uitnodiging contactavond	8

## Inhoud

# ++ Kort Nieuws ++ informele zorg Hoogeveen



**Mantelzorg-Vitaal** is voor alle mantelzorgers die voor iemand zorgen in Hoogeveen.

Mantelzorg ben je als je voor iemand zorgt en dit minimaal 8 uur per week van je vraagt en de situatie langer dan 3 maanden duurt. Voor mantelzorgers van zorgintensieve kinderen en mensen met GGZ-problematiek rekenen we ook de emotionele belasting hiervan mee.

De komende tijd werken wij aan het opstellen van criteria voor het gebruik mogen maken van het aanbod binnen MantelzorgVitaal. Hiermee willen wij voorkomen dat er mensen mee doen die eigenlijk geen mantelzorgers zijn. Natuurlijk informeren wij u hierover.

In november 2017 wordt er een activiteit georganiseerd voor ex-mantelzorgers. Ineens valt de zorg weg en ben je geen mantelzorg meer. Hoe moet je je leven opnieuw invulling geven, hoe ga je om met het verlies. Hoe beleven andere ex-mantelzorgers dit? Wilt u hiervan op de hoogte gehouden worden of heeft u hierover vragen? Mail dan naar: info@mantelzorg-vitaal.nl

Op de hoogte blijven van de activiteiten van Mantelzorg-Vitaal kan nu ook via de website [www.mantelzorg-vitaal.nl](http://www.mantelzorg-vitaal.nl) en wist u dat er nu ook een Facebookpagina is?

**Geeskes Koffietafel:** op vrijdagmiddag kunt u in gesprek met Geeske en andere mensen die met verlies te maken hebben gehad in hun leven. Ervaringen uit wisselen door te delen. Heeft u hiervoor belangstelling neem dan contact op met Geeske via e-mail [geeske62@outlook.com](mailto:geeske62@outlook.com) of tel: 0522-852034



**VrijwilligersHoogeveen:** het vrijwilligerssteunpunt heeft op dit moment enorm veel vacatures voor bijvoorbeeld maatjes of vrijwillige thuisondersteuning (zie elders in dit blad). Met een inzet van 2 uur per 2 weken kunt u al het verschil maken voor mensen die uw ondersteuning goed kunnen gebruiken. Kijk op [www.vrijwilligers-hoogeveen.nl](http://www.vrijwilligers-hoogeveen.nl) of er een vacature voor u bij zit!



## Agenda activiteiten Informele Zorg

**11 mei** 20.00 – 21.30 uur  
**Alzheimercafé Hoogeveen**  
Thema: Wettelijke vertegenwoordiging en levenstestament  
Waar: buurtgebouw Het Oor, Van Goghlaan 7 te Hoogeveen

**11 mei** 13.30 – 15.30 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers**  
Opgave verplicht bij  
Ilja van Hasselt i.vanhasselt@swwh.nl  
Waar: Westerkim  
Men kan om 12.00 mee eten in de Westerkim, opgave voor eten verplicht, is ook kosteloos.

**18 mei** 20.00 – 22.00 uur  
**Contactavond CPM Hoogeveen**  
Waar: Jannes, locatie Wolfsbos

**30 mei** 10.00 – 11.30 uur  
**Koffieochtend mantelzorgers**  
Opgave verplicht bij  
Ilja van Hasselt i.vanhasselt@swwh.nl  
Waar: De Vecht  
Men kan nadien blijven eten, op eigen gelegenheid.

**1 juni** 20.00 – 21.30 uur  
**Alzheimercafé Hoogeveen**  
Thema: Hoogeveens Alzheimercafé in beweging, door fysiotherapeut  
Waar: buurtgebouw Het Oor, Van Goghlaan 7 te Hoogeveen

**22 juni** 13.30 – 15.30 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers**  
Opgave verplicht bij  
Ilja van Hasselt i.vanhasselt@swwh.nl  
Waar: Westerkim

**6 juli** 20.00 – 22.00 uur  
**Contactavond CPM Hoogeveen**  
Waar: Jannes, locatie Wolfsbos,

## Spreken is goud

We horen nu de lezers denken: "Die redactie is helemaal de weg kwijt. Ze zetten de wereld op z'n kop door een bekende zegswijze te verhaspelen. Het spreekwoord luidt immers 'Spreken is zilver, zwijgen is goud'... Dat klopt, maar bij een activiteit van Mantelzorg-Vitaal werd het tegendeel aangetoond.

