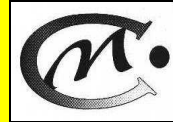


# Contactpuntje ! *Nieuwsbrief*

Uitgave van het "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."  
7<sup>e</sup> jaargang - volnummer 53 – juni 2008



## Contactpuntje groeit uit tot *Nieuwsbrief*

Het *Contactpuntje* is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen. De **Nieuwsbrief** verschijnt negen /tien keer per jaar . Suggesties en opmerkingen over de **Nieuwsbrief** horen we graag.

Correspondentieadres Postbus 131, 7900 AC Hoogeveen  
E-mailadres [contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl](mailto:contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl)

## Inhoud nieuwsbrief onder meer

- Contactavond 3 juni
- Sarien's Wmo-tips
- Op vakantie met .....
- CPM en Weidestein werken samen
- De mens achter de mantelzorg
- Vrijwilligers gevraagd!



Contactpunt Mantelzorg  
Hoogeveen e.o.

organiseert **gezellige CONTACTAVOND**

**Wanneer** Donderdag 3 juli  
**Aanvang** 20.00 uur  
**Waar** fam. Ham, boerencamping  
Wijsterseweg 147 te Stuifzand



Wij vertrekken om **19.15 uur** van het parkeerterrein achter het SWW-gebouw. Mensen, die geen auto hebben, kunnen met iemand meerijsen.

Onder het genot van allerlei lekkers kunnen wij luisteren naar het Vestibule-ensemble, met elkaar praten of gezellig een spelletje doen.

### **Vestibule-ensemble**



Wilt u deelnemen aan de gezellige avond, vul dan opgavestroomkje in en lever deze voor vrijdag 27 juni a.s. bij het Contactpunt Mantelzorg, Het Haagje 119 te Hoogeveen of mail naar [contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl](mailto:contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl)

**Mantelzorgers en  
Belangstellenden  
zijn van harte welkom!**

### **Opgavestroomkjes Gezellige Contactavond**

Ik ga donderdag 3 juli naar de contactavond bij de fam. Ham te Stuifzand

Naam: ..... Aantal personen: .....

Adres: .....

Inleveren voor vrijdag 27 juni het Contactpunt Mantelzorg, Het Haagje 119 te Hoogeveen of mail naar [contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl](mailto:contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl)

### Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen en Weidesteyn gaan nauw samenwerken.

Het verpleeghuis Weidesteyn heeft gekozen om haar mantelzorgers erkenning te geven binnen haar verpleeghuis. Dit was aanleiding voor het bestuur van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen om in gesprek te gaan met de coördinator mantelzorg van verpleeghuis Weidesteyn. Na een eerste kennismaking constateerden we - Trijnie Fieten en Ilse Lenten en Edo Staudt - dat er voldoende aanknopingspunten zijn om samenwerking aan te gaan. Het samen organiseren van een activiteit zal ons leren welke meerwaarde dit voor de mantelzorg bewerkstelligt.

Onze eerste gezamenlijke activiteiten met Weidesteyn zijn:

- gezamenlijke contactavond op 18 september en
- mede-organisator van de Dag van de Mantelzorg op 10 november.

Het bestuur van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen heeft vertrouwen in deze samenwerking en verwacht dat deze stap is tot nieuwe en ruimere kansen voor erkenning en belangenbehartiging van de mantelzorg in de gemeente Hoogeveen.

### Sarien's Wmo-tips

#### Het Zorgloket.

Het Zorgloket bevindt zich voor in de hal van het ziekenhuis Bethesda. Waarvoor kun je terecht bij het Zorgloket??

- Huishoudelijke hulp
- Vervoer: Collectief in busje of rolstoelbusje, Taxi: vervoer op maat, Valys: vervoer 'verder' weg
- Hulpmiddelen
- Aanpassingen in en buiten de woning. Denk aan hoog toilet, beugels, handvatten, lift, douchestoel, ophoging van ongelijke vloer.
- Vergoedingen voor vervoer of andere zorgzaken.
- Hulp in Natura of PGB.

#### Indicatie zorghulp en/of hulpmiddelen.

Men komt bij u thuis om te indiceren. Vooraf wordt u telefonisch of schriftelijk op de hoogte gesteld wanneer en welke persoon/personen komt/komen.

**Kortom:** het Zorgloket is heel belangrijk. Houdt u er rekening mee dat voor hen ook alles nog "nieuw" is?! Samen komt u er wel uit.

### Op vakantie met.....

Een aantal mantelzorgers zijn gevraagd om iets te vertellen over hun ervaringen.

Als interviewer zijn er een aantal vragen die je bezig houden.

- Wat doet je besluiten om op vakantie te gaan
- Wat moet je ondernemen om.....
- Wat zijn de mogelijkheden om.....
- Hoe is uw ervaring om.....
- Hebt u tips of adviezen voor anderen om.....

