

MET ZORG VOOR MANTELZORG

Magazine voor mantelzorgers in de gemeente Coevorden

Huisarts Fonville:
"Wie zorgt er voor
de mantelzorger?"

Verder: weetjes en praktische tips

Jan Broekema over
mantelzorg be-
spreekbaar maken





Colofon

REDACTIE EN VORMGEVING
Maatschappelijk Welzijn Coevorden

FOTOGRAFIE
Maatschappelijk Welzijn Coevorden

DRUKKER
Editoo B.V. te Arnhem

REDACTIEADRES
Maatschappelijk Welzijn Coevorden
van Eijbergenstraat 5
7741 EL Coevorden

085-27 35 256
info@mwcoevorden.nl

Met zorg voor mantelzorg

Voorwoord

Met veel plezier presenteer ik u ons tweede magazine voor mantelzorgers uit de gemeente Coevorden. Waarom een magazine? Omdat wij denken dat de verhalen van bijvoorbeeld een huisarts de mantelzorgers informatie en (h)erkenning kunnen geven. Daarnaast willen wij als Steunpunt u graag informeren over wat wij voor u kunnen betekenen. Zo zijn we met een aantal mantelzorgers op respijtweekend geweest en hebben wij een aantal inhoudelijke workshops aangeboden. Komend jaar geven we hier een vervolg aan.

Verder wil het Steunpunt het gesprek op gang houden rondom: hoe houd je het vol als mantelzorger? Hoe raak je niet overbelast? Waar kun je terecht met vragen of als er problemen ontstaan? Ook dit soort onderwerpen komen terug in het magazine.

We hopen dat dit blad bijdraagt aan het beantwoorden van vragen voor mantelzorgers in onze gemeente en dat ze weten dat ze ergens terecht kunnen. Hebt u tips, verhalen of andere informatie waar we een volgende keer aandacht aan kunnen besteden? Laat het ons vooral weten. Voor nu wens ik u veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,

Jan Broekema
Coördinator Steunpunt Mantelzorg

In dit nummer

- 4 Interview Jan Broekema van Steunpunt Mantelzorg
- 7 Mantelzorgmix
- 8 Interview Huisarts Fonville 'Wie zorgt er voor u?'
- 9 Het Steunpunt op een rijtje
- 10 Acht tips keukentafelgesprek
- 11 Overige informatiepunten



Jan Broekema van Steunpunt Mantelzorg:

“Maak mantelzorg bespreekbaar”

Jan Broekema is coördinator van Steunpunt Mantelzorg in de gemeente Coevorden. Het Steunpunt ondersteunt mantelzorgers door middel van gesprekken, praktische hulp en ontwikkelt aanbod. Jan blikt terug op wat het Steunpunt heeft betekend voor mantelzorgers afgelopen jaar en ook kijkt hij vooruit. Bovendien heeft Jan een heldere boodschap voor mantelzorgers.

Trek aan de bel

Jan: “Mantelzorgers; weet dat er mensen zijn die met je mee willen denken en willen luisteren. Speciaal voor jullie is er ondersteuning. Die ondersteuning hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het kan gewoon een luisterend oor zijn en je hart luchten over waar je tegenaan loopt. Het kan fijn zijn als er iemand van een afstandje meeluistert.”

In de gesprekken met mantelzorgers merkt Jan dat mantelzorgers niet altijd alles met familie, partner of kinderen kunnen of willen bespreken omdat ze dan het gevoel hebben hen op te zadelen met een probleem. Hierdoor kunnen mantelzorgers denken dat ze er alleen voor staan. “Dat is niet het geval”, stelt Jan.

Durf de stap te nemen

Mensen vinden het soms wel spannend en lastig, geeft Jan aan. “Maar als ze eenmaal de stap hebben genomen om hun verhaal te doen, zijn ze opgelucht”, aldus Jan.

Soms blijft het bij één gesprek, maar als er meer speelt, biedt het Steunpunt langere tijd een luisterend oor. Jan: “Hoe vaak het nodig is? Daar laten we mensen vrij in, maar het is belangrijk dat ze weten dat we voor ze klaar sta mocht het nodig zijn. Het liefst nog voordat het water ze aan de lippen komt”.

