

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 2, jan. 2013



Mijn leven na de mantelzorg | De waardering is fijn | Respijtweekenden



CPM
hoogeveen

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een vrijwilligersorganisatie en staat als stichting ingeschreven bij de KvK, nr. 04066317.

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.

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Ilse Lenten	lid	0528 274470
Edda Schaafsma	lid	0528 273199
Henk Kaman	lid	0528 361362
Elsie Nobel	lid	0528 354321

Nuttige adressen

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

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

SWW

Professionele Mantelzorgondersteuning en
Vrijwillige Thuiszorg
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t: 0528 - 27 88 55
e: info@swwh.nl
i: www.swwh.nl

Zorgloket Hoogeveen

Dekkerplein 1 - Hoogeveen
t: 0528 - 14 05 28
e: zorgloket@hoogeveen.nl
i: www.hoogeveen.nl/zorgloket

WMO-raad Hoogeveen

Postbus 176, 7900 AD Hoogeveen
e: wmoraadhoogeveen@gmail.com
i: www.wmoraadhoogeveen.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

Handige websites en adressen

www.mantelzorghoogeveen.nl
www.mantelzorgnet.nl
www.hoogeveen.nl/zorgloket
www.mezzo.nl
www.respjtwijzer.nl
www.mantelzorgbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuus.nl
www.meedrenthe.nl
www.swwh.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl

Mezzo Groningen, Friesland, Drenthe, Flevoland

Usbrand van der Kriek
m: 06 27517202 e: ij.vanderkriek@mezzo.nl
John F. Kennedylaan 99 - Bunnik
t: 030 - 6592222,
e: info@mezzo.nl
i: www.mezzo.nl

Stichting Handen in Huis

Postbus 110, 3980 CC Bunnik,
t: 030 - 659 09 70
e: info@handeninhuus.nl
i: www.handeninhuus.nl



is een uitgave van de Stichting

Welzijnswerk Hoogeveen. In de redactie wordt samengewerkt met het CPM.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de Informele Zorg van harte uit bijdragen 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.

In 2013 verschijnen acht uitgaven van IZ. In drie uitgaven van IZ schenken we aandacht aan een thema.

Redactie-adres

m.v.nuland@swwh.nl

Redactie:

Else Nobel Edo Staudt
Anne-marie Bakker Martin van ter Beek
Teun van Duuren Marjan van Nuland

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Hoogeveen

Opplage:

750 stuks (en 150 adressen ontvangen IZ magazine digitaal)

De foto op de voorzijde laat zien:

Leven na mantelzorg is iedere dag weer je weg vinden.

© IZ Magazine 2013

Inhoud

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Alzheimercafé Hoogeveen	4
Stage bij Humanitas	4
Spannende tijden voor de informele zorg	4
Mijn leven na de mantelzorg	5
De waardering is fijn	6
Kerstbijeenkomst	7
Respijtarrangement	7
Nieuwsbrief CPM Hoogeveen	7
Woordzoeker	8

Voorwoord

Weer een nieuw tijdschrift?

IZ magazine of kortweg IZ. Nee, in het geheel niet! Wel: een nieuwe jas en opmaak. Waarschijnlijk is het even wennen. U, mantelzorgers, bent onze lezer en als redactie blijven we garant staan voor actuele en leesbare informatie. Nieuw is: het logo in groen (2013), de indeling, de puzzelrubriek én de pagina van de Nieuwsbrief. Het vertrouwde uiterlijk is vervangen door de kleuren en vormgeving van de CPM-folder.

De redactie is trots op IZ magazine en verneemt graag uw bevindingen. Uw reacties zijn van harte welkom. Tot slot wensen wij u veel leesplezier.

Redactie IZ magazine

++ Kort Nieuws ++



Veranderingen in de zorg vanaf 1 januari 2013

Het verder scheiden van wonen en zorg, het persoonsgebonden budget, eigen bijdrage GGz, verplicht hergebruik van een scootmobiel en een hogere eigen bijdrage Awbz voor mensen met vermogen. In 2013 veranderen een aantal zaken in de zorg.

Scheiden van wonen en zorg

Nieuwe stappen worden gezet naar verder scheiden van wonen en zorg. Nieuwe cliënten die in 2012 nog in aanmerking kwamen voor een zorgzwaartepakket (zzp) 1 en 2, krijgen in 2013 een indicatie voor zorg thuis. Het verblijf in een instelling wordt voor hen niet meer door de Awbz vergoed. Opname in een verzorgingshuis wordt daarmee uitgesteld. Per 2014 gaat dit ook gelden voor cliënten met zzp 3 en in 2015 voor zzp 4. Het betekent op termijn het einde van het oude verzorgingshuis. Bestaande cliënten die op 1 januari 2013 een indicatie hebben voor zorg met verblijf, behouden hun recht op zorg in een instelling.

Persoonsgebonden budget in 2013

Het kabinet trekt in 2013 weer € 150 miljoen extra uit voor het pgb. Met dit extra geld worden de pgb-maatregelen uit 2012 verzacht.

Hulpmiddelen alleen nog via zorgverzekering en gemeente

De uitleen van hulpmiddelen uit de Awbz verdwijnt. Hulpmiddelen zijn dan alleen nog ondergebracht in de Zorgverzekeringswet (Zvw) en de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Bovendien moet men in 2013 eenvoudige loophulpmiddelen zelf betalen. Het gaat dan om rollator, looprek, kruk en wandelstok. Ze vallen niet meer onder aanspraak van de Zvw, de Awbz en de Wmo.

Hogere eigen bijdrage Awbz voor mensen met vermogen

Mensen met vermogen gaan een hogere eigen bijdrage betalen. Dit is de zogeheten vermogensinkomensbijtelling. Bij het inkomen wordt 12% van het box 3-vermogen opgeteld. Hierover wordt de eigen bijdrage berekend.

GGz en maatschappelijke opvang

De eigen bijdrage voor de tweedelijns behandeling in de GGz wordt vanaf 2013 weer afgeschaft.

Verplicht hergebruik scootmobiel en rolstoel in de Wmo

Hulpmiddelen zoals rolstoel en scootmobiel worden verstrekt door gemeenten binnen de Wmo. Hiervoor geldt voortaan een plicht tot hergebruik.

Meer informatie?

Ga naar de website van de overheid www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering/vraag-en-antwoord/wat-zijn-de-veranderingen-in-de-zorg-in-2013.html



2



3

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.

7 februari

Activiteiten voor dementerenden

7 maart

De Wmo – stand van zaken – door ambtenaren gemeente Hoogeveen

Aanvang

Zaal open vanaf 19.30 uur.
Programma eindigt om 22.00 uur

Plaats

Buurtgebouw "het Oor",
van Goghlaan 7, Hoogeveen

Info

werkgroep Alzheimercafé
Hoogeveen,
Cora Hoorn, 0522 – 442098

Stage bij Humanitas

Humanitas afdeling Zuid-Drenthe omvat de gemeente Hoogeveen, de 'vroegere' gemeente Zuidwolde met bijbehorende dorpen en Ruinen.

In de afdeling Humanitas Zuid-Drenthe werken ongeveer 150 vrijwilligers die zorgen dat de projecten goed worden uitgevoerd. Diverse opleidingen weten Humanitas te vinden als organisatie voor stageplaatsen. Zo vervullen middelbare scholieren hun maatschappelijke stage op onze zondagmiddagen voor ouderen in verzorgingshuizen.

MBO-studenten van het ECABO en Calibris vinden hun praktijkervaring voor sociaal – cultureel werk b.v. in het ouderen bezoekwerk, het voorleesproject en het maatjesproject. De meer administratieve/juridische stages vinden plaats bij de werkgroep thuisadministratie.

Onze afdeling heeft ook links met de Hogeschool Windesheim te Zwolle en het NTI. Vanuit de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening en Maat-

schappelijke Dienstverlening en toegepaste psychologie krijgen wij bij regelmaat studenten aangeboden. In overleg met de opleidingen formuleren wij onderzoeksvragen die de studenten uitvoeren: zij hebben bijvoorbeeld de beperkte respons op de kindervakantie- weken onderzocht en de vraag of vrijwilligers hun klanten voldoende stimuleren de regie weer in eigen handen te nemen. Er is Humanitas veel aan gelegen studenten de gelegenheid te geven hun kennis in de praktijk te toetsen. Daarmee kweken we bekwame professionals die gevoel krijgen voor vrijwilligerswerk en misschien nog eens bij Humanitas aankloppen als vrijwilliger. John van der Hoek is jarenlang het aanspreekpunt stages geweest.

Jeannette Jansen neemt nu het stokje van hem over. Zij is beroepsmatig werkzaam geweest met stagewerk en haar hart ligt daar nog steeds. Jeannette is bereikbaar op tel 0528 265328 of per e-mail: j.jansenheijke@planet.nl.

