

juli 2020



Mantelzorg
De Ronde Venen

Mantelzorgkrant Extra Zomereditie

In dit nummer:

- Voorwoord(1)
- Gemeente kiest voor een andere vorm van mantelzorgwaardering(2)
- Deel je zorg.....(2)
- Digitaal contact.....(3)
- Activiteiten.....(3)
- Boekentip(4)
- MantelzorgNL app.....(4)
- Servicepunten(4)
- Is uw situatie veranderd? (4)

Beste Mantelzorger,

Hoe gaat het nu met u?

Een aantal van u hebben wij de afgelopen periode gesproken aan de telefoon. Onder bepaalde (Corona-)voorwaarden zijn afspraken op kantoor of bij u thuis ook weer mogelijk. Bel ons gerust.

In de maanden juli en augustus vinden geen activiteiten plaats. We hopen vanaf september weer te kunnen starten met de Brein Actief Wandelgroep en de Mantelzorgsalon in Mijdrecht en de Blijf Actief Groep in Abcoude en misschien ook met een Alzheimer Café.

Deze Extra Zomereditie is de laatste mantelzorgkrant in deze stijl. Een verkorte versie waarin wij graag een aantal dingen met u delen die niet kunnen wachten.

Heeft u een groene De Ronde Venen mantelzorgpas, lees dan vooral het artikel op pagina 2:

“Gemeente kiest voor een andere vorm van waardering”

In oktober valt ons nieuwe magazine bij u op de mat. Wij wensen u een fijne zomer!

Ester Hoogkamp en Tanja Quist



Foto MantelzorgNL

Mantelzorg De Ronde Venen
Kerkvaart 2 in Mijdrecht.
Telefoon: 0297-230280
e-mail: mantelzorg@stdb.nl
www.mantelzorgderondevenen.nl



Tympaan
De Baat

De kracht van verbinden en versterken

Gemeente kiest voor een andere vorm van waardering

Zorgt u als mantelzorger meer dan 8 uur per week of langer dan 3 maanden voor iemand uit de Ronde Venen, dan heeft u de groene mantelzorgpas ontvangen. Ieder jaar in november wordt hier 50 euro waardering op bijgeschreven.

De gemeente heeft besloten te stoppen met deze pas. Er is gekozen voor een andere vorm van mantelzorgwaardering. U ontvangt in november een cadeaukaart die breder besteedbaar is. U wordt hierover nog officieel geïnformeerd via een brief van de gemeente.

Wij willen dit nu alvast bij u onder de aandacht brengen want:

U kunt uw tegoed op uw huidige pas nog besteden tot en met 31 december 2020.

Op www.derondevenenpas.nl kunt u heel eenvoudig en snel via de saldochecker het saldo op uw pas zien. U hoeft alleen maar het 19-cijferige nummer, dat op de achterkant van de kaart staat, in te typen. Lukt dit niet, neem dan contact op met het servicepunt op 0297-587600.

Op www.derondevenenpas.nl kunt u onder de kop 'partners' zien, waar u het tegoed van uw pas kunt besteden. Kijk daar even voordat u het saldo gaat besteden, want de deelnemers wijzigen regelmatig.

Wij hopen dat u een mooie bestemming vindt voor het tegoed op uw kaart.



Deel je zorg

Veel mantelzorgers hebben de afgelopen periode als extra zwaar ervaren door het wegvallen van dagbesteding en minder sociale contacten. Als hulp niet spontaan of concreet wordt aangeboden dan blijf je als mantelzorger alleen met je zorgen. Vaak wil een mantelzorger wel hulp krijgen uit zijn/haar omgeving maar vindt de mantelzorger hulp vragen moeilijk.

Als je de zorg voor je naaste met anderen kunt delen, maakt dat jouw taak minder zwaar. Je staat er dan niet helemaal alleen voor en dat kan helpen om de zorg voor je naaste langer en meer ontspannen vol te houden. Maar hoe zorg je ervoor dat familie, vrienden en anderen regelmatig bijspringen?