Als er meer nodig is

De ondersteuning kan ook verder gaan dan puur alleen het bieden van gesprekken: “Sommige mantelzorgers vinden het lastig om hun eigen grenzen in de zorg voor hun naaste aan te geven en willen dit graag leren. Dan kan het Steunpunt - ze handvatten bieden. Ook zijn er mantelzorgers die verlies en rouw ervaren omdat hun partner dement wordt en het lastig vinden om daarmee om te gaan. Ook specifiek hierbij kunnen wij helpen”, vertelt Jan.

Als er meer nodig is, kan er een maatschappelijk werker worden ingeschakeld. Steunpunt Mantelzorg en maatschappelijk werk vallen immers binnen dezelfde organisatie. Het lijntje is gauw genoeg gelegd.



Jan tijdens respijtweekend 2017

De weg wijzen

Praktische hulp bieden is ook iets wat het Steunpunt vaak doet: "Helpen om een aanvraag te doen bijvoorbeeld, of inzetten van een vrijwilliger waardoor de mantelzorg ontlast wordt. Maar ook mantelzorgers helpen bij het vinden van de juiste zorg. Voor henzelf of voor degene die zij zorg verlenen", vertelt Jan. Mensen zijn vaak zoekende. Het Steunpunt helpt ze op weg of verwijst ze door naar bijvoorbeeld een zorgaanbieder.

Collectief aanbod

Bovenstaande voorbeelden gaat over individuele ondersteuning. Het Steunpunt heeft ook een collectief aanbod. Vorig jaar heeft het Steunpunt voor het eerst een enquête gehouden onder alle mantelzorgers die bij het Steunpunt in het systeem staan.

Jan: "Daaruit bleek dat er een groep is die behoefte heeft aan ontspanning en ontmoeting met andere mantelzorgers. Dat kunnen ze bijvoorbeeld bij Contactpunt Mantelzorg (CPM) vinden. Ook is er een groep die behoefte heeft aan inhoudelijke verdieping als het gaat onderwerpen zoals: financiële consequenties voor mantelzorgers of: hoe ga je om met de combinatie werk en mantelzorg?"

Afhankelijk van het onderwerp heeft het Steunpunt organisaties, bijvoorbeeld de landelijke mantelzorgvereniging Mezzo, ingevlogen om een avond over dat onderwerp te vertellen.

Naast goedbezochte themabijeenkomsten, zijn er half oktober veertien mantelzorgers op respijtweekend weekend geweest. Een ontspannen weekend, maar er was ook ruimte voor een goed gesprek.

Jan voegt toe: "Achteraf evalueren we of het aanbod voldeed aan de vraag. Deelnemers gaven hier vaak een overwegend positief antwoord op. Ze konden het toepassen in hun eigen leven en kwamen dingen te weten die ze nog niet wisten. Zo stapte een mantelzorger met nieuwe inzichten naar haar werkgever. Resultaat was dat ze afspraken hebben gemaakt om haar mantelzorgtaken beter te kunnen combineren met haar werk. Dit maakt ons werk als Steunpunt waardevol".

Themabijeenkomsten in het nieuwe jaar

Het succes van de bijeenkomsten, wil het steunpunt zeker volgend jaar voortzetten.

Jan wil op bepaalde onderwerpen dieper ingaan: "Zo ben ik bijvoorbeeld meerdere mantelzorgers tegengekomen die zorgden voor hun partner met de ziekte Parkinson. Daar willen we iets mee doen. Daarnaast vragen sommige onderwerpen om herhaling, zoals financiële regelingen. Wet- en regelgeving kan ieder jaar anders zijn".

Jan geeft aan dat het Steunpunt geen aanbod ontwikkelt als het in de gemeente al bestaat. Zo verwijst hij bijvoorbeeld mantelzorgers van Alzheimerpatiënten door naar het Alzheimercafe in Coevorden. Het uitgangspunt is om aanvullend

te zijn en het aanbod aan te laten sluiten bij wat er al is.

Vooruitblik Steunpunt

Op de vraag wat de verdere plannen zijn van het Steunpunt voor het komend jaar, antwoordt Jan: "Vooral zo doorgaan en uitbouwen. Hopelijk kunnen nog meer mensen waarvoor we iets kunnen betekenen, het Steunpunt vinden. Het aanvragen van de Blijk van Waardering is een ingang, die ieder jaar nog een toename kent".

Verder hoopt Jan op meer inzet van informele zorg zodat de mantelzorgers makkelijker ontlast kunnen worden door bijvoorbeeld kort- of langdurig een vrijwilliger in te zetten. "Dit is nog best een zoektocht", geeft Jan toe. "Je bent afhankelijk van vrijwilligers en er moet een klik zijn tussen de mensen. Het vraagt om intensieve bemiddeling.

Bewustwording geldt voor iedereen

Jan vervolgt zijn kijk op de toekomst: "Ik hoop ook echt op meer bewustwording. Enerzijds ligt dit bij de mantelzorger zelf: wanneer ben ik mantelzorger en wat betekent dit dan? De mantelzorger vindt dat wat die doet vaak vanzelfsprekend. Het zou mooi zijn als iedere professional ook vanzelfsprekend aandacht zou hebben voor de mantelzorger.

Jan vindt dat we met z'n allen de taak hebben dat de mantelzorger niet overbelast raakt. Aan de betrokkenheid zal het volgens Jan niet liggen. Hij ziet ontzettend veel vanzelfsprekende betrokkenheid in deze gemeente. Maar niet iedereen durft het volgens Jan aan te geven als zijn of haar mantelzorgtaken even te zwaar worden. Hij denkt dat daarin nog een slag te slaan is: "Maak mantelzorg bespreekbaar".



Heerlijk weer tijdens respijtweekend 2017



Respijtweekend 2017

Mantelzorg mix

Respijtzorg: wat is dat precies?

Respijtzorg houdt in dat je de zorg tijdelijk overdraagt aan een ander. Er zijn verschillende vormen. Je naaste gaat bijvoorbeeld naar een dagopvang, of verblijft in een logeer- of respijthuis. Ondersteuning van iemand uit je netwerk of vrijwilligersorganisatie is ook een vorm van respijtzorg. In die laatste twee gevallen is vervangende zorg vaak gratis. Professionele ondersteuning of opvang in een instelling kost geld, maar vergoeding is vaak mogelijk. Informeer bij het Wmo-loket of Steunpunt Mantelzorg. Check ook het vergoedingsoverzicht van je zorgverzekeraar. Sommige verzekeringen vergoeden namelijk bij een aanvullende verzekering een aantal dagen mantelzorgvervanging.



Ervaring van een mantelzorger

“Ik ben mee geweest op het respijtweekend dat Steunpunt Mantelzorg organiseerde dit jaar. Ik heb genoten, ik ben er echt even uit geweest en kunnen opladen. Wat belangrijk voor mij was dat ik met andere mantelzorgers heb kunnen praten en we onze ervaringen konden delen. Ik heb door die gesprekken veel nieuwe informatie gekregen waar ik mee verder kan. Het weekend draaide echt even om mij, en dat mocht ook. Even afstand nemen en tijd voor mezelf hebben. Ik raad het anderen zeer aan.”



Ben ik in balans? Doe de test en krijg praktische tips

Als je intensief zorgt voor iemand anders is het goed om óók voor jezelf te zorgen. Wie het lukt de hulp van anderen in te roepen, de zorg af en toe over te dragen en emoties te delen, loopt minder het risico op te branden. Ben jij het type dat de balans weet te vinden tussen de zorg voor de ander en tijd voor jezelf? Of pieker je daar nou juist veel over. Mezzo ontwikkelde een test waarmee je eenvoudig en snel ontdekt of je in of uit balans bent. De test vind je online, met praktische tips speciaal voor jouw situatie. Nieuwsgierig?