Spannende tijden voor de informele zorg

Een krachtig eigen geluid!

Mantelzorgers en zorgvrijwilligers hebben lange tijd toch wat in de schaduw van de formele zorg gestaan. Dat is voorbij. De politiek, de formele zorg; iedereen benoemt hoe belangrijk mantelzorgers en zorgvrijwilligers zijn. Maar wat betekent dat voor ons, de mantelzorgers en de vrijwilligers?

Mezzo heeft een belangrijke opdracht in de komende jaren en als nieuwe directeur vind ik dat geweldig. Het zal erom gaan hoe we mantelzorg en vrijwilligerszorg gezond houden. Dat 'eerst informeel, pas daarna formeel' ook betekent dat mantelzorger en vrijwilliger voldoende zeggenschap hebben om te zorgen op een bij hun leven passende wijze.

De economische tegenwind vergroot de druk om het anders te doen; bezuinigingen treffen onze sector in een tijd dat het belang van goede ondersteu-

ning van mantelzorg en vrijwilligerszorg alleen maar groter wordt. Te makkelijk kan gedacht worden dat 'we het wel even met elkaar regelen'.

Met een ruime ervaring als directeur van Handjehelpen, een organisatie voor vrijwillige thuishulp, als (ex-)Mezzo-bestuurslid en als mantelzorger, stap ik met een stevige basis Mezzo binnen. Mijn achtergrond helpt om in deze spannende tijden voor de informele zorg op te komen - voor mensen en organisaties die zich niet zo makkelijk laten horen, die hun werk bevlogen, maar vaak in grote bescheidenheid doen. De informele zorg verdient een krachtig eigen geluid! Daar zal ook ik mij voor inzetten.

Liesbeth Hoogendijk, Directeur Mezzo



Mijn leven na de mantelzorg

In gesprek met Anny Bijl-Runhard

Mantelzorg wordt als vanzelfsprekend ervaren maar wordt gaandeweg steeds zwaarder. En dan komt het moment dat de mantelzorg niet meer hoeft te worden gegeven. Wat doet dat met je en hoe ga je daarmee om? Ik praat erover met Anny Bijl-Runhard.



Eef, de partner van Anny, leed aan PSP. Dat is een ziekte waarbij verlamming van een deel van de hersenen optreedt. De ziekte is zeer progressief en de verschijnselen nemen dan ook sterk toe. Geheugenproblemen, vaak vallen, steeds moeizamer kunnen spreken en slikken en verlies aan initiatief zijn slechts een paar gevolgen. Anny heeft Eef met ondersteuning van thuiszorg zolang mogelijk thuis verzorgd. Tot het niet meer ging. Professionele hulpverleners en de kinderen grepen in. "Fysiek was het niet langer verantwoord. Maar ook emotioneel raak je zelf aan de lat", aldus Anny. Eef werd opgenomen in een verpleeghuis, waar hij na zeer korte tijd is overleden.

Wat gebeurt er dan met je na zo'n zware mantelzorgtaak? "Eef heeft slechts negen dagen in het verpleeghuis gewoond, en dat was voor mij emotioneel heel zwaar. Had ik het echt niet langer kunnen volhouden?" blikt Anny terug. "Met hulp van lieve mensen om mij heen heb ik het een plekje kunnen geven. En het altijd opgeruimde karakter van Eef, ook in het verpleeghuis heeft me hier eveneens bij geholpen. Na zijn overlijden val je in een gat, je mist hem en ineens mis je ook al die zorgverleners om je heen. Er is even helemaal niets". Hardop vraagt Anny zich af of dáár niet iets voor is. Maar Anny is positief. "Ik heb het uitge-

schreeuwd, ook naar God. Maar als Hij een deur sluit, doet Hij weer een venster open". Hoe dan? "De ochtenden bij het opstaan zijn moeilijk. Ik heb zo mijn dagen met al het verdriet en verdrietjes. Eef had op zijn verjaardag van mij een jong poesje gekregen. Na zijn overlijden dacht ik: "Nu zit ik met die rotkat, wat moet ik ermee?" Op een avond was ik erg verdrietig en zat ik te huilen. De poes sprong op mijn schoot, keek mij aan en streelde twee keer heel zachtjes over mijn wang. Dat was het moment dat ik verliefd werd op Kwibus, mijn katje, en ben er erg blij mee. Zij is altijd weer blij en vrolijk om mij te zien".

