

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iZ
magazine

Jaargang 3, september 2014



Mindfulness | Respijtweekend

Nuttige adressen

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

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

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

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

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.

Kaum Ama Ama

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

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

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

Stichting Omzien Naar Elkaar

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

Rode Kruis

afdeling Hoogeveen
e: fg.post-drent@home.nl

Stichting Welzijnswerk

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

Wijs me de weg

Handige websites en adressen

www.mantelzorghoogeveen.nl
www.mantelzorgnet.nl
www.hoogeveen.nl/zorgloket
www.mezzo.nl
www.respijtwijzer.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuis.nl
www.meedrenthe.nl
www.swwh.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl



is een uitgave van de samenwer-
kende 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 ontvan-
gen wij graag informatie over (nieuwe) initi-
atieven en functies, relevante beleidszaken,
geplande activiteiten of uw (persoonlijke)
ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf per-
sonen 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:

900 exemplaren

Op de voorpagina:

Mantelzorger Hennie Blok, deelneemster
aan het respijtweekend van eind augus-
tus, "slechts op bezoek in de gevangenis te
Veenhuizen". Toch staan de tralies, het hek-
werk, ook wel symbool voor een vorm van
zich gevangen voelen dat mantelzorgers
vaak wel herkennen. Daar even uit kunnen
breken door middel van een moment res-
pijt geeft weer lucht en kracht om het vol
te houden.

© IZ Magazine 2014

Inhoud

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Alzheimercafé Hoogeveen	4
Mantelzorgwoning plaatsen zonder vergunning	4
Geslaagd respijtweekend	5
Mindfulness voor mantelzorgers	6
Nieuwsbrief CPM	7
Puzzel	7
Uitnodiging contactavond CPM	8

Voorwoord

Na een zonnige zomer ligt hier weer
het septembernummer van IZ-maga-
zine voor u. Daarin kunt u lezen dat
ook in de zomer het werk voor ons
niet stilligt en er volop wordt gewerkt
aan nieuwe initiatieven en ook aan de
organisatie van de Dag van de Man-
telzorg bijvoorbeeld. In dit nummer
ook aandacht voor wat mindfulness
kan betekenen voor mantelzorgers,
een interessante insteek. We kijken
met foto's nog even terug op het ont-
spannende respijtweekend van eind
augustus jongstleden en uiteraard
ontbreekt ook de puzzel niet.
Wij wensen u veel leesplezier!

Redactie
IZ magazine

++ Kort Nieuws ++

Pechtold opent Mezzo
Meldpunt voor mantelzorgers



Op maandag 14 juli opende D66-frac-
tievoorzitter Alexander Pechtold het
Mezzo Meldpunt Mantelzorg.



Nu de Eerste Kamer heeft ingestemd
met de nieuwe Wmo zal dat gevolgen
hebben voor mantelzorgers en zorgvrij-
willigers. Mezzo gaat met het Meldpunt
Mantelzorg ervaringen verzamelen en
de gevolgen in kaart brengen. Alexan-
der Pechtold opende het Meldpunt
Mantelzorg met de invoering van de
eerste melding over het mantelzorg-
café in zijn woonplaats Wageningen.
Pechtold: 'Mensen willen steeds vaker

zo lang mogelijk thuis, in hun ver-
trouwde omgeving, blijven wonen. Met
enige hulp en ondersteuning kan dat
vaak ook.

Mezzo lobbyt voor sterke positie
van mantelzorg in WLZ

In de Tweede Kamer loopt de proce-
dure voor de Wet Langdurige Zorg
(WLZ). Deze wet vervangt straks de
AWBZ. Kamerleden stelden schrifte-
lijke vragen over de wet. Mezzo gaf
Kamerleden hiervoor een aantal
belangrijke punten mee.

de ouderenzorg gaat langzaam' van
de Inspectie voor de Gezondheids-
zorg. Ook wordt er in de praktijk niet
of onvoldoende echt gewerkt met de
zorgplannen.

Zorgplan en samenspel

In de antwoorden wordt nogmaals
benadrukt dat mantelzorgers betrok-
ken worden bij het opstellen van het
zorgplan. Meer dan de helft van de
zorgplannen voldoet niet aan de cri-
teria hiervoor. Zo blijkt uit het rap-
port 'Verbetering van de kwaliteit van

Het zorgplan is een belangrijk instru-
ment om afspraken te maken over de
zorg voor de cliënt én over de samen-
werking tussen mantelzorgers en zorg-
professionals. Mezzo wil dat wettelijk
wordt vastgelegd dat het zorgplan ook
daadwerkelijk gebruikt wordt. De vraag
is nog wel: hoe gaat de staatssecretaris
dit bewerkstelligen?

...vervolg op pagina 4

Alzheimercafé Hoogeveen

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

2 oktober

De rol van de casemanager/zorgbegeleider

7 november

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen

Hoe laat?

De zaal is open vanaf 19.30 uur. Het programma eindigt om 22.00 uur

Waar?

Buurtgebouw "het Oor", van Goghlaan 7, Hoogeveen

Info

werkgroep Alzheimercafé Hoogeveen,
Cora Hoorn, 0522 – 442098

Mantelzorgwoning plaatsen zonder vergunning

Het wordt gemakkelijker om een mantelzorgwoning te plaatsen. Na 1 oktober hoeft u geen vergunning meer aan te vragen voor de bouw of aanbouw van een mantelzorgwoning op het eigen erf.

De bouw van mantelzorgwoningen wordt vergelijkbaar met een garage of een tuinhuis, waarvoor ook geen vergunning nodig is. Als er geen sprake is van mantelzorg en tegenstrijdigheid is met het bestemmingsplan moet alsnog een vergunning aangevraagd worden. Deze procedure is verkort naar acht weken.

Versoepelen

Deze regeling is landelijk maar gemeenten kunnen het zelf verder versoepelen. Ook op dit moment kunnen gemeenten al meer ruimte creëren voor mantelzorgwoningen in hun bestemmingsplan. Met het leveren van maatwerk kan makkelijker en plezieriger voor elkaar worden gezorgd. Zo zou het goed zijn als ook vergunningsvrij gebouwd kan worden om op toekomstige mantelzorg in te kunnen spelen en minder strikt wordt vastgehouden aan het bestemmingsplan.

Naar een gemeente waar mantelzorgers plezierig wonen

Ruim de helft van de mantelzorgers geeft aan de zorg niet langer vol te houden als er geen oplossing komt voor de woonsituatie. Bij ruim de helft is een woningaanpassing, verhuizing naar een meer geschikte woning of een woning in de buurt van elkaar nodig (Nationaal Mantelzorgpanel, 2011). Mezzo ontvangt signalen dat mantelzorgers bij het uitvoeren van hun zorgtaken tegenwerking ervaren vanuit de gemeente wanneer zij hun woonsituatie willen veranderen om voor een naaste te zorgen. Nu mensen steeds langer thuis blijven wonen en gemeenten steeds meer invloed op het woonbeleid kunnen uitoefenen, is het van belang huidige knelpunten op te lossen.

Waar lopen mantelzorgers tegenaan?

De wachtlijsten voor huurwoningen en aangepaste woningen zijn lang en het is lastig voor mantelzorgers een urgentieverklaring te krijgen. De gemeente vergoedt vaak maar één keer een woningaanpassing, waardoor de zorgvrager niet meer kan verhuizen. Het duurt meestal twee jaar voordat mantelzorgers in aanmerking komen voor medehuuderschap waardoor zij bij overlijden van de zorgvrager niet in de woning kunnen blijven. Wanneer mantelzorgers voor het zorgen voor hun naasten hun woning willen aanpassen, verbouwen of bijbouwen vragen sommige gemeenten een indicatie voor zorg. Een aantal ontwikkelingen biedt de gemeente mogelijkheden om het zorgen voor elkaar te vergemakkelijken. Denk daarbij aan de nieuwe huisvestingswet, het vergunningsvrij bouwen en de verantwoordelijkheid van de gemeente om ondersteuning te bieden aan mantelzorgers.

