

INFORMATIE,
ADVIES EN
BEGELEIDING

PRAKTISCHE
HULP

MATERIËLE
HULP

EMOTIONELE
STEUN

RESPIJTZORG EN
ONTSPANNING

EDUCATIE

ZORG EN
WERK

FINANCIËN EN
ADMINISTRATIE

Mantelzorgwijzer VEENDAM EN PEKELA

Heeft u niet gevonden wat u zocht?

Neem dan contact op met
het Steunpunt Mantelzorg
Veendam (0598 698119)
of met De Badde
(0597 645000).



gemeente Veendam



compaen



de badde

Deze mantelzorgwijzer
is in opdracht van de
gemeente Veendam opgesteld
door het Steunpunt
Mantelzorg Veendam
i.s.m. welzijnorganisatie
De Badde in Pekela.

Uitgave: juni 2016

(3e, herziene editie)

Fotografie: Joost van Velsen en Roelof Pot

Vormgeving: PubliScreen Veendam

Bent u mantelzorg(er)?

U bent mantelzorg(er) als u (langdurig) zorgt voor uw partner, familielid, vriend of vriendin, buurman of buurvrouw die ziek of gehandicapt is. Vaak is de zorg voor de ander geleidelijk aan gegroeid en een vast onderdeel van het dagelijks leven geworden. Het komt ook voor dat iemand van de ene op de andere dag mantelzorg(er) wordt, als gevolg van een ernstige ziekte, ongeval of de geboorte van een kind met een handicap. U kiest er meestal niet bewust voor om mantelzorg(er) te worden, het overkomt u.

Zorgen is vanzelfsprekend: dat doe je gewoon...

“Onverwacht kreeg mijn vrouw een hersenbloeding en nu zorg ik alle dagen voor haar”

“Natuurlijk zorg ik voor mijn gehandicapte zoon, je bent moeder en dat doe je er gewoon bij omdat je dat gewoon doet”

“Nu zorg ik voor mijn (dementerende) moeder, zoals zij deed voor mij”

De gemeenten Veendam en Pekela hebben zorg voor mantelzorgers

De gemeenten willen mantelzorgers waar mogelijk ondersteunen. Zij doen dat o.a. via het Steunpunt Mantelzorg (Veendam) en welzijnsorganisatie De Badde, het verstrekken van subsidies en d.m.v. onderzoek, maar ook door samen te werken met zorginstellingen, vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties en door zich aan te sluiten bij regionale of landelijke initiatieven en samenwerkingsverbanden.

Mantelzorgondersteuning

De zorg voor een ander geeft vaak voldoening. U loopt echter ook het risico om overbelast te raken. De zorg kan lichamelijk zwaar zijn en veel energie kosten. Uw eigen sociale leven kan onder druk komen te staan. Zeker als u de zorg niet voldoende kunt delen met anderen of als er spanningen optreden. Voor ondersteuning kunt u in Veendam terecht bij het Steunpunt Mantelzorg en in Pekela bij welzijnsorganisatie De Badde. Het Steunpunt Mantelzorg Veendam en De Badde zijn er in de eerste plaats voor mantelzorgers. Maar ook vrijwillige en professionele zorgverleners kunnen hier terecht met vragen over mantelzorg en mantelzorgondersteuning.

Wat kunnen wij voor u doen?

Buurtmaatschappelijk werkers van Compaen en De Badde:

- beschikken over een overzicht van het hulpaanbod in de gemeente en in de regio
- informeren en adviseren over regelingen en voorzieningen waarmee de mantelzorg(er) te maken kan krijgen
- adviseren, verwijzen en bemiddelen bij het aanvragen van hulp en voorzieningen
- bieden de mogelijkheid om individueel over uw situatie te praten, maar als u wilt ook met andere mantelzorgers in gesprek te komen om ervaringen uit te wisselen
- geven voorlichting over mantelzorg en mantelzorgondersteuning
- stimuleren het mantelzorgbeleid binnen de organisaties voor zorg en welzijn en de gemeenten Veendam en Pekela

Het Steunpunt Mantelzorg Veendam is onderdeel van welzijnsorganisatie Compaen.