Informeer je omgeving over de ziekte

Bespreek de zorg en hoe het gaat met familie en vrienden. Betrek je naaste hier zo veel mogelijk bij. Misschien wil je naaste wel zelf vertellen wat er aan de hand is, welke veranderingen hij of zij opmerkt en met welke dingen hij of zij hulp kan gebruiken. Dat kan persoonlijk, maar ook via een brief of e-mail.

Wees helder over verwachtingen

Vertel bezoek wat ze kunnen verwachten. Geef aan wat jij doet als je naaste boos of verdrietig is en vertel vooral wat er nog wel kan. Duidelijkheid vooraf neemt veel onzekerheid weg.

Wees duidelijk over je eigen behoeftes

Ben duidelijk in waar je behoefte aan hebt, af en toe een telefoontje om stoom af te blazen of iemand die je naaste even opvangt. Kijk daarbij naar wat je van wie mag, wilt en kunt vragen. Bieden mensen hulp aan, maar weet je niet zo goed of je dat meteen kan gebruiken? Vraag dan waarmee ze willen helpen en schrijf dat op in bijvoorbeeld je agenda. Als je dan later behoefte hebt aan die hulp, weet je makkelijker wie je waarvoor kan vragen.

Laat het niet van één kant komen

Je hebt als mantelzorger al veel aan je hoofd. Toch is het belangrijk ook zelf het contact met je omgeving te blijven onderhouden. Wat goed kan werken is om tijdens het bezoek direct een nieuwe afspraak te maken. Of om een vast terugkerend bezoektmoment in te plannen. Vergeet ook niet om bij het afscheid te vertellen dat je het bezoek fijn vond.

Digitaal Contact

Door de Corona crisis zijn we met elkaar steeds digitaal geworden: vanuit huis werken en online vergaderen, videobellen met de (klein)kinderen of via de smartphone praten met uw naaste in een zorginstelling. Het is geen vervanging van persoonlijk contact maar kan zeker een toevoeging zijn.

Een tablet is een middel tegen eenzaamheid, maar ook een middel om betekenisvol bezig te zijn. Op een tablet kunt je de krant lezen, zien hoe laat het is, foto's bekijken of een spelletje doen. Er is van alles (in apps) te vinden wat aansluit op vele interesses. Bijvoorbeeld tuinvogels of plantennet om te onderzoeken welke vogel er in de tuin vliegt of welke bloem of plant u buiten ziet. Ook kunt u op een tablet (kaart)spelletjes spelen om uw hersenen fit te houden.

Een tablet is een kleine platte computer, met een aanraakscherm dat groter is dan van een smartphone. Een tablet is te bedienen met de vingertoppen zonder los toetsenbord of muis. Een tablet werkt met een internet-abonnement en op een batterij die wordt opgeladen via het stopcontact.

Een tablet die eenvoudig te bedienen is, is bijvoorbeeld de Compaan.

Vindt u de digitale wereld lastig dan kunt u met 'welkom online' een gratis online lesprogramma volgen waarin u bijvoorbeeld leert videobellen, boodschappen doen en informatie krijgt over handige apps:

www.ouderenfonds.nl/welkom-online



Foto mantelzorgNL

Een mantelzorger die zich wat eenzaam voelt tijdens deze corona crisis vertelde ons: *"Als ik foto's opgestuurd krijg via mijn dochter van mij achterkleinkind dan wordt ik weer even helemaal blij."*

Activiteiten

Nu het corona virus enigszins onder controle is denken wij ook weer na over het opstarten van activiteiten na de zomervakantie. Hierbij kijken we natuurlijk goed naar hoe het virus zich ontwikkelt en houden we ons aan de richtlijnen van het RIVM. Daarnaast is het voor ons ook van belang te weten waar u behoefte aan heeft. Wilt u al weer deelnemen aan lotgenotencontact, een workshop of een Alzheimer Café? Laat ons vooral weten waar u behoefte aan heeft.

Alzheimer Café



De werkgroep van het Alzheimer Café is bezig met de organisatie van een inloopavond op 9 september van 19.30 tot 21.00 uur in de Boei in Vinkeveen.

Tijdens deze avond zijn de dementieconsulenten en leden van de werkgroep aanwezig om uw vragen te beantwoorden en kunt u met hen in gesprek over uw ervaringen de afgelopen periode. Mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie worden eind augustus per mail geïnformeerd of deze avond doorgaat en hoe ze zich voor deze avond kunnen aanmelden.



