



Contactpuntje groeit uit tot *Nieuwsbrief*

Het *Contactpuntje* is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen. Per 2008 zal de **Nieuwsbrief** negen /tien keer per jaar verschijnen.

Suggesties en opmerkingen over de **Nieuwsbrief** horen we raag.

Correspondentieadres Postbus 131, 7900 AC Hoogeveen
E-mailadres contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Inhoud nieuwsbrief onder meer

- Terugblik contactavond 27 maart
- Wmo-raad gaat op toer
- Mezzo-nieuws
- Regeling waardering mantelzorgers
- Respijtzorg
- Rubriek 'De mens achter een mantelzorger'
- Even voorstellen...



Contactpunt Mantelzorg
Hoogeveen e.o.

Zwaarbelaste mantelzorgers

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen schenkt dit jaar in het bijzonder aandacht aan de 'zwaarbelaste mantelzorger'. De overbelaste mantelzorgers zijn aanwezig in onze samenleving echter ze zijn onvoldoende in beeld. Wie is nu overbelast en wie kent de overbelaste mantelzorger?

Wat is overbelasting en kun je het meten?

In het woordenboek wordt onder overbelast verstaan "te zwaar belast"(te logisch).

Op de website van Mezzo staat een mantelzorgtest zie <http://www.mezzo.nl/index.php?p=1703&pg=test>.

Met de mantelzorgtest kunt u meten of u overbelast bent door uw mantelzorgtaken. De test is ontwikkeld in de Verenigde Staten en heet de Caregiver Strain Index (CSI). De CSI is één van de meest gebruikte (internationale) meetinstrumenten om belasting als gevolg van mantelzorg te meten.

Invullen van de test kost slechts vijf minuten. Het instrument bestaat uit dertien vragen die u met ja of nee moet beantwoorden.

Indien uw uitslag "overbelast" is neem dan contact op met

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
T 0528 278855
E contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Belangrijk voor Mantelzorgers en en zeker over overbelaste mantelzorgers.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen wil graag met u kennis maken.

U kunt ons bereiken

- **per mailadres**
- **per brief**
- **per telefoon**

Alle gegevens staan in deze nieuwsbrief.

Bij alle bestuursleden vindt u een gewillig oor.

Agenda Contactavonden

Om de twee maanden organiseert het Contactpunt-Mantelzorg een contactavond voor de mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen.

De contactavonden voor 1^e halfjaar 2008 zijn op:

Donderdag 22 mei

Donderdag 26 juni

Locatie:

SWW- gebouw, het Haagje 119 te Hoogeveen.

Aanvang:

20.00 uur

de deur is open vanaf 19.30 uur.

Leerzame bijeenkomst Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen.

Voor de contactavond van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen op 27 maart was ruime belangstelling. Vanaf 19.00 uur kwamen de eerste mantelzorgers reeds binnen en kon men onder het genot van een kop koffie of thee met elkaar in gesprek komen en kennismaken.

De coördinator van het hospice Hoogeveen, mevrouw G. van der Velde was deze avond uitgenodigd iets te vertellen over het "Willem de Boer Huis" in Hoogeveen.

Een "bijna-thuis-huis" zoals de avondvoorzitter ook treffend zei, de laatste fase van het leven doorbrengen in de eigen omgeving heeft voor veel mensen de voorkeur. Wanneer deze wens niet ingewilligd kan worden is een hospice een goed alternatief.



Zoals mevrouw v.d. Velde ook vertelde zijn de ervaringen tot nu toe zeer positief en niet alleen voor de gast in het hospice, óók voor de mantelzorg die ontlast wordt in de zorgtaken en tijd voor het familielid kan maken. De mantelzorg krijgt alle ruimte alle aandacht aan partner of familie te schenken, indien gewenst kan er overnacht worden zowel op de gastenkamer als in de logeerkamer.

De zorg wordt overgenomen door Thuiszorg en de vrijwilligers.

(In de pauze bracht mevrouw S. Stadig ons weer op de hoogte van de WMO-ontwikkelingen.)

Vragen als Er werden diverse vragen gesteld en het bestuur en de bezoekers kunnen terugzien op een interessante en informatieve avond.

Voor meer informatie is er een folder beschikbaar bij het Contactpunt Mantelzorg en informatie op www.hospicehoogeveen.nl

Edo Staudt, voorzitter

Sarien's Wmo-tips

De tips van Sarien zijn verschoven naar de volgende nieuwsbrief

Wmo-raad gaat op toer.

De Wmo-raad maakt een toer door de gemeente Hoogeveen. De raad zoekt de bewoners op in dorpen, wijken en buurten. Het gemeentelijk adviesorgaan wil met de bewoners van Hoogeveen onder meer praten over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Behalve informatie geven wil de Wmo-raad van de bevolking horen waar moeilijke knelpunten zijn. Iedereen is van harte welkom. Er zijn (voorlopig) zes bijeenkomsten over de gemeente verspreid. Op 14 april is Nieuweroord aan de beurt. De Wmo-raad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente om ervoor te zorgen dat de belangen van de burger met betrekking tot de Wmo gewaarborgd worden.

In de komende maanden worden de volgende dorpen bezocht:

| | | |
|----------|----------------|----------------|
| 14 april | Nieuweroord | De Vuurkorf |
| 21 april | Nieuwlande | Het Dwarsgat |
| 19 mei | Noordscheschut | De Cirkel |
| 26 mei | Fluitenberg | 't Overschotje |

Regeling waardering mantelzorgers

Als blijkt van waardering kunnen mantelzorgers in 2008 een financieel extraatje ontvangen (maximaal 250 euro). Dit heet: het mantelzorgcompliment.

Niet alle mantelzorgers komen voor het mantelzorgcompliment in aanmerking. Het extraatje is alléén voor mantelzorgers die zeer intensief iemand verzorgen. Anders gezegd: het moet om iemand gaan met een indicatie voor extramurale awbz-zorg. Deze indicatie moet voor minstens zes maanden gelden.

Mensen met een indicatie voor extramurale awbz-zorg krijgen in de tweede helft van 2008 een brief over het mantelzorgcompliment. Zij hoeven zelf geen actie te ondernemen. Door het formulier bij deze brief in te vullen, kunnen zij vervolgens doorgeven wie hun mantelzorg is. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) maakt het bedrag in november 2008 over. Per zorgvrager kan hoogstens één keer per jaar en voor één mantelzorg een bedrag van 250 euro worden verstrekt.

Meer informatie over het mantelzorgcompliment staat in de [Vragen en antwoorden](#).

Gemeente Hoogeveen aan de slag

Aan de uitwerking c.q. uitvoering van de zgn 90-punten lijst wordt gewerkt. In de vorige

nieuwsbrief berichten we reeds de stand van zaken. Deze 90-puntenlijst is opgemaakt tijdens de workshops in april 2007. Veel mantelzorgers hebben toen met veel enthousiasme deelgenomen en hun bijdrage aan deze lijst gegeven. De gemeente Hoogeveen werft op dit moment een extern bureau die de opdracht krijgt om deze "90 punten-lijst" gereed te maken voor uitvoering.

Het bestuur van het Contactpunt houdt u van de ontwikkelingen op de hoogte.

Respijtzorg

Wanneer er voor Mantelzorgers de behoefte bestaat om af en toe even tijd voor jezelf te hebben en inderdaad de batterij weer op te laden, kan een beroep gedaan worden op diverse organisaties. Met o.a. Mezzo, het Rode Kruis, Alzheimer vereniging Nederland wordt respijtzorg aangeboden en gerealiseerd.

De mantelzorgconsulent kan bij de realisatie van respijtzorg de mantelzorgers helpen en ondersteunen.

Een Mantelzorgers die regelmatig ontspanning heeft zal de zorgtaken beter vol kunnen houden!

Het erkennen en herkennen van Mantelzorgers nemen wij als een serieuze zaak.

Kent u mantelzorgers in uw omgeving?

Ook zou het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen meer Mantelzorgers in beeld willen krijgen. Kent u een mantelzorgers in uw omgeving? Attendeer deze op het Contactpunt en vraag of wij informatie/ Nieuwsbrief/ uitnodiging mogen sturen. Zo kunnen wij in de belangenbehartiging meer voor alle Mantelzorgers in Hoogeveen e.o. betekenen!

Tweede Kamer praat over mantelzorg en vrijwilligerszorg.

Kamerleden vinden aandacht voor vrijwilligers voor de mantelzorg belangrijk, zo bleek op 20 maart toen de vaste kamercommissie VWS de nota "Voor elkaar" van staatssecretaris Bussemaker besprak. In de nota beschrijft de staatssecretaris een aantal onderwerpen zoals Versterking van de lokale ondersteuning, zowel op het gebied van mantelzorg als voor vrijwilligerszorg, de combinatie mantelzorg en een betaalde baan en minder zwaar belaste mantelzorgers.

De staatssecretaris stelt voor de komende 4 jaar 2 miljoen euro beschikbaar voor lokale ondersteuning van de mantelzorgers.

Afgesproken is dat er duidelijk komt over "Wat is mantelzorg binnen de WMO? Wat is respijtzorg en de rol van de gemeente hierin? En de

afbakening tussen vrijwilligerszorg en professionele zorg.

Voor meer informatie zie de website www.mezzo.nl of

Centraal Bureau SWW Hoogeveen, tel 0528-278855.



nieuws

Actie 'Ik trein er even tussenuit'

Voordelig reizen met de trein voor mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Mezzo ontwikkelde samen met de Nederlandse Spoorwegen de actie 'ik trein er even tussenuit'. Rond 12 maart heeft u hierover een brief ontvangen. NS stelt 120.000 voordeelbonnen aan Mezzo beschikbaar. Een Voordeelbon geeft recht op 40% korting op een dag reizen met de trein na 9.00 uur of in het weekend en is geldig t/m 31 december 2008. U kunt op MezzoPlaza tot uiterlijk 14 april enveloppen met twee Voordeelbonnen gratis bestellen. Inmiddels is de helft van de bonnen al vergeven.

11e Dag van de Mantelzorg in het teken van topsport

Zorgen voor een ander is TOPsport!

Dat is de slogan voor de Dag van de Mantelzorg 2008. Elk jaar staat op 10 november in het teken van mensen die zorgen voor een ander. Dit jaar speciaal de mantelzorgers die zwaarbelast zijn. Met het thema willen we een aanzet geven om aan deze doelgroep extra aandacht te besteden. Lees meer hierover op MezzoPlaza.



De Mens

achter een Mantelzorgers.

Het is een zonnige woensdagmorgen voor de Pasen als ik een bezoek breng bij de fam. K. in Hoogeveen. Mevrouw K. (Bertha) woont al 32 jaar in Hoogeveen en is afkomstig uit Nieuw-Balinge. Bertha en haar man Herman hebben een zoon in Hoogeveen en een dochter in Hilversum en zijn ondertussen 2 kleinkinderen rijk. Bezoek aan de dochter willen ze graag vaker echter voor Herman is het ver weg; hij wil liever niet meer zo ver rijden.

Bertha werkte voor het huwelijk bij de Hamo een tassenfabriek in Hoogeveen

Op 2 februari 2003 veranderde veel in ons leven. Herman kreeg een hersenbloeding.

Hij werkte net enkele weken bij de domeinen, daarvoor was hij 7,5 jaar bij Scania te Meppel werkzaam geweest.

Herman was actief in het verenigingsleven en kon dit niet voorzetten. Dit was voor een zware tegenvaller en wist niet goed hoe je dagelijks de tijd moest doorbrengen. Gelukkig heeft hij bij huis voldoende ruimte om z'n vogelhokjes te maken. Dat geeft tenminste nog wat afleiding en hij bezoekt graag de sportavond van PID (Plezier In Doen) in de Venne, zo houdt hij zijn sociale contacten nog een beetje in stand.

Mantelzorger, ja Bertha beseft eigenlijk niet dat als gevolg van de hersenbloeding van Herman nu ook mantelzorger geworden is. Ze hebben nog geen extra hulp in de huishouding. Herman helpt mee voor zo ver dat mogelijk is, zijn tempo is lager en hij kan het moeilijk vol houden. Voor de werkzaamheden buiten het huis kunnen zij altijd een beroep doen op buurman Arno desondanks komt het meeste werk toch op de schouders van Bertha.

Bertha is niet alleen mantelzorger voor haar man Herman, maar helpt al jaren mee met de verzorging van haar schoonmoeder die in het Jannes van het Sledenhuis woont. Zij verzorgde de was (is er mee gestopt want dit werd haar teveel) en helpt haar schoonmoeder met het eten.

Bertha constateert nu dat ze nu een dubbele taak als mantelzorger heeft.

De kinderen en de kleinkinderen komen graag bij oma; dus ze geen tijd om nog te gaan werken Door de hersenbloeding van Herman is er veel veranderd in ons leven, vertelt Bertha.

Vroeger gingen we graag naar de caravan in Ommen, maar hebben we dit helaas op moeten geven; het was voor ons ook kostbaar immers we hebben financieel behoorlijk ingeleverd. Eind mei moet Bertha worden voor een operatie opgenomen in het ziekenhuis. Wel hoopt ze op 25 juni weer zo ver te zijn hersteld, dat zij kan deelnemen aan de boottocht van het CVA (lotgenoten hersenbloeding groep) naar Friesland. Ruimte voor de ontspanning ontbreekt schiet er geregeld bij in.

Bertha bezoekt altijd graag de contactavonden van de Mantelzorgers. Zij vindt het fijn anderen te ontmoeten, een onderwerp behandelen hoeft voor haar niet zo, een avond gezellig b.v in de kerstmaand december met alle mantelzorgers

onder elkaar vindt zij prima. Thuis mag ze graag lezen, een film kijken en fietsen.

Kennismaken met Bert Veninga.

Beste mensen,

Als nieuw bestuurslid van het Contactpunt-Mantelzorg Hoogeveen wil ik me graag even voorstellen.

Mijn leeftijd is 61 jaar gehuwd, 3 kinderen en 8 kleinkinderen. Inmiddels met de VUT.

Sinds mei 2007 woon ik in Hoogeveen. Daarvoor hebben we in Apeldoorn gewoond.

Het was al een lange wens van ons om in het mooie Drenthe te wonen.

Aanvankelijk had ik wat aarzeling om me voor dit bestuur beschikbaar te stellen, wegens de onbekendheid over de mantelzorg in het algemeen.

Nu ik inmiddels een paar bijeenkomsten heb meegemaakt hoop ik dat ik voor deze groep mensen, die het een vanzelfsprekendheid vinden hun naaste familie te verzorgen, toch via dit Contactpunt iets te kunnen betekenen.

Mijn gevoel zegt dat velen die zorgen hebben over de gezondheid van familieleden en daaraan directe hulp bieden niet eens weten dat ze mantelzorger zijn en al helemaal niet dat er een Contactpunt is die wat voor ze kan betekenen.

Dus wat mij betreft veel **“werk aan de winkel”**.

Bert Veninga

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een stichting en tracht haar doel o.m. te verwezenlijken door:

- § het faciliteren van de wederzijdse ondersteuning voor mantelzorgers;
- § het opkomen voor alle – collectieve en individuele – belangen van mantelzorgers;
- § het geven van voorlichting aan mantelzorgers en aan organisaties en instellingen.

Het bestuurssamenstelling is:

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



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen