

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 3, juni 2014



Themanummer Leuk ouder worden

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:

Oud worden we (hopelijk) allemaal. Leuk
oud worden, dat is de kunst! Deze collage
doet wat suggesties in die richting.

© IZ Magazine 2014

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Alzheimercafé Hoogeveen	4
KipCareOne	4
Tips om plezierig ouder te worden	5
Humanitas is er voor jong en oud	6
Jong blijven met vrijwilligerswerk	7
In gesprek met...	8
“Rust zonder Roest	9
Cursus “Rust zonder Roest	10
Via ThuisWoonService gratis hulp krijgen en bieden	10
Nieuwsbrief CPM	11
Puzzel	11
Uitnodiging contactavond CPM	12

Voorwoord

Een dikke uitgave van IZ-magazine
deze keer. Voor onze zomerstop een
nummer van 12 pagina's met als
thema Leuk ouder worden. Dat is niet
voor iedereen vanzelfsprekend, dat
realiseren wij ons, maar er zijn vaak
voldoende mogelijkheden om leuk
ouder te worden en actief te blijven.
Daar bieden we u tips en ander lees-
voer voor aan. Doe er uw voordeel
mee en zorg voor rust zonder roest!
Daarbij helpt ook hersengymnas-
tiek in de vorm van onze puzzel! Wij
wensen u een fijne zomer en veel lees-
plezier. IZ-magazine is terug in sep-
tember.

Redactie
IZ magazine

Inhoud

++ Kort Nieuws ++

Mezzo verheugd met
uitstel ‘mantelzorgboete’



Staatssecretaris Jetta Klijnsma van
Sociale Zaken stelt haar plan voor de
kostendelersnorm een jaar uit. In het
publieke debat heet de regel de ‘man-
telzorgboete’.

Het plan om mensen te korten op de
AOW als ze met hun kinderen samen-
wonen, was sterk omstreden. Ook een
groot aantal partijen in de Eerste Kamer
had zich al kritisch uitgelaten. Deze
maand zou het plan in de Eerste Kamer
worden besproken.

Mezzo krijgt steeds meer bezorgde tele-
foontjes van families. Uit angst voor een
korting op het basispensioen blazen zij
hun plannen om een ouder in huis te
nemen af. Sommige ouders en kinderen

die al samenwonen vrezen de kosten
niet meer op te kunnen brengen.

De maatregel wordt als onrechtvaardig
ervaren, als een straf, een belemmering.

Zorgen voor elkaar mogelijk maken

Mezzo vindt het juist van belang om
het mogelijk te maken dat mensen
voor elkaar kunnen zorgen, ook finan-
cieel. Bovengenoemde maatregel zou
dit juist moeilijker maken. Mezzo hoopt
dan ook dat het uitstel van de maatre-
gel afstel betekent. Hier blijven wij ons
hard voor maken!

SCP Rapport:
Een wereld te winnen

Tweederde van de mantelzorgers
wordt niet gevraagd naar wat zij
nodig hebben om het zorgen vol
te houden. En bij ruim de helft is de
gemeentelijke ondersteuning die zij
kunnen krijgen niet bekend. Man-
telzorgers die wel hulp krijgen zijn
hierover erg tevreden. Voor mantel-
zorgers, maar ook zorgvrijwilligers, is
er lokaal nog een wereld te winnen.

Zo blijkt uit het op woensdag 28 mei
gepresenteerde SCP rapport De Wmo
in beweging.

In het rapport beschrijft het SCP de
resultaten van de tweede evaluatie van

...vervolg op pagina 4

Alle mantelzorgverhalen
verzamelen!

Jouw persoonlijke verhaal geeft bete-
kenis aan het woord ‘mantelzorg’. De
Dag van de Mantelzorg 2014 staat in
het teken van Allemaal Verhalen! Jouw
persoonlijke verhaal staat dit jaar dus
centraal.

Doe je mee? Stuur je verhaal per email
naar verhalen@mezzo.nl met vermelding
“Hallo Mezzo, dit is mijn mantel-
zorgverhaal...” en je naam, leeftijd en
voor wie je zorgt.

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.

4 september

Vormen van Dementie en behandelmogelijkheden

2 oktober

De rol van de casemanager/ zorgbegeleider

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



KipCareOne

De KipCareOne(KCO) is kortgezegd een complete badkamer in een kast. De kast is een onopvallende verschijning in het huis, maar als de deuren eenmaal geopend worden, ontstaat er een complete badkamer met een toilet, wastafel en douche.