Mezzo.nl/balanstest. Naar aanleiding van de test behoefte om in gesprek te gaan? Of liever direct een persoonlijk in gesprek: neem contact op met Steunpunt Mantelzorg.



Zorgen voor een ongeneeslijk zieke naaste in de laatste levensfase

Welke ondersteuning heb je nodig als je zorgt voor een ongeneeslijk zieke naaste in diens laatste levensfase? Dat onderzoekt Mezzo samen met andere organisaties zoals het VUmc. De uitkomsten helpen professionals en vrijwilligers te trainen. Die kunnen zo hun zorgaanbod beter laten aansluiten bij de behoefte van mantelzorgers. Bent u mantelzorger en wilt u meedoen aan bijvoorbeeld een interview, of wilt u meer informatie over het project? Projectleider van dit project is Rianne Hanning, programmaleider bij Mezzo (r.hanning@mezzo.nl). Onderzoeker op dit project is Femmy Bijnsdorp, onderzoeker bij VUmc (f.bijnsdorp@vumc.nl).





Huisarts Frans Fonville:

“Wie zorgt er voor u?”

Frans Fonville is huisarts in huisartsenpraktijk Meander in Coevorden sinds april 2016. Hiervoor was hij actief als huisarts in Zweeloo.

Een heerlijk najaarszonnetje verwarmt de spreekkamer van de huisarts. Fonville: “Of ik hier veel mantelzorgers zie? Ja, en ik zie hier veel betrokkenheid. In deze praktijk valt het me op dat veel mensen in tweetallen komen: de patiënt neemt iemand mee.”

Misschien maar goed ook dat ze in tweetallen komen, zo komen mantelzorgers immers in beeld.

“Heb ik wel genoeg bij haar gezeten?”

Fonville: “Ik krijg weer kippenvel als ik terugdenk aan het gesprek met een man die sinds kort weduwnaar is. Het was een sterk stel, hij deed het fantastisch als mantelzorger. Na het overlijden van zijn vrouw loopt hij aan tegen de vrije tijd die hij nu heeft en worstelt hij met de vraag: heb ik wel genoeg gewoon bij haar gezeten? Hij kon de zorg voor zijn vrouw aan, maar het vulde wel zijn hele dag en aan het eind van de dag was hij moe. Het is in hem en mij als huisarts, toen niet opgekomen om de mantelzorgtaken gedurende de dag anders te verdelen zodat de man meer tijd en energie over hield om er gewoon te kunnen zijn en de hand van zijn vrouw vast te houden.”

Uit dit voorbeeld blijkt de kracht, maar ook de valkuil van mantelzorg. Fonville licht toe: “Het mooie is de vanzelfsprekendheid dat je voor elkaar zorgt, maar dat is tegelijkertijd de valkuil: te lang doorgaan.”

Mantelzorgers willen geen probleem extra zijn

Fonville probeert altijd te vragen aan de mantelzorger die meekomt met de patiënt: hoe gaat het met u? “Meestal krijg je het antwoord dat het goed gaat, de mantelzorg is immers niet ziek. Mantelzorgers willen geen probleem extra veroorzaken. Ze willen de ander sparen. Ik ga doorgaans niet akkoord met het eerste antwoord, maar vraag door of bel nog eens om apart met de mantelzorger een afspraak te maken.

Ik hoop dat collega hulpverleners dat ook doen. Doorvragen werkt enorm probleem verhelderend, dat weten allemaal.”

Signalen herkennen

Fonville vertelt dat er signalen zijn te herkennen waar mantelzorgers op gewezen kunnen worden. Bijvoorbeeld dat kinderen wiens ouders mantelzorger zijn, zien dat hun vader of moeder overbelast raakt en wijzen hen daarop. De ouder schiet vervolgens in de verdediging: vader of moeder loopt al op de tenen en dan wordt ook nog eens gezegd dat hij of zij het anders moet doen. “De mantelzorger wordt geraakt op een gevoelig punt”, legt Fonville uit. “Tegen zo iemand zou ik willen zeggen: probeer de volgende dag te bedenken waarom het vervelend voelde. Ga dat eens onderzoeken. Zoek contact met iemand die je vertrouwt om hierover te praten.”