Bron: Mezzo.nl

Geslaagd respijtweekend



Uitje naar het Gevangenismuseum Veenhuizen



Het optreden van de Simca's



Shopper in de museumwinkel: "Ook inpakken graag....!"



Zo heerlijk rustig ...ja, ja



Even een dansje met de artiest

...vervolg pagina 3

Informele zorgers mogen niet uitsluitend gezien worden als instrument om zorg te regelen in een instelling. Mezzo wil dat mantelzorgers en zorgvrijwilligers serieus genomen worden met de kennis en expertise die zij hebben vanwege hun ervaring met hun naaste. Een gelijkwaardig samenspel tussen cliënten, de informele zorg en de formele zorg is de sleutel, waarbij cliënt, mantelzorger en zorgverlener in een doorlopend proces de zorg afstemmen en met elkaar in gesprek blijven over de samenwerking en kwaliteit van zorg.

Respijtzorg op maat

Essentieel voor veel mantelzorgers is het behoud of het uitbreiden van respijtzorgvoorzieningen. Respijtzorg is één van de belangrijkste middelen om mantelzorgers preventief en goed te ondersteunen, zodat zij de zorg vol kunnen houden. Respijtzorg beslaat een breed palet: dagbesteding, dagopvang, logeerhuizen, time-out- en crisisvoorzieningen en diverse vormen van vrijwilligerszorg. De verschillende soorten respijtzorg moeten op maat, lokaal en in voldoende mate beschikbaar zijn.

Mindfulness voor mantelzorgers

Goed zorgen voor jezelf is goed zorgen voor een ander

We horen en lezen overal dat mantelzorgers nodig zijn. Maar mantelzorger zijn is kwetsbaar. Hoe blijf je zelf overeind? Wat heeft een mantelzorger nodig om vol te houden? In ieder geval is goed zorgen voor jezelf altijd de belangrijkste basis. Een wetenschappelijk bewezen manier om goed voor jezelf te zorgen, is het volgen van een mindfulness training.

Herkent u dit?

Als u, als naastbetrokkene, meehelpt bij het zorgen voor iemand met psychische, lichamelijke en/of verslavingsproblemen kunt u gemakkelijk het gevoel krijgen er alleen voor te staan. Het contact met familie of vrienden kan ongewild verwateren. Soms vanwege het gedrag of beperkingen van de 'zieke' en/of verslaafde naaste, soms omdat u zelf onvoldoende tijd en energie over heeft. Ook slaan vaak de wanhoop en machteloosheid toe, het gevoel uitgeput te raken. Dit kan leiden tot gespannenheid, piekeren, vermoeidheid en andere, ook lichamelijke, klachten. We hebben vaak de neiging om deze reacties weg te drukken. Omdat ze niet prettig zijn, maar zeker ook omdat dit niet uitkomt bij de aanwezige zorg voor de ander. Iemand moet toch 'staande blijven'.

"Ik slaap beter en heb minder last van maagzuur en mijn stijve nek en schouders. Weet nu ook wat ik kan doen als ik daar wel weer last van krijg."

"Het mantelzorger zijn van mijn moeder voelt nu minder als een zware last, ik neem ook wat meer tijd voor mezelf. Eindelijk ook eens een fietstochtje gemaakt met een vriendin. En op mijn werk zeggen ze dat ik lang niet meer zo geïrriteerd op alles reageer."

Mindfulness kan helpen

Training in mindfulness, ofwel aandachtstraining, is een manier om u bewust te worden van uw eigen automatische reacties op moeilijke situaties, stress, (chronische) pijn en psychische problemen. U bewust zijn van deze reacties en de gevolgen daarvan, geeft u de mogelijkheid om daar op een andere manier mee om te gaan. In de training leert u op een effectieve manier om te gaan met spanningen en problemen waardoor uw klachten kunnen verminderen. Er wordt gewerkt met praktische aandachtsoefeningen (o.a. lichte yoga- en meditatievormen) die zittend, liggend, lopend en/of bewegend uitgevoerd kunnen worden. Ook is er tijd voor wat theoretische uitleg. De training vindt plaats onder begeleiding van een ervaren, gecertificeerde, mindfulness-trainster (die zelf ook mantelzorger is). Er is geen enkele ervaring nodig. Belangrijk is de motivatie om dit te willen doen en vooral ook vol te houden!

Mogelijke effecten

U wordt zich meer bewust van uw reactiepatronen en wat goed en niet goed voor u is. Een duidelijk waarneembare afname van klachten bij (chronische) pijn, angstklachten, stress, depressieve klachten, slapeloosheid en vermoeidheid e.d.

Verbetering van de kwaliteit van leven met meer balans en energie. U kunt zich beter ontspannen en zich beter concentreren.

Ervaring in reeds gegeven trainingen laat zien dat het mantelzorgers vooral bewust maakt van de eigen positie. Hierdoor ontstaat minder het gevoel van overbelasting en meer het gevoel van ook een eigen leven te hebben in plaats van geleefd te worden. Op de vraag hoe zinvol men de training had ervaren, beoordeelden 40 deelnemers de training gemiddeld met een 8,5 (op een schaal van 1-10).

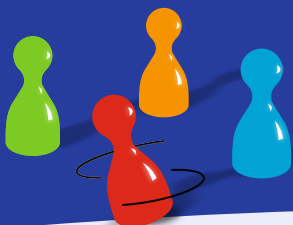
Meer informatie en aanmelden

Bij voldoende belangstelling gaat er begin 2015 weer een training van start in Hoogeveen. De training bestaat uit negen wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur in groepsverband. In diezelfde periode oefent u dagelijks thuis ongeveer een uur met behulp van een werkboek en oefen-cd's. De groep bestaat uit personen die allen mantelzorger zijn. Maar het is beslist geen lotgenootengroep. De kosten zijn € 45,- voor 9 avonden.

Meer informatie of aanmelding voor de training? Neem contact op met Marina Kef-Robijn: m.kef-robijn@online.nl of 0523-684513. Na aanmelding vindt eerst nog een individueel informatief gesprek plaats met de trainster.

"Ik beseef nu meer dat ik een keuze heb in het reageren op de situaties. Ik heb ervaren dat ik liefdevoller en milder voor mezelf en mijn vrouw kan zijn. Hierdoor voelt het weer iets prettiger voor mij in ons huwelijk. Ik voel me weer iets meer echtgenoot i.p.v. verpleger/verzorgster."

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen

Wijsheid - Puzzel

Deze keer 12 woorden en 12x3 letters die een wijsheid vormen.

- . . . _ _ . . . Verbinding
- . . _ _ _ . . Morgen
- . . _ _ _ . . Door amicaliteit verbonden
- . . . _ _ _ . . Bezitting
- . . . _ _ _ . . Vermakelijk
- . . _ _ _ . . Huilerig gezeur, gedrein
- . . . _ _ _ . . Zich verheugen in
- . . _ _ _ . . Omhoogtrekken
- . . . _ _ _ . . Compost
- . . _ _ _ . . Diplomatiek ambtenaar
- . . . _ _ _ . . Verzekerde bewaring
- _ _ Tussenwerpsel

Om u een beetje te helpen, volgen hieronder de lettergrepen die gebruikt moeten worden:
aar – at – be – ché – con – de – dom – ei – ge – ge – gel – gen – hech – hij in – jec – jen – mest – nec – nie – nis – och – op – ple – rig – sen – ta – te ten – tend – ter – tie – tie – vriend – zie

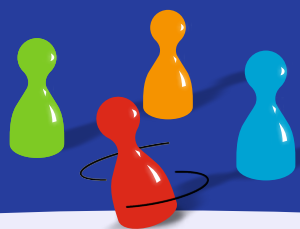
Het gaat deze keer om de wijsheid die op de streepjes komt. Lees daarvoor regel voor regel de drie letters die op de streepjes terecht zijn gekomen. Deze wijsheid is de oplossing van deze puzzel. Uw oplossing kunt u t/m 11 oktober 2014 mailen aan: redactie@izmagazine.nl of sturen naar Redactie IZ Magazine, p/a SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen.

