

Nieuwsbrief

Mantelzorg



Beste Mantelzorgers,

Graag wil ik alle mantelzorgers een hart onder de riem steken in deze onzekere tijd. Misschien heeft u angst om uw naaste te besmetten. Waarmee moet u rekening houden in de zorg voor uw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? En hoelang gaat dit nog duren?

Voor velen van u geldt dat de huidige situatie extra inzet van u vraagt. Bijvoorbeeld omdat de zorg anders georganiseerd is. Uit de telefoonronde door de vrijwilligers van het Stipepunt blijkt dat u zorgen heeft maar ook strijdbaar bent en veerkracht toont, in afwachting van betere tijden. Ik heb hier grote bewondering voor.

Gelukkig wonen we in een 'mienskip' waarin inwoners elkaar ondersteunen. Ook kunt u blijvend op onze steun rekenen. U staat er dus niet alleen voor. Op de website van MantelzorgNL vindt u praktische informatie over mantelzorg en corona. Als u ondersteuning nodig heeft, kunt u contact opnemen met het gebiedsteam via 14 0515. Wilt u liever eerst onafhankelijk advies dan kunt u gratis terecht bij een Onafhankelijk Cliënt Ondersteuner (OCO). Stuur dan een mailtje naar oco@meefriesland.nl of bel 058 - 202 9006.

Pas goed op uzelf en op uw naasten.

Gea Wielinga

Wethouder gemeente Súdwest-Fryslân



Mantelzorgpas 2020/2021

U ontvangt de Mantelzorgpas omdat u ingeschreven staat bij het Stipepunt. De mantelzorgpas wordt u aangeboden door de Stipepunten van Sociaal Collectief in samenwerking met de gemeente Súdwest-Fryslân. Met de mantelzorgpas willen we u een beetje helpen ontzorgen. De pas is persoonsgebonden, niet overdraagbaar en geldig tot en met 31 december 2021.

Vanwege de RIVM richtlijnen kunnen we u op dit moment helaas maar een beperkt aanbod bieden. We blijven alle ontwikkelingen goed volgen en ons natuurlijk houden aan de maatregelen en adviezen van de overheid. Zodra er in 2020 weer meer mogelijk is zullen we u hierover informeren.

Voor 2021 gaan we uit van weer een volledig samenhangend pakket aan diensten en activiteiten. De invulling hiervan is nog niet bekend. We horen ook graag van u wat u als mantelzorger zelf belangrijk vindt. Laat het ons weten!

Heeft u vragen over de mantelzorgpas? Neem dan contact op met Stichting Sociaal Collectief, via mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl. Ook kunt u met uw vragen terecht bij een van de vrijwilligers van het Stipepunt bij u in de buurt. Onderaan deze brief vindt u alle contactgegevens.

Heeft u ondersteuning nodig?

Met de mantelzorgpas kunt u gratis of met korting kennismaken met verschillende dienstverlenende organisaties. De betrokken organisatie voert een eigen registratie voor de administratieve afhandeling. Enkele gegevens (pasnummer, datum, afgenomen dienst) worden alleen gebruikt om het gebruik van de Mantelzorgpas te monitoren.



Let op: Voor alle deelnemende organisaties geldt dat zij werken volgens de RIVM richtlijnen. Dit kan mogelijk gevolgen hebben voor de aangeboden diensten.

Gratis lidmaatschap MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste. MantelzorgNL biedt informatie, advies en steun aan mantelzorgers.

Als pashouder bent u gratis lid en kunt u gebruik maken van verschillende ledenvoordelen en diensten, o.a.:

- Drie maal per jaar het Magazine mantelzorger
- Juridisch advies
- Korting op producten
- Online informatie over geldzaken, wonen enz.
- Special(s) zoals bijvoorbeeld de Belastingsspecial, leden ontvangen een exemplaar van alle nieuwe specials

Aanmelden lidmaatschap

Wij kunnen u dit lidmaatschap alléén aanbieden als u hiervoor toestemming geeft. Heeft u al een abonnement op MantelzorgNL dan hoeft u niets te doen. Het abonnement wordt automatisch verlengd en loopt door zolang het onderdeel is van de mantelzorgpas is. Bent u nog geen lid maar wilt u dit wel graag worden, neem dan contact op met het Stipepunt bij u in de buurt voor een aanmeldingsformulier. Alléén als u het formulier terugstuurt, kan uw aanmelding voor een lidmaatschap worden verwerkt. Stuur het formulier dus snel terug en profiteer van alle voordelen van het lidmaatschap.

Meer weten?