Anny vertelt dat ze niet in haar verdriet wil blijven steken of haar kinderen teveel te belasten. Het liefst wil ze iets betekenen voor mensen die het echt moeilijk hebben. Anny bezoekt bijeenkomsten van het Alzheimer Café. Ze is een keer gevraagd voor een soort panel om vragen van lotgenoten te beantwoorden. Hoe ga je met de situatie om, hoe reageer je als je partner weer op je moppert of tegen je scheldt? Nu stellen mensen nog vaak vragen aan haar en ze merkt het fijn te vinden om vanuit de eigen ervaring iets te kunnen betekenen. De creatieve zijde van Anny gaat ze straks een of twee keer per maand inzet-

ten op "de Serre", de dagopvang van het verpleeghuis. Ze wil hierbij niet te hard van stapel lopen. Ik vraag of ze dit niet confronterend vindt. Nee, juist het bezig

zijn in een groep, samen knutselen, is wat haar trekt, echt vrijwilligerswerk dat bij haar past. Het venster staat echt open. Verder geniet Anny van wat ze noemt: een echte vriendenclub op koersbal. Ook hier steekt ze naast het "balletje gooien" de handen uit de mouwen.

Ik leg Anny twee uitspraken voor die ze me ooit heeft laten lezen en vraag haar te reageren.

"Elk afscheid betekent de geboorte van een herinnering". Haar antwoord is volop "ja", maar Anny realiseert zich dat de situatie voor iedereen weer anders is. Dat is zo tijdens het mantelzorgen, maar ook hoe je daarna verder gaat. Ze zegt heel stellig: "Gister is verleden tijd, morgen is toekomst, maar vandaag leef je. Ik ben blij met de kleine dingetjes".

"Wie van herinneringen kan genieten, leeft tweemaal". Ook hier een volmondig ja. "Als ik in mijn verdriet blijf hangen lijd ik ook twee keer. Maar natuurlijk moet ik iedere dag mijn weg vinden".

Else Nobel

In deze editie van *Informeel Zorg* laten wij twee vrijwilligsters van de vrijwillige thuiszorg aan het woord: mevrouw Asih Poort en mevrouw Harriët Smid vertellen over hun motivatie om zich voor hun medemens in te zetten en hun ervaringen hiermee.



Asih Poort



Harriët Smid

De waardering is fijn twee vrijwilligsters aan het woord

Asih Poort is actief in de vrijwillige thuiszorg. Sinds circa 2 jaar bezoekt zij tweewekelijks een ouder echtpaar in Hogeveen. Mevrouw heeft hartklachten, haar echtgenoot is mantelzorgster voor haar. Als Asih zijn vrouw bezoekt, heeft meneer even wat tijd voor zichzelf. Met mevrouw maakt ze gezellig een wandelingetje door de Hoofdstraat of doen zij wat boodschappjes. Ook begeleidt Asih mevrouw wel naar de dokter of het ziekenhuis. Het zijn aangename uurtjes, de dames kunnen het samen goed vinden. De heer des huizes vindt het bovendien leuk om de weinige woorden Maleis die hij nog kent uit zijn tijd in Indonesië met Asih te wisselen. Als Asih vragen heeft, kan zij altijd terecht bij Huiberdien van Rhijn, Coördinator Vrijwillige Thuiszorg bij SWW. "Het is fijn op iemand terug te kunnen vallen", zegt ze. Huiberdien bracht de match tussen de beide dames tot stand. Dat gaat meestal op basis van een advertentie in de Hogeveense Courant. "Ik ben een vrouw die graag voor mensen wil zorgen", zegt de van oorsprong Indonesische Asih, die in Hogeveen woont met haar echtgenoot en zoon van 11. "Ik hoef geen complimentjes, maar de waardering die ik voel, is wel fijn. En ik besteed mijn tijd nuttig" voegt Asih eraan toe.

"Het is fijn op iemand terug te kunnen vallen"

Asih is ook lid van de cliëntenraad van Gezondheidscentrum De Weide. De cliëntenraad heeft bijvoorbeeld een stem over de inrichting van het gebouw of het functioneren van de balie, maar

assisteert ook bij het organiseren van thema-avonden in het centrum. Hier blijft het niet bij: haar grote liefde: koken, brengt zij al 6 jaar lang over op de brugklassers van RSG Wolfsbos, nl. via kookworkshops multicultureel koken. "Als mijn zoon het kan, kunnen de brugklassers het ook," aldus Asih. Dus maken de burgklassers onder haar bezielende leiding heerlijke loempia's.