De sanitaire unit is ontwikkeld voor mindervalide senioren en mensen met een tijdelijke bewegingsbeperking. De ontwikkeling is gepaard gegaan met veel gebruik- en gebruikersonderzoeken en gesprekken met thuiszorg en betrokkenen.

De bodemplaat is slechts 4,5 cm hoog, waardoor de KCO toegankelijk is voor rollators en verrijdbare douchestoelen. Daarnaast heeft de thuiszorgmedewerker binnen genoeg ruimte om de senior te assisteren bij het wassen en douchen.

De KCO is in delen op te bouwen, waardoor er op iedere plek in huis een badkamer gerealiseerd kan worden. Denk hierbij aan de woonkamer, de bijkeuken of een studeerkamer. De unit kan hierdoor ook hergebruikt worden. Door middel van een fecaliënvermaler kan de afvoer worden aangesloten op elke afvoer met een diameter van slechts 30 mm. Het is zo simpel als het aansluiten van een wasmachine.

Informatie over de KipCareOne bij KIP Caravans, de heer Olivier Sikking, M 06 212 387 22, E o.sikking@kipcaravans.nl

de mogelijkheden, maar ook naar de belemmeringen en eigen ondersteuningsbehoeftes van mantelzorgers te vragen. Ondersteuning op maat maakt het verschil.

Mix informele en formele hulp

Informele zorg gaat steeds vaker aan Wmo-ondersteuning vooraf. Gemeenten uit dit onderzoek geven aan dat zij het beroep op mantelzorgers en zorgvrijwilligers vooral als bezuinigingsmiddel inzetten. Mezzo vindt dat informele zorg niet als bezuinigingsmaatregel mag worden ingezet.

Een mix van informele en formele zorg moet vanaf het begin mogelijk zijn. Ieder vanuit de eigen kracht en expertise. Ook hier geldt; het gaat om maatwerk. Doordat zo bovendien wordt gewerkt aan preventie, kunnen mantelzorgers en zorgvrijwilligers de zorg ook langer volhouden.

Tips om plezierig ouder te worden

Het is vervelend om oud te worden, maar het is het enige middel om lang te leven

- Auber -

De kunst van ouder worden is niet om jong te blijven, maar wel om zo gezond en gelukkig mogelijk te blijven. Hierbij hoort niet alleen genieten van de voordelen die ouder worden met zich mee brengt, maar vooral ook zo goed mogelijk leven met een aantal nadelen!

Via Google "Tips om plezierig 100 jaar te worden" gaat er een wereld voor u open. Zo maar een aantal tips op een rij.

Eten en drinken

- eet gezond en niet teveel calorieën (overgewicht en zwaarlijvigheid zijn veroorzakers van veel ouderdomskwalen); stop met eten als je voor 80% vol zit.
- drink veel water, minimaal 1 liter per dag (afvoeren afvalstoffen)
- ontbijt altijd (lichaam op gang brengen)
- minder vlees, meer vis
- eet 3 walnoten per dag (boordevol antioxidanten)

- bewaar fruit niet in de koelkast (gezondheidsbevorderende stoffen werken beter op kamertemperatuur)

Gezondheid

- maak gebruik van preventieve onderzoeken
- ga tijdig naar de dokter: laat (ouderdoms)kwalen niet uit de hand lopen
- zorg voor voldoende nachtrust (verlaging van bloeddruk, optimaal geestelijk en lichamelijk functioneren): je uitgerust voelen, levensritme aanpassen aan veranderende slaapritme
- stop met roken (schadelijk voor het lichaam)

Mentaal

- durf te leven, zorg voor een beetje stress of opwindend, niet teveel (zet herstelproces tegen veroudering in gang): nieuwe ervaringen, nieuwe uitdagingen, reizen, nieuwe taal leren.
- geniet ook van je 'slechte zonden': alcohol met mate, pure chocolade

- zeur niet (optimisten leven 12 jaar langer dan pessimisten)
- vergroot je cognitieve reserve/hersencapaciteit (beschermt tegen afbraak van de ouderdom en dementie): her-sengymnastiek, lezen van nieuwe dingen en het aangaan van sociale contacten.
- zing onder de douche (vermindert stress en depressie)
- lach zoveel mogelijk (gezonde stofjes worden aangemaakt, verbetert je afweersysteem en werkt kalmerend)

Beweging

- sta iedere ochtend 10 minuten op één been (versterkt spieren van rug, bekken, buik)
- beweeg minimaal 30 minuten per dag (zoek naar balans die bij u past, overdaad werkt negatief): hoeft geen fitness te zijn, extra traplopen, tuinieren voldoet ook)
- fietsen is gezond (verbetert houding en evenwicht, minder kans op hart- en vaatziekten)
- kijk één uur minder tv (bankhangen is ongezond)