Heeft u vragen over het lidmaatschap van MantelzorgNL? Neem dan contact op met Sociaal Collectief: mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl. Meer informatie over de producten en diensten van MantelzorgNL vindt u op www.mantelzorg.nl.



THUSHOTEL

Dienstenservice aan huis

Thuishotel is de dienstenservice van Thuiszorg Zuidwest-Friesland, onderdeel van de Antonius Zorggroep. Thuishotel brengt u in contact met dienstverleners op vele gebieden. Als abonnee van Thuishotel ontvangt u korting op diverse diensten die u ondersteunen bij uw mantelzorgtaken. U kunt diensten aanvragen voor uzelf en voor degene voor wie u zorgt (dit kan op maximaal twee verschillende adressen). U spreekt dit samen met de dienstverlener af, soms in de vorm van een overeenkomst.

- U krijgt als mantelzorgpashouder € 10,- korting op het abonnement op Thuishotel, tenzij u al lid bent. Een abonnement kost in 2020 € 21,- dus u betaalt € 11,-.
- Daarnaast krijgt u als mantelzorgpashouder extra korting op de dienstverlening van Alle dagen aandacht. Voor alle overige diensten gelden de reguliere kortingsregelingen.

ALLE DAGEN AANDACHT

Deze dienstverlener kan degene waar u voor zorgt gezelschap houden, samen boodschappen doen of naar het ziekenhuis, zodat u even tijd voor uzelf heeft. De inzet is flexibel, in onderling overleg met u. Het uurtarief van deze dienst bedraagt maximaal € 25,-. U krijgt per uur € 10,- korting tot een maximum van € 50,-. Deze actie is beperkt geldig.

Voorbeelden van overige professionele diensten met een reguliere kortingsregeling:

- **Klussendienst voor kleine reparatie werkzaamheden**
U ontvangt als Thuishotelabonnee vooraf een offerte met minimaal 5% korting op het factuurbedrag.
- **Tuinonderhoud voor werkzaamheden in de tuin**
U ontvangt als Thuishotelabonnee vooraf een offerte met minimaal 5% korting op het factuurbedrag. Informeer bij Thuishotel naar de actuele prijzen.
- **Administratieservice voor hulp bij uw thuisadministratie**
De kosten van deze service bedragen € 30,- per uur en komen voor uw eigen rekening. Thuishotel abonnees ontvangen 10% korting. Buiten Bolsward worden ook reiskosten in rekening gebracht.
- **Personenalarmering voor noodsituaties**
Neem voor informatie over personenalarmering en alarmopvolging contact op met Thuishotel.

- **Maaltijd aan huis**

U betaalt vanaf € 5,12 per (h)eerlijke gezonde maaltijd aan huis. Er wordt vaak gekookt met streekproducten.

- **Kapper aan huis**

U betaalt marktconforme prijzen maar geen reiskosten.

- **Pedicure aan huis**

U betaalt marktconforme prijzen maar geen reiskosten.

- **Uitje / dagje weg**

Thuishotel organiseert regelmatig leuke uitstapjes, zoals boottochten en workshops. De gevraagde bijdrage verschilt per keer.

Meer weten? Voor vragen over de diensten, actuele prijzen en aanvragen neemt u contact op met Thuishotel via 0515 - 461 234 of info@thuishotel.nl Kijk voor een compleet aanbod van Thuishotel op www.thuishotel.nl.



MANTELZORGMAKELAAR

Ondersteuning aan mantelzorgers bij alle mantelzorgvragen. De mantelzorgmakelaar kan u adviseren in uw specifieke mantelzorgsituatie. Voorbeelden zijn: het combineren van werk en zorgtaken, bij welke instantie moet u zijn, u bent niet tevreden over de zorg, hoe maakt u ruimte voor andere dingen die belangrijk zijn in het leven. De mantelzorgmakelaar kan u werk uit handen nemen en ondersteunen met regeltaken. Denk hierbij aan het aanvragen van voorzieningen, het invullen van formulieren en geven van advies over langer thuis wonen.

U kunt bij Mantelzorgzaken in Sneek één GRATIS adviesgesprek aanvragen van 1,5 uur. Deze actie is beperkt geldig. Meer weten of een afspraak maken? Neem contact op met mantelzorgmakelaar Chantal Hoever-Prins via 0515 - 700 267 of mail naar chantal@mantelzorgzaken.nl. Meer informatie over de mantelzorgmakelaar vindt u op: www.mantelzorgzaken.nl.



