

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 7, juni 2019



Zomereditie

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



2

Inlooppuur De Haven

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen

t : 06 394 01 404

e: info@inlooppuurdehaven.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 ondersteuning (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.mantelzorgbenjenietalleen.nl

www.handeninhuis.nl

www.meedrenthe.nl

www.zorgbelang-drenthe.nl

www.familievan.nl

www.dejeugdprofessional.info



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



Vitamine Groen, moet je gewoon doen!

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

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Agenda	4
Integrale ouderenzorg	5
Werk en mantelzorg	6
Contactavond	7
Mantelzorger laat je	
Kunsten zien	7
Workshop schrijven	8
Contactavond agenda	8

++ Kort Nieuws ++

informele zorg Hoogeveen

Praten over later

Wandel er eens over!

Zorgt jouw familie straks voor jou? Wat de toekomst mogelijk ook brengt, sommige dingen kun je alvast eens met elkaar bespreken. En niet alleen rondom de mogelijke zorg door je kinderen, familie, vrienden of burens; het kan om veel meer gaan dan dat. Wandel er eens over!

Met wie praat jij?

Bij zorgen voor elkaar denken we als eerste aan ouders en kinderen. Onterecht. Misschien heb je geen kinderen en ook als je wel kinderen hebt, is je netwerk veel groter dan dat. Je vrienden, burens, clubgenoten of geloofsgenoten of neven en nichten kunnen voor jou belangrijk zijn.

Waarom praten over later?

We worden ouder, blijven langer thuis wonen en dat vraagt ook dat we zorgen voor elkaar. Maar hoe dat zorgen voor elkaar eruit ziet, daar praten we niet over. Zorgsituaties ontstaan vaak plotseling, er is opeens hulp of ondersteuning nodig. Het is niet het moment om stil te staan bij wat je wilt of juist niet wilt. Er wordt dan direct actie gevraagd. Je loopt het risico dat er een situatie ontstaat die je nooit had gewild.

Je kunt 'later' niet voorspellen, dus je kunt niet nu al afspreken wie wanneer langs zou moeten komen voor boodschappen of de was. Maar je kunt wel vast eens een gesprek voeren om elkaars verwachtingen en opvattingen te bespreken.

Praatposter

De eerste vragen, zo'n eerste gesprek; hoe pak je dat aan? Daarvoor heeft Mantelzorg.nl een hulpmiddel ontwikkeld! De Praatposter helpt je om op een speelse manier met een naaste de eerste vragen te bespreken; tijdens een wandeling, een rit in de auto of gewoon aan de keukentafel! De poster is tegen verzendkosten te bestellen op www.mantelzorg.nl.

De ander vindt het fijner dan je denkt om te horen wat jij belangrijk vindt.

Bron: Mantelzorg.nl



Voorwoord

Voor de zomer begint, ontvangt u IZ magazine. Het magazine gaat vergezeld van het nieuwe aanbod van Mantelzorg Vitaal. Er is weer een afwisselend en aansprekend aanbod voor u samengesteld. Wij nodigen u van harte uit hier weer gebruik van te maken. Denkt u wel even aan de uiterste inschrijfdatum? In dit magazine leest u een interview met fysiotherapeut Lotte over haar rol in de ketenzorg ouderen en het belang van betrokkenheid van de mantelzorger. In de nieuwsbrief van het CPM nogmaals de oproep voor 'Mantelzorgers laat je Kunsten zien'. De oproep in het vorige nummer leverde nog niet zoveel reacties op. Onderschat uzelf niet, u bent creatiever dan u denkt! Doe alsnog mee en meld u aan.

Redactie
IZ magazine

Agenda activiteiten Informele Zorg



4 juli 13.30 – 15.00 uur

5 september 13.30 – 15.00 uur

Koffiemiddag mantelzorgers

Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,
i.vanhasselt@swwh.nl
Woon-en Zorgcentrum, De Westerkim, Centrum.

8 juli 14.30 – 16.30 uur



12 augustus 14.30 – 16.30 uur

9 september 14.30 – 16.30 uur

Koffiemiddag mantelzorgers

Opgave verplicht bij Kaate Volkers,
k.volkers@swwh.nl
Jannes, locatie Grote Beer, Krakeel.

15 juli 14.00 – 16.00 uur



19 augustus 14.00 – 16.00 uur

16 september 14.00 – 16.00 uur

Koffiemiddag mantelzorgers

Opgave verplicht bij Kaate Volkers,
k.volkers@swwh.nl
Jannes, locatie Valkenlaan, Wolfsbos.



16 juli 10.00 – 11.30 uur

17 september 10.00 – 11.30 uur

Koffieochtend mantelzorgers

Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,
i.vanhasselt@swwh.nl
Jannes, locatie De Vecht, De Weide Erflanden.

18 juli 13.00 – 15.00 uur



15 augustus 13.00 – 15.00 uur

19 september 13.00 – 15.00 uur

Koffiemiddag mantelzorgers

Opgave verplicht bij Germina Schroër,
g.schroer@swwh.nl of bellen met de receptie van
het Beatrix tel 0528 348 248
Woonzorgcentrum Beatrix, Hollandscheveld.



5 september 20.00 – 21.30 uur

Alzheimercafé

Thema: Dementie, intimiteit en verandering
in de relatie,
Buurtgebouw Het Oor



15 augustus 10.30 – 15.00 uur

STAP en HAP

Aanmelden voor 1 augustus bij:

Rian Staudt, rianstaudt49@outlook.com,
Kitty Knipscheer, k.knipscheer@hetnet.nl,
Maximaal 16 deelnemers, deelname is gratis



11 september 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 28 augustus bij:

Roel Hepping 0528 230562,
roja.hepping@ziggo.nl
Edo Staudt 06 10928031, staudt.e@outlook.com
Maximaal 16 deelnemers, deelname is gratis

Bloemschikken tijdens een koffiemiddag in
Krakeel dit voorjaar.



INTEGRALE OUDERENZORG: THEORIE EN PRAKTIJK

In de vorige nummers van IZ Magazine berichtten we over het ontstaan van de ketenzorg ouderen in Hoogeveen. Onze belangstelling betrof de vraag of deze werkwijze ook voor de mantelzorgers nuttige effecten heeft. Die vraag stelden we al aan een mantelzorgconsulente, een praktijkondersteuner van huisartsen en aan een oudere die al geruime tijd mantelzorger is. Tot slot van onze oriëntatie laten we zien hoe ook een professional met een zorgspecificatie in de keten betrokken kan zijn: Fysiotherapeute Lotte Lalkens.

Clïënt is trouwer aan de therapie als de mantelzorger betrokken is

Lotte Lalkens studeerde in 2014 af als algemeen fysiotherapeut aan de Hogeschool Leiden en ging daarna aan de slag in een verpleeghuis. Al werkend ontwikkelde ze een duidelijke affiniteit met de ouderenzorg. Ze besloot zich hierin te specialiseren. Inmiddels werkt ze vier jaar in de praktijk voor fysiotherapie in Hollandscheveld en staat ze op het punt de master-opleiding geriatric-fysiotherapie af te ronden.

Waarom speciale fysiotherapie voor ouderen?

Bij mensen op gevorderde leeftijd, zegt Lotte, zijn klachten vaak ingewikkelder dan bij jongere mensen. Klachten als gevolg van een val of na een operatie gaan bij ouderen vaak vergezeld van meer algemene klachten of pijntjes, maar ook vaak van psychische onge-

makken, zoals angst voor nieuwe pech of ongelukken. Dat vergt een ruimere kijk van de behandelaar dan alleen de gerichtheid op die ene primaire klacht. De zorgvraag blijkt vrijwel altijd complexer, mede omdat chronische aandoeningen elkaar beïnvloeden; de ene klacht kan zo de andere verergeren of de vooruitgang ervan vertragen.

In het algemeen is de behandeling gericht op het onderhouden of verbeteren van de mobiliteit en het vergroten van de zelfstandigheid. Als de cliënt niet naar de praktijk kan komen, komt Lotte naar diens huis. Het doen van oefeningen is daarbij de kern, maar dat gaat meestal vergezeld van allerlei adviezen over houding, handigheidjes bij het bewegen en het voorkomen van 'ongelukjes'. Ook hulpmiddelen als een rollator worden behandeld. Niet iedereen weet daar automatisch goed mee om te gaan. Lotte herinnert zich een cliënt die bijna de deur niet meer uitkwam omdat hij niet wist hoe de rollator moest worden ingeklapt om in de kofferbak van de auto

te passen. Samen oefenen, een slimmigheidje leren en de cliënt kon weer vaker op stap.

Lotte probeert de behandeling dan ook af te stemmen op concrete hulpvragen: waar wil de cliënt nu echt hulp bij hebben. Therapie gaat gepaard met oefeningen, thuis uit te voeren, minimaal drie keer per week. Spierkracht vergroten is o zo belangrijk voor het dagelijks functioneren.

Ouderen kunnen maar beter niet vallen; broze botten kunnen snel breken. Valpreventie is dus één van de dingen die 'de fysio' ouderen kan leren: Een goede balans, genoeg spierkracht in de benen, het lopen op zich en het gebruik van een hulpmiddel (stok, rollator).

"klachten vaak ingewikkelder"



De mantelzorger

Bij de behandeling van een oudere wordt altijd direct nagegaan of er mantelzorgers betrokken zijn. Daar moet nog wel eens flink op worden doorgevraagd, want mantelzorgers beseffen vaak hun eigen status niet. Mantelzorgers kunnen meestal uiterst belangrijke informatie verschaffen over de cliënt, diens dagelijkse praktijk en gewoonten en over de woonsituatie. Dit maakt het beeld completer en leidt tot een beter behandelplan. Maar mantelzorgers kunnen vaak heel goed zelf ook adviezen gebruiken, bijvoorbeeld op het gebied van hun houding als ze de cliënt ergens bij helpen.

Ook mantelzorgers, zeker als ze wat ouder zijn, kunnen kwetsbaar zijn.

Mantelzorgers worden altijd bij de therapie betrokken. Uit onderzoek is gebleken dat de cliënt veel serieuzer met de oefeningen bezig gaat als de mantelzorger betrokken is. Zo bevordert de mantelzorger dus het resultaat van de therapie.

Ketenzorg

Lotte en haar collega's nemen enkele keren per jaar deel aan een overleg dat wordt georganiseerd door de praktijkondersteuner van de huisartsen in Hollandscheveld. Ze is er blij mee, het geeft haar zicht op de sociale kaart van het werkgebied en de andere zorg- en welzijnsdisciplines. Dat maakt het verwijzen makkelijker en bewijst eens te meer het nut van de keten.

WERK EN MANTELZORG

Zakboek 2019 beschikbaar



U zorgt al een tijd voor een chronisch zieke partner, een gehandicapt kind of één van uw hulpbehoevende ouders. Maar u hebt ook uw werk. En uw gezin en uw vrienden. Dat gaat allemaal net. Herkent u bovenstaande situatie? Dan bent u net als vele anderen een werkende mantelzorger. In Nederland combineert 1 op de 4 werknemers werk met mantelzorg. Bijna 40% voelt zich matig tot zwaar belast. Het betreft dan vooral werkenden die intensief helpen. Gemiddeld werken zij 31 uur per week en helpen zij 21 uur, samen 52 uur. Hierdoor ervaren zij een grote tijdsdruk die op langere termijn tot overbelasting kan leiden. Daarom is het belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen! Er zijn verschillende regelingen voor werknemers, waar werkende mantelzorgers gebruik van kunnen maken, maar die bieden niet altijd genoeg soelaas. Maak daarom uw situatie bespreekbaar op uw werk en zoek samen met de werkgever naar flexibele maatoplossingen. Want in overleg is er vaak veel meer mogelijk dan u denkt!

Zakboek Werk en Mantelzorg 2019

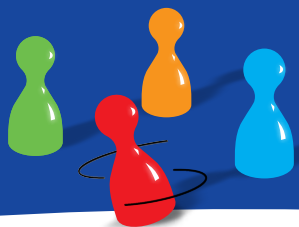
Bent u mantelzorger van een inwoner in de gemeente Hoogeveen, dan kunt u gratis het nieuwe Zakboek Mantelzorg en Werk aanvragen bij Mantelzorg-Vitaal. Hierin valt veel te lezen over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken. Wilt u in aanmerking komen voor het Zakboek Werk en Mantelzorg stuur dan een mailtje met uw naam, adres en telefoonnummer naar info@mantelzorg-vitaal.nl. Dit kan tot en met eind augustus 2019.

Vragen over (werk en) mantelzorg

Is uw werkgever niet begripvol of heeft u specifieke vragen over de combinatie van werk en mantelzorg? Dan kunt u o.a. de Mantelzorglijn van MantelzorgNL bellen, tel 030 - 760 60 55, iedere werkdag bereikbaar van 9 tot 16 uur.



Ook kunt u ondersteuning vragen van een mantelzorgconsulent. Samen met de consulent kunt u kijken of er andere mogelijkheden zijn om uw mantelzorgtaken te verlichten. Voor een afspraak met een mantelzorgconsulent kunt u contact opnemen met SWW op tel 0528-278855.



Contactavond 23 mei 2019

Deze avond brachten we een bezoek aan Het Klooster in Hoogeveen. De avond bestond uit drie onderwerpen. Rogier Werkhoven gaf uitleg over de Icare-ledenvereniging. Naast acute hulp en hulpmiddelen biedt de ledenvereniging ook een scala aan servicediensten aan huis. Vervangende mantelzorg en uitstapjes spraken tot de verbeelding, de link werd gelegd met Mantelzorg Vitaal. Claudia Thorn verzorgde een rondleiding door de modelwoning van Zlimthuis, dat een compleet pakket biedt van advies en slimme oplossingen op het gebied van comfort en veiligheid. Op afstand kunnen gordijnen, rolluiken, apparaten en deuren automatisch worden bediend. Ook bewegingssensoren maken het thuis wonen gemakkelijker en veiliger. Een waarschuwingssysteem voor medicijngebruik kan eveneens worden ingezet. Zlimthuis geeft alle ondersteuning om technische snufjes onder de knie te krijgen.

Het actieve gedeelte van de avond werd verzorgd door Anja Scholing van Bellicon. De bellicon is een trampoline met elastieken in plaats van ijzeren veren. Alle 365 spieren van het lichaam worden geactiveerd. Per dag tien minuten bouncen (niet springen maar wiebelen) brengt grote verbetering voor o.a. evenwicht, bekkenbodemp, bloedcirculatie, immuunsysteem en conditie. Veertien trampolines stonden klaar om de kennismaking aan den lijve te ondervinden. Gelukkig bewezen de handgrepen aan de trampolines hun nut.

Hoewel deze avond de opkomst kleiner was dan gebruikelijk, waren er louter enthousiaste gezichten te zien.



Mantelzorgers laat je kunsten zien

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, mozaïek, zaden, schelpen, papiercollage, stoffen, ruimtelijk, natuurmateriaal, borduurwerk enz.

Ideeën materiaal en techniek voor blokpaneeltje:

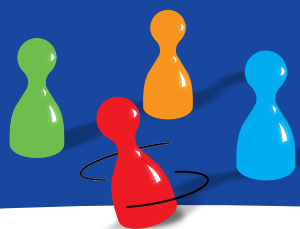


Nieuwsgierig en aanmelden

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.



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Workshop Schrijven en dichten - een impressie

Het ging niet vlot, maar uiteindelijk is het gelukt. Een workshop Schrijven en dichten, georganiseerd door het CPM. In april en mei kwamen zes mantelzorgers bijeen om onder de inspirerende leiding van Delia Bremer (literair en beeldend kunstenaar) de eerste stappen te zetten als 'schrijver/dichter'. Het gaat niet om hoog gegrepen doelen, maar om praktische tips.

Tijdens de eerste bijeenkomst zetten we aarzelend onze pennen op het papier om de opdracht uit te voeren. Stel jezelf in een paar regels voor aan de anderen aan de hand van de letters van je eigen naam. Het blijkt een heuse oefening in zelfreflectie en vooral van het weglaten. De kleine schrijfopdrachten tijdens de les laten de diversiteit van de groep zien. Verbazingwekkend hoe ieder geheel iets anders verwoordt binnen dezelfde opdracht. Waar Delia op hamert 'schrijven is schrappen' biedt nog de nodige hoofdbreken bij de huiswerkopdrachten: van lekker vlot van je af schrijven, een verhaal vertellen in honderd woorden tot het maken van een gedicht. Bij de bespreking van het huiswerk tijdens de tweede bijeenkomst gooien we alle schroom van ons af. Kwetsbaarheid en emotie mogen getoond worden. Het zegt iets over de vertrouwelijkheid binnen de groep. Tijdens de laatste bijeenkomst wordt er veel gelachen en sluipt enige ondeugendheid in de bijeenkomst. Niet verwonderlijk met de nieuwe dichtbundel van de workshopleider: "Minnezinne in moerstaal" (Delia Bremer, Ria Westerhuis). De workshop inspireerde vooral tot bondigheid maar ook tot creatief omgaan met je taal, je woorden. Het boort je ongekende mogelijkheden aan en het smaakt naar meer, naar veel meer!

Else Nobel



Contactavond 4 juli 2019

Onze excursie ter afsluiting van het seizoen 2018-2019 gaat naar het Onderduikersmuseum te Nieuwlande.



Wanneer donderdag 4 juli 2019

Verzamelen

en vertrek 19.00 uur bij de SWW (achterzijde parkeerplaats)

Waar Julianalaan 3, 7918 AH Nieuwlande

Aanvang 19.30 uur ontvangst met koffie

Veel bewaard gebleven materiaal vertelt ons het verhaal over het dorp dat zweeg in de jaren '40-'45: een eerbetoon aan Johannes Post en de vele inwoners die hun leven riskeerden door onderduikers in huis te nemen. In de rondleiding hebben de gidsen ons veel, heel veel te vertellen en wordt de historie levend.



Contactavonden (t/m december 2019)

26 september **Contactavond**
8 november **Dag van de Mantelzorg**
19 december **Contactavond (Kerst)**

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