Sociaal

- Een goed sociaal netwerk maakt het opvangen van tegenslagen gemakkelijker.
- investeer in je vrienden (houden het leven leuk)
- wees sociaal en zorg voor een plezierige leefomgeving: schep een band met je leefomgeving
- lieve en positieve woorden maken je opgewekt
- blijf sociaal actief
- help anderen (mensen die anderen ondersteunen, kunnen beter tegen stress, zijn minder depressief)

Drenthe onder de loep bij de Senioren Zomer School

De Senioren Zomer School Drenthe heeft het cursusprogramma van 2014 klaar. Deze informatieve en afwisselende cursussen worden ook dit jaar weer georganiseerd in de zomermaanden juni en juli en zijn bedoeld voor 50 plussers.

De Senioren Zomer School is in 1993 gestart en is al vanaf het begin een groot succes. Jaarlijks schrijven zich 50 deelnemers in, dat is gelijk ook het maximum aantal cursisten. De organisatie is in handen van deskundige vrijwilligers. Zij bereiden het geheel voor en geven leiding

bij de uitvoering van het cursusprogramma.

De programma's zijn opgezet rond een thema en bestaan uit inleidingen, rondleidingen, excursies en bezoeken aan instellingen/organisaties/bedrijven.

Dit jaar is het cursusthema; Zuid Oost-Drenthe leeft op vijf woensdagen vanaf 25 juni a.s. in Emmen/ Coevorden e.o.

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Loes Hubert (0591 615361; l.m.w.hubert@kpn-planet.nl en Hanneke v/d Ham (0591 611758) hannekebert@gmail.com

...vervolg pagina 3

de Wet maatschappelijke ondersteuning. Mezzo zet de opvallendste zaken over de informele zorg op een rij.

In gesprek en goede ondersteuning maken het verschil!

Mantelzorgers die ondersteuning krijgen, ervaren dat ze hun mantelzorgtaken door de ondersteuning beter aan kunnen. Goede ondersteuning helpt dus en dat onderstreept het belang van investeren in de informele zorg door gemeenten.

Dit kan de gemeente doen door in het keukentafelgesprek niet alleen naar

Humanitas is er voor jong en oud

Het thema van deze IZ is leuk ouder worden. Bij een dergelijk thema moet ik al snel denken aan iemand die in ieder geval de kunst van het oud worden verstond. Hennie van Andel, die ongeveer de volgende woorden sprak: "Oud worden is wel leuk maar oud zijn, dat is niet leuk". Oud worden is dus niet hetzelfde als oud zijn. De vraag is dan wanneer ben je oud? Dat is natuurlijk relatief. Er is niet een bepaalde grens waarop je ineens oud bent. Er zijn 60-ers die als oud gezien worden, terwijl er veel vlotte 80-ers zijn die nog niet echt oud overkomen. Het hangt van veel factoren af. De belangrijkste factor is gezondheid. Een beperkte gezondheid op latere leeftijd maakt zichtbaar dat het leven niet meer zo gaat als het vroeger ging. Een gebrekkige gezondheid geeft sneller een gevoel en een beeld van oud zijn.

vertrouwde omgeving langzaam verandert. Je wereld wordt kleiner: met familieleden, vrienden, kennissen en burens.

Humanitas en ouderen

Leuk ouder worden is niet alleen een kunst, je moet er ook een beetje geluk bij hebben. Humanitas is er voor mensen die het even niet alleen kunnen. Daarbij is de focus op de sociale elementen, waarbij (het gevoel van) eenzaamheid het meest voorkomt. Eenzaamheid is vaak onvermijdelijk, omdat tijdens het ouder worden de sociale omgeving beetje bij beetje verandert.

Humanitas is er voor iedereen. Voor kinderen, die het bijvoorbeeld moeilijk hebben na een echtscheiding, of ouders die alle (vooral financiële) rompslomp niet meer zien zitten.

Humanitas helpt dan met thuisadministratie. Maar ook ouderen krijgen volledige aandacht.

Mensen die zich melden bij Humanitas noemen we in algemene zin klant. De werkgroep ouderen richt zich vooral op de groep die een beperkt sociaal netwerk heeft. De vrijwilliger gaat dan samen met de klant op stap om leuke dingen te doen. Dat kan zijn: een wandeling maken, een spelletje doen, of gewoon gezellig kletsen en een luisterend oor bieden. Maar ook samen boodschappen doen of gewoon ergens iets gaan drinken, kan leuk zijn.