SAAR AAN HUIS FRYSLÂN

Aanvullende en vervangende mantelzorgers

De professionals, Saars genoemd kunnen u o.a. ondersteunen bij licht huishoudelijk werk, persoonlijke verzorging, doen van boodschappen of bereiden van (warme) maaltijden.

U kiest zelf uw Saar voor de ondersteuning en begeleiding thuis. De Saars beschikken over ruime (mantel)zorg- en/of levensveraring en wonen in de nabije omgeving. De inzet is flexibel, in onderling overleg met u. Voordat de werkzaamheden starten vindt een GRATIS intakegesprek plaats en daarna een persoonlijke kennismakingsgesprek met de zorgvuldig geselecteerde Saar.

U kunt gratis 2 uur gebruik maken van een Saar of maximaal 5 uur met 10% korting op het uurtarief van €25. De minimale afname is 2 uur. Deze actie is beperkt geldig.

Wilt u kennismaken met een Saar?

Neem dan contact op met Saar aan Huis Fryslân. U kunt bellen met Willeke Phillips of Monique Venema, bemiddelaar: tel. 0513 - 842 218 of 06 - 118 813 34 of stuur een mail naar fryslan@saaraanhuis.nl. Meer informatie: www.saaraanhuis.nl.





Werk & Mantelzorg tijdens Corona

Tips van mantelzorgmakelaar Chantal HoEVERS Prins

De Corona-maatregelen hebben grote impact op ons allemaal. Voor u als werkende mantelzorger kan dit met extra druk en spanningen gepaard gaan, zowel thuis als op het werk. De zorgen of iedereen gezond blijft, het besmettingsgevaar, de zorg voor uw naaste nu er veel ondersteuning is weggefallen en de veranderde situatie op uw werk.

Eerder was het al een hele uitdaging om werk en mantelzorg te combineren, nu is dat nog complexer en drukker dan ooit. Merkt u dat u inmiddels uitgeput raakt of wordt het steeds zwaarder om alle ballen in de lucht te houden dan is het tijd om stappen te zetten.

- Neem initiatief en ontdek wat u nodig heeft door een gesprek met uw leidinggevende aan te gaan over uw thuissituatie. Waar loopt u tegen aan? Wat wilt u graag en wat heeft u nodig om én te werken én te zorgen? Bespreek samen wat belangrijk is om dit zo goed mogelijk te combineren.
- Betrek collega's, verdeel werk en laat principes en vaststaande afspraken waar nodig los.
- Blijf met elkaar in gesprek en hou contact. Maak hiervoor een wekelijkse belafpraak met uw directe collega of leidinggevende, liefst op een vast moment in de week.
- Werkt u thuis, denk vooral ook aan uzelf en neem dagelijks tijd voor dat momentje en ruimte voor uzelf!
- Laat u goed informeren over de mogelijkheden die in uw specifieke situatie beschikbaar zijn. Flexibel werken, een verlofregeling, respijtzorg, tijdelijk een andere functie of minder werken, er is vaak meer mogelijk dan uw denkt. Het is een kwestie van maatwerk.



Chantal HoEVERS Prins
**Mijn advies: Zet de eerste stap,
anders verandert er niets!**

Wacht niet met het nemen van initiatief en maak het bespreekbaar. Wachten totdat uw werkgever ernaar vraagt duurt vaak te lang. Dat is geen onwil maar onwetendheid en ongemak om naar de privésituatie te vragen.

Met deze aandachtspunten komt u weer even op adem en vergroot u de kans op aandacht, begrip, steun en oplossingen om werk en mantelzorg te combineren in Coronatijd. U zult merken dat door erover te praten ruimte ontstaat voor begrip en oplossingen.

Meer weten of heeft u ondersteuning nodig om alles goed geregeld te krijgen neem dan contact op met Mantelzorgzaken.

Mantelzorgzaken

Tel. 0515 700 267

Email: chantal@mantelzorgzaken.nl

Ontspanning

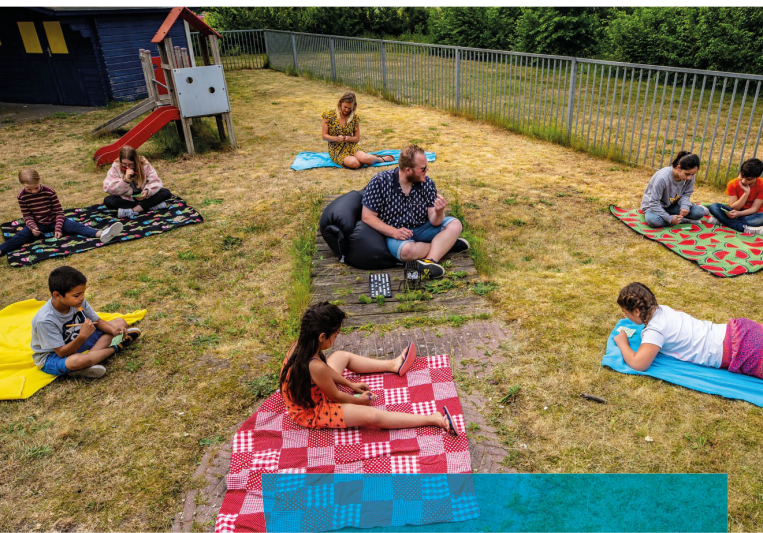
We kunnen ons voorstellen dat u in deze tijd behoefte hebt aan ontspanning. Graag geven wij onze tips aan u door:

Cultuursnuiven vanaf de bank: virtueel een museum bezoeken

Veel musea over de gehele wereld waaronder het Skagens Museum in Denemarken, The State Hermitage Museum in St. Pietersburg, maar ook het Van Gogh Museum, Rijkmuseum en Mauritshuis bieden via website artsandculture.google.com/partner virtuele tours en online exposities aan. Zo kunt u binnenkijken zonder de deur uit hoeven te gaan.

Behalve cultuur is bewegen ook een goed middel om te ontspannen en fit te blijven. Bewegen maakt het hoofd leeg.

- Zo kunt u dagelijks rond de tijd van 9.15 uur meedoen met Nederland in beweging op NPO1. U kunt dit programma ook terugkijken en de oefeningen meedoen op een moment dat het u uitkomt.
- Wilt u het liever terug kunnen lezen dan kunt u ook gebruik maken de Beweegposter, hierin vindt u laagdrempelige oefeningen voor thuis met fotomateriaal uitgelegd. Een handige leidraad om goed van start te gaan. De beweegposter vindt u op www.zorgvoorbeter.nl.
- Vindt u dit teveel gedoe, zorg dan voor een dagelijkse wandeling van een half uur of fiets bijvoorbeeld met een omweg naar de supermarkt. Een frisse neus is juist in deze tijd heel belangrijk.



Anderhalve meter picknick in de week van de jonge mantelzorgers

In de week van 1 t/m 7 juni vond de Week van de Jonge Mantelzorgers plaats. Dit is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en wordt ondersteund door MantelzorgNL en JMZpro. Er werd landelijk digitaal campagne gevoerd ('Deel je zorg') om aandacht te vragen voor deze doelgroep en jongeren te stimuleren over hun zorgen te praten of hulp te zoeken. Verschillende Friese welzijnsorganisaties hebben de krachten gebundeld en sloten aan bij deze landelijke campagne.

Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorgers zijn er regionaal (digitale) activiteiten georganiseerd en tasjes met presentjes uitgedeeld, om de dagelijkse zorgen te vergeten en de jonge mantelzorgers eens in het zonnetje te zetten.

Voor de jonge mantelzorgers in de gemeente Sudwest-Fryslân was er op 3 juni een anderhalve meter picknick met bingo, georganiseerd door het jongerenwerk van Sociaal Collectief. Ontspanning, plezier en even bewust aandacht voor deze doelgroep stond centraal.

Mantelzorglijn, voor al uw vragen over mantelzorg

Op de website van MantelzorgNL staat toegelicht waar u als mantelzorgers in deze tijden van corona rekening mee moet houden in de zorg voor uw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Hoe blijven we gezond en houden we toch nog sociale contacten? De informatie wordt dagelijks aangepast aan de laatste inzichten en/of uitgebreid. Check dus regelmatig de website. Zit de informatie die u zoekt er niet bij, wilt u meer weten of een advies over uw persoonlijke situatie? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn 030 - 760 60 55 of via WhatsApp: 030 - 760 60 55.

Een op de vijf jongeren in Nederland is mantelzorgers. Het zorgen voor iemand in de omgeving geeft een gevoel van voldoening, trots en liefde. Maar het kan soms ook zwaar zijn. Fysiek, mentaal en/of omdat het zo lastig combineren is met school, vrienden en hobby's. Dat kan tegenstrijdig voelen. Daarnaast is mantelzorg soms ingrijpend voor jongvolwassenen (18-25 jaar) die bezig zijn met het opbouwen van hun eigen leven. Bovendien wordt de zorg zwaarder door het coronavirus, bijvoorbeeld omdat degene voor wie ze zorgen de hele dag thuis is.

