Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

# iz magazine

Jaargang 6, april 2019

**LET OP!**
NIEUWE activiteiten van Mantelzorg-Vitaal
pag 5 t/m 7

## Integrale ouderenzorg in de praktijk

# Wijs me de weg

**Centraal Meldpunt Hoogeveen**
**Vrijwillige Thuishulp**
bereikbaar bij:
Wmo-team Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 140 528
e : informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl

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

**Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen**
Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
t : 0528 331 652
e : info@hospicehoogeveen.nl
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**
Achteromsedijk 21, Noordscheschut
i : afdeling.rodekruis.nl/afdeling/hoogeveen

**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 : info@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

**Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen**
e : info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

**Mantelzorg-Vitaal**
*Activiteiten voor mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen, gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie.*
e : info@mantelzorg-vitaal.nl
i : www.mantelzorg-vitaal.nl

**Hoogeveen Helpt**
*Overzicht van ondersteuningen (inkomen, praktisch, sociaal) door vrijwilligersorganisaties in Hoogeveen*
i : www.hoogeveenhelpt.nl

**Kaum Ama Ama**
*contactpersoon: Jan Munster*
t : 0627551312
e : mail@kaumamaama.nl
i : www.kaum-ama-ama.nl

**Dagontmoeting Plus**
*Ontmoeting voor senioren en hun mantelzorgers*
*Op diverse locaties en dagdelen in Hoogeveen.*
*contactpersoon: Frederike Lunenberg*
t : 0528-278855
e : f.lunenberg@swwh.nl

**Handige websites en adressen**
www.mantelzorg.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.handeninhuis.nl
www.meedrenthe.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.familievan.nl
www.dejeugdprofessional.info

IZ magazine
*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.

IZ magazine verschijnt 5 of 6 keer per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

**Redactieadres**
redactie@izmagazine.nl

**Druk:**
Drukkerij Hagen, Hoogeveen

**Ontwerp/Opmaak:**
HR Creatie, Fort

**Oplage:**
1500 exemplaren

*Lente in de lucht*

***Gebruik fotomateriaal***
*In het kader van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) hecht de redactie eraan te melden dat afgebeelde personen op foto's in IZ magazine expliciet toestemming hebben verleend voor publicatie van hun foto.*

*© IZ Magazine 2019*

Inhoud


Informatie 2
Voorwoord 3
Kort Nieuws 3
Mantelzorg Vitaal 4
Agenda 4
Koffieochtenden 5
Mijn partner is mijn partner niet meer 5
Autisme 8
Nieuwsbrief CPM 11
Agenda CPM 12


# ++ Kort Nieuws ++

informele zorg Hoogeveen

## Nederland bedankt zijn mantelzorgers op digitale tegeltjes

Gewoon een vriendelijk of lief bedankje voor de mantelzorger die jou misschien al jaren helpt? Het kan! Op de website *www.nederlandbedanktzijnmantelzorgers.nl* kun je op een simpele en sympathieke manier een mantelzorger bedanken. Op deze digitale muur van waardering kan iedereen een tegeltje met een persoonlijk compliment achterlaten. Een initiatief van Espria Ledenvereniging, in onze omgeving bekend onder de merknaam Icare Ledenvereniging.

**Muur van waardering**

De ledenvereniging roept Nederland op om de mantelzorgers een hart onder de riem te steken en samen een muur van waardering te bouwen voor alle mantelzorgers in Nederland. Ze verdienen het!

## Voorwoord

*Lente in Drenthe! Dat is te zien op de voorpagina. Geniet u er ook zo van? Dan hebben wij met deze IZ weer wat leesvoer voor u! Zo leest u een uitgebreid verhaal over de integrale ouderenzorg in Hoogeveen en wat dit in de praktijk betekent: daarover komen een mantelzorgconsulente, een praktijkondersteuner van huisartsen en een oudere die al geruime tijd mantelzorger is, aan het woord.*
*Verder kunt u het aanbod van Mantelzorg-Vitaal niet missen! Pagina's vol met divers en heel speciaal aanbod voor mantelzorgers in Hoogeveen. Neemt u snel een kijkje? En aangezien creativiteit in iedereen schuilt, doet u toch zeker mee aan 'Mantelzorgers laat je Kunsten zien'. Lees alles in de nieuwsbrief van het CPM. Wij kijken alvast uit naar uw inzendingen.*

*Redactie*
*IZ magazine*

## Vrijwilligerscollege 9 mei

### Workshop luisteren en contact maken

Werkt u als vrijwilliger en wilt u nieuwe vaardigheden of kennis opdoen? Dan is het Vrijwilligerscollege er voor u! Door meer te leren over een bepaald onderwerp kunt u het plezier in uw werk vergroten. De interessante workshop 'luisteren en contact maken' vindt plaats op 9 mei a.s. in de Zuiderbreedte, Boekenbergstraat 12 te Hoogeveen van 19.30 – 21.00 uur en wordt aangeboden door Max van de Velde van Expertisecentrum PLATO.