Met de gedachte dat uitgaan voor iedereen een belangrijk geluismoment is, organiseert Humanitas een keer per jaar een gezellige middag voor haar

eigen leden ouder dan 65 jaar. De leden mogen een introductie meenemen. De middag wordt ieder jaar weer bijzonder goed bezocht. Veel bezoekers zeggen dat ze er ieder jaar weer naar uit zien. Voorpret is vaak net zo belangrijk als het evenement zelf.

Welzijn van ouderen

In brede zin houdt Humanitas zich in Hogeveen al heel lang bezig met het welzijn van ouderen. Vooral het oude Hogeveen had grote religieuze stromingen, waardoor veel bejaardentehuizen (zo noemden we die vroeger) gebaseerd waren op een bepaalde geloofsovertuiging. Voor de betreffende ouderen is dat een veilige haven.

Maar ouderen die geen of geen sterke binding met een bepaald geloof hebben, voelden zich

vaak niet gelukkig in zo'n omgeving. Voor die ouderen heeft het Humanistisch Verbond samen met Humanitas het Jannes van der Sleedenhuis opgezet. Het Jannes is een voorziening voor ouderen op Humanistische grondslag, waarbij uiteraard geloofsovertuigingen geen rol spelen. Nog steeds heeft Humanitas Zuid Drenthe directe binding met het Jannes. Zo worden er met regelmaat op de zondagmiddag activiteiten georganiseerd.

Met de nieuwe moderne vestigingen in de wijken van het Jannes van der Sleedenhuis doet men er alles aan om ook in de toekomst ouderen een fijne oude dag te bezorgen. Dat wordt beter bereikt in een omgeving waarin men zich prettig voelt. Humanitas zal daarbij betrokken blijven.

Jong blijven met vrijwilligerswerk

Vrijwel direct nadat ik heb aangebeld wordt de deur met een ferme zwaai geopend. Voor me staat een lachende, kleine vrouw, met een blik van 'kom maar op!' Er wordt duidelijk op me gerekend, de koffie is klaar. Eenmaal aan tafel in de lichte, van veel zitplaatsen voorziene huiskamer, blijkt een korte vraag voldoende voor een ruim antwoord van mevrouw Oechies.

Ja, ze is zeker al op leeftijd: in september hoopt ze 86 jaar te worden. En ja, ze is gezond en voelt zich prima. Ze wandelt graag en veel en ze doet nog alles op de fiets. En geen elektrische, hoor! Zo lang het nog gaat zorgt ze zelf voor de (voort)beweging. Wat haar betreft nog heel lang en er komt echt geen motortje op de fiets.

In 2005 verloor ze haar man en stond er ruimte om nieuwe activiteiten te ondernemen. In haar

“Een mens is pas een mens door een ander mens”

kerk doen veel mensen allerlei vormen van vrijwilligerswerk. Zij nodigden haar uit ook mee te helpen. Zo kwam ze in het Jannes van der Sleedenhuis, waar ze helpt bij de sociale activiteiten voor de bewoners. Eerst in het 'oude Jannes', maar tegenwoordig ook nog in de nieuwbouw aan de Valkenlaan. En de laatste paar jaar staat ze ook op de lijst van huishulpvrijwilligers, bij Huiberdien van Rhijn van de Stichting Welzijnswerk. Via die lijn komt ze nu bij individuele hulpvragers helpen in de thuissituatie.

Het vrijwilligerswerk zou ze niet willen missen. Het houdt haar actief en sociaal, zegt ze. Ooit las ze een uitspraak van de Zuid-Afrikaanse bisschop Tutu: “Een mens is pas een mens door een

ander mens.” Die uitspraak raakte haar enorm: “Die vergeet ik nooit meer,” zegt ze.

Vrijwilligerswerk helpt ook prima bij het voorkomen van eenzaamheid, is haar stelling, zeker als je alleenstaand

bent en ouder wordt.

Je moet ogen en oren open houden voor de wereld om je

heen en daarom volgt ze het nieuws in de krant en op tv nog nauwlettend. Vooral de tv vindt ze een fijne voorziening: mooie natuurdocumentaires en de politiek hebben haar warme belangstelling. Het houdt je ook jong om belangstelling te hebben voor wat er om je heen en in de wereld gebeurt, is de overtuiging van mevrouw Oechies.

Voor andere ouder wordende mensen, die tijd hebben en nog gezond zijn, heeft ze een goed advies: Zorg dat je actief wordt of blijft! Zelf zit ze nog op twee gymclubjes. En daar speelt ze het liefst nog allerlei balspelletjes. Ze heeft dan ook van jongs af aan sport gedaan: volleybal, (volks)dansen, wandelen. Het enthousiasme spat er van af als ze vertelt. En als iemand nog eens een

boekje moet schrijven met de titel Vijftig manieren om leuk ouder te worden, denk ik, dan moet mevrouw Oechies dat doen. Geweldig, zoveel energie zij nog uitstraalt.