Mantelzorgsalon

De mantelzorgsalon start ook weer in september. Vanwege de ruimte kunnen we starten met een kleinere groep en moet men zich vooraf aanmelden. Bij meer belangstelling wordt er een 2^e mantelzorgsalon georganiseerd. Mantelzorgers die aangegeven hebben belangstelling te hebben voor de mantelzorgsalon ontvangen begin september een mail.

Ontvangt u de uitnodigingen voor de Alzheimer Cafés en de Mantelzorgsalon niet maar heeft u wel belangstelling laat ons dit dan weten via mantelzorg@stdb.nl of telefonisch via 0297-230280. Als u geen gebruik maakt van e-mail dan informeren wij u via de lokale kranten.

De Mantelzorgkrant is een uitgave van Mantelzorg De Ronde Venen en verschijnt drie keer per jaar.

U ontvangt de mantelzorgkrant van Mantelzorg De Ronde Venen, omdat u bij ons bekend bent als mantelzorger of u heeft te maken met mantelzorgers.

Wilt u de digitale versie van de Mantelzorgkrant ontvangen, dan kunt u dit doorgeven aan Mantelzorg De Ronde Venen, telefoonnummer: 0297-230280 of mantelzorg@stdb.nl

Heeft u een vraag, opmerking, idee of behoefte aan een luisterend oor? Dan kunt u altijd bellen of mailen met Mantelzorg De Ronde Venen.

Langskomen mag ook, maak dan een afspraak.

Informeer ons wanneer u de mantelzorgkrant niet meer wilt ontvangen. U kunt contact opnemen met Mantelzorg De Ronde Venen door een e-mail te sturen naar:

mantelzorg@stdb.nl
of door te bellen naar:
0297-230280



Ester Hoogkamp
Tanja Quist



Mantelzorg
De Ronde Venen

Boekentip

Meestal krijgt u van ons leestips die u kunnen ondersteunen als mantelzorger, maar een boek lezen ter ontspanning kan ook heerlijk zijn. Even vluchten in een andere wereld met bijvoorbeeld:

- De serie de 7 zussen van Lucinda Riley "Als je begint kan je niet meer stoppen"
- De boeken van Camila Läckberg "Spannend tot het eind"

Met een abonnement van de bibliotheek kunt u boeken, e-boeken en luisterboeken lenen.



MantelzorgNL app

Met welke corona-maatregelen moet ik rekening houden?
Waar kan ik terecht met juridische vragen? Wat is er financieel geregeld?
Hoe combineer ik werk en mantelzorg?
Wat moet ik doen als ik het even niet meer zie zitten?

Samen met Menzis heeft MantelzorgNL een app ontwikkeld waar mensen die zorgen voor een naaste op een eenvoudige en snelle manier informatie kunnen vinden en op de hoogte kunnen blijven van relevant nieuws. De app is te downloaden via de Google Playstore (android) en App Store (iphone).

Liever niet via een app dan vindt u dezelfde informatie ook op www.mantelzorg.nl of belt u met de mantelzorglijn 030-7606055.



Servicepunten

U kunt bij de Servicepunten weer zonder afspraak binnenlopen met vragen:

Mijdrecht Hoofdweg: ma t/m vr 09.00-13.00
Mijdrecht Trekvogel: ma t/m do 09.00-16.00 vr 09.00-13.00
Wilnis Dorpsstraat: ma t/m do 09.00-16.00 vr 09.00-13.00
Abcoude Angstelborgh: ma t/m vr 09.00-13.00
Vinkeveen: gesloten

Maakt u liever een afspraak bel dan naar het Servicepunt op: 0297-587600.



Is uw situatie veranderd?

Worden uw mantelzorgtaken steeds zwaarder en wilt u dat we meedenken over mogelijke ondersteuning?
Of is uw situatie veranderd door bijvoorbeeld de verhuizing of het overlijden van de persoon voor wie u zorgt of zorgde?
Of gaat u zelf verhuizen? Laat het ons weten.
Bel met Mantelzorg De Ronde Venen op 0297-230280 of stuur een e-mail naar: mantelzorg@stdb.nl.