Passend aanbod

“Professionele hulpverlening in de gemeente heeft aandacht en aanbod voor ondersteuning van mantelzorgers”, stelt Fonville. “Maar vanuit de praktijk weet ik dat het nogal wat vereist om de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in te passen in de thuissituatie, die vaak al heel ingewikkeld is. Daarnaast kun je iemand niet dwingen om hulp te zoeken. Ik blijf doorvragen en benoemen, maar het is soms lastig in te schatten of het tot iemand doordringt. In mijn privé situatie heb ik dat ook gezien.”

Steun aan elkaar

De vader van Fonville is ziek en woont sinds anderhalf jaar niet meer thuis bij zijn vrouw omdat het echt niet meer ging. Zijn moeder zorgde tot die tijd altijd voor zijn vader. Fonville: “Wij zagen als kinderen dat mijn moeder het niet meer kon opbrengen en probeerden daarin te sturen. Maar ze wilde per se op deze voet verdergaan. Het moest eerst flink spaak lopen, waarnaar mijn vader werd opgenomen. Het scheelt dat ik vijf broers en zussen heb waarmee ik kan overleggen en dingen delen. Als je er alleen voor staat is het zwaar, hoor. Gezamenlijk ondersteunen we onze ouders. Mijn moeder kan nu beter met de situatie omgaan en ze vraagt ons zelfs om hulp.”

Bouwen aan een netwerk

Als mantelzorg hulp vragen is iets wat volgens de huisarts verandert in de toekomst. De huidige generatie mantelzorgers vindt mantelzorg vanzelfsprekend en vraagt niet snel hulp. De jongere generatie is meer gewend hun zorgen te benoemen en hulp te vragen, geeft Fonville aan. De mantelzorgers van de toekomst moeten wel nu al bouwen aan een netwerk. Een netwerk waar je op kan terugvallen als je in een mantelzorgsituatie terechtkomt. "Hiervoor is het belangrijk dat je je open en kwetsbaar durft op te stellen", aldus Fonville.

Mantelzorg een containerbegrip

Over de toekomst gesproken: met het begrip 'mantelzorg' moeten we in de toekomst misschien wel iets, vindt de huisarts. "Mantelzorg is een containerbegrip. Enerzijds mooi dat het een naam heeft, maar het woord heeft niet altijd een positieve lading en niet iedereen herkent zich erin. Wat nu als je mantelzorg bent, maar je weet dat niet? Hoe spreek je hen aan om ze bewust te laten zijn van hun waardevolle rol, maar ze ook behoedt voor de gevaren?"

Onderdeel van het systeem

Voor mensen met dementie hanteert men een systeem waar de mantelzorg standaard betrokken wordt. In dit systeem wordt nadrukkelijk met de mantelzorg overlegd hoe om te gaan met de situatie. Fonville zou het een goed idee vinden om bij alle langdurige ziektes en beperkingen op die manier aandacht te hebben voor de mantelzorg. Daarbij geeft hij wel aan dat het lastig te bepalen blijft wanneer een goed moment is voor de mantelzorg om hulp in te schakelen.

"Hoe dan ook", vervolgt Fonville: "huisartsen en andere hulpverleners moeten al heel vroeg vragen aan de mantelzorg: wie zorgt er voor u en mag ik u een keer apart spreken?".

Het is even stil waarna Fonville besluit: "Wat als je mantelzorg bent, maar je weet niet dat je dit bent? Daar ga ik wat mee doen in de huisartsenpraktijk."

Het Steunpunt op een rijtje

Wat doet Steunpunt Mantelzorg voor u?

Steunpunt Mantelzorg biedt ondersteuning aan mantelzorgers en bespreekt met u hoe u uw werk en leven goed kunt volhouden naast uw zorgtaken.

Het Steunpunt Mantelzorg helpt mantelzorgers door:

- Gesprekken, informatie en tips.
- Inhoudelijke workshops en respijtweekenden te organiseren
- Door te verwijzen naar zorg- en hulpinstanties in uw omgeving.
- U in contact te brengen met andere mantelzorgers zodat u ervaringen en tips uit kunt wisselen.
- Vrijwilligers in te zetten bij ondersteuning van de zorgvrager, of voor het bieden van gezelschap of andere vormen van respijtorg.

Blijk van Waardering

De inzet van mantelzorgers voorkomt vaak dat mensen eenzaam worden of dat ze sneller naar een verpleeg- of verzorgingshuis moeten. Mantelzorgers zijn dus erg belangrijk en dit vindt onze gemeente ook.

Daarom geeft de gemeente Coevorden mantelzorgers een blijk van waardering voor hun mantelzorgtaken. De Blijk van Waardering bestaat uit een bedrag van honderd euro en een presentje.

Het Steunpunt Mantelzorg coördineert en verstrekt de Blijk van Waardering. Het Steunpunt toetst de aanvraag ook. Aanvragen is ieder jaar mogelijk vanaf de zomer tot 1 oktober. Voor meer informatie kijk op www.mwcoevorden.nl/mantelzorg.

Maatschappelijk werk

Als er meer hulp nodig is, kan een mantelzorg ook terecht bij een maatschappelijk werker. Een maatschappelijk werker werkt samen met u aan het oplossen van uw probleem. Zij helpen u weer op weg. Voor maatschappelijk werk kunt u ook bij Maatschappelijk Welzijn Coevorden terecht. Telefoonnummer: 085- 2735256. E-mail: info@mwcoevorden.nl

Acht tips voor een goed keukentafelgesprek

Als u of uw partner, (schoon)ouder, kind, vriend of buur hulp aanvraagt bij de gemeente, dan vindt een keukentafelgesprek plaats. Wat is uw rol als mantelzorgers in dit gesprek en hoe kunt u zich voorbereiden?

Wat is een keukentafelgesprek?

Het keukentafelgesprek gaat over hulp en voorzieningen in huis of omgeving zodat de degene die zorg nodig heeft zoveel mogelijk zelfredzaam blijft. Een gespreksvoerder van de gemeente bekijkt in een keukentafelgesprek wat uw naaste zelf kan, welke hulp familie en vrienden kunnen geven en welke ondersteuning van de gemeente nodig is. Het gesprek vindt plaats bij uw naaste thuis, in het wijkcentrum of gemeentehuis. Maar het gesprek is soms ook telefonisch of schriftelijk.

Welke rol heeft u als mantelzorgers?

U mag meekomen naar het keukentafelgesprek. Vaak nodigt de gemeente mantelzorgers hier ook voor uit. U weet namelijk als geen ander wat uw naaste aan zorg nodig heeft. De gemeente is ook verantwoordelijk om te bespreken welke ondersteuning u nodig heeft om de zorg vol te houden.

Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten, tips en valkuilen tijdens het keukentafelgesprek?

1. Bedenk voor het keukentafelgesprek waar u zelf als mantelzorgers mee geholpen zou zijn. Praat er eventueel vooraf over met iemand uit uw familie- of vriendenkring of met Steunpunt Mantelzorg.
2. Schrijf voor het gesprek op wat u belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden; zo vergeet u niets.
3. Geef een reëel beeld: wat kost u veel energie, waar maakt u zich zorgen om, waar zou u hulp bij willen?
4. Vraag wat de gemeente voor u kan doen. Welke ondersteuning is er? Is er iets niet helemaal duidelijk? Blijf doorvragen!
5. Het kan moeilijk zijn om in de aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar u zelf behoefte aan heeft. Vraag dan om een eigen gesprek.
6. Zorg dat er voldoende aandacht is voor uw dagelijks leven en zorg dat hier voldoende rekening mee wordt gehouden. Daarbij mag u ook uw wens om met vakantie te gaan (respijtzorg) aan de orde stellen.
7. Vraag om een schriftelijk verslag van het gesprek, daar heeft u recht op.
8. Vraag om een evaluatiemoment of wat u moet doen als de situatie verandert.

Overige informatiepunten

Contactpunt Mantelzorg Coevorden

Het Contactpunt Mantelzorg Coevorden (CPM) zet zich vrijwillig in voor de mantelzorgers in de gemeente. Ze wil een steun zijn en organiseert bijeenkomsten voor mantelzorgers waar ontmoeting en lotgenotencontact voorop staan.

Wilt u graag via e-mail op de hoogte blijven van bijeenkomsten van het CPM? Stuur een mailtje naar cpm.coevorden@hotmail.com. Er zijn aan de bijeenkomsten geen kosten verbonden.

Wmo

Heeft u vragen over zorg of ondersteuning? U kunt terecht bij de sociale teams van de gemeente. In deze teams werken medewerkers en consulenten met kennis over bijvoorbeeld Wmo. De sociale teams zijn allemaal gekoppeld aan een gebied. De medewerkers in een team kennen het gebied goed, kennen het zorglandschap en weten welke ondersteuning er mogelijk is. De teams zijn te bereiken via het Klantcontactcentrum van de gemeente. Telefoonnummer: 14 0524.

Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. U kunt bij Mezzo terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Daarnaast ondersteunen ze professionals en gemeenten in hun samenwerking met mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Bel voor de Mezzo Mantelzorglijn naar 0900 - 20 20 496 (10ct/pm) of mail naar mantelzorglijn@mezzo.nl.

Huisarts en zorginstellingen

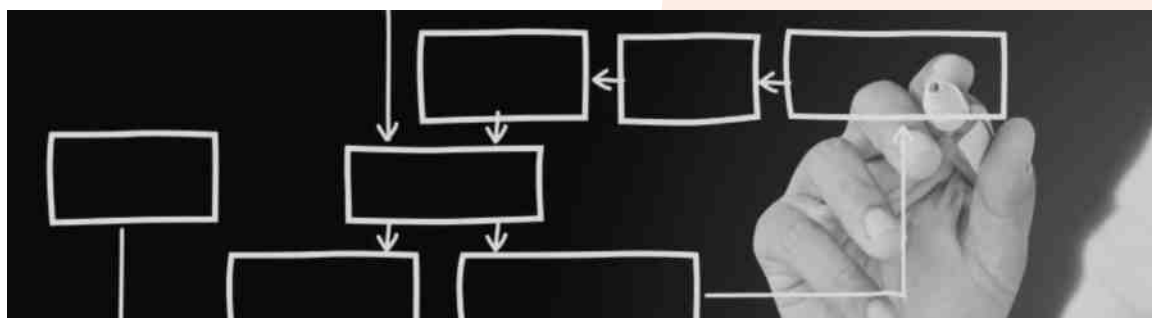
U kunt uw mantelzorgvragen altijd stellen bij uw huisarts of zorgprofessional in uw buurt. Zij kunnen u helpen of doorverwijzen naar de juiste instantie.

Inspiratiehuis Schoonoord

Schoonoord heeft een inspiratiehuis. Het inspiratiehuis is een modelwoning met handige snufjes om knelpunten in je woning te verbeteren. Denk hierbij aan een tweede trapleuning, een hogere wc-bril, automatische raamopener of comfortsloten. Daarnaast is het huis voorzien van Domotica. Domotica zijn elektronische hulpmiddelen die kunnen helpen om langer in de eigen woning te blijven wonen.

Inloop Inspiratiehuis

De woensdagen in de oneven weken van de maand heeft het Inspiratiehuis aan de Stortstraat 13 in Schoonoord een inloopochtend van 10.00 t/m 12.00 uur. Er zijn vrijwilligers aanwezig om te vertellen over de handige oplossingen die het huis te bieden heeft.





Steunpunt Mantelzorg van Maatschappelijk Welzijn Coevorden

Van Eijbergenstraat 5
7741 EL Coevorden

Tel: 085-2735256

E-mail: steunpuntmantelzorg@mwcoevorden.nl

Website: www.mwcoevorden.nl