Als de foto is gemaakt en ik mijn tas wil gaan inpakken, komt de uitsmijter: “Afgelopen zaterdag heb ik nog in een zweefvliegtuig gevlogen. Dat was nog een cadeautje voor toen ik 85 werd.” Kijk, dat is nog eens leuk ouder worden....

Martin van ter Beek



Leuk ouder worden

Met pensioen... en dan?

Met pensioen gaan is voor velen een gelukkig moment. Het begin van een tijd zonder verplichtingen en veel vrije tijd. Dat is zeker zo, maar het werk biedt vaak ook een vaste basis voor sociale contacten. Het valt lang niet altijd mee om die dagelijkse contacten met collega's te vervangen door andere contacten. In het proces van oud worden, is pensioneren dan ook een hele belangrijke stap. Dit terwijl ook de rest van je



In gesprek met...

een gast van het Herstelhotel en haar man en mantelzorger

Kunt u zichzelf aan de lezer voorstellen?

Mw. B.: "Ik ben mevrouw Baas en woon al heel lang in Hoogeveen. Wij hebben het Jannes van der Sleedenhuis nog gebouwd zien worden! Inmiddels ben ik 80 jaar". Dhr. B.: "En ik ben 81 en wij hebben allebei een achtergrond in het onderwijs".

U bent nogal afhankelijk van de zorg die uw man u biedt?

Mw. B.: "Ja, al bijna 2½ jaar. Ik kan niet staan zonder steun en ik kan ook moeilijk iets vastpakken". Dhr. B.: "Dat wordt veroorzaakt door polyneuropathie. Een aandoening aan de lange zenuwbanen. En zij heeft ook last van een gebroken rugwervel ten gevolge van osteoporose. Daardoor staat en loopt zij erg krom".

Hoe wist u van het bestaan van het HerstelHotel?

Dhr. B.: "We lazen het in de krant en we dachten direct dat is een aanwinst". Mw. B.: "Dit betekent veel voor ons, vooral voor mijn man, want ik ga naar het HerstelHotel, maar eigenlijk gaat het om hem. Mijn probleem is zijn probleem. Hij moet alle dagen én voor mij zorgen én voor het huishouden. Daardoor komt hij aan zijn eigen dingen haast niet toe. Als ik in het HerstelHotel verblijf, heeft hij een aantal dagen de tijd om dingen voor zichzelf te doen. Zo wil hij volgende week enkele familieleden in het westen van het land bezoeken."



Wat deed u nadat u over het HerstelHotel las?

Dhr. B.: "We zijn eerst een keer gaan kijken. We hebben toen ook informatief met Petra Beugelink gesproken. Toen is afgesproken dat mijn vrouw eerst drie dagen zou komen voor een soort try-out. En dat is gebeurd."

Hoe ging dat?

Mw. B.: "Uitstekend. Thuis is het natuurlijk het fijnst, maar

de verzorging in het hotel is heel goed. Iedereen is even aardig. Ik kende het Jannes al want mijn moeder woonde er in de jaren '80. Het concept is nu wel wat achterhaald, maar voor een tijdelijk verblijf zijn de kamers nog heel geschikt. Ze zijn echt keurig opgeknapt en van nieuw, heel bruikbaar meubilair voorzien". Dhr. B.: "De volgende week gaat ze weer voor een hele week en in augustus nog een keer". Mw. B.: "Ik doe het voor mijn man, maar ik ga zeker niet met tegenzin naar het HerstelHotel. Ik ben wel benieuwd hoe een hele week mij bevalt".

Dhr. B.: "In oktober had ik een wat vreemde ervaring: mijn vrouw had een licht herseninfarct gehad en moest daarvoor een paar weken naar het ziekenhuis. Ik zat alleen thuis en dacht dat ik verdrietig en eenzaam moest zijn. Maar dat was ik niet. Ik durfde haast niet te erkennen dat even vrij zijn voor mij ook heel verlichtend was".

Hoe was het voor jullie samen om dit te merken?

Mw. B.: "Wij kunnen dit samen goed bespreken. Zonder hem kan ik niet. Als iemand langdurig hulp nodig heeft, draait alles om de patiënt. En het gevaar bestaat, dat die daardoor wat egocentrisch raakt. Ik weet dat en mede daarom wil ik bevorderen dat mijn man en mantelzorger straks even de ruimte krijgt om zijn eigen dingen te gaan doen. Het voelt ook een beetje als 'iets terug doen', en dat voelt wel goed".