Half maart kwam in de Wemmenhoeve bij Pesse een aantal mantelzorgers bij elkaar. Hun opdracht was om in kleine groepjes een serie lekkere hapjes klaar te maken, die men vervolgens bij het kijken naar een film samen zou opeten. Alle voorbereidingen liepen voortreffelijk en in keuken en huiskamer werden al heerlijke geuren van het fornuis waargenomen. De oven ging aan en in afwachting van de bakresultaten namen de deelnemers met een drankje plaats in de gezellige zithoek. Een stapeltje videofilms werd voorgelegd om een keuze voor straks uit te maken.

Na een kwartiertje kwamen twee deelnemers aarzelend op de begeleiders af.



Of het ook mogelijk was dat we de film maar zouden overslaan. Immers, bij het kijken naar een film zou iedereen zijn mond houden en ze waren nu net zo lekker met elkaar in gesprek....

Het voorstel werd aan de anderen voorgelegd en het besluit was gauw genomen: Lekker eten en fijn verder praten. Over ieders ervaring als mantelzorger, over zorgen in het algemeen, over hoe je elkaar kunt steunen en over hoe je de lekkerste gehaktballen kunt maken.

Het einde van de activiteit werd die middag een uurtje later dan gepland.

## Oproep aan formateur: Besteed extra geld voor de ouderenzorg goed!

Van zorgprofessionals tot de zorginstellingen zelf, van mantelzorgers tot cliënten: de oproep om extra budget voor de ouderenzorg ook buiten de muren van de verpleeghuizen te besteden, wordt breed gedragen. Extra geld moet over de volle breedte van de langdurige zorg worden ingezet. Mantelzorgorganisatie Mezzo, een aantal zorg-, ouderen- en werknemersorganisaties sturen de

formateur voor het komende kabinet gezamenlijk een brief. Daarin pleiten zij voor goede zorg en ondersteuning, of dit nu thuis of in het verpleeghuis gegeven wordt, en de middelen om dat verder mogelijk te maken. 'Realiseer u dat de overgrote meerderheid van de kwetsbare ouderen juist thuis woont en daar in veel gevallen ook wil blijven.

## Vrijwillige Thuisondersteuning en Maatjesproject

Ruim een jaar geleden werd het nieuwe beleid voor Informele Zorg van de gemeente Hoogeveen een feit. Daarop kon SWW een vernieuwd team samenstellen en passende activiteiten ontwikkelen. Zo ontstond de Vrijwillige Thuisondersteuning (VTO) als vervolg op de Vrijwillige Thuiszorg, met een verdubbelde personele bezetting. We informeerden daarover in IZ magazine van februari 2016.



Inmiddels zijn een hoop voornemens verder uitgewerkt en vorm gegeven. De coördinatie van de Vrijwillige Thuisondersteuning berust bij Paulien Lubbers en Elsa Tigelaar, die samen ook het Maatjesproject runnen.

Bij VTO worden hulpvragen van inwoners van Hoogeveen gekoppeld aan vrijwilligers die zich daarvoor hebben aangemeld. Het gaat dan bijvoorbeeld om het onder-

steunen van mantelzorgers, of van alleenstaande ouderen, het doen van boodschappen, het helpen van een chronisch zieke, enzovoort. Een algemene doelgroep dus. In het Maatjesproject worden van de vrijwilligers vrijwel dezelfde dingen gevraagd, maar dan specifiek voor hulpvragers met een psychische kwetsbaarheid; het gaat daarbij dan om een langduriger relatie tussen hulpvrager en vrijwilliger: 'maatjes' dus.

De overeenkomst in werving en bemiddeling is echter zo groot, dat het logisch is dat beide projecten bij dezelfde coördinatoren berusten.

Er is duidelijk voortgang geboekt, sinds de start van het nieuwe beleid. De wachtlijsten voor bemiddeling zijn inmiddels weggewerkt en dat was een flinke operatie. Enige voorzichtigheid over dit goede nieuws is wel geboden: de hulpvraag bij het Maatjesproject neemt momenteel snel toe. De oorzaak ligt in bezuinigingen in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ), waardoor

veel minder professionele begeleiding mogelijk is. Dat stemt tot nadenken over de vraag waar de grens ligt in het beroep dat overheid en samenleving doen op de inzet van vrijwilligers. Omdat er tevens een maatschappelijk accent ligt op "werk, werk, werk" blijkt het nogal moeilijk om vrijwilligers te vinden in de leeftijdsklasse tussen jong en oud.