**Korte inhoud:**

- leren hoe je luisteren kan, contact kan maken en feedback kan geven
- leren hoe je er kan ZIJN voor de ander
- leren hoe je mechanismen in communicatie kan herkennen en beïnvloeden
- leren hoe je in de communicatie verbaal en non-verbaal je grenzen kan aangeven

Voor het bijwonen van dit Vrijwilligerscollege is uw aanmelding noodzakelijk. Aanmelden kan via de website *www.vrijwilligershoogeveen.nl/colleges*, telefonisch via 0528-278855 (receptie SWW) of per e-mail: vc@vrijwilligershoogeveen.nl.

# Agenda activiteiten Informele Zorg

**2 mei** *20.00 – 21.30 uur*
***Alzheimercafé***
*Thema: Rondom het levenseinde*
*Buurtgebouw Het Oor*

**13 mei** *14.30 – 16.30 uur*
***Koffiemiddag mantelzorgers***
*Opgave verplicht bij Kaate Volkers,*
*k.volkers@swwh.nl*
*Jannes, locatie Grote Beer, Krakeel.*

**16 mei** *13.00 – 15.00 uur*
**20 juni** *13.00 – 15.00 uur*
***Koffiemiddag mantelzorgers***
*Opgave verplicht bij g.schroer@swwh.nl*
*bellen met de receptie van het Beatrix*
*tel 0528 348 248*
*Woonzorgcentrum Beatrix , Hollandscheveld*

**20 mei** *14.00 – 16.00 uur*
**17 juni** *14.00 – 16.00 uur*
***Koffiemiddag mantelzorgers***
*Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,*
*i.vanhasselt@swwh.nl*
*Jannes, locatie Valkenlaan, Wolfsbos.*

**21 mei** *10.00 – 11.30 uur*
**18 juni** *10.00 – 11.30 uur*
***Koffieochtend mantelzorgers***
*Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,*
*i.vanhasselt@swwh.nl*
*Jannes, locatie de Vecht, De Weide-Erfanden.*

**6 juni** *13.30 – 15.00 uur*
***Koffiemiddag mantelzorgers***
*Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,*
*i.vanhasselt@swwh.nl*
*Woon-en Zorgcentrum, De Westerkim Centrum*

**8 mei** *9.45 – 16.00 uur*
***TRAP en HAP***
*Een gevarieerde dagfietstocht inclusief lunch in*
*de omgeving van Hoogeveen.*
*De afstand is ca. 50 kilometer.*
***Aanmelden voor 24 april bij:***
*Roel Hepping 0528 230562,*
*roja.hepping@ziggo.nl*
*Edo Staudt 06 10928031, staudt.e@outlook.com*
*Maximaal 16 deelnemers*
*Deelname is gratis*

**16 mei** *10.30 – 15.00 uur*
***STAP en HAP***
***Aanmelden voor 2 mei bij:***
*Rian Staudt rianstaudt49@outlook.com,*
*Kitty Knipscheer k.knipscheer@hetnet.nl,*
*Maximaal 16 deelnemers, deelname is gratis*

# MANTELZORG-VITAAL ACTIVITEITEN

Graag informeren wij u over een aantal extra activiteiten van Mantelzorg-Vitaal. Om zoveel mogelijk mensen de mogelijkheid te bieden om deel te nemen aan de activiteit van hun voorkeur, zijn er een paar 'spelregels': van de speciale activiteiten mag u er 1 kiezen. Van de workshops mag u er 1 kiezen. Aanmelden voor een middag of avond bowlen, de mindfulness-training of Vitamine Groen, gewoon doen! staat u vrij om te doen, als u belangstelling heeft om daaraan deel te nemen.

LET OP! Aanmelden op Pagina 7.