Steunpunt Mantelzorg Veendam

Spreekuur Compaen: maandag t/m vrijdag 9.00 - 11.30 uur

Jan Salwaplein 3

E-mail: info@compaenveendam.nl

9641 LN Veendam

Website: www.compaenveendam.nl

Tel: 0598 698159

Mantelzorgondersteuning De Badde

Raadhuislaan 41

E-mail: info@debadde.nl

9665 JA Oude Pekela

Website: www.debadde.nl

Tel: 0597 64500

Mantelzorgwijzer

Er zijn vele organisaties waarop u een beroep kunt doen om u te ondersteunen bij de zorg die u geeft. Deze mantelzorgwijzer helpt u bij het zoeken naar de juiste organisatie. Komt u er niet uit, wilt u advies of ondersteuning dan kunt u altijd een beroep doen op het Steunpunt Mantelzorg Veendam of bij De Badde. Tot slot vindt u achter in de wijzer een aantal tips om als mantelzorg(er) gezond, in balans te blijven. En wilt u weten hoe het gesteld is met de mate waarin u belast bent? Doe de test op pagina 30!



Bij welke organisatie kunt u terecht en met welke vragen?

Mezzo, landelijke vereniging voor (ex)mantelzorgers en vrijwilligers

Steun, informatie, advies en belangenbehartiging van mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Voor vragen of een persoonlijk gesprek kunt u de mantelzorglijn bellen. Ook is het mogelijk een vraag online te stellen, binnen 3 werkdagen krijgt u dan een reactie. De website biedt veel informatie.

Mezzo

John F. Kennedylaan 99
3981 GB Bunnik
Tel: 030 659 22 22

E-mail: info@mezzo.nl
Website: www.mezzo.nl
Mantelzorglijn: 0900 20 20 496

Platform Hattinga Verschure

Komt op voor de belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen bij onder andere gemeenten, zorgaanbieders, Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Platform Hattinga Verschure

Hoendiep 95
9718 TE Groningen
Tel: 050 571 39 99

E-mail: secretariaat@sphv.nl
Website: www.sphv.nl

Digitaal contactpunt Mantelzorg

www.mantelzorgbenjenietalleen.nl

Algemene medische informatie over ziektebeelden

Voor algemene medische informatie over ziektebeelden en voor hulp bij het kiezen van een zorgaanbieder kijkt u op de website www.kiesbeter.nl.

Provinciaal Coördinatiepunt Vrijwillige Thuishulp en Mantelzorg

Op de website www.mantelzorggroningen.nl treft u onder andere de provinciale Mantelzorg Nieuwsbrief aan, en de adressen van de Steunpunten Mantelzorg in alle Groningse gemeenten.

Ouderenadviseur / seniorenvoorlichters en sociale teams

Bieden een luisterend oor aan alle ouderen/senioren in Veendam en Pekela. Ouderenadviseur en seniorenvoorlichting maken deel uit van welzijnsorganisaties Compaen en De Badde.

Compaen en De Badde:

voor centrale adressen zie pagina 3.

Maatschappelijk werk

Als u ergens mee zit en u komt er zelf niet uit, dan kunt u terecht bij de medewerkers van het maatschappelijk werk. Zij zijn opgeleid om goed te luisteren en u te helpen bij het vinden van oplossingen. Informeer bij Compaen of De Badde.

Compaen en De Badde:

voor centrale adressen zie pagina 3.

Welke voorzieningen zijn er die u uw zorgtaken uit handen kunnen nemen?

Wmo-Lokaal maakt meedoen mogelijk

Iedereen moet mee kunnen doen in de samenleving. Toch is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend. Heeft u ondersteuning nodig om mee te kunnen doen? Neem dan contact op met het Wmo-Lokaal. Een Wmo-consulent gaat met u in gesprek over uw situatie en zet samen met u één en ander op een rijtje. U maakt afspraken welke acties u zelf onderneemt en wat de gemeente voor u zal doen.

Wmo-lokaal Veendam en Pekela

Jan Salwaweg 5
9641 LL Veendam
Tel: 0598 694666

E-mail: wmolokaal@veendam.nl
Websites: www.veendam.nl
www.pekela.nl
www.lokaaloket.nl/veendam en
www.lokaaloket.nl/pekela
www.hulpwizerveendampekela.nl

Openingstijden

Telefonisch: ma t/m vr van 08:30 - 12:00 uur.

Inloopspreekuur: di en do van 08:30 - 12:00 uur.

Maaltijdvoorziening

Maaltijdservice Oosterlengte levert koelverse maaltijden bij u thuis. Indien u niet in het bezit bent van een magnetron dan wordt deze u gratis ter beschikking gesteld. Brasserie La Vache, Tafeltje Dekje: elke dag een vers bereide maaltijd thuis. Koks Herberg bezorgt in de provincie Groningen en in de kop van Drenthe warme en koelverse maaltijden.

Maaltijdservice Oosterlengte

Via de administratie, op alle werkdagen van 09.00 tot 16.00 uur.
Tel: 0597 412613 Website: www.oosterlengte.nl

Brasserie La Vache, Tafeltje Dekje

Museumplein 2
9641 AD Veendam E-mail: lavache@kabel.netvisit.nl
Tel: 0598 625826 Website: www.lavache.nl

Koks Herberg Maaltijdservice

Gotenburgweg 28
9723 TM Groningen E-mail: info@koksherberg.nl
Tel: 050 3140211 Website: www.koksherberg.nl

Boodschappendienst (Veendam)

Stichting Vrijwillige Hulpdienst Veendam (VHD) heeft vrijwilligers in dienst, informeer naar de mogelijkheden. Tegen een (kleine) vergoeding bezorgen sommige supermarkten de boodschappen thuis, informeer bij u in de buurt.

Kleine klusjes in en om huis

In Veendam kan Stichting Vrijwillige Hulpdienst (VHD) een schilderijtje ophangen, lampen vervangen, stoep aanvegen, etc. VHD doet geen tuinonderhoud. In Pekela kunt u voor kleine klusjes terecht bij De Aanpakkers 'Over de Brug'. Ook via de Steunstees kunt u soms hulp regelen.

VHD

Telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 14.00 - 15.00 uur.
Tel: 0598 698143 of op werkdagen met Compaen 0598 698119.

Website: www.vrijwilligehulpdienstveendam.nl

De Aanpakkers

Tel: 0597-769002 op werkdagen van 08.00 - 17.00 uur.

Website: www.deaanpakkers.eu



Onderstaande voorzieningen zijn bestemd voor de zorgvrager, maar kunnen u ontlasten bij uw taak als mantelzorger

Wet langdurige zorg

Onder deze nieuwe wet vallen alle zorgtaken voor mensen met een zware, langdurige zorgbehoefte, zoals kwetsbare ouderen, en mensen met een ernstige beperking, chronische ziekte of handicap. Vaak hebben zij 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig. Aanvraag bij CIZ.

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Tel: 088 7891110

Website: www.ciz.nl

Zorg

TSN verpleging en Verzorging

Blankensteinkade 2

9641 JZ Veendam

Tel: 0598 788780

E-mail: awbzveendam@tsn-thuiszorg.nl

Buurtzorg wijkverpleeging en thuiszorg

Pieter Sneeuwplein 12

9641 KA Veendam

Tel: 06 20631613

E-mail: veendam@buurtzorgnederland.com

MEANDER wijkverpleging en thuiszorg

Tel: 0598-698698

Website: www.zgmeander.nl

Zorg buitenshuis

Soms is praktische hulp of vervangende zorg thuis niet meer voldoende. U kunt dan buitenshuis vervangende zorg krijgen. Dat betekent dat degene voor wie u zorgt naar een dagopvang, dagbehandeling of logeeropvang gaat. Afhankelijk van uw situatie valt dagopvang (en vervoer) met ingang van 1 januari 2015 onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De gemeente is hiervoor verantwoordelijk. De hoogte van uw eigen bijdrage is afhankelijk van uw situatie. Neem contact met Wmo op.

Vervoer

Als u niet meer zelf in staat bent om te reizen, bijvoorbeeld omdat u slecht ter been bent of het overzicht kwijt bent door geheugenproblemen of oriëntatiemoeilijkheden, zijn er verschillende manieren om vervoer te regelen.

Taxi plus

Taxi Plus rijdt het hele jaar, 7 dagen per week, van 07.00 tot 24.00 uur in zeven

Oost-Groninger gemeenten. Voor dit vervoer komt u alleen in aanmerking als u niet zelfstandig gebruik kunt maken van het normale openbaar vervoer. U heeft hiervoor een Wmo-indicatie nodig, die u kunt aanvragen via het WMO lokaal. Bij klachten over vervoer kunt u bellen met een onafhankelijk gemeentenummer: 0900 2025385.

Wmo lokaal

Jan Salwaweg 5

9641 LL Veendam

Tel: 0598 694666

E-mail: wmolokaal@veendam.nl

Website: www.veendam.nl

Openingstijden

Telefonisch: ma t/m vr van 08:30 - 12:00 uur.

Bezoektijden: ma t/m vr van 08:30 - 12:00 uur.

Landelijk: Valys - telefoon 0900 9630

Met Valys kunt u reizen naar bestemmingen die verder dan 5 openbaar-vervoerzones van het woonadres liggen. Valys vervoert met een (rolstoel)taxi van deur tot deur en kan ook worden gebruikt als aanvulling op het openbaar vervoer. Voor dit vervoer heeft u een Valys-pas nodig, die u kunt aanvragen bij Valys. U moet voor de pas aan bepaalde voorwaarden voldoen.

