

Tijdschrift voor de sector Informele Zorg,  
waarin opgenomen *Nieuwsbrief* CPM  
jaargang 1, maart 2012

**In dit nummer o.a.:**

- \* het keukentafelgesprek
- \* mantelzorgondersteuning van GGZ



nieuwsnieuwsnieuwsnieuws

## Specifieke ondersteuning in de informele zorg verschaalt

Dit blijkt uit de Branchemonitor ondersteuning informele zorg 2010/2011.

De roep om meer voor elkaar te zorgen wordt steeds groter. Nederland telt bijna 4 miljoen mantelzorgers en zorgvrijwilligers die ondersteund worden door organisaties in de informele zorg. Deze organisaties worden gefinancierd door gemeenten vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO). Hoe het deze sector vergaat meet de Branchemonitor Ondersteuning Informele Zorg.

### Gunstige ontwikkelingen

- In 2010 zijn er meer mantelzorgers bereikt en meer zorgvrijwilligers ingezet.
- Steeds meer organisaties bieden zowel mantelzorgondersteuning als vrijwilligerszorg aan. In 2008 deed 40 procent dat, in 2010 56 procent.
- Ondersteuningsorganisaties kijken op lokaal niveau vanuit een breder perspectief naar de informele zorg rond een zorgvrager en werken meer samen.

### Zorgelijke ontwikkelingen

- Door bezuinigingen in de formele zorg wordt een groter beroep gedaan op zorgvrijwilligers, met lange wachtlijsten tot gevolg.
- Gemeenten hebben de neiging om informele zorg lokaal te organiseren. Hiermee komen regionale voorzieningen voor specifieke doelgroepen onder druk te staan of vervallen. Specifieke ondersteuning op het gebied van respijtzorg of aan mensen met GGZ problematiek blijven hierdoor steeds vaker onbeantwoord.
- Vaak zijn dit juist de voorzieningen voor zwaar belaste mantelzorgers waarbij overbelasting op de loer ligt.
- Ook specifieke vormen van vrijwilligerszorg voor kwetsbare burgers, zoals Vriendendiensten (hulpvragers met GGZ problematiek) en Buddyzorg zijn (hulpvragers met een levensbedreigende ziekte) vaak regionaal georganiseerd. Deze organisaties dreigen hiermee verloren te gaan, waardoor hulpvragers in een isolement terecht komen.

## Branchemonitor

De Branchemonitor Ondersteuning Informele Zorg is een onderzoek onder de leden van Mezzo, organisaties in de informele zorg.

De uitkomsten van het onderzoek laten zien dat het beroep op de informele zorg steeds verder toeneemt en dat de sector tegen de grenzen aanloopt van wat mogelijk is. Mezzo daagt politiek, gemeenten en organisaties in de formele zorg uit om de gaten die in de ondersteuning ontstaan, op te vullen.

## Ruim 60% van de mantelzorgers krijgt het financieel moeilijk door de bezuinigingen

De helft van de mantelzorgers heeft financiële problemen of moeite om rond te komen. Mochten de kosten door het mantelzorgen met 10% stijgen, dan groeit dit percentage tot ruim 60%. Het rumoer rondom de bezuinigingen heeft bij veel mantelzorgers (71,3%) effect op hun emotionele welbevinden.

### Meer resultaten

- 90% van de mantelzorgers heeft extra kosten door de mantelzorgtaken
- 50,2% geeft tussen de 50 en de 200 euro per maand extra uit door mantelzorgtaken
- 25% geeft meer dan 200 euro per maand extra uit
- 74,1% van de mantelzorgers voelt zich sluitpost van de zorg in Nederland



**Alzheimercafe Hoozeveen**  
Programma 2012

*5 april*

Gedrags- en karakterverandering bij dementie

*3 mei*

De juridische kanten aan dementie

*Hoe laat?*

De zaal is open vanaf 19.30 uur. Het programma eindigt om 22.00 uur

*Waar?*

Buurtgebouw "het Oor", van Goghlaan 7, Hoozeveen

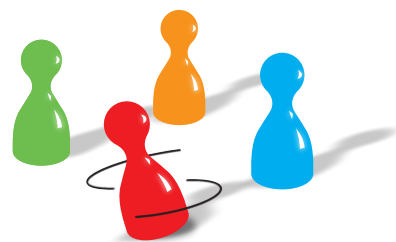
*Info*

werkgroep Alzheimercafé Hoozeveen, Cora Hoorn, 0522 – 442098



# Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen  
11e jaargang - volgnummer 82 - maart 2012



## Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

### CONTACTAVOND

19 april is **verplaatst** naar 26 april  
meer informatie in Nieuwsbrief april

### CONTACTAVOND 23 FEBRUARI 2012



Spreken over 'Van AWBZ naar WMO'  
en  
Het "Keukentafelgesprek"

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."  
p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen  
T 0528 27 88 55  
e: [contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl)  
i: [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)

## Contactavonden 2012

26 april  
28 juni

Verder in deze Nieuwsbrief:

Evert Everts' verslag van de  
contactavond van 23 februari  
2012,  
met als onderwerp  
het *keukentafelgesprek*:  
de opstap naar  
Wmo-ondersteuning

Tweet van de maand:

wethouder Klaas Smid,  
vrijdag 9 maart,  
via Twitter:



**Korte raadsvergadering.  
Verordening WMO inzake  
cliëntenparticipatie  
aangenomen. Gaat vooral om  
serieus nemen  
inbreng WMO raad bij  
beleid.**

# Contactavond CPM

## Hoogeveen, 23 februari 2012

door Evert Everts

Vooraf was er koffie met een koekje. Als gespreksleidster trad deze avond het nieuwe bestuurslid Else Nobel op.

Voorzitter Edo Staudt openende de bijeenkomst door ongeveer 45 personen welkom te heten. Eerst vertelde Edo wat huishoudelijke mededelingen. Zoals over de veranderde nieuwsbrief. Iedereen was van mening dat die er uitstekend uitziet. Zowel de vormgeving als de inhoud. Edo vroeg wie nog mee wil denken over de inhoud. Ideeën zijn bij de redactie altijd welkom.

### Onderwerp: 'Van AWBZ naar WMO'

Dit onderwerp is op dit moment zeer actueel. De rijksoverheid wil namelijk diverse regelingen bij de lagere overheden neerleggen. Het argument daarvoor is dat die het beter kunnen. Of is het een manier van bezuinigen? Een vraag waarover twee heren dez avond uitleg gaven: Arthur Overgoor (beleidsadviseur gemeente Hoogeveen) en Martin Hassing (WMO-consulent gemeente Hoogeveen).

Kan het beter bij de Gemeente, dat was de centrale vraag deze avond. Of dit zo is, zal in de toekomst moeten blijken. Wat gaat er allemaal veranderen? Jammer genoeg is daar op dit moment nog te weinig over bekend.

Vragen als: welke dagactiviteiten blijven, krijgt men nog een taxipas of wordt het reizen met openbaar vervoer, krijg ik nog wel begeleiding als ik wil gaan winkelen? Vele vragen waarop nog geen antwoord gegeven kon worden.

Op dit moment zijn er ongeveer duizend mensen in de Gemeente Hoogeveen die gebruik maken van de WMO.

### Indicatie: "Het Keukentafelgesprek"

Dit vindt plaats in een genoeglijke sfeer. Niet meer formeel, maar een gesprek aan de keukentafel en daarom "Het Keukentafelgesprek" genaamd.

Er zal meer gekeken worden naar de persoonlijke omstandigheden van de cliënt.

Meer maatwerk: wat is er nodig bij die cliënt. Dat zal de centrale vraag zijn. Heldere vragen stellen, dat is het motto.

Natuurlijk zal niet elke aanvraag direct worden gehonoreerd. Wie mag of moet bij het "keukentafelgesprek" aanwezig zijn? Veelal is het verstandig dat naast de cliënt ook de mantelzorger aanwezig is. Natuurlijk is het belangrijk dat degene die namens de gemeente op gesprek komt daarvoor wel de nodige ervaring en deskundigheid heeft. Vooral luisteren naar de cliënt is belangrijk, want hier schort het nog wel eens aan, was de mening bij ons aan tafel.



### Pauze

Na de pauze was er voldoende tijd om vragen te stellen. Is PGB altijd voordeliger dan hulp in natura? Een vraag waarop direct nog geen antwoord kon worden gegeven. Wel was iedereen van mening dat er in organisatorisch opzicht bij de overheid nog veel verbeterd kan worden.

Op dit moment heeft de gemeente Hoogeveen nog geen "Keukentafelgesprek" gevoerd en heeft hier nog geen ervaring mee. Wel worden de mensen die het "Keukentafelgesprek" gaan voeren hiervoor al getraind.

Tegen 22.00 uur maakte Else Nobel een eind aan het stellen van vragen. Voorzitter Edo Staudt dedankte de gasten Arthur Overgoor, Martin Hassing en Else voor hun inbreng op deze avond. Edda Schaafsma liet dit vergezeld gaan van een presentje.

De volgende contactavond staat gepland voor donderdag 26 april.

# Het “keukentafelgesprek”: opstap naar Wmo-ondersteuning

Gemeenten zitten midden in het proces (De Kanteling) om de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) nog meer te laten functioneren waarvoor deze is bedoeld: iedereen moet kunnen meedoen aan het leven van alledag. Op de contactavond van 23 februari j.l. vertelde Martin Hassing, Wmo-consulent van de gemeente Hoogeveen, over de veranderingen die in dit kader in de gemeente Hoogeveen worden doorgevoerd.

## Aanmeldprocedure

De gemeente heeft de verplichting om mensen met een beperking in staat te stellen een huishouding te voeren, zich te verplaatsen in en om de woning, zich lokaal te verplaatsen per vervoermiddel en om medemensen te ontmoeten en op basis daarvan sociale verbanden aan te gaan.

**Kortom: kunnen deelnemen aan het leven van alledag. Lukt dit niet op eigen kracht en ook niet met behulp van anderen, dan dient de gemeente ondersteuning te bieden.**

Net als voorheen kunnen cliënten zich voor ondersteuning melden bij het Zorgloket van de gemeente. Nieuw is dat nu niet een aanvraagformulier wordt ingevuld, maar een aanmeldformulier: in dit formulier wordt niet benoemd wat de cliënt wil hebben, maar wordt het probleem geformuleerd dat men ondervindt bij het dagelijkse leven.

Vervolgens maakt de Wmo-consulent een afspraak om samen met u het probleem te lijf te gaan.

## “Keukentafelgesprek”

In de gemeente Hoogeveen kwam veelal wel een consulent op huisbezoek om de aanvraag te bespreken. In het proces van De Kanteling wordt tijdens het huisbezoek samen met de cliënt besproken welk probleem zich voordoet, welk doel wordt nagestreefd en hoe dit doel kan worden bereikt. Onder invloed van bezuinigingen wordt meer dan voorheen gekeken naar wat de cliënt zelf al heeft gedaan en of er anderen zijn met wie het doel kan worden bereikt (familie, burens of anderszins)? En zijn er binnen de gemeente reeds bestaande voorzieningen die kunnen worden ingezet? Zo niet, dan dient er een oplossing op maat te komen.

Ter verheldering het volgende voorbeeld: een alleenstaande man wil eens per week naar de bil-

jartclub, maar is niet in staat om er op eigen kracht of met behulp van zijn netwerk te komen. Zijn werkende kinderen zijn op die tijd niet beschikbaar, ze zorgen wel voor samen boodschappen doen. In het verleden lag de oplossing van een scootmobiel voor de hand, die dan de overige zes dagen van de week ongebruikt in de schuur staat. Veel intensiever dan voorheen wordt nu gezocht naar een vrijwilliger of iemand van de biljartclub zelf die het vervoer verzorgt. En lukt dat niet dan is taxi-vervoer voor de gemeente een goedkopere oplossing waarmee toch het doel (een keer per week naar de biljartclub) wordt bereikt. Misschien een wat al te simpel voorbeeld, maar het gaat om het goed formuleren van het te bereiken doel! En dat is een andere insteek dan de vraag: ik wil een scootmobiel hebben.

Van het gesprek wordt een verslag gemaakt, zodat er geen misverstand bestaat over wat is afgesproken. Althans, zo is het de bedoeling, maar de nieuwe werkwijze is nog te kort ingevoerd om al helemaal gestroomlijnd te verlopen. Op dit moment zijn er nog geen verslagen gemaakt.

## Positie mantelzorger

Bij de uitnodiging voor het keukentafelgesprek geeft de gemeente aan dat ook anderen dan de cliënt kunnen deelnemen aan het gesprek, want “twee paar oren horen meer dan een”. Dus ook de mantelzorger is welkom bij het gesprek.

Het Contactpunt zal zich ervoor inzetten dat er voldoende ruimte is voor de mantelzorger om aan te geven waar zijn grenzen liggen. Het is niet gemakkelijk om toe te geven dat je iets niet meer kunt, of sterker nog: iets niet meer wilt. Zeker niet in het bijzijn van de zorgvragende partner, vader of moeder. En misschien ligt er ook een ondersteuningswens van de mantelzorger zelf.

Het is aan de consulent om de signalen van de mantelzorger op waarde te schatten en dat mee te nemen in het zoeken naar een oplossing. Want:

**het kan toch niet zo zijn dat de bezuinigingen op de toch al zwaar belaste schouders van de mantelzorger wordt gelegd.**

*Else Nobel*



## Nogal wat mantelzorgers hebben te maken met de zorg voor naasten die hersenschade hebben opgelopen als gevolg van een CVA oftewel een beroerte. Het is niet voor niets dat de landelijke CVA-vereniging de naam 'Samen verder' draagt....

Dick Blok, CVA vereniging Hoogeveen

### CVA of Cerebro Vasculair Accident

Cerebro Vasculair Accident (CVA) is de medische term voor een ongeluk in de vaten van de hersenen. In het dagelijks taalgebruik wordt een CVA ook een beroerte genoemd en is onder andere een hersenbloeding of herseninfarct.

### Wat is een CVA (beroerte)?

Bij een CVA knapt een bloedvat in de hersenen (hersenvloeding) of raakt het verstopt (herseninfarct). In beide gevallen wordt de toevoer van bloed naar de hersenen verstoord. Daardoor krijgt het getroffen gedeelte van de hersenen te weinig zuurstof en raakt het beschadigd.

Elk jaar worden in Nederland 41.000 mensen voor de eerste keer door een beroerte getroffen. Een herseninfarct komt het meest voor in circa 80% van de gevallen gaat het om een verstopping in de bloedvaten door een propje, dichtslibbing of een combinatie daarvan.

### Wat kunnen de gevolgen zijn?

De gevolgen van een beroerte kunnen zichtbaar zijn, bijvoorbeeld in de manier waarop iemand zich beweegt. Maar de gevolgen kunnen ook (min of meer) onzichtbaar zijn, omdat het gaat om veranderingen in het denken, de communicatie, de gevoelens en het gedrag

Een CVA betekent een ingrijpende verandering in het leven van degene die getroffen is en van de mensen in de naaste omgeving zoals partner of kinderen. Na de plotselinge gebeurtenis van de CVA zelf en de revalidatiefase wordt pas duidelijk wat de blijvende gevolgen zijn. Dan begint een langdurig en moeilijk proces van zich aanpassen aan de mogelijkheden en zoeken naar een nieuw evenwicht.

### CVA vereniging Hoogeveen

Ook dit jaar is er in Hoogeveen weer aandacht voor de landelijke dag van de beroerte (tia, herseninfarct en hersenvloeding) en wel op dinsdag 8 mei van 10.30 – 16.30 uur in de hal van het Bethesda ziekenhuis te Hoogeveen.

## Bijeenkomsten CVA Hoogeveen voor lotgenoten en mantelzorgers:

<i>Data</i>	<i>Tweede vrijdag van de maand.</i>
<i>Locatie</i>	<i>Bethesda Ziekenhuis, in de grote zaal op de eerste verdieping</i>
<i>Tijd</i>	<i>14:00 tot 16:00 uur</i>

Wij willen u graag informatie geven wat we zoal als vereniging voor u kunnen betekenen.

Dit kan d.m.v. een gesprek of door het mee geven van folders die over CVA gaan.

Op deze dag bent u van harte welkom om onze stand te bezoeken.

CVA vereniging Hoogeveen organiseert maandelijks bijeenkomsten in Hoogeveen met een gastspreker of organiseren een gezellige middag voor ons allen.

Jaarlijks vindt de bootreis in juni plaats die samen met de afdelingen in Groningen en Drenthe georganiseerd wordt en in december is er een gezellige gezamenlijke kerstbijeenkomst.

### Mezzo zoekt bijstandsverhalen voor de media

Mezzo is op zoek naar mensen die problemen rondom de bijstand willen vertellen aan de media. Het aantal mantelzorgers dat grote financiële gevolgen gaat ondervinden van de nieuwe Wet Werk en Bijstand is namelijk groot.

Veel mantelzorgers hebben zich al gemeld via de meldactie Wet Werk en Bijstand. Maar om een krachtige vuist maken richting het kabinet is naast politieke lobby ook media-aandacht essentieel.

### Oproep

Kent u mensen die met deze problemen te maken hebben? Of wilt u deze oproep onder de aandacht brengen aan mantelzorgers?

### Ervaringen melden

Meldt uw ervaringen bij het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen: [contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl) of op onze website [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)



***In de sector Informele Zorg kennen we diverse functies en beroepen. Mensen die daarin in onze regio werkzaam zijn zullen we in de komende tijd aan u voorstellen. In dit nummer is dat Albert Metselaar, mantelzorgconsulent bij GGZ Drenthe.***

Albert Metselaar? Ja, die ken ik wel..... dat hoor ik nogal eens zeggen. En dan vertellen mensen over de geschiedenis van Hoogeveen, de tweede wereldoorlog, drentstalige activiteiten of nog veel meer. Ja, dat ben ik ook. Dat ik nog een andere kant heb, dat weten niet zoveel mensen. Dat gebeurt in alle stilte, in het vertrouwelijke van het gesprek onder vier of zes ogen. Dit jaar is het namelijk al weer 33 jaar geleden dat ik ben gaan werken bij GGZ Drenthe. Een van mijn taken daar is die van mantelzorgconsulent. Begeleiding van ouders, partners, familieleden en directbetrokkenen van mensen met psychische problemen, die willen leren anders om te gaan met de ander en met zichzelf.

Wie steun verleent aan iemand met psychische problemen kan vol zitten met gedachten. Die hebben een plaats nodig en soms een gesprekspartner met ruime kennis over deze dingen om er goed over na te kunnen denken. Wie langdurig zorgt kan gemakkelijk het gevoel krijgen er alleen voor te staan. Het contact met vrienden en kennissen kan ongewild verwateren, soms vanwege het gedrag van degene waarvoor men zorgt, soms omdat men onvoldoende tijd en energie over heeft. Daarbij komt dat het helaas nog steeds zo is, dat op alles wat met psychiatrie te maken heeft, een taboe rust. Om mantelzorgers te ondersteunen organiseert Indigo (onderdeel van GGZ Drenthe) cursussen voor familie en betrokkenen van mensen met psychiatrische problematiek.

Bij veel mensen die zorgen voor iemand met een psychiatrische ziekte bestaan allerlei vragen. Vragen over de verschijnselen en oorzaken van de ziekte en manieren om er mee om te kunnen gaan. Zo vragen betrokkenen zich dikwijls af wat ze kunnen doen om het gedrag van hun naaste niet erger te laten worden. Moeten ze wel iets doen of juist niets. En hoe voorkom je dan schuldgevoelens? Hoe ga ik om met de eigen emoties en die van de ander? Waar liggen grenzen van elkaars kunnen of onvermogen en hoe ga je daarmee om? Of wat kan men doen bij een crisis en hoe komt men in contact met de hulpverlening? Ook komt het voor dat naasten zo in beslag worden genomen door de zorg, dat er onvoldoende plezierige activiteiten kunnen worden ondernomen om de accu weer op te laden. Dat soort dingen, dat gaat door mensen heen, daar is aandacht voor nodig om verder te kunnen.

In de mantelzorgcursussen proberen we daar als Indigo/GGZ Drenthe een antwoord op te vinden, of een weg te zoeken om tot een eigen antwoord te komen. Bijvoorbeeld. Dat is namelijk een manier om te leren ermee om te gaan. Een andere manier is door het leren los te laten. Dat klinkt makkelijker dan het gedaan is en om dat toch beetje bij beetje te leren is er bijvoorbeeld een mindfulnessstraining opgezet, speciaal voor mantelzorgers. Los daarvan blijft het mogelijk om als persoon gewoon onder vier of zes ogen bij te praten. Gewoon, in alle vertrouwen en veiligheid. Op een plaats en een tijd die jou goed uitkomt. En als daar een beroep op wordt gedaan, dan kan dat meestal ook op korte termijn. Ik ben te bereiken via 06 2500 6509.



\*) Aandachtstraining (ook wel: Mindfulness) is een effectieve training om stress, chronische pijn en psychische klachten te leren hanteren en te verminderen. Aandachtstraining leert ons 'te surfen op de golven van het leven', zonder de golven te hoeven veranderen of tegen te houden. Aandachtstraining is geen therapie, maar meer een training in het aandachtig zijn, aanwezig zijn, van moment tot moment (<http://www.ggzdrenthe>).





is een uitgave van de Stichting Welzijnswerk in Hoogeveen. In de redactie wordt samengewerkt met het CPM.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de Informele Zorg van harte uit bijdragen te leveren aan de inhoud van dit blad. Informatie over (nieuwe) functies en initiatieven, andere relevante beleidszaken, (persoonlijke) ervaringen met zorgzaken, willen wij graag ontvangen op het redactie-adres:

**b.jonker@welzijnswerk-hoogeveen.nl**

Waar nodig zullen wij zelf personen of instellingen benaderen met het verzoek een artikel of andere bijdrage te leveren aan deze publicaties.

Wij beogen de publicatie van 10 edities per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

**Redactie:** Bart Jonker  
Edo Staudt  
Martin van ter Beek

8

#### Contactpunt Mantelzorg 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.

#### Bestuursleden

naam	functie	telefoon
Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Ilse Lenten	lid	0528 274470
Edda Schaafsma	lid	0528 273199
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	06 12670726

Contactpunt  
Mantelzorg  
Hoogeveen



**CPM**  
hoogeveen



## Nuttige adressen

#### Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge,  
e: [contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl)  
i: [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)

#### SWW: Professionele Mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuishulp

Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen  
t: 0528 – 278855  
e: [info@welzijnswerk-hoogeveen.nl](mailto:info@welzijnswerk-hoogeveen.nl)  
i: [www.welzijnswerk-hoogeveen.nl](http://www.welzijnswerk-hoogeveen.nl)

#### Zorgloket Hoogeveen

Dekkerplein 1 – Hoogeveen  
t: 14 0528  
e: [zorgloket@hoogeveen.nl](mailto:zorgloket@hoogeveen.nl)  
i: [www.zorgloket.hoogeveen.nl](http://www.zorgloket.hoogeveen.nl)

#### Mezzo: Groningen, Friesland, Drenthe, Flevoland

IJsbrand van der Krieke  
m: 06 27517202  
e: [ij.vanderkrieke@mezzo.nl](mailto:ij.vanderkrieke@mezzo.nl)  
John F. Kennedylaan 99 - Bunnik  
t: 030 – 6592222,  
e: [info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl)  
i: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

#### Stichting Handen in Huis

Postbus 110, 3980 CC Bunnik,  
t: 030 - 659 09 70  
e: [info@handeninhuis.nl](mailto:info@handeninhuis.nl)  
i: [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

#### WMO-raad Hoogeveen

Postbus 176, 7900AD Hoogeveen  
e: [wmoraadhoogeveen@gmail.com](mailto:wmoraadhoogeveen@gmail.com)  
i: [www.wmoraadhoogeveen.nl](http://www.wmoraadhoogeveen.nl)

#### WIJSMEDEWEG Handige websites en adressen

[www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)  
[www.mantelzorgnet.nl](http://www.mantelzorgnet.nl)  
[www.hoogeveen.nl/zorgloket](http://www.hoogeveen.nl/zorgloket)  
[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)  
[www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl)  
[www.mantelzorgbenjenietalleen.nl](http://www.mantelzorgbenjenietalleen.nl)  
[www.wmoraadhoogeveen.nl](http://www.wmoraadhoogeveen.nl)  
[www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)  
[www.meedrenthe.nl](http://www.meedrenthe.nl)  
[www.welzijnswerk-hoogeveen.nl](http://www.welzijnswerk-hoogeveen.nl)  
[www.zorgbelang-drenthe.nl](http://www.zorgbelang-drenthe.nl)  
[www.opkracht.nl](http://www.opkracht.nl)  
[www.nationaalmantelzorgpanel.nl](http://www.nationaalmantelzorgpanel.nl)  
[www.familievan.nl](http://www.familievan.nl)  
[www.survivalkid.nl](http://www.survivalkid.nl)  
[www.contactdays.nl](http://www.contactdays.nl)  
[www.sharecare.nl](http://www.sharecare.nl)  
[www.iemandzoalsik.nl](http://www.iemandzoalsik.nl)  
[www.drumpy.nl](http://www.drumpy.nl)  
[www.wieziet.nl](http://www.wieziet.nl)