Op een mooie dag gastvrij ontvangen door Trijnie en Rieks hebben we het over hun vakantie-ervaringen.

Voordat je met een reis meegaat met anderen die ook beperkingen hebben is er de herkenning en het besef zo langzamerhand ook bij die doelgroep te behoren, deze acceptatie maakt dat je uiteindelijk ook mee wil.

Allereerst is Trijnie dit jaar naar Doorn geweest, alleen, zonder haar Mantelzorger, dat is best een klein beetje eng want je bent zo aan elkaar gewent en Rieks weet precies hoe het allemaal moet in de verzorging. Maar met het draaiboek dat Rieks voor de verzorging gemaakt had, heeft iedereen zich goed kunnen redden.

Achteraf is de reis prima bevallen, voor beiden, de thuisblijver kon nu ook de dag naar eigen behoefte invullen en Trijnie heeft genoten in het contact met anderen.

Om te weten wat je kunt ondernemen en welke mogelijkheden er zijn om op vakantie te gaan is er Internet en zijn er b.v. de mantelzorgondersteuners, Rode Kruis, Zonnebloem en de Kerken en Patiëntenorganisaties.

"Wanneer je met beperkingen op pad wil zijn sommige bestemmingen niet of minder makkelijk te realiseren, maar er is toch nog veel mogelijk, maar mensen weten de weg soms niet", aldus Rieks.

"Daarnaast wil je zo lang mogelijk, zo gewoon mogelijk blijven functioneren", vult Trijnie aan.

De reis die Trijnie en Rieks samen gemaakt hebben is met de boot van de Zonnebloem naar

Duitsland, we hebben genoten zeggen beiden, alles was perfect georganiseerd!

De warme en attente belangstelling, goede verzorging en betrokkenheid bij de gasten door al die vrijwilligers waren geweldig.

Ook op deze reizen kan de Mantelzorger zijn taak overdragen of delen met de verzorgers aan boord, is er tijd voor ontspanning en contact met anderen.

Door alle zorg door anderen is het echt vakantie, zeker voor de Mantelzorger!

Wat beiden jammer vinden, maar in verband met de privacy begrijpelijk, is dat de vrijwilligers anoniem zijn en een bedankkaartje niet mogelijk is. Maar tijdens de reis zal er zeker gelegenheid zijn deze te bedanken.

## **De Mens**



### **achter een Mantelzorger.**

*Rubriek verzorgt door Evert Everts.*

In Zuidwolde wonen Rie en Jan Dekker en het is een warme maandagmiddag als ik daar een bezoek breng. Rie en Jan vertellen dat zij elkaar 58 jaar geleden hebben ontmoet. Eerst was het een knipperlicht relatie zegt Rie, maar na 10 jaar zijn zij op 18 mei 1960 getrouwd. Zij kregen 3 dochters en 1 zoon en inmiddels zijn er 11 kleinkinderen.

In 1954 is Jan in de damesmodezaak van zijn vader gaan werken. Rie heeft eerst bij Drupsteen gewerkt om daarna samen met Jan 'damesmodezaak Dekker' voort te zetten en dat hebben zij samen vele jaren met plezier gedaan. In 1996 werd de zaak over gedaan aan hun zoon Henk en zijn vrouw Hester. Zij zijn nu de derde generatie Dekker.

### **Hersenbloeding**

Dat zij hun zaak hebben over gedaan aan hun zoon kwam vooral door de ziekte van Rie

Op 20 januari 1996 kreeg zij plotseling een hersenbloeding. Na eerst te zijn behandeld in het Ziekenhuis in Meppel moest zij daarna 5 maanden naar Haren om te revalideren. Ondanks de hersenbloeding is Rie niet bij de pakken neer gaan zitten.

Klaverjassen, bridgen en met de scootmobiel bezoeken af leggen doet zij graag als het tenminste goed weer is. Verder doet zij veel werk samen met Jan voor de CVA groep in Hoogeveen.

Sinds 2003 regelt en organiseert zij de lezingen die elke 2<sup>e</sup> vrijdag van de maand in het Ziekenhuis in Hoogeveen wordt gehouden.

Dit doet zij met verve en veel plezier. Het valt niet altijd mee om weer een onderwerp te vinden en een spreker te krijgen. Gelukkig heeft zij tot begin 2009 al voldoende onderwerpen gevonden.

### **Mantelzorger**

Toen Rie weer thuis kwam was de vraag hoe gaan wij het huishouden nu verder doen. "Jan doet als mantelzorger ontzettend veel voor haar en dat mag best eens vermeldt worden" vindt Rie. De buitenstanders hebben het lang niet altijd in de gaten wat het is om mantelzorger te zijn.