Harriët Smid is sinds de herfst van 2012 vrijwilliger voor een mevrouw met een lichamelijke beperking. Mevrouw Smid is sinds 3 jaar met pensioen na een werkzaam leven van 44 jaar in de zorg voor mensen met een verstandelijke handicap. Zij is in verschillende functies werkzaam geweest. De laatste 30 jaar heeft zij in Hogeveen gewerkt, waar zij ook woont. "Toen ik de advertentie in de krant zag, dacht ik direct: dat lijkt me leuk om te doen". De match was snel gemaakt tussen Harriët en de mevrouw die hulp zocht. Mevrouw beschikt over een eigen busje voor vervoer met de scootmobiel. Harriët rijdt wekelijks met mevrouw naar het zwembad, waar zij

individueel oefeningen in het water doet onder begeleiding van een fysiotherapeut. Mevrouw heeft wat hulp nodig bij het vervoer en Harriët assisteert haar bij het omkleden. "Ik ga zelf maar mee het water in, ik vind het ook heel leuk en het water is lekker warm. Soms drinken we daarna nog een kopje koffie. Haar man kan op zo'n moment ook even zijn eigen dingen doen. Voor mij is het geen moeite voor het plezier dat het oplevert." Harriët is verder

nog als vrijwilligster actief bij haar oude werkgever Promens Care waarvoor zij cliënten naar activiteiten buitenshuis brengt. Voor Weidesteyn helpt zij mee de cliënten van de afdelingen naar de kerkzaal beneden te brengen op de zondagmorgen. Daarnaast houdt zij nog voldoende tijd over om veel te sporten, te fietsen, in de tuin te werken en voor sociale activiteiten.

Ben u door de ervaringen van deze vrijwilligsters geïnspireerd geraakt u in te zetten voor uw medemens? De vrijwilligers van Vrijwillige Thuiszorg ondersteunen mantelzorgers, alleenstaanden of mensen met een handicap. Voor aanmelding en informatie kunt u terecht bij het Zorgloket, de heer Bé Duinkerken, zie: nuttige adressen op pag. 2.

Ben u door de ervaringen van deze vrijwilligsters geïnspireerd geraakt u in te zetten voor uw medemens? De vrijwilligers van Vrijwillige Thuiszorg ondersteunen mantelzorgers, alleenstaanden of mensen met een handicap. Voor aanmelding en informatie kunt u terecht bij het Zorgloket, de heer Bé Duinkerken, zie: nuttige adressen op pag. 2.

Kerstbijeekomst

Op donderdag 13 december jl. was de de traditionele kerstbijeekomst voor mantelzorgers in de Spaarbankhoeve. Allereerst wordt een grote kaars ontstoken om alle mooie en minder mooie individuele gebeurtenissen van het afgelopen jaar te gedenken. Else Nobel leest een bijpassend gedicht voor. Abel Darwinkel (Huus van de Taol) vertelt in het Drents over Sinterklaasavond, Kerstavond en de jaarwisseling. Op geheel eigen wijze leest hij in de Drentse taal gedichten voor en neemt ons mee op een ontdekkingsstocht langs Drentse eindejaarsgebruiken. Hij eindigt met een gedicht uit eigen werk. Hoewel het soms enige inspanning vergt, is de avond ook voor niet-Drenten goed te volgen. Het Drents van de ene streek is bovendien weer anders dan dat van een andere regio. Na de pauze worden de foto's van de Dag van de Mantelzorg 2012 getoond. Else Nobel sluit het officiële gedeelte af met een kerstgedachte in de vorm van een mini-sprookje en wenst iedereen "goeie karstdagen en een gelukkig neijaor".

Hierna is er ruim gelegenheid om onder het genot van een drankje en een hapje ongedwongen na te keuvelen, hetgeen erg werd gewaardeerd. Pas na 22.00 uur gingen de ruim 35 mantelzorgers weer huiswaarts



Respijtarangement

Het Contactpunt Mantelzorg en de SWW organiseren in 2013 wederom respijtarangementen.

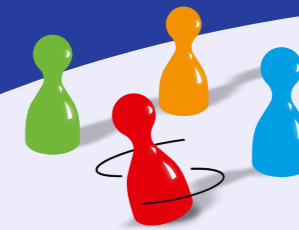
Het eerste arrangement is van vrijdag 7 juni t/m zondag 9 juni. Per arrangement kunnen maximaal 16 mantelzorgers deelnemen. De begeleiding is in handen van een mantelzorgconsulent en een bestuurslid van het CPM.