Ook de zwaarte van problematiek (denk maar eens aan dementie) vergt erg veel van vrijwilligers; niet iedereen kan of wil dit aan. Scholing en training door de projectleiding moeten dan ook van goede kwaliteit zijn. Op specifieke thema's kan het Vrijwilligerscollege uitkomst bieden, door externe deskundigen in te zetten.

Er wordt momenteel gewerkt aan een nieuwe campagne om vrijwilligers te werven. Motto: 'Voor 2 uur in de 14 dagen willen we graag jouw vrijwillige inzet'. Bestaande vrijwilligers zullen zelf een rol vervullen in de campagne, om duidelijk te maken dat het je ook wat oplevert. Ook op scholen zal er campagne worden gevoerd, om de belangstelling van jonge vrijwilligers te wekken.

De noodzaak om blijvend vrijwilligers te werven komt doordat de overheid zich steeds meer terugtrekt. SWW zal daarom met andere zorginstellingen (bv Promens Care of De Trans) naar een samenwerkingsaanpak zoeken; ook dorpscoöperaties komen dan in beeld, bijvoorbeeld door begeleiding aan hun vrijwilligers te leveren.

Het plan om in wijken duo-fietsen te stationeren is gerealiseerd. En omdat ook andere (zorg)instellingen zulke fietsen beheren kan inmiddels een pool worden gevormd. Samen de deur uit kan zo op een gezellige en ontspannen wijze. De fietsen kan men reserveren bij Bé Duinkerken of Petra Beugelink bij het WMO-team (telefoon 14 0528).



## Fysieke en mentale ondersteuning voor mantelzorgers

Move2be en SWW bundelen krachten



In samenwerking met de Stichting Welzijnswerk start Move2be een programma om zwaarbelaste mantelzorgers steun te bieden. Het is een programma van 8 weken, voorafgegaan door een fysieke intake door een fysiotherapeut.

en bewust worden van het fysieke functioneren centraal staat. Aan het eind is er nog ruimte om individueel oefeningen te doen als men dat wenst."

Sander: "Ik probeer in mijn werk het belang van bewegen te benadrukken en mensen

meer inzicht te geven in hun klacht(en) en dit om te zetten in een leefstijl waar men zich prettig bij voelt. Zeker bij mantelzorgers kan bewegen leiden tot een grotere belastbaarheid, een betere conditie en een algeheel fitter gevoel." De ondersteuning van Ilja bestaat vooral uit emotionele en praktische ondersteuning van de mantelzorger.

### Wie kan deelnemen?

Mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen die belangstelling hebben om deel te nemen aan het programma, kunnen contact opnemen met Move2Be of de SWW. Zij maken in overleg met u de inschatting of dit programma voor

u geschikt is. U bent mantelzorger als u langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit uw naaste omgeving zorgt. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis.

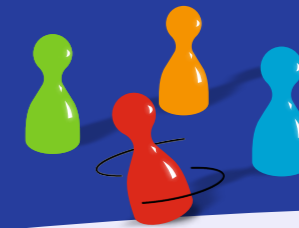
Onder langdurig wordt verstaan: langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week.

Voor de deelnemers zijn er geen kosten verbonden aan dit programma. Ook de intake gaat niet ten koste van uw aanvullende verzekering voor behandelingen fysiotherapie.

### Meer informatie

Voor meer informatie over het programma neemt u contact op met Move2be - Sander van Tartwijk: tel 0528 278 111 of e-mail: info@move2be.nl. of met de SWW - Ilja van Hasselt: tel 0528 278 855 of e-mail: i.vanhasselt@swwh.nl.

# Nieuwsbrief



**CPM**  
hoogeveen

## Contactavond donderdag 23 maart 2017

### Belastingzaken en vergoedingen voor mantelzorgers

Het is niet altijd eenvoudig voor mantelzorgers om wegwijs te worden in de huidige wet- en regelgeving. Sommige regelingen kunnen financiële gevolgen hebben.

Daarom organiseerde het Contactpunt Mantelzorg op donderdag 23 maart jl. een contactavond waar diverse deskundigen uitleg gaven over financiën, gemeentelijke vergoedingen en andere WMO regelingen.

**Tjaart Wiersum**, van accountant en adviseurskantoor Mulderij & Partners, was de eerste gastspreker op de avond. Hij besprak de aftrekmogelijkheden voor belastingen en lichtte de voorwaarden, mogelijkheden en berekeningswijze toe.