## VITALE ACTIVITEITEN

### Vitamine Groen, gewoon doen!

**8 activiteiten in april – juli**

**Aanmelden voor 25 april**

Vitamine Groen is een programma van 8 buitenactiviteiten. Speciaal voor mensen die behoefte hebben aan positieve energie en interne rust. En waar kan dat beter dan in de natuur! We gaan aan de slag met verschillende werkvormen. Denk aan wandelingen, lichamelijke oefeningen, creatief bezig zijn of een groepsgesprek.

**Praktische informatie**

De voorjaarseditie van Vitamine Groen wordt gehouden op de maandagmiddag. De data: 29 april, 13, 27 mei, 3,17,24 juni, 1 en 8 juli 2019 van 13.15 – 15.30 uur. Voorafgaand aan de training heb je een telefonisch intakegesprek met de trainer. Enkele maanden na afloop houden we een 'terugkomwandeling'.

### Mindfulness – Aandacht voor jezelf!

**8 activiteiten in april – juli**

**Aanmelden voor 25 april**

Als mantelzorger ben je druk met de zorg voor de ander: je kind, je partner, vader, moeder, buurvrouw. Je doet het graag en met liefde, maar soms voelt het alsof je wordt geleefd en wil je tijd en aandacht voor jezelf, even geen zorgen voor of over de ander. Of je merkt dat de zorg je stress geeft en de balans zoek is, omdat je bijvoorbeeld voor lastige keuzes staat en je ook nog werkt, voor de kinderen zorgt of andere activiteiten hebt.

Mantelzorg Vitaal biedt je de mogelijkheid om gratis een 8-weekse Mindfulnesstraining te volgen. Mindfulness is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Het is een bewustzijnstraining die je leert om meer met aandacht in het hier en nu te zijn. Het is een training die je leert om anders met bijv. stress om te gaan. In de training worden meditatie-, yoga- en bewustzijnsoefeningen aangereikt waarmee je je aandacht kunt trainen en je een milde, vriendelijke houding naar jezelf en naar anderen kunt ontwikkelen. Mindfulness is een kwaliteit die je kunt oefenen. Dit ontwikkel je niet door erover te lezen, of door er van anderen over te horen. Dit ontwikkel je door te oefenen. Elke dag, elk moment opnieuw.

De Mindfulnesstraining is voor iedereen geschikt die de kwaliteit van zijn of haar leven wil vergroten door meer rust en aandacht in het leven te brengen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat Mindfulness vooral effectief kan zijn voor mensen die last hebben van overmatig piekeren, van stress, van (chronische) pijn of van een (dreigende) burnout.

Belangrijk om vooraf te weten dat je als deelnemer zelf een belangrijke sleutel tot succes in handen hebt door trouw het 'huiswerk' te doen en dagelijks ongeveer een uur te oefenen. Dit is nodig om je geest te trainen om een nieuw soort conditie op te bouwen.

**Praktische informatie**

De training bestaat uit acht lessen van 2,5 uur en een aparte oefenles. De lessen worden gegeven in mei en juni op de woensdagavond of donderdagmiddag.

op woensdag van 1 mei t/m 26 juni 19.00 – 21.30 uur
op donderdag van 3 mei t/m 27 juni 13.30 – 16.00 uur

Voorafgaand aan de training heb je een telefonisch intakegesprek met de trainer. Wil je die extra aandacht aan jezelf geven en de kwaliteit van je leven vergroten door er meer rust en aandacht in te brengen? Meld je dan aan voor de training Mindfulness.

## ONTSPANNINGSACTIVITEIT

### Bowlen bij KIRI Hoogeveen

**Dinsdag 25 juni** **14.00 – 16.00 uur**
**Donderdag 27 juni** **20.00 – 22.00 uur**

**Aanmelden voor 1 mei**

Zin in een middag of avond gezellig bowlen? We willen graag iedere mantelzorger de kans geven om hieraan mee te kunnen doen, daarom bieden wij dit aan op een middag en een avond. U gaat 2 uurtjes bowlen en krijgt daarbij een hapje en een drankje. Een Een middag of avondje sportief, ontspannend én gezellig uit!

## WORKSHOPS

### Workshop Bonbons maken

**Zondag 19 of maandag 20 mei van 14.00 – 17.00 uur**

**Aanmelden voor 4 mei**

Een workshop bonbons maken bij Chocolaterie De Kolibrie te Hoogeveen. De workshop wordt gegeven door Christina Blacha, een vrouw met een levenslange passie voor chocolade!
De Kolibrie onderscheidt zich door het gebruik van de allerbeste en (h)eerlijke grondstoffen. Bonbons van Christina Blacha zijn echte 'genietmomentjes'
Er kunnen per workshop maximaal 8 mantelzorgers deelnemen! VOL = VOL. Nog één aandachtspunt: in verband met de kwaliteit van de bonbons, gaat bij warm weer de workshop niet door.