Met behulp van particuliere hulp (2 ochtenden) en elke morgen de thuiszorg (hulp bij aankleden en douchen) redden Rie en Jan zich wel.

Eten koken, wassen en strijken doet Jan zo veel mogelijk zelf. En als het echt nodig is zijn de kinderen er wel voor ons, maar dat komt haast niet voor dat zij bij moeten springen, want ook zij hebben hun eigen gezin.

Als mantelzorger valt het niet altijd mee. Er zijn nog wel eens beperkingen, maar je leert er mee om gaan.



*Jan en Rie tijdens de zonnebloemtrip*

Mijn vraag hoe ontspant zich een mantelzorger is voor Jan niet moeilijk te beantwoorden. In zijn vrije tijd houdt hij zich bezig met zijn grote hobby, Willy's Jeep, Dodge, A-Ford en 10 NSU motoren en enkele oude Solexen staan er in de garage. Eigenlijk ben ik een beetje motor gek.

"Elke dinsdagavond en zaterdagmiddag rijdt ik met een groepje 55 plussers. Mijn Honda toermotor dat is mijn lust en mijn leven", vertelt Jan. Lekker ontspannen ergens rustig naar toe rijden vind ik heerlijk.

En dan heb ik de tuin ook nog, die altijd maar weer onderhoudt vraagt. "Zo je merkt wel ik ben altijd bezig", besluit Jan.

## Hoe gaat een mantelzorg en verzorgende op vakantie.

Doen zij dit samen of gang ze apart, deze vraag legden ik voor aan Rie en Jan Dekker in Zuidwolde.

We gaan elk jaar samen met de boot van de Zonnebloem op vakantie. Het ene jaar in Nederland en het andere jaar naar Duitsland, dat bevalt ons uitstekend.



"zonnebloem" boot

Ik wordt helemaal verzorgden Jan heeft dan ook echt vakantie, mijn scootmobiel mag dan ook mee. Rie gaat ook elk jaar met de Hoogeveensche vakantie week mee naar Doorn, dan is Jan ook vrij en kan hij gaan en staan wat hij wil.

In de zomervakantie gaat Jan met zijn 2 oudste kleinzoons (16 en 20 jaar) kamperen met de tent. Dan maken ze samen ontzettend veel plezier. Dan gaan de Willy's Jeep natuurlijk mee. De oudste dochter uit Zwolle komt dan bij Rie zodat Jan ook met een gerust hart weg kan gaan.



### Website [www.logeergids.nl](http://www.logeergids.nl)

Op deze [website](http://www.logeergids.nl) zijn ruim 140 logeeradressen in Overijssel voor mensen met een zorgvraag en hun mantelzorgers te vinden. De gids is te bestellen (€5,00 per gids) bij de Stichting Stuurgroep Logeervoorzieningen Overijssel, Azelosestraat 25, 7622 NC Borne, telefoon 074 - 242 65 20.

### Noorderzon vakanties

CPM heeft zojuist ontvangen info vakantie mogelijkheden voor gehandicapten zelfstandig op vakantie met ANGO/Noorderzon-vakanties. U kunt contact opnemen via [inf@noorderzon-vakanties.nl](mailto:inf@noorderzon-vakanties.nl) of via 0521-591946.



## Activiteiten en adressen

### Contactavond CPM nieuwe seizoen

Donderdag 18 september

### Dag van de mantelzorg

Maandag 10 november 2008

### Week van de Chronisch zieken

Vrijdag 7 t/m donderdag 13 november 2008

### Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen

T 0528 278855

[www.contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl](mailto:www.contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl)

### Zorgloket Hoogeveen

Zorgplein ziekenhuis Bethesda

[www.zorgloket.hoogeveen.nl](http://www.zorgloket.hoogeveen.nl)

### Steunpunt Mantelzorg Drenthe, centraal adres

Het Haagje 131, 7902 LE Hoogeveen

telefoon: 0522-273925

[www.mantelzorg.info](http://www.mantelzorg.info)

### Mezzo

Telefoon: 030 - 659 22 22

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

### Vrijwilligers gevraagd voor.....

- Meehelpen organiseren van contactavonden
- Organiseren Dag van de Mantelzorg
- Meehelpen met de nieuwsbrief

Interesse! ..... neem contact met:

Edo Staudt, voorzitter CPM Hoogeveen

### Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een stichting en 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.

Het bestuurssamenstelling is:

Naam	Functie	Bereikbaar
Edo Staudt	Voorzitter	0593 552508
Bert Veninga	Secretaris	0528 240308
Sija Bal	Alg. adjunct	0524 291584
Ilse Lenten	Lid	0528 274470
Edda Schaafsma	Lid	0528 273199
Sarien Stadig	Lid	0528 276795
Henk Roerdinkholder	Lid	0528 277125



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen