MANTELZORG

U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

5e jaargang, november 2019

Welzijn De Wolden

Nuttige websites en adressen

· www.mantelzorgnet.nl
· www.mezzo.nl
· www.respijtwijzer.nl
· www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
· www.dewolden.nl/wmo
· www.handeninhuis.nl
· www.meedrenthe.nl
· www.welzijndewolden.nl
· www.zorgbelang-drenthe.nl
· www.opkracht.nl
· www.nationaalmantelzorgpanel.nl
· www.familievan.nl

► Vrijwillige thuisondersteuning/mantelzorgondersteuning/
Contactpunt Mantelzorg/klussendienst
Welzijn De Wolden
T: 0528-37 86 86
E: gerriederoo@welzijndewolden.nl
I: www.welzijndewolden.nl

► Vrijwillig ouderenadvies/ouderenzorg
Welzijn De Wolden
T: 0528-37 86 86
E: jannieschuring@welzijndewolden.nl
I: www.welzijndewolden.nl

► Jonge mantelzorgers
Welzijn De Wolden
T: 0528-37 86 86
E: aïshaslot@welzijndewolden.nl
I: www.welzijndewolden.nl

►Formulierenbrigade/Mantelzorgcompliment
Welzijn De Wolden
T: 0528-37 86 86
E: sandrabrens@welzijndewolden.nl
I: www.welzijndewolden.nl

► Mantelzorgcompliment/mantelzorgondersteuning
Welzijn De Wolden
T: 0528-37 86 86
E: cetrinsnippe@welzijndewolden.nl
I: www.welzijndewolden.nl

► Informatiepunt Geldzaken De Wolden
T: 0528-21 70 22
E: info@informatiepuntgeldzaken.nl
I: www.informatiepuntgeldzaken.nl

► ViP De Wolden
T: 0528-37 86 86
E: info@vipdewolden.nl
I: www.vipdewolden.nl

► Hospice Willem de Boer Huis
Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
T: 0528-37 35 99
I: www.hospicehoogeveen.nl
Een ” bijna-als-thuis-huis” voor mensen in een laatste fase

► Hospice Eesinge
Hoogeveenseweg 27, 7943 KA Meppel
T: 0522-47 51 01
E: info@hospicemeppel.nl
I: www.hospicemeppel.nl

► Vrijwillige Terminale Zorg Drenthe
Voor mensen in de laatste levensfase en hun naasten
T: 06-53316283
E: info@vtzd.nl
I: www.vtzd.nl

► Humanitas, Zuid-Drenthe
Onder andere: thuisadministratie, rouwverwerking, vriend-schappelijk huisbezoek
T: 0528-27 79 92
E: zuid-drenthe@humanitas.nl
I: www.humanitas.nl

► Dementheek Hoogeveen
Toon Hermans Huis, Hoofdstraat 1, 7902 EA Hoogeveen
T: 06-21965713
E: info@dementheekhoogeveen.nl
I: www.dementheek-hoogeveen.nl

► Dementheek Meppel
Zuiderlaan 134, 7944 EJ Meppel
T: 0522-49 86 12
E: dementheekmeppel@destouwe.nl
I: www.dementheek-meppel.nl

► Rode Kruis afdeling De Wolden
T: 0522-44 27 90
I: www.rodekruis.nl/afdeling/dewolden

►De Wolden vervoert
T: 0528-745615
I: www.dewoldenvervoert.nl

Welzijn De Wolden

Welzijn
De Wolden

Voorwoord

Voor u ligt de vijfde editie van het jaarlijks verschijnende magazine Mantelzorg. Ook dit keer hebben we ons best gedaan er wat moois van te maken. Zo kunt u op pagina 6 een artikel lezen over het bezoek aan RTV Drenthe en staan op pagina 4 en 5 de activiteiten van de jonge Mantelzorgers en het Contactpunt Mantelzorg.

Hieronder vindt u het programma van de Dag van de Mantelzorg.

Veel leesplezier gewenst!

2 Nuttige websites en adressen

3 Voorwoord / Programma Dag van de Mantelzorg

4 Activiteiten 2020 jonge Mantelzorgers

5 Activiteiten 2019/2020 Contactpunt Mantelzorg

6 Bezoek RTV Drenthe

7 Overbelasting en mantelzorg

Dag van de Mantelzorg 2019

vrijdag 8 november

09.30 uur	verzamelen bij Dunninghe
10.00 uur	wandeling o.l.v. Koop ten Wolde
12.00 uur	afsluiting en lunch in Dunninghe

Bij slecht weer is er een alternatief programma

zaterdag 9 november

13.30 uur	aankomst Veenhuizen rondleiding in gevangenismuseum rondrit boevenbus met gids rondleiding Rode Pannen
17.00 uur	buffet

COLOFON

REDACTIE
Welzijn De Wolden

FOTOGRAFIE
Welzijn De Wolden

DRUKKER
Editoo B.V. te Arnhem

CONTACTGEGEVENS REDACTIE
Welzijn De Wolden
Oosterweg 14
7921 GB Zuidwolde
T 0528 - 37 86 86

Activiteiten jonge mantelzorgers 2020 (JMZ De Wolden)

Leeftijd basisschool (vanaf 6 jaar)
Voorjaar : Feed and Greet met Alpaca's
Zomer : Bounzen
Najaar : Workshop Bakken/koken

Leeftijd vanaf het voortgezet onderwijs (t/m 23 jaar)
Voorjaar : Bowlen
Zomer : Wadlopen
Najaar : Klimpark

Leeftijd 16 t/m 23 jaar
Zomer : Suppen

Alle jonge mantelzorgers
Juni : Activiteit samen met de gemeente Hoogeveen, Coevorden en Midden-Drenthe in de week van de jonge mantelzorger
Najaar : Schaatsen

JMZ De Wolden
Je bent een jonge mantelzorger als je opgroeit met een ouder, broer of zus die bijvoorbeeld autistisch is, in een rolstoel zit, verslaafd, depressief of een chronische ziekte heeft. Het kan ook zijn dat je vaak iets doet voor je opa of oma die hulp nodig hebben en bij je in de buurt wonen.
Jonge mantelzorgers zijn kinderen die zich regelmatig zorgen maken om, of extra belast zijn met zorgtaken. Gelukkig sta je er niet alleen voor. Welzijn De Wolden ondersteunt jonge mantelzorgers. We luisteren naar je verhaal, beantwoorden je vragen en helpen je oplossingen te vinden. Daarnaast organiseren we gezellige activiteiten en bijeenkomsten waar jij met andere jonge mantelzorgers ervaringen uit kunt wisselen. Ben je tussen de 6 en 23 jaar oud en herken je je hierin, dan komen wij graag met je in contact.

Mascha Konterman en Aïsha Slot
0528-37 86 86
maschakonterman@welzijndewolden.nl of
aishaslot@welzijndewolden.nl

Respijtweekend 2020

Elk jaar organiseert Welzijn De Wolden een respijtweekend voor mantelzorgers uit gemeente De Wolden.
Dit jaar verblijven we van vrijdag 22 mei tot zondag 24 mei in Hotel De Zon in Ommen.
Het weekend staat in het teken van rust en ontspanning. Er is tijd om zelf op stap te gaan in Ommen, en we organiseren ook enkele gezamenlijke activiteiten.
Er is plek voor in totaal zestien deelnemers. De eigen bijdrage is € 75,- per persoon. U kunt zich aanmelden tot 25 maart.
Mocht u vervangende zorg nodig hebben voor dit respijtweekend, kunt u dit aangeven bij de aanmelding. Dan bekijken we samen wat de mogelijkheden zijn.

Voor meer informatie of aanmelden neem contact op met Cetrin Werink via 0528-37 86 86.

Activiteiten 2019/2020 Contactpunt Mantelzorg

9 november 2019	**Dag van de mantelzorg**
19 december 2019	**Kerstbingo** 13.30 uur Ontmoetingscentrum De Boerhoorn, Oosterweg 14 , Zuidwolde
9 januari 2020	**Nieuwjaarsreceptie** 19.00-21.00 uur Buitencentrum De Poort, Kloosterstraat 12, Ruinen
2 april 2020	**Paasworkshop** Buddingehof, Dijkhuizen 66, Ruinerwold
4 juni 2020	**Bezoek aan museum**
10 september 2020	**Jeu de Boules** Alteveer
10 november 2020	**Dag van de mantelzorg** In overleg met de werkgroep
17 december 2020	**Kerstbingo** Koekange

Contactpunt Mantelzorg

Let wel: voor alle activiteiten geldt dat er een minimum aantal deelnemers vast staat. Wij verzoeke n u dus om u wel aan te melden, zodat u niet voor de bekende dichte deur staat als de activiteit wellicht gecanceld is vanwege te weining aanmeldingen.
Circa drie weken voorafgaande aan de activiteit ontvangt u een officiële uitnodiging.
Wilt u graag komen maar is er iemand thuis nodig die een oogje in het zeil houdt, of heeft u geen vervoer, neem dan contact op met gerriederoo@welzijndewolden.nl. Samen worden dan de mogelijkheden bekeken.

Gedicht

Mantelzorg is een woord, waarvan ik weinig had gehoord.
Totdat ik er zelf mee werd geconfronteerd, hoewel ik hier niet voor had geleerd.
Mij werd deze mantel omgehangen en daar hoef je echt niet naar te verlangen.
Maar het is zo dat de persoon die deze mantel draagt, er zelf ook niet om heeft gevraagd.
En weet u wat ik ook niet had verwacht: je draagt deze mantel dag en nacht.
Ik moest me met steeds meer dingen gaan bemoeien.
De zorgen gingen boven mijn hoofd uit groeien.
Zonder erom te vragen moest ik steeds meer gaan dragen.
Deze mantel werd letterlijk te zwaar, mijn schouders gingen er onder hangen zowaar.
Mijn lijf begon ook aandacht te vragen;
Hoe konden mijn benen deze zware zorg blijven dragen?
Ik kan u wel vertellen, mijn mantel begon te knellen,
Het begon letterlijk slijtage te krijgen, dat hoef ik echt niet te verzwijgen.
Het model raakte langzaam uit zijn voegen van al dat mantelzorgzwoegen.
Ik moet er nu echt voor waken zelf niet in de problemen te raken.
Gelukkig zijn er mensen om mij heen en die houden mij op de been.
Dat zijn schatten die mij een paar uur vervangen;
Dan kan ik mijn mantel even te luchten hangen.
Ik ben dan even van mijn zorg bevrijd en heb voor mijzelf ook wat tijd.
Ik denk wel eens onder het lopen, of ik er een mantel bij zal kopen.
Maar helaas hebben de winkels er geen, van dit model is er maar één.
Ik ga naar huis en trek mijn mantel weer aan,
Hopelijk krijg ik de kracht om nog een poosje verder te gaan.

Mientje uit Barger Compascuum

Bezoek RTV Drenthe

In september is er door de mantelzorgers uit De Wolden een bezoek gebracht aan RTV Drenthe.
Met eigen vervoer op weg naar Assen. We werden hartelijk ontvangen met een kop koffie/thee en wat lekkers.
Na een heldere uitleg hoe RTV Drenthe is ontstaan en wat er zoal gedaan werd, volgde het belangrijkste item: hoe wordt radio en tv gemaakt?

Zie ik nog bekende Drenten? En jawel hoor… Loes de weervrouw zat aan de koffie. Margriet Benak, presentator, was bezig haar stuk voor te bereiden. Sportverslaggever Niels Dijkhuizen liep binnen de studio wat te 'verslaggeven' naar collega's.

Wij mochten om de hoek kijken in de studio bij Judith Regendorp. Zij was op dat moment het programma "met Judith door de middag" aan het presenteren. Hier hebben we ervaren dat het niet zo eenvoudig is als het lijkt om een radioprogramma te presenteren.

Vervolgens ging de rondleiding naar de tv-studio van waaruit onder andere het nieuws de woonkamers inkomt. Een aantal van ons hebben mogen ervaren hoe het is om een nieuwsbericht te presenteren.

Al met al een hele informatieve en gezellige bijeenkomst waarbij we op de hoogte zijn gebracht van alle ins en outs van radio en tv maken.

Aanvraag mantelzorgcompliment

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende voor iemand uit diens directe sociale omgeving. Mantelzorgers zijn dus die mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn. Maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden vaak door elkaar gehaald. Toch is het verschillend. Mantelzorg overkomt je.
Mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen. Het overkomt hen omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft. Mantelzorgers zorgen soms wel 24 uur per dag en kunnen hier niet zomaar mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.

Voorwaarden voor het mantelzorgcompliment
Om in aanmerking te komen voor het mantelzorgcompliment, moet aan de volgende voorwaarden voldaan worden:
alleen voor zorgvragers die in gemeente De Wolden wonen;
u bent mantelzorger als u een directe relatie heeft met de zorgvrager. U zorgt voor bijvoorbeeld uw partner, kind, familie, buur of vriend;
als mantelzorger zorgt u meer dan 8 uur per week;
het gaat om langdurige onbetaalde zorg (minimaal 3 maanden);
per zorgvrager kan er 1 mantelzorgcompliment aangevraagd worden;
de aanvraag geldt vanaf 1 januari tot uiterlijk 1 december 2019.

Meer informatie
Wilt u meer informatie over het mantelzorgcompliment en de voorwaarden die hiervoor gelden, neem dan contact op met Cetrin Werink, Welzijn De Wolden via 0528-37 86 86 of via cetrinsnippe@welzijndewolden.nl.

Overbelasting en mantelzorg

Merk jij dat het allemaal teveel wordt? Zorg dan dat er iets verandert. Zodat je straks weer lekker in je vel zit. Dat is fijn voor jezelf, maar ook voor degene voor wie je zorgt. Maar hoe weet je of je overbelast bent? En belangrijker; wat kun je daaraan doen?

Herken je deze klachten?
Lichamelijke klachten: hoofd- en buikpijn, hyperventilatie, pijn in nek, schouders of rug, duizeligheid, vermoeidheid. Je kunt ook minder eetlust krijgen of juist voortdurend honger hebben. Psychische klachten: schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, piekeren. Je kunt je ook gespannen voelen en snel geëmotioneerd raken. Ander gedrag: rusteloosheid, onverdraagzaamheid, gevoelens van agressie, verwaarlozing van het uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.Is het antwoord ja? Kom dan in actie! Wat kun je doen?

Zorg goed voor jezelf
Gezond eten, voldoende slapen en regelmatig leuke dingen doen. Het klinkt als een open deur, maar het is echt waar. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt. Een goede balans tussen werk en mantelzorg hoort hierbij. Bespreek daarom op je werk je situatie en mogelijkheden van bijvoorbeeld flexibel werken.

Draag de zorg tijdelijk over
Heb je geen tijd voor ontspanning? Is de combinatie van mantelzorg en andere bezigheden lastig? Bekijk dan de mogelijkheden van vervangende zorg, ook respijtzorg genoemd. Je kunt dan de zorg tijdelijk aan een ander overlaten zodat je dan even tijd voor jezelf hebt.

Deel de zorg
Schakel tijdig hulp in van familie of vrienden en van professionals zoals de huisarts, een casemanager, of de thuiszorg. Zij kunnen je steunen, adviseren of gewoon een hart onder de riem steken.
Voor steun en advies bel naar de consulentes informele zorg bij Welzijn De Wolden, 0528-37 86 86.

Contactpunt Mantelzorg

Dat verdient een bloemetje

De Wolden heeft veel waardering voor het werk van mantelzorgers. Daarom bezorgt de gemeente samen met de afdeling Mantelzorgondersteuning de Wolden in week 45 een boeket bloemen bij mantelzorgers.

Welzijn De Wolden

Gerrie de Roo

Jannie Schuring

Aïsha Slot

Cetrin Werink

Sandra Brens

AVG en CPM De Wolden

Op 25 mei 2018 is de nieuwe wet 'Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)' in werking getreden. Het Contactpunt Mantelzorg De Wolden neemt de privacy van onze mantelzorgers en belangstellenden zeer serieus.
Wij zetten ons maximaal in om de privacy van onze mantelzorgers en geïnteresseerden te beschermen en hun gegevens te respecteren.

Wat gaat er precies veranderen?
We vatten de belangrijkste feiten rondom de nieuwe wet op de bescherming van persoonsgegevens voor u samen:
• wij zijn volledig transparant over welke gegevens we van u vastleggen;
• wij delen uw gegevens nooit met andere partijen voor commerciële doeleinden;
• u heeft het recht om uw persoonsgegevens in te zien, te corrigeren of te laten verwijderen;
• u heeft het recht op vergetelheid (het volledig wissen van uw persoonlijke data).

Als u specifieke vragen of opmerkingen heeft over het gebruik van de gegevens, neem dan contact op met jannieschuring@welzijndewolden.nl.

Algemene informatie

Welzijn De Wolden
Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde
T 0528-37 86 86
E gerriederoo@welzijndewolden.nl
jannieschuring@welzijndewolden.nl
aïshaslot@welzijndewolden.nl
cetrinsnippe@welzijndewolden.nl
sandrabrens@welzijndewolden.nl
I www.welzijndewolden.nl

Welzijn De Wolden

Afmelden voor het magazine

Het magazine Mantelzorg verschijnt eenmaal per jaar. Wilt u het magazine niet meer ontvangen? E-mail dan uw afmelding met naam en adresgegevens naar één van bovenstaande mailadressen.