Gehandicaptenparkeerkaart

U kunt zowel als bestuurder of als passagier in aanmerking komen voor een gehandicaptenparkeerkaart wanneer u niet in staat bent om zelfstandig een afstand van meer dan 100 meter aan een stuk te lopen. Meent u voor een gehandicaptenparkeerkaart in aanmerking te komen, dan kunt u een aanvraagformulier voor geneeskundig onderzoek ophalen bij de gemeentewinkel in Veendam. Hieraan zijn kosten verbonden: kosten voor onderzoek en leges voor de gehandicaptenkaart, totaal ca. € 100,-; dit bedrag dient direct betaald te worden. Bij een positief besluit omtrent de toekenning worden de keuringskosten aan u terugbetaald. De procedure duurt ca. 8 weken.

Stadsbus Veendam is er voor iedereen. Lijn 510. Veendam-Wildervank.

De bus rijdt op vaste tijden via een dienstregeling. Men komt o.a. in het centrum, langs de Lidl, bij de Meerpaal, bij de Veenkade, bij het AGW huis, Breehorn, Westerhave en Sint Franciscus, maar ook bij de Jumbo in de Provinciehoek. Men betaalt niet € 2,39 voor een retour, maar slechts € 2,00 voor een retour. Men kan bijvoorbeeld tegen een uur of elf instappen en tegen een uur of vier weer terug naar huis gaan en de kosten bedragen slechts € 2,00. Het kaartje moet wel contant afgerekend worden.

Website: www.stadsbusveendam.nl

Op-Stapbus Pekela

De Op-Stapbus rijdt in de gemeenten Oldambt, Pekela en Bellingwedde. Iedereen die de actie 'Vrienden voor de Bus' steunt (€ 15,00 per jaar), ontvangt een voordeel-pas. De pas biedt o.a. korting op uitstapjes. De Op-Stapbus biedt een programma met diverse uitstapjes, zoals museumbezoek, markten of evenementen, die elke maand in een nieuw programmaboekje worden opgenomen. De bus haalt u bij huis op en u wordt weer thuisgebracht. U betaalt per uitstapje.

Informatie

Op-Stapbus,
Stationsgebouw,
Stationsweg 10
Winschoten
Tel: 0597 591748 of 06 11902895

Hulpmiddelen lenen, huren en kopen

Hulpmiddelen kunt u lenen, huren of kopen. Vanaf 1 januari 2013 is de kortdurende uitleen van hulpmiddelen niet meer via de AWBZ gefinancierd, maar valt die uitleen onder de Zorgverzekeringswet. Ze vallen onder de basiszorgverzekering, dus u kunt ze gratis lenen voor een periode van maximaal 26 weken.

Let op: vanaf 2013 vallen eenvoudige loophulpmiddelen niet langer onder het basisassortiment!

Bij Zorggroep Meander kunt u terecht als u tijdelijk hulpmiddelen nodig heeft, bijvoorbeeld krukken, hoog/laagbed of een douchestoel.

Verpleeghuis Meander

Kaap de Goede Hoop 1
9642 AP Veendam
Openingstijden: maandag t/m vrijdag 09.00-16.30 uur

Tel: 0900 8833 (€ 0,10 per minuut). Dit nummer is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

Winkel en webshop Oosterlengte

De Venne 114 E-mail: webwinkel.oosterlengte@oosterlengtewinkel.nl
9672 EW Winschoten Website: www.oosterlengtewinkel.nl

OIM

Beneden Westerdiep 83A
9645 AG Veendam
Tel: 0598 632681

Uw Hulpmiddelenoutlet

Goedkope hulpmiddelen, nieuw en tweedehands. U kunt terecht voor o.a. (opvouwbare) scootmobielen, rollators (Topro Troja), rolstoelen, (elektrische) fietsen, sta-op stoelen, verpleegbedden en meer.
Stavangerweg 4,
Groningen
Tel: 088 03 00 594 Website: www.uwhulpmiddelenoutlet.nl

RSR Revalidatieservice BV

Leverancier van hulpmiddelen. RSR ondersteunt mensen met een beperking en biedt een compleet aanbod op gebied van mobiliteit, wonen en vitaliteit. RSR levert zo een bijdrage aan uw zelfstandigheid, zelfredzaamheid en welzijn.
Zeefbaan 7a
9672 BN Winschoten
Rollecate 49
7711 GG Nieuwleusen
Prins Bernhardstraat 63
7064 GD Silvolde E-mail: info@rsr.nl
Website: www.rsr.nl

Lucasziekenhuis (OZG)

Gassingel 18
9671 CX Winschoten
Tel: 088 066 1000

Beter Horen

Kerkstraat 56
9641 AV Veendam
Tel: 0800 0200 159 Website: www.beterhoren.nl

Hans Anders

Winkler Prins Passage 16
9641 DA Veendam
Tel: 0800 0075 Website: www.hansanders.nl

Schoonenberg Hoorcomfort

Kerkstraat 58
9461 AV Veendam
Tel: 0598 634 822 Website: www.schoonenberg.nl

Berwin Bijholt juwelier/opticien/audicien

Scheepshellingstraat 34
9665 KD Oude Pekela
Tel: 0597 615 501 E-mail: info@berwinbijholt.nl
Website: www.berwinbijholt.nl

Personenalarmering

Een hulpmiddel om de buren, familie of professionele hulp te waarschuwen bij calamiteiten. Stichting Zorggroep Meander en Stichting Oosterlengte bieden mogelijkheden. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar wat de eventuele vergoeding is.

Zorggroep Meander

Kaap de Goede Hoop 1
9642 AP Veendam
Tel: 0598 686868

E-mail: klantenservice@zgmeander.nl
Website: www.zgmeander.nl

Stichting Oosterlengte

Zeefbaan 2
9672 BN Winschoten
Tel: 0597 471700

E-mail: info@oosterlengte.nl
Website: www.oosterlengte.nl

Inloopspreekuur Oosterlengte Oude Pekela
De Molenhof, Scholtenswijk 1
Dinsdag 10.30-11.30 uur

Vervoer door vrijwilligers Veendam

Stichting Vrijwillige Hulpdienst (VHD) heeft vrijwilligers in dienst die kunnen begeleiden bij een bezoek aan arts of ziekenhuis (eventueel met auto).

Stichting Vrijwillige Hulpdienst (VHD)

Telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 14.00 - 15.00 uur.
Tel: 0598 698143

Website: www.vrijwilligehulpdienstveendam.nl

Handig!

Zoekt u iets speciaals:
www.hulpmiddelenwijzer.nl
www.regelhulp.nl

Regelhulp is een soort routeplanner (webloket) voor chronisch zieken, gehandicapten en ouderen. Regelhulp geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële ondersteuning.

*Waar kan ik mijn verhaal kwijt? Hoe bewaak ik mijn grenzen?
Hoe blijf ik emotioneel sterk?*

Een individueel gesprek/ een luisterend oor

Bij het Steunpunt Mantelzorg Veendam kunt u terecht met alle (mantelzorg)-vragen, maar óók om uw verhaal kwijt te kunnen. Voor een gesprek of afspraak kunt u bellen met één van de medewerkers op telefoonnummer: 0598 698119. Eventueel kunnen zij ook bij u thuis komen.

Inwoners van Pekela kunnen terecht bij het (Algemeen) Maatschappelijk werk van De Badde.

Multifunctionele accommodatie/WMO lokaal De Riggel

Noorderkolonie 13
9663 TT Nieuwe Pekela
Tel: 0597 645245
Inloopspreekuur: elke 2e en 4e dinsdag van de maand van 10.00-11.00 uur

Multifunctionele accommodatie/WMO lokaal De Kiepe

De Kiepe
Meidoornlaan 88
9663 EG Nieuwe Pekela
Tel: 0597 645667
Inloopspreekuur: maandag en donderdag, 9.00-10.00 uur

Multifunctionele accommodatie/WMO lokaal & kantoor 'De Badde'

Sportlaan 4
9665 HT Oude Pekela
Tel: 0597 645000
Gezamenlijk spreekuur met de partners: MEE, gemeente WMO & werk, NOVO, thuiszorg Oosterlengte & Meander elke werkdag van 9:00-10:00 uur.

De Badde:

zie voor centrale contactgegevens pagina 3.

Ontmoetingsbijeenkomsten voor mantelzorgers

Het Steunpunt Mantelzorg Veendam organiseert om de maand ontmoetingsmiddagen voor mantelzorgers. Dit is telkens op een donderdagmiddag of avond. U kunt elkaar ontmoeten, ervaringen uitwisselen en een gewillig oor vinden voor uw vragen en zorgen. Voor thema's en tijdstippen kunt u bellen met het steunpunt via telefoonnummer: 0598 698119.

Platform Mantelzorgondersteuning Pekela (PMP)

Holland Marsch 17d
9663 AV Nieuwe Pekela
Tel: 0597 615004

Maatschappelijk werk

Als u ergens mee zit en u komt er zelf niet uit, dan kunt u terecht bij het maatschappelijk werk. Zij zijn opgeleid om goed te luisteren en u te helpen bij het vinden van oplossingen. Informeer bij welzijnsorganisaties Compaen en De Badde.

Compaen en De Badde:

voor centrale adressen zie pagina 3.

Sensor

24 uur per dag een luisterend oor.

Sensor

Tel: 050 5250000 (lokaal tarief) of
0900 0767 (€ 0,05 per minuut) Website: www.sensor.nl

Hulp Online Noord

Hulp Online Noord is het online hulpverleningsportaal voor mensen in Groningen en Drenthe. Heb je een vraag, maar durf je deze niet face to face te stellen? Zit je met een probleem waar je het anoniem over wilt hebben?

Dat kan! Bij Hulp Online Noord praat je direct met ervaren maatschappelijk werkers, ondersteuners en hulpverleners, zonder dat je hoeft te zeggen wie je bent.

Website: www.hulponline-noord.nl

Ondersteuning in de laatste levensfase

De Stichting VPTZ Oost Groningen biedt hulp, ondersteuning, vervanging en aanvullende mantelzorg bij de zorg voor de terminale patiënt.

Stichting Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg Oost-Groningen

Jan Salwaplein 3
9461 LN Veendam E-mail: info@vptzoostroningen.nl
Tel. algemeen: 0598 698139 Website: www.vptzoostroningen.nl

Coördinatoren:

Karin Bron: 06 21976055

Coördinator cliëntenzorg: Tiny Rijnberg/Diny Siebesma

Vertrouwenspersoon: indien u vertrouwelijk overleg wenst, kunt u daarvoor met de vertrouwenspersoon contact opnemen; Lida Pol: 0598 622 035

Mantelzorg en jonger dan 21 jaar

Er zijn verschillende websites te vinden met informatie en interactie, mogelijkheden tot chatten met andere jongeren.

Kijk op www.survivalkid.nl of www.brusjes.nl

Voor vragen en/of een persoonlijk gesprek kun je terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Veendam, telefoonnummer: 0598 698119.

Mantelzorg van iemand met dementie

Dementie is een hersenaandoening die iemand langzaam maar zeker volledig afhankelijk maakt van de zorg van anderen. Maar liefst één op de vijf mensen krijgt een vorm van dementie, waarvan de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende is. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Vormen van dementie zijn onder andere de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, frontotemporale dementie en Lewy body dementie. (Bron: www.alzheimer-nederland.nl)

Om partners en familieleden van mensen met dementie te kunnen ondersteunen, richt Alzheimer Nederland afdelingen op in regio's. Zij organiseren activiteiten op het gebied van voorlichting, ondersteuning en belangenbehartiging.

Alzheimercafé Veendam

Het Alzheimercafé Veendam is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Aan de hand van een thema wordt informatie uitgewisseld, kan men vragen stellen en is er gelegenheid om met elkaar te praten. Eén keer per maand wordt een bijeenkomst georganiseerd. Het Alzheimercafé wordt georganiseerd door Zorggroep Groningen, welzijnsorganisatie Compaen Veendam en Zorggroep Meander Veendam. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Veendam of met Zorggroep Groningen.

Alzheimercafé Veendam

Voor mensen uit de regio Veendam. Elke derde woensdag van de maand.

Start 19.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur. Afwisselend in:

De Breehorn, Boven Westerdiep 86 te Veendam, tel. 0598 68 68 68 of

Zorgcentrum A.G. Wildervanck, Borgerspark 2 te Veendam, tel. 0598 696750.

Informatie:

Anneke Ritzema, Zorggroep Meander, tel. 0598 686868

Trijnie Oosterhuis, AG. Wildervanckhuis, tel. 0598 696750

Sjeni Mustafa, coördinator Steunpunt Mantelzorg Veendam, 0598 698119

Blijham, Alzheimer Café Oldambt

Elke tweede dinsdag van de maand. Start 19.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.
 Zorgcentrum de Blanckenbörg
 Eikenlaan 34
 9697 RW Blijham
 Tel: 0597 454999

TSN Dementiezorg

U kunt in het geval van vergeetachtigheid bij uzelf of bij uw naaste, al voordat de diagnose dementie gesteld is, een Casemanager Dementie van TSN Thuiszorg inschakelen.

TSN Stadskanaal V&V
 Blokwieke 4
 9501 EX Stadskanaal V&V
 0599 - 69 69 23 E-mail: stadskanaal@tsn-thuiszorg.nl

Alzheimer Nederland

Website: www.alzheimer-nederland.nl

Dementelcoach

Telefonische hulp voor de naasten van mensen met dementie.
 Tel: 0800 0228077 (gratis) E-mail: info@dementelcoach.nl
 Website: www.dementelcoach.nl

Praten Over Gezondheid

Praten Over Gezondheid (POG) is een website waarop mensen vertellen over hun ervaringen rond een ziekte of gezondheidsgerelateerde zaken. Deze ervaringen kunnen anderen op vele manieren helpen. De website geeft een uniek en herkenbaar beeld van datgene wat iemand doormaakt. Deze belevingsgerichte informatie biedt steun aan mensen, helpt bij het nemen van beslissingen en draagt daarmee positief bij aan de kwaliteit van leven.