Vooraf de aftrekmogelijkheden als het gaat om geneeskundige hulp, dieetkosten, extra kleding, beddengoed en gezinshulp werden door hem besproken.

Daarna sprak **Suzan Douwma**, consulente van het Wmo-team de Wolden en Hoogeveen, over diverse voorzieningen. Bijvoorbeeld vervoer, klussendienst, hulp bij het doen van boodschappen, maaltijdvoorzieningen en ondersteuning van administratieve zaken.

Thuishulp, dagbesteding en woonvoorzieningen kwamen volop aan de orde. Voor de meeste voorzieningen is de eigen bijdrageregeling van toepassing. De hoogte van deze eigen bijdrage is afhankelijk van iemands inkomen.

Ook het helpen bij het zoeken naar een oplossing om beter en langer zelfstandig te functioneren en deel te nemen aan het maatschappelijk leven werd door haar uitvoerig besproken.

**Alie ten Caat**, consulente inkomen van de gemeente Hoogeveen, besprak de minimaregelingen.

Hierbij kwamen de inkomens- en vermogenstoetsen aan de orde. Tevens besprak ze de bijstandsnormen, AOW-gerechtigden en de normen bij een verblijf in een inrichting voor een alleenstaande ouder.

Uit de vele vragen en opmerkingen bleek dat de aanwezigen het een moeilijk onderwerp vonden en dat de financiële regelingen best veelzijdig en ingewikkeld zijn.



Ter aanvulling kon **Ilja van Hasselt**, mantelzorgconsulent bij de SWW, ook antwoord geven op diverse vragen.

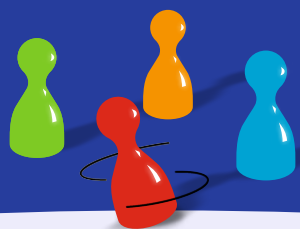
Men vond het een geslaagde avond, waarin mantelzorgers op een laagdrempelige wijze kennis konden maken met de verschillende financiële regelingen. Zo kunnen ze de opgedane kennis wellicht inzetten ter bevordering van hun eigen positie.

Iedereen kreeg na afloop een attentie mee in de vorm van een CPM-tasje.

Voor de presentaties zie [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)



impressie contactavond



Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

15e jaargang - mei 2017 - volgnummer 122

## Arbeid en Zorg (2)

### Combinatie arbeid en zorg. Een goed begin is het halve werk.

Bespreek allereerst uw situatie met uw werkgever en uw collega's. Zo begrijpen zij uw situatie beter. Ga met uw werkgever na of u samen afspraken kunt maken over uw werk. Het kan vaak al helpen als u op andere tijden of andere plaatsen kunt werken.

#### • Verlofregelingen voor zorg

Probeer afspraken te maken waarbij uw belangen en die van uw werkgever meewegen. Er zijn verschillende verlofregelingen waarvan u gebruik kunt maken

#### • Mantelzorgers op het werk

1 op de 8 werknemers combineert werk met mantelzorg. 40% van de werkende mantelzorgers voelt zich zwaarbelast of zelfs overbelast.

#### • Mantelzorg tijdelijk over laten nemen

U kunt regelen dat een ander de zorg die u biedt overneemt. Dat is meestal tijdelijk, maar kan ook structureel. Bijvoorbeeld elke maand een weekend. Een beroepskracht of vrijwilliger neemt de zorg dan over. Dit heet respijtzorg.

*Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen (CPM) wil aandacht besteden aan 'arbeid en zorg' en wil graag gevoed worden door mantelzorgers die naast de zorgtaak óók in loondienst werkzaam zijn. Behoort u tot deze groep mantelzorgers en wilt u hierover met ons in gesprek gaan, neem dan contact op met het bestuur van het CPM.*



### 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.

## UITNODIGING Contactavond

transferverpleegkundige Janneke Oosten  
**'Uit het ziekenhuis en dan .....**  
en bestuur Herstelhotel vertelt over  
**'Herstelhotel ...??? .....NU en STRAKS'**



**Wanneer** Donderdag 18 mei

**Aanvang** 20.00 uur  
vanaf 19.30 uur ontvangst met koffie

**Waar** Jannes locatie Wolfsbos, Valkenlaan 5



## Contactavonden 2017

(t/m de zomervakantie)

6 juli

### 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