Kosten voor het arrangement bedragen € 75,-.

Ook dit jaar is het Buitengoed Fredeshiem te Steenwijk weer gereserveerd. Het weekendarrangement is van vrijdag 14.00 uur t/m zondag 12.00 uur. We gaan met eigen vervoer.

Heeft u belangstelling voor het arrangement of wilt u zich opgeven: neemt u dan contact op met Diet Dijkstra, SWW, Het Haagje 119, T 0528-278855, d.dijkstra@swwh.nl

Nieuwsbrief



CPM
hogeveen

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hogeveen

12e jaargang - volgnummer 89 - januari 2013

Contactpunt Mantelzorg Hogeveen
organiseert

CONTACTAVOND

"Het netwerk van de zorgvrager in beeld tijdens het keukentafelgesprek".

door Martin Hassing, gemeente Hogeveen
en

"Hoe het anders kan in de zorg".

door Meta Kroon en Jacqueline Smit,
beheerders van de 'Berkenhof' te Kerkenveld



Datum: donderdag 31 januari 2013

Aanvang: 20.00 uur,

zaal open vanaf 19.30 uur,
koffie en thee staan klaar.

**Plaats: Herman Bavinckhuis,
Hogeveen**

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hogeveen e.o."

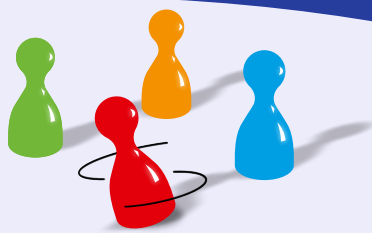
p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hogeveen

T 0528 27 88 55

E contactpunt@mantelzorghogeveen.nl

I www.mantelzorghogeveen.nl

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

12e jaargang - volgnummer 89 - januari 2013

Contactavonden 2013

28 maart

30 mei

4 juli

Gelezen het artikel:

"Geef mantelzorgers het gevoel dat je er voor ze bent" van Mieke Biesheuvel.

Mieke is ergotherapeut en aanjager van familieparticipatie en vertelt over hoe de mantelzorg een waarderende plaats inneemt bij Stichting Humanitas in Rotterdam. Onderstaande tekst is van Mieke.

Mens achter de mantelzorger

"We kijken niet alleen naar de mens achter de cliënt, maar ook naar de mens achter de mantelzorger. Mantelzorgers hebben soms ondersteuning nodig. Niet alleen een overlegmomentje over de zorg op de gang, maar even gaan zitten en vragen hoe het met de mantelzorger zelf gaat. Geef mantelzorgers het gevoel dat je er voor ze bent en zorg dat ook zij zich welkom voelen.

Humanitas heeft een heel actieve cliëntenraad, waarin ook heel actieve familieleden zitten. Ze stimuleren elkaar om een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven in onze huizen. Tijdens familieavonden bespreken mantelzorgers en personeel welke zaken wel en niet goed gaan. Dat zorgt voor betere afstemming en voorkomt een wij/zij-gevoel.

Er zijn ook familieavonden waar geen verzorgenden bij zijn, maar wel een humanistisch raadvrouw, een maatschappelijk werker en de voorzitter van de cliëntenraad. Deze avonden bieden lotgenotencontact, maar ook de mogelijkheid om te spuien of ideeën neer te leggen."

Met elkaar zorg dragelijk maken

Woordzoeker

Onderstaande woorden zitten verstopt in de woordzoeker. Na het wegstrepen van de woorden blijft er een zin over. Als u de oplossing heeft gevonden, kunt u deze mailen aan: m.v.nuland@swwh.nl

Uit de goede inzendingen trekken wij een winnaar die een verrassing tegemoet kan zien.

mantelzorg	thuishulp
hulpverlener	wandeling
samenwerken	voortuitblik
nieuwsbrief	schaatsen
contactavond	fotograaf
winterdag	zorgpremie
voorjaar	muziekles
respijtweekend	vogel
vrijwilliger	hoogeveen

T H U I S H U L P I Z M C A
G A Z I E I M E R P G R O Z
R E S P I J T W E E K E N D
E S E L K E I Z U M N E T N
N E K R E W N E M A S I A E
E N E G N I L E D N A W C S
L V O O R J A A R E N N T T
R I M A N T E L Z O R G A A
E R E G I L L I W J I R V A
V O O R U I T B L I K E O H
P U F E I R B S W U E I N C
L G A D R E T N I W W J D S
U A F O T O G R A A F S J E
H O O G E V E E N L E G O V