Veel jonge mantelzorgers realiseren zich niet dat ze mantelzorgers zijn. De zorg voor een familielid met een ziekte of een beperking hoort er in hun beleving 'gewoon bij'. Veel jongeren cijferen zich dan ook weg in een gezin wat worstelt met ziekte of een beperking. Om goed voor een ander te kunnen zorgen, is de eigen gezondheid minstens zo belangrijk.

De gemeente Sudwest-Fryslân biedt vanuit de Stipepunten en het jongerenwerk van Sociaal Collectief ondersteuning aan voor jonge mantelzorgers. Speciaal voor jonge mantelzorgers zijn er FUN-dagen, waarbij ze de dagelijkse zorgen proberen te vergeten en gewoon een leuke dag met elkaar hebben. Vanwege corona lukt dat nu niet altijd fysiek dus zoeken we online verbinding met elkaar. Waar mogelijk en wenselijk met persoonlijk contact en anders in groepsverband.



Alle informatie over de campagne is te lezen op www.jmzpro.nl. Heb je vragen, wil je meer weten over het onderwerp (jonge mantelzorgers) of over activiteiten in je buurt? Kijk op www.stichtingsociaalcollectief.nl of neem contact op met Doortje Adema via d.adema@sociaalcollectiefswf.nl of via 06 116 079 02.



Een ontspannen weekendje weg?

RESPIJTWEEKEND 2020 op 11-13, 18-20 en 25-27 september

Ook in 2020 wordt er weer een provinciaal respitweekend georganiseerd. Dit weekend is bedoeld voor mantelzorgers die langdurig en intensief voor een naaste zorgen en waarbij sprake is van (dreigende) overbelasting. Tijdens het respitweekend staan ontspanning, ontmoeting en ondersteuning centraal. Het programma biedt naast gezamenlijke activiteiten voldoende ruimte voor de mantelzorger zelf.

Er is een uitnodiging met aanmeldformulier voor het respitweekend verstuurd naar ingeschreven mantelzorgers. Aanmelden kan tot 6 juli.

Bellen met mantelzorgers

We vinden het heel belangrijk te horen hoe het met u als mantelzorger gaat en of u behoefte heeft aan ondersteuning, zeker in deze tijd. Afgelopen periode zijn ruim 750 mantelzorgers door een vrijwilliger van het Stipepunt met deze vraag gebeld. Uit de reacties blijkt dat het telefoontje zeer op prijs gesteld wordt.

Hoewel het coronavirus een grote impact heeft op de mantelzorgers, wordt over het algemeen aangegeven dat het naar omstandigheden goed gaat en men waar nodig zelf oplossingen vindt. Ook in deze onzekere tijd zetten mantelzorgers de schouders er onder en is men strijdbaar. Wel is er angst voor besmetting en in een aantal gevallen wordt de zorg- en huishoudelijke ondersteuning zelf afgezegd. Het contact met kinderen en kleinkinderen wordt ontzettend gemist en het niet kunnen bezoeken van de partner of een familielid in een verzorgingshuis of wooninstelling valt veel mantelzorgers zwaar. Er zijn zorgen over naasten met bijvoorbeeld dementie of autisme, die niet goed begrijpen dat ze geen bezoek mogen ontvangen of niet naar dagbesteding kunnen.

Voor veel werkende mantelzorgers is het in deze periode nog zwaarder om een goede balans te vinden tussen werk en mantelzorg. Vanuit de werkgever ervaart men niet altijd steun en begrip, wat de situatie nog lastiger maakt. Met mantelzorgers

die daar behoefte aan hebben zullen vaker contactmomenten zijn. Mantelzorgers die we niet konden bereiken vanwege geen of een onjuist telefoonnummer en e-mailadres, is per brief gevraagd de juiste gegevens aan het Stipepunt door te geven.

Wie heeft de mooiste bloeiende campanula?

Om u als mantelzorger in deze moeilijke tijd een hart onder de riem te steken heeft u in april een campanula plant thuisbezorgd gekregen. We hopen natuurlijk dat het plantje een mooie plek gekregen heeft, prachtig in bloei staat en u er van geniet. Laat het



ons weten door een foto te maken van uw campanula en deze te sturen voor 24 juli naar mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl. De mooiste foto belonen we met een verrassingspakket.

ODE AAN DE MANTELZORGER

Hoop in bange dagen
geruisloos hangen ze hun jas van liefde over
de schouder van de ander
zonder ooit iets terug te vragen

Een onbetaalbare jas, met rits
die de buitenwereld opent
en diepe zakken
om herinneringen te bewaren

En de twee mouwen van de jas,
steevast paraat iemand te omarmen
mantelzorgers, onmisbaar
hulp, steun en toeverlaat

Eus Roovers