### Workshop Staphorster Stipwerk en bezoek Staphorster Museum

**dinsdag 28 mei van 10.30 - 15.30 uur**

**Aanmelden voor 10 mei**

We bezoeken het Staphorster Museum. Na de ontvangst met koffie/ thee en een Staphorster rol, bezoeken we het museum. Daar hoort u alles wat u al eens had willen weten over Staphorster tradities, cultuurhistorie in het heden en verleden. Aansluitend is er een lunch. Na de lunch gaat u aan de slag tijdens de workshop Staphorster Stipwerk. Staphorster Stipwerk is een speciale, unieke techniek, die wordt gebruikt om handstoffen en andere materialen te bedrukken en daardoor te versieren. Tijdens de workshop leert u de beginselen van het ambacht Staphorster Stipwerk.

## SPECIALE ACTIVITEIT

### Muziektheaterspektakel MAMMOET

**zaterdag 27 juli van 21.00 - 23.00 uur**

**zaterdag 24 augustus van 20.00 -22.00 uur**

**Aanmelden voor 18 mei**

Van de makers van het theaterspektakel Het Pauperparadijs komt opnieuw een theaterspektakel naar Drenthe: MAMMOET. Muziektheaterspektakel Mammoet maakt bezoekers op unieke wijze deelgenoot van de Heilige Mammoetjacht. In een prachtige setting middenin de natuur op het Buinerveld in Buinen krijgen bezoekers de vraag wat zij bereid zijn op te offeren om opnieuw verbinding te maken met de natuur, zichzelf en elkaar. Een oeroude vertelling vol hedendaagse dilemma's, theaterspektakel middenin de natuur bij zonsondergang, prachtige muziek, indrukwekkende kostuums en een speciaal ontwikkelde oertaal.

De voorstelling duurt ca. 100 minuten en wordt niet onderbroken door een pauze. De voorstelling is toegankelijk voor mindervaliden. Voor bezoekers die slecht ter been zijn, wordt een aantal plaatsen beschikbaar gesteld. U wilt dit prachtige muziektheaterspektakel op een unieke locatie toch niet missen?

### Boottocht Zuidoost Drenthe

**vrijdag 7 juni van 10.00 – 16.30 uur**

**Aanmelden voor 18 mei**

Een boottocht met de snikke 'Johannes Veldkamp' in Zuidoost Drenthe. De snikke is een zogenaamde Groningse trekschuit uit 1907. De snikke is toegankelijk voor gasten die gebruik maken van een rolstoel en/of rollator. De boot vertrekt vanaf Oranjedorp om 10.00 uur en vaart via het Koning Willem Alexander kanaal door het Veenpark. Onderweg wordt er een lunch geserveerd. Tijdens de retourvaart, meren we af bij theetuin 'De Trambrug' voor een drankje. We verwachten 's middags om 16.30 uur weer in Oranjedorp aan te komen.

MANTELZORG vitaal

**LET OP!** verschillende aanmelddata

Ja, ik ben mantelzorger en geef mij op voor onderstaande activiteiten.

Naam _____

Adres _____

Postcode + Woonplaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

**Onderstaande verplicht aankruisen***

- ik ben in deze periode mantelzorger ❍ ja ❍ niet meer
- ik geef toestemming om bovenstaande gegevens te registreren en indien nodig te delen met de organisatie van de door mij gekozen activiteit(en) ❍ ja ❍ nee

Datum _____

Handtekening _____

*l.v.m. de privacywetgeving is het noodzakelijk dat u uw handtekening plaatst en de verplichte kruisjes invult. Alleen dan kan uw opgaaf in behandeling worden genomen!

**Aankruisen indien nodig**

❍ ik wil graag komen maar dan heb ik vervangende zorg nodig. (Geef dit z.s.m. door)

❍ ik wil graag komen, maar heb helaas geen vervoer (indien noodzakelijk zorgen wij voor vervoer)

❍ ik ben ex-mantelzorger en wil graag ondersteuning ontvangen

❍ ik meld mij aan om op de hoogte te blijven van de activiteiten van Mantelzorg-Vitaal

| *Van de vitale activiteiten mag u er 1 of 2 aankruisen* | |
|---|---|
| | *VITALE ACTIVITEIT Vitamine Groen, gewoon doen!* |
| | *VITALE ACTIVITEIT Mindfulness training woensdagavond* |
| | *VITALE ACTIVITEIT Mindfulness training donderdagmiddag* |

| *Van de ontspanningsactiviteit mag u er 1 aankruisen* | |
|---|---|
| | *ONTSPANNINGSACTIVITEIT Bowlen dinsdagmiddag 25 juni* |
| | *ONTSPANNINGSACTIVITEIT Bowlen donderdagavond 27 juni* |

| *Van de workshops mag u er 1 aankruisen* | |
|---|---|
| | *WORKSHOP Bonbons maken zondagmiddag 19 mei* |
| | *WORKSHOP Bonbons maken maandagmiddag 20 mei* |
| | *WORKSHOP Bezoek Staphorster Museum en Workshop Staphorster Stipwerk* |

vol = vol

| *Van de speciale activiteiten mag u er 1 aankruisen* | |
|---|---|
| | *ER EVEN TUSSEN UIT Boottocht Zuidoost Drenthe* |
| | *VOORSTELLING Muziektheaterspektakel Mammoet zaterdag 27 juli* |
| | *VOORSTELLING Muziektheaterspektakel Mammoet zaterdag 24 augustus* |

U kunt zich aanmelden via dit formulier. Als u niet in het blad wilt knippen, levert u dan een kopie in. Alle activiteiten staan ook op **www.mantelzorg-vitaal.nl**. Ook via de website kunt u zich aanmelden voor deelname.

***Afgeven bij of versturen naar:*** *Mantelzorg-Vitaal p/a SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen*

# INTEGRALE OUDERENZORG: THEORIE EN PRAKTIJK

In het december-nummer van IZ Magazine berichtten we over het ontstaan van de ketenzorg ouderen in Hoogeveen, in een interview met SWW-accountmanager Marja van den Berg. Onze belangstelling betrof de vraag of deze werkwijze ook voor de mantelzorgers nuttige effecten heeft. Die vraag stellen we nu in de praktijk – aan een mantelzorgconsulente, een praktijkondersteuner van huisartsen en aan een oudere die al geruime tijd mantelzorger is.

## "Kaate, dit is toch mantelzorg?"

Kaate Volkers is één van de drie mantelzorgconsulenten van de Stichting Welzijnswerk Hoogeveen (SWW). Zij werkt in de oostelijke wijken van Hoogeveen: Krakeel, Wolfsbos en Zuid. Behalve voor mantelzorgers is ze daar beschikbaar voor de gebiedsteams. Maar Kaate opereert ook in andere teams, in de huisartsenpraktijken Stationsstraat, Het Klooster en de Wielewaal.

Want dat is al een ontwikkeling ten opzichte van de start van de integrale ouderenzorg: de mantelzorgconsulente neemt nu deel in het kernteam dat in elke huisartsenpraktijk is gevormd en dat maandelijks bijeen komt. Oorspronkelijk nam ze slechts deel in een breder overleg dat een kernteam heeft met andere disciplines. Grote winst, zegt Kaate, ik ben nu veel beter in beeld bij de andere disciplines in het kernteam en daarmee is ook de mantelzorger volop in beeld. Als het kernteam een situatie van een zorgbehoevende bespreekt, is meteen de vraag aan de orde 'is hier een mantelzorger in het spel?'

Mantelzorgvragen komen behalve via het Zorgloket bij de gemeente bij de mantelzorgconsulentes, ook nu steeds vaker van de leden van het kernteam. De winst bestaat hier uit de korte lijnen tussen de leden onderling en de rechtstreekse communicatie, waarbij direct details en bijzonderheden kunnen worden uitgewisseld. Het bredere overleg bestaat natuurlijk ook nog en komt twee keer per jaar bijeen. En ook dat heeft resultaat. Een voorbeeld: De consulente wist een mantelzorger te ontlasten door overleg met een opbouwwerker die een activiteit als 'gezamenlijk eten' organiseert.

*"Mensen moeten weten dat ik er ben"*

Het komt nu ook geregeld voor dat de mantelzorgconsulente samen met een ander lid van het kernteam een intake doet in een thuissituatie. Dat is ook weer winst voor de mantelzorger : het kost maar één keer tijd.

Door de terugkoppeling van resultaten in het kernteam blijven positieve effecten van de inschakeling van de mantelzorgconsulente bij de andere teamleden beter hangen. En dat is goed voor de erkenning van de nog zo jonge functie van de consulenten.

Sinds een aantal weken houdt Kaate een mantelzorgspreekuur in Het Klooster, als pilot voor de overige praktijken.Dat heeft een meerwaarde voor de mantelzorgers, maar ook voor de huisartsen, want die kunnen nu rechtstreeks doorverwijzen naar Kaate, als zij mantelzorgkwesties vermoeden bij hun patiënten. En in die korte periode is dat al enkele keren gebeurd. De aanwezigheid in Het Klooster levert ook aha-momenten op bij de andere werkers in het complex: "Kaate, dit is toch mantelzorg?", krijgt ze soms te horen – een bewijs dat het begrip mantelzorg steeds beter begint te leven in zorgkringen. Door de betrokkenheid van zoveel meer zorg-disciplines komen er steeds meer mantelzorgers in beeld, wat nog altijd een van de doelstellingen is van het gemeentelijk mantelzorgbeleid. "Mensen moeten weten dat ik er ben," zegt Kaate, waarbij ze de hoop uitspreekt dat mantelzorgers zich door de zichtbaarheid van de consulentes tijdig melden, vóór er sprake is van overbelasting.

**Mantelzorgconsulente van SWW nodig?**

| | | |
|---|---|---|
| Kaate Volkers | k.volkers@swwh.nl | (werkzaam in Krakeel en Wolfsbos/Zuid) |
| Ilja van Hasselt | i.vanhasselt@swwh.nl | (werkzaam in Centrum en De Weide) |
| Germina Schroër | g.schroer@swwh.nl | (werkzaam in de dorpen) |

# "Namens de huisartsenpraktijk...."

Patricia Dekker is sinds 5 jaar werkzaam in huisartsenpraktijk Het Klooster. Na enkele jaren te hebben gewerkt als praktijkondersteuner heeft zij recent de masteropleiding voor Physician Assistant afgerond met afstudeerrichting huisartsengeneeskunde, waaronder ouderenzorg valt. Onder supervisie van de huisarts neemt zij medische taken van hem over.

Patricia is blij met de pilot die de Zorggroep Huisartsen Drenthe, samen met de gemeente Hoogeveen heeft opgezet en die is uitgemond in de kernteams die aan alle huisartsenpraktijken in deze gemeente zijn verbonden.

Vroeger, zegt ze, gingen alle verwijzingen van zorgvragen die meer sociaal dan medisch van aard waren naar het Zorgloket. Naast de adviezen vanuit het Zorgloket, gaat dit nu juist ook via het kernteam.

Huisartsen hadden inmiddels al wel mogelijkheden tot samenwerking met derden, als bijvoorbeeld de wijkverpleging. Daartoe maakten zij gebruik van een digitaal gestuurd patiëntendossier (EGPO, inmiddels vervangen door VIP-Live). De huidige situatie met de kernteams breidt het aantal mogelijkheden tot samenwerking aanzienlijk uit. In de Klooster-praktijk zitten nu om de tafel een WMO-consulent, mantelzorgconsulente Kaate Volkers, een maatschappelijk werker, een specialist ouderengeneeskunde, iemand van de Thuiszorg, een casemanager van Icare, Patricia en afwisselend een van beide huisartsen van de praktijk. In het overleg worden alle domeinen bekeken: somatisch, functioneel, maatschappelijk, psychisch en communicatief.

De veranderingen ten opzichte van vroeger zijn duidelijk: de lijnen zijn heel kort, ieder doet zijn huiswerk en dat maakt snel handelen mogelijk. Er is maandelijks overleg, maar als spoedacties daar om vragen is ad-hoc overleg altijd mogelijk.

Wat goed werkt, zegt Patricia, is iemand (vaak Kaate) langs sturen in de thuissituatie bij vermoedens dat een niet-medische blik daarin gewenst is. Nu zitten mensen meestal niet te wachten op allerlei onbekenden die aan hun deur staan, maar de praktijk heeft geleerd dat de melding "namens de huisartsenpraktijk" steeds voor groen licht zorgt. Zo kunnen ook de disciplines uit het bredere overleg (2 x per jaar bijeen) worden betrokken: wat in het kernteam wordt opgemerkt is eenvoudig door te geven aan bijvoorbeeld een ergotherapeut.

*"Wat goed werkt"*

Patricia merkt dat mensen blij zijn met het vertrouwen dat zij op deze manier krijgen, het gevoel echt gehoord te worden. Door een vertrouwensrelatie met ze op te bouwen, komt er ook steeds meer boven tafel dat de zorgvraag verheldert.

De huisartsenpraktijken leren ook van elkaar. In een driemaandelijks overleg van praktijken met de gemeente wordt het zorgbeleid voor ouderen geëvalueerd. Zo komen we verder, denkt Patricia. Haar wens is dat de structuren in de ouderenzorg sluitend zijn. Ze hoopt op een heel groot draagvlak voor de nu in Hoogeveen ontwikkelde werkwijze, zodat die als een inktvlek over heel Drenthe gaat uitvloeien. En ze heeft nóg wel een wens: gezamenlijke dossiers, wat nog sneller acteren mogelijk maakt en de administratieve handelingen in alle uitvoeringssituaties enorm zal verminderen. Ze beseft dat er nog wel een paar praktische hobbels genomen moeten worden voor dat zo ver is: toegang tot de dossiers en het beheer ervan zullen niet morgen al tot tevredenheid geregeld zijn....

# Heel tevreden over de hulp

Meneer Leistra ontvangt ons hartelijk, de koffie staat klaar, plakje cake erbij. Tachtig jaar is hij en oud-melkrijder. Zijn hele familie bevindt zich in de agrarische hoek, tot in Canada toe. Daar had hij als jonge man zelf ook wel willen gaan boeren, maar hij kreeg verkering en zijn aanstaande had daar geen zin in. Samen zijn ze er nog wel op familiebezoek geweest en hebben ze een grote rondreis gemaakt. Prachtig land, hij zou zo weer terug willen.

Dat zit er niet meer in, beseft hij. Twee jaar lang heeft hij zijn dementerende echtgenote volledig verzorgd, maar dat werd te zwaar, mede omdat hij zelf hartklachten kreeg.

Het zorgtraject begon bij de huisarts. Onderzoek toonde zijn hartklachten aan en dat maakte direct duidelijk dat de zorgtaken thuis te zwaar waren. De huisarts schakelde de WMO-consulent en de mantelzorgconsulente in. Er werd huishoudelijke hulp en lichamelijke verzorging toegewezen. Hij is heel tevreden over die hulp.

Sinds een jaar verblijft zijn vrouw in Weidesteyn; daar bezoekt hij haar elke dag. Op zondag haalt hij haar op met de auto, ze houdt erg van autorijden. Samen gaan ze ook nog wel op visite , als er iemand jarig is, bijvoorbeeld.

De praktijkondersteuner, is zijn ervaring, kan veel zaken van de huisarts oppakken. Zij is nu een belangrijk persoon in zijn bestaan. De mantelzorgconsulente komt bij hem thuis en bekijkt of alle zorg nog voldoende is om het functioneren mogelijk te houden. Met zijn vragen komt hij bij "Patricia" of bij "Kaate". Hij hoort wel of hij bij de juiste persoon is. Dat leidt nooit tot misverstanden.

Meneer Leistra heeft een strikte dagindeling: Om 6 uur opstaan, wassen, ontbijten, de krant lezen. Dan medicijnen innemen en nog even op de bank liggen tot de thuiszorg komt. Elke middag naar zijn vrouw in Weidesteyn. Het is goed te doen, zegt hij, met nog wat helpende handen erbij. Hij houdt van tuinieren en krijgt daarbij hulp van familieleden. Zijn buurvrouw zorgt geregeld voor een warme maaltijd en zelf bereidt hij ook geregeld een diner met 'stevige kost'. Conclusie: Het gaat nog wel even goed zo....

## Contactavond 21 maart 2019

Op onze contactavond van donderdag 21 maart begon wethouder Erwin Slomp met de informatie dat er in Hoogeveen ca. 12.000 mantelzorgers zijn en daarvan 9000 die 24-uurs zorg verlenen. 1500 hiervan dreigen overbelast te raken.

**Mantelzorg en werkgever**
De wethouder bevestigde dat de gemeente weinig met werkgevers spreekt over werkende mantelzorgers. Toen de opmerking kwam dat de gemeente zelf best meer kon doen voor zijn ambtenaren zegde Slomp toe dat hij dit gaat onderzoeken en ter harte zal nemen.

**Vervangende zorg**
In dit verband gaf een mantelzorger aan dat een plek voor vervangende zorg moeilijk te regelen is. Op haar verzoek voor vervangende zorg bleek dat er geen beschikbare plek was: binnen een redelijke afstand van Hoogeveen was geen plaats meer. Hierdoor kon ze geen gebruik maken van een ontspanningsactiviteit. Naast de inzet van de gemeente werd aangegeven dat de zorgverzekeraars hier een extra verantwoordelijkheid hebben.

**Keukentafelgesprek**
Het keukentafelgesprek wordt door sommigen als zeer stressvol ervaren. Je weet bij een dergelijk gesprek niet altijd wat je moet vragen of moet aangeven. Het is zinvol dat er voorafgaand aan het gesprek een brief met duidelijke informatie verstrekt wordt. Wethouder Slomp meldde dat hij binnenkort een keukentafelgesprek zal bijwonen om hierin beter inzicht te krijgen. Hij was het ermee eens dat vooraf goede informatie noodzakelijk is. Als dank kreeg wethouder Erwin Slomp een bloemetje en het boekje 'Manoeuvreren' aangeboden.

## Like CPM op Facebook

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen heeft sinds kort een pagina op Facebook. Op deze pagina zullen wij activiteiten (o.a. contactavonden) en lokaal nieuws plaatsen of delen. Natuurlijk is uitgebreider nieuws te vinden op de onze website www.mantelzorghoogeveen.nl

**Wilt u op de hoogte zijn en blijven van het CPM?**
Like dan onze pagina.

PS Ook Mantelzorg-Vitaal vindt u op Facebook.
Geeft u ook deze pagina een Like?

**Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o." p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen**
**0528 27 88 55 | contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl | www.mantelzorghoogeveen.nl**

CPM hoogeveen

# Nieuwsbrief

## Mantelzorgers laat je kunsten zien op 20x19

De Dag van de Mantelzorg in Hoogeveen wordt dit jaar voor de twintigste keer georganiseerd. Ter gelegenheid daarvan dagen wij mantelzorgers uit hun talenten te tonen op een blokpaneeltje van 20 x 19 cm. Onder de titel "Mantelzorgers laat je Kunsten zien" organiseert het CPM een expositie met het werk van mantelzorgers.

**Brainstormen, thema en materiaal**

Nu brainstormen, wat ga ik met het blokpaneeltje doen? Leg uw gevoel als mantelzorger vast: is het zwaar, bevredigend, begrenzend of toch open en blij? U bent geheel vrij in de keuze van materiaal en techniek: verf, mozaiek, zaden, schelpen, papiercollage, stoffen, ruimtelijk, natuurmateriaal, borduurwerk enz.

**Ideeën materiaal en techniek voor blokpaneeltje:**

**Nieuwsgierig en aanmelden**

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u aan dit unieke project "Mantelzorger laat je Kunsten zien" deelnemen? Dat kan heel eenvoudig door middel van een spontane aanmelding bij de receptie van SWW aan Het Haagje 119 in Hoogeveen.

**Blokpaneeltje**

Na aanmelding ontvangt u thuis gratis en heel persoonlijk het 'blokpaneeltje' voor deelname aan het project. Bij afgifte van het 'blokpaneeltje' informeren wij u over de verdere details. Sluitingstermijn voor het inleveren van uw kunstwerk is 1 september 2019.

## Contactavond 23 mei 2019

**Kennis maken Zlimthuis,**
Het Totaalpakket voor woongeluk.
Een comfortabel en veilig thuis, voor nu en later.

zlimthuis

**Let op !!! locatie gewijzigd**

| | |
|---|---|
| Wanneer | donderdag 23 mei 2019 |
| Aanvang | 20.00 uur |
| | *Vanaf 19.30 uur ontvangst en koffie* |
| Waar | Het Klooster, Brinkstraat 5, Hoogeveen |
| | (Zij-ingang en parkeerruimte aan achterzijde) |

## Contactavonden (t/m juli 2019)

| | |
|---|---|
| 4 juli | **Contactavond** |
| **Waar** | Jannes, locatie Wolfsbos |
| **Aanvang** | 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur |

**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.

**Bestuur CPM Hoogeveen e.o.**

| | | |
|---|---|---|
| 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 |
| Fenny Dijkhuizen | lid | 06 80090343 |

**Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o." p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen**
**0528 27 88 55 | contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl | www.mantelzorghoogeveen.nl**