Uit de goede inzendingen trekken wij een winnaar die een verrassing tegemoet kan zien. De oplossing uit het juninummer was: mantelzorgspreekuur. Als winnaar kwam H. Pieters-Bruins uit Hollandscheveld uit de bus.

Zeven hectare paradijs, waar natuur en kunst elkaar in allerlei vormen ontmoeten. Waar je kunt genieten van een lange of korte wandeling in een prachtig park, met bospaden, vijvers en grote open bosruimtes met prachtige vergezichten. Ook in de galerie kun je genieten van veelzijdige kunst. En dat allemaal in het authentieke dorp Gees in Zuidoost Drenthe.

Op 3 juli jongstleden ondervonden onze mantelzorgers van Hoogeveen dat op hun excursie naar de beeldentuin.





CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

12e jaargang - september 2014 - volgnummer 102

Het is weer voorbij die mooie zomer...

In de zomermaanden wordt er uitbundig vakantie gevierd. Even een welverdiende rust ook voor het bestuur van het contactpunt. Maar schone schijn bedriegt... we zijn weliswaar even uit beeld en er wordt niet vergaderd, maar achter de schermen wordt wel degelijk gewerkt. Vooral de voorzitter is er druk mee met wisselende samenwerkingspartners:

- met de gemeente in de werkgroep Informele Zorg onderzoeken wat er nodig is aan respijtzorg en in bredere zin aan informele zorg met het oog op het nieuwe Wmo-beleid
- met de landelijke Stichting Op Kracht, een enquête voorbereiden over respijtzorg. De enquête is begin september onder ongeveer 90 Hoogeveense mantelzorgers uitgezet.
- met SWW het Hoogeveense respijtweekend van 29 tot 31 augustus weer ingevuld te krijgen.
- met het Alfa-College voorbereidingen voor de mantelzorgdag op 7 november te treffen. Hoe ver zijn we gevorderd volgens het draaiboek: hebben zich al voldoende deelnemers aan de zorgmarkt aangemeld, zijn er voldoende studenten voor de workshops, is de invulling van het programma rond, kortom: vergadering uitschrijven, blauwdruk maken van het programma, de inschrijvingsformulieren, de PR etc. EN WE VERKLAPPEN HET NU AL: ER IS EEN OPTREDEN VAN HARM EN ROELOF. Noteer 7 november in uw agenda!
- met de redactie van IZ-magazine het septembernummer, dat u nu in handen hebt, in te vullen. De eerste voorbereidingen beginnen al in de tweede helft van augustus.

En toch was voor het bestuur CPM achter de schermen "een mooie zomer, die begon zo wat in mei. Ah, je dacht dat er geen einde aan kon komen, maar voor je het weet is heel die zomer al lang weer voorbij". (Gerard Cox). Het bestuur ziet uit naar een nieuw seizoen. En onze voorzitter? Die geniet nog even van een welverdiende vakantie.

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

Notaris informeert en vertelt...

Mevrouw Dina van Linge, notaris te Hoogeveen, voert ons door een paar ook voor mantelzorgers belangrijke zaken als volmacht en levenstestament. Regelingen veranderen steeds, na vanavond zijn we weer helemaal op de hoogte.



Wie geeft u het vertrouwen?

Ouder worden betekent vaak ook afhankelijk zijn van anderen. Daarom is het goed om op tijd na te denken over wie uw belangen behartigt als u dit zelf niet meer kunt. In een levenstestament kunt u laten vastleggen wat uw wensen zijn als het gaat om medische beslissingen, persoonlijke verzorging of het beheer van uw financiën.

Wanneer Donderdag 25 september

Aanvang 20.00 uur

Waar locatie Wolfsbos, Valkenlaan 5,
Hoogeveen (entree naast parkeerplaats)

Programma 2014

7 november Dag van de Mantelzorg
's middags Harm en Roelof
18 december Kerstbijeenkomst

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Edda Schaafsma	lid	0528 273199
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	0528 354321