Een voorziening als het HerstelHotel is voor jullie dus een goede oplossing. Maar zou er niet iemand een paar dagen voor u kunnen komen zorgen in uw eigen huis?

Mw. B.: "Onze twee kinderen wonen ver weg. Maar zelfs als zij me een paar dagen zouden komen verzorgen, heeft mijn man nog geen rust. Hij blijft zich dan verantwoordelijk voelen. Dit is voor iedereen prettiger". Dhr. B.: "Enkele dagen hulp in huis is geen oplossing voor een overbelaste mantelzorger. Om zijn taak lang vol te kunnen houden, heeft hij structureel enig respijt nodig, bv. een week per twee of drie maanden. Daarom vind ik dus het HerstelHotel ook zo'n prachtig initiatief!"

Men is nooit te oud om iets af te leren

- Cees Buddingh -

"Rust zonder Roest"

Gestegen levensverwachting en de rolloze rol van ouderen



Toen de huidige ouderen jong waren, verwachtte men dat men na de twee levensfasen van leren en van werken in de derde levensfase nog zo'n 13-14 jaar kon leven. Nu kunnen we echter in deze levensfase ook nog gemiddeld hetzelfde aantal jaren van redelijke gezondheid en activiteit verwachten. De toenmalige derde levensfase is de vierde geworden, dat zijn de jaren waar de kracht, energie en gezondheid achteruitgaan. We hebben als het ware een nieuwe landkaart van het leven, zo zegt de Engelse socioloog Peter Laslett. Hij noemt de derde levensfase "de kroon van het leven".

We kunnen nu bewust stil staan bij vragen zoals: wat wil ik nog? Wat zou ik nog graag in willen halen? Wat kan ik nog?

De tegenwoordige individualisering van de samenleving biedt steeds minder richtlijnen voor ons handelen. Er zijn geen dwingende voorschriften waarom we iets zus of zo moeten doen. We moeten zelf kiezen aan welke waarden en normen we ons willen houden en hoe we ons leven in willen vullen. De lusten en lasten, de kansen en risico's van de individualisering betekenen specifiek voor deze levensfase een grote uitdaging. In welke mate we nog taken over willen nemen, kunnen we in grote mate zelf bepalen, omdat de samenleving geen rollen voor de huidige ouderen kent.

Deze "rolloze rol" vergt echter van de huidige ouderen veel eigen initiatief. De maatschappij moedigt de ouderen niet aan om hun potentieel te gebruiken. Maar gebruik kunnen maken van zijn competenties is voor iedereen een basale pijler van zijn identiteit. Het hoeft echter niet meer op dezelfde manier te gebeuren als op jongere leeftijd. Ouderen hebben andere riemen om mee te roeien. Het gaat erom dat zij hun specifieke potentieel zoeken, herkennen en benutten.

Houben (2002) gaat nadrukkelijk in op het persoonlijk stuurvermogen dat ouderen verder kunnen ontplooiën. Hij wijst er in het bijzonder op, dat de verstandelijke vermogens, die gebaseerd zijn op leren, een stimulerende omgeving en ervaring, zich tot op hoge leeftijd verder kunnen ontwikkelen. Een

belangrijk facet van dit vermogen is de communicatieve zelfsturing. Hiermee is bedoeld: autonoom kunnen handelen en steeds weer wegen vinden om de eigen capaciteiten te benutten. Daar hoort ook het vermogen bij te uiten, wat iemand mist, wat men graag zou hebben en wat men eventueel te geven en te bieden heeft.

In de derde en vierde levensfase is de eigen creativiteit en fantasie een belangrijke voorwaarde voor verdere groei en zingeving. Volgens

Viktor Frankl (1905-1997) is het hele leven een zoektocht naar de zin. Met het ouder worden wordt het persoonlijke levensverhaal rijker en dus wordt het verleden in toenemende mate een bron van zinverving. Maar dat betekent niet dat ouderen meer op het verleden gericht zijn dan op de toekomst! In het dagelijkse leven zijn mensen over het algemeen, jonge én oude, vooral op zingeving in het heden en de toekomst gericht, op activiteiten, die ze plannen en uitvoeren.

Als het kind in ons sterft, wordt de oude mens geboren.

- Mauriac -



Via ThuisWoonService gratis hulp krijgen en bieden

cursus

“Rust zonder Roest”

De cursus “Rust zonder Roest” biedt aan belangstellende nieuwe kansen in een speurtocht naar onze krachten op latere leeftijd. Het gaat om de vragen: Wat wil ik nog? Wat zou ik nog graag in willen halen? Wat kan ik nog? En wat zijn mijn specifieke vermogens die ik wil gebruiken?

De cursus omvat wekelijkse bijeenkomsten van ca. 2½ uur. Kleine huiswerkopdrachten worden gegeven, zodat men tijdens de cursusweken gemotiveerd wordt om bij de gestelde vragen stil te staan.

Negen thema's worden stap voor stap behandeld. Dit zijn: beeldvorming over ouder worden, achteruitgang of verder gaan, samen en alleen zijn, nieuwe ontdekkingen bij jezelf, oude wensen en dromen, activiteiten – oud, nieuw, oud en nieuw?, de kunst van geven en ontvangen, je ben nooit te oud om ... en met hoofd, hart en handen.

De cursus richt zich op mensen vanaf ca. 60 jaar, dus jongere en oudere ouderen, mannen en vrouwen, mensen met meer en minder kracht en energie. Dit betekent dat mensen met grote individuele verschillen de groep kunnen vormen en versterken. Door de gekozen thema's en werkwijzen worden deze verschillen vruchtbaar benut als onderlinge inspiratiebronnen.

Hebt u belangstelling voor Rust zonder Roest? Neem dan contact op met de redactie van het IZ magazine via redactie@izmagazine.nl.

De overheid financiert steeds minder in de zorg en laat aan burgers in de samenleving over hoe men voor elkaar zorgt.

Door de vele bezuinigingen sluiten verzorgingshuizen hun deuren en moeten mensen langer zelfstandig thuis blijven wonen. Hierdoor is er meer vraag naar thuiszorg en aanvullende hulp. Vaak wordt de aanvullende hulp georganiseerd door familie, bureaus en andere mantelzorgers, maar voor steeds meer mensen is die hulp er helaas niet. ThuisWoonService heeft voor hen de oplossing!

Om wat voor aanvullende hulp gaat het?

- Koffie drinken of een wandelingetje maken
- Hulp bij vervoersproblemen
- Dierenverzorging
- Boodschappenservice
- Oppas
- Onderhoud aan erf/tuin
- Administratieve ondersteuning
- Computerhulp

Stichting ThuisWoonService is bestemd voor mensen die wel wat extra hulp kunnen gebruiken naast de normale thuiszorg, maar hiervoor onvoldoende inkomen hebben. ThuisWoonService heeft tot doel om hulpvragers in contact te brengen met vrijwilligers. En dat hoeft u niets te kosten!

Meedoen?

Op de website thuiswoonservice.nl kunt u uw hulpvraag anoniem plaatsen. Deze vraag wordt gelezen door een hulpaanbieder die hierop kan reageren. U bepaalt vervolgens zelf of u een afspraak maakt. U hebt als hulpvrager dus zelf het roer in handen en

uw naam en adres blijven geheim. Andersom vindt u het misschien leuk om af en toe een ander te ondersteunen

in een van de bovenstaande hulpvragen. Ook dan kunt u zich aanmelden op de website, maar dan als vrijwillige hulpaanbieder. ThuisWoonService belooft actieve vrijwilligers met attenties en vrijkaarten. Daarnaast kunnen deelnemers tegen lage kosten diverse trainingen volgen.

Kortom, ThuisWoonService biedt een plek waar hulpvragers en hulpaanbidders elkaar ontmoeten. In Nederland hoeft toch niemand aan de kant te staan?

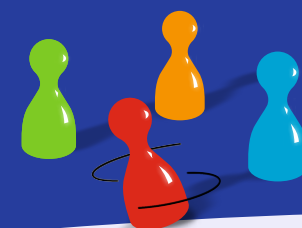


ThuisWoonService

Voor meer informatie kunt u kijken op www.thuiswoonservice.nl of contact opnemen met:

Roelof Stapel, Coördinator ThuisWoonService, tel: 0522-239326 info@thuiswoonservice.nl.

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen

Domotica

De contactavond van het Contactpunt Mantelzorg te Hoogeveen stond geheel in het teken van de domotica. Bij de opening werd vermeld dat de 100e uitgave van de Nieuwsbrief, nu opgenomen in het IZ-magazine, uitgegeven is.

Fred te Riet, adviseur van Kicun advies en Jeroen Streutker van de Stichting Welthuis, informeerden ons uitgebreid over domotica en legden uit wat technische producten en diensten voor onze mantelzorgers kunnen betekenen. Kortom:



Fred te Riet (links), Jeroen Streutker (rechts)

thuis technologie als hulpmiddel bij mensen die langer zelfstandig thuis willen (moeten) blijven met ondersteuning van hun verwanten.

Fred te Riet gaf aan waar men bij stil moet staan als men gebruik wil gaan maken van thuis technologie: is het eenvoudig om zonder technische ondersteuning oplossingen te bedenken? Waar heeft men het precies voor nodig en in welke situatie of plek? Met welke informatie moet er dan iets gebeuren? Wie kan er hulp bieden? Vervolgens gaf hij enkele concrete voorbeelden zodat inzichtelijk werd gemaakt hoe de techniek de ondersteuning kan bieden.

Jeroen Streutker, van de stichting Welthuis liet de zogenaamde plus-koffer zien waar alle techniek in verzameld is. Alle vernuft die als technische ondersteuning mogelijk is, kwam uit de koffer: van personalarmering, waarbij je bijvoorbeeld je demente partner overal kunt volgen, tot rookalarmering, sleutelbeheer en voordeurcontrole. Maar ook bewegingssensoren zodat je als mantelzorger wordt gealarmeerd wanneer je hulpbehoevende partner uit bed stapt.



Kortom: het was een leerzame avond die door een dertigtal mantelzorgers werd bijgewoond.

domotica pluskoffer

Puzzel

Autoritje door Noord-Drenthe

Vorig jaar heb ik gefietst langs 21 verwarde plaatsen in Zuid-Drenthe. Dit jaar wil ik in de auto door 19 plaatsen in Noord-Drenthe. En.....inderdaad: ze zijn weer verward.

Zoals: Doler - Rolde

Ba beun - Ubbena

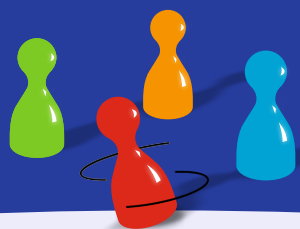
Eurazierandveld - Zuidlaarderveen

. _	Duo Meloen
. _	Natalroy
. _	Nanne
. _	Eigent
. _	Onder
. _	Edele
. _	Zepie
. _	Olano
. _	Aaltor
. _	Rong
. _	Versi
. _	Gripbosch
. _	Zandluer
. _	Ronde den
. _	Een zij
. _	Loveorkesten
. _	Dunpet
. _	Vee in Hunze
. _	Doperwtesla

Gelukt? Dan is er in de “streepjeskolom” een woord van 19 letters ontstaan. Het gaat om een faciliteit die sinds kort twee keer per maand wordt aangeboden in het Gezondheidscentrum de Weide in Hoogeveen. Dit woord als oplossing van deze puzzel kunt u t/m 24 augustus 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 meinumner was: domotica en robotzorg. Als winnaar kwam T. Haarsma uit Hoogeveen uit de bus.



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

12e jaargang - juni 2014 - volgnummer 101

Mantelzorgwoning wordt haalbaar!

Wie voor zijn bejaarde ouders of andere hulpbehoevende een mantelzorgwoning in de tuin wil bouwen, hoeft daarvoor geen vergunning aan te vragen. Ook voor de verbouwing van een garage of schuur tot aanleunwoning hoeft dit niet meer. Enige eis is dat een hulpbehoevende in de aanleunwoning komt wonen.

Minister Stef Blok (Wonen en Rijksdienst) en staatssecretaris Martin van Rijn (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) hebben de mogelijkheden in kaart gebracht om ouderen en mensen die zorg nodig hebben langer thuis te laten wonen. Hun plan Langer thuis wonen concentreert zich op het stimuleren van regionale samenwerking, omdat mogelijke knelpunten zich daar zullen voordoen en daar opgelost moeten worden. Het gaat om mogelijkheden voor wonen en zorg dicht bij de mensen, hun netwerk en hun buurt. Zie ook www.mantelzorg-hoogeveen.nl



Dag van de Mantelzorg 2014

Op vrijdag 7 november wordt in Hoogeveen de Dag van de Mantelzorg georganiseerd.

Gelijk aan andere jaren zijn er workshops, een heerlijke buffet-maaltijd, de zorgmarkt en een bijzondere afsluiting. In het IZ-magazine van september en oktober informeren we u nader.

Noteer de datum 7 november alvast in uw agenda.

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 Seizoensafsluiting

Bezoek aan de beeldentuin in Gees



Wanneer Donderdag 3 juli

Aanvang 19.30 uur

Waar Verzamelen op parkeerplaats bij SWW (achterzijde) om 19.00 uur. Indien u zelfstandig naar de Beelden in Gees rijdt, dient u uiterlijk om 19.30 uur ter plekke te zijn.

Adres Beelden in Gees:
Schaapveensweg 16, 7863 TE Gees

Programma 2014

25 september	Notaris informeert ons (o.v.)
7 november	Dag van de Mantelzorg
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