Praten Over Gezondheid

E-mail: info@pratenergezondheid.nl
 Website: www.pratenergezondheid.nl

Tijdelijk de zorg aan een ander overlaten? Er even tussenuit om de batterij op te laden? U kunt een beroep doen op voorzieningen die beroepsmatig of vrijwillig de mantelzorg overnemen, de zogenoemde respijtzorg. Deze zorg kan zowel buitenshuis als thuis worden geboden.

Even op adem komen**Een aantal uren per week de aanwezigheid en zorgtaken overnemen**

Contacten onderhouden of nieuwe leggen, is niet voor iedereen even gemakkelijk. Contacten kunnen verwateren door bijvoorbeeld de zorg voor een ander, door ziekte of ouderdom. Netwerkcoaches helpen hulpvragers met het opbouwen of uitbreiden van hun netwerk, door middel van coaching en gesprekken. Ze spreken daarbij de talenten en eigen kracht van de hulpvragers aan.

Vriendendienst/maatjesproject

Kent u het gevoel dat men u is vergeten? Vrijwilligers van Humanitas komen bij u als u behoefte heeft aan gezelschap of een vriendschappelijk steuntje in de rug.

Humanitas Veendam/Menterwolde/Pekela

Tel: 0598 612772 E-mail: veendam@humanitas.nl
 Website: www.humanitasveendam.nl

We Helpen

Coöperatie WeHelpen is er voor iedere inwoner van Nederland om hulp aan elkaar en met elkaar te delen via de website www.wehelpen.nl

Activiteitenplein Compaen

Voor iedereen die behoefte heeft aan gezelschap of aan contact met anderen. Een steuntje in de rug als u zich lichamelijk of geestelijk niet zo lekker voelt. Kom een kopje koffie drinken, lees de krant of doe mee aan een activiteit.

Activiteitenplein Compaen

Jan Salwaplein 3
 Veendam
 Tel. 06 121 504 75 b.g.g. 0598 698119

Dagvoorziening

Voor ouderen die niet kunnen deelnemen aan reguliere activiteiten is er de dagvoorziening 't Stekkie. Daar bieden we een gevarieerd dagprogramma, bestaande uit beweegspelen, knutselactiviteiten, gezelschapsspelen, geheugen-spelen en uitstapjes. **Voor deelname is wel een indicatie nodig.** Neem contact op met [Sina de Jong](mailto:Sina.de.Jong@compaen.nl), Compaen: 0598 698119



Er langer tussenuit

Kortdurende opname Verzorgingstehuis/Logeeropvang

Algemeen

Ouderen die nog thuis wonen, kunnen tijdelijk opgenomen worden in een verzorgingshuis of verpleeghuis. Bijvoorbeeld omdat de vaste (mantel)verzorger er niet is, de zorg tijdelijk niet aan kan of omdat de oudere nog herstelt van een ziekenhuisopname.

Vormen van kortdurende opvang:

- **Logeeropvang:** tijdelijke opname in een zorginstelling, zodat de vaste verzorgende (bijvoorbeeld partner of familielid) een weekend of langer op vakantie kan gaan.
- **Intervalopname:** een periodieke opname in een verpleeg- of verzorgingshuis, waardoor iemand afwisselend thuis en in een verpleeg/verzorgingshuis wordt verzorgd en behandeld. De vaste verzorgende kan dan bijvoorbeeld een week per maand uitrusten.
- **Crisisopvang:** voor mensen die in een noodsituatie verkeren. Voor hen is per direct tijdelijke opvang nodig. In die periode wordt onderzocht welke hulp na die tijd moet worden ingezet.
- **Tijdelijke opname:** kortdurende opname in verpleeg- of verzorgingshuis, voor een afgebakende periode voor iemand die tijdelijk niet zelfstandig kan wonen. Bijvoorbeeld na een herstelperiode na ontslag uit het ziekenhuis.
- **Nachtopvang:** voor ouderen die thuis wonen, maar die 's nachts niet thuis kunnen blijven. Voor ouderen die het bijvoorbeeld vervelend of lastig vinden om 's nachts alleen thuis te zijn, of die verzorging nodig hebben die ze thuis niet kunnen krijgen. Of als de vaste verzorger de nachtelijke zorg niet aankan.

Voorwaarden

Als uw huisarts of specialist van mening is dat dagverzorging, dagbehandeling of een vorm van kortdurend verblijf wenselijk is dan kan hij/zij u doorverwijzen naar een (zorg)instelling die de gewenste vorm van verblijf en/of zorg aanbiedt. U kunt ook uw huisarts, een medewerker van uw thuiszorgorganisatie of een medewerker van de betreffende zorginstelling vragen of zij u willen helpen bij de aanvraag.

Voor acute opname kan contact worden opgenomen met de Acute Dienst.

Tel: 088 123 99 88

Tel: 088 123 99 82 (huisartsenlijn)

Kosten

U betaalt een eigen bijdrage voor kortdurende opvang. Hoe hoog de eigen bijdrage is hangt af van de leeftijd, het gezinsinkomen en gezinssamenstelling. Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) rekent de eigen bijdrage uit en stuurt u de rekening.

Tijdelijke opvang regelen voor degene die verzorgd wordt

Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Hulp van mantelzorgondersteuners van de thuiszorginstelling die ook thuiszorg geeft.
- Hulp door vrijwilligers van de praktische thuishulp.
- Hulp van Stichting Mantelzorgvervanging Nederland 'Handen-in-Huis' (www.handeninhuis.nl). Deze organisatie zoekt een vervanger. Dat is over het algemeen niet gratis. Informeer bij de zorgverzekeraar van degene die verzorgd wordt, of de kosten van tijdelijke mantelzorg worden vergoed.

Mezzo Mantelzorglijn

Tel: 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m). Website: www.mezzo.nl

De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur.

Spreekuur Compaen

U kunt zonder afspraak met al uw vragen terecht op het breed inloopspreekuur, iedere werkdag van 09.00-10.30 uur. Voor centrale adressen zie pagina 3.

24 uren vervanging van de mantelzorg

Stichting Mantelzorgvervanging Nederland "Handen-in-Huis" biedt mogelijkheden voor vervangende mantelzorg tijdens vakantie met behulp van vrijwilligers. De mantelzorgvervanger neemt alle zorgtaken van de vaste mantelzorg over. In veel gevallen komt bij de patiënt professionele zorg, veelal de thuiszorg. Deze zorg blijft tijdens de vervangingsperiode gewoon doorlopen.

Handen-in-Huis

Postbus 110

3980 CC Bunnik

Tel: 030 659 09 70

E-mail: info@handeninhuis.nl

Website: www.handeninhuis.nl

Tijdelijk gebruik van kamer of verzorgings- of verpleeghuis

Informatie bij het CIZ. Tel: 088 7891110

Philadelphia Zorg Noord, Logeerhuis Stadskanaal

In het logeerhuis in Stadskanaal kunnen mensen met een beperking logeren. Logés kunnen kiezen voor een dag en nacht, een midweek, een weekend of een vakantieperiode. Wanneer een cliënt in het logeerhuis logeert heeft de familie even tijd voor andere zaken. Indicatie van CIZ is vereist.

Logeerhuis Stadskanaal

Louis Pasteurstraat 3

9501 HJ Stadskanaal

Tel: 0599 653698 (Elizabeth van Berkum) of 06 54752634

E-mail: noord@philadelphia.nl

Website: www.philadelphia.nl

Vakantie en zorg

Zelf er even tussen uit

OpKracht organiseert in samenwerking met Mezzo en Menzis speciaal voor mantelzorgers "Zorg voor jezelf" dagen. Dit zijn weekenden of midweken. Contactgegevens bij de Mantelzorglijn (0900 2020496) (€ 0,10 per minuut) of via OpKracht, www.opkracht.nl, boekingslijn: (0900 7377458).

Samen op vakantie

De Stichting Allegoeds Vakanties verzorgt vakanties – weekendarrangementen en vakantieperiodes voor ouderen met een zorgvraag op locaties in Nederland. Informatie: 0318 485183 of bezoek de website: www.allegoedsvakanties.nl

Rode Kruis

Verzorgt vakanties op de Henry Dunantboot en in vakantiehuizen. Tel: 070 4455888 www.rodekruis.nl
E-mail: vakanties@redcross.nl

De Zonnebloem

Verzorgt reizen voor mensen met een chronische ziekte en/of lichamelijke handicap. www.zonnebloem.nl

Vakantiemogelijkheden

Via <https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl/samen-even-weg/overzicht> is veel informatie te vinden. Komt u er niet uit: bel het Steunpunt Mantelzorg Veendam (0598 698154 / 698159) of De Badde (0597 645 000).

De Blauwe Gids

Helpt bij het maken van de juiste keuze uit het brede aanbod. Geeft een overzicht van reisorganisaties, accommodaties en tips voor vakanties voor mensen met een beperking. www.deblauwegids.nl

Opkracht

Opkracht is een website die zich focust op ondersteuning van zwaar belaste mantelzorgers door een breed aanbod van respijtweekenden. Daarnaast is er een verwijzende link naar de site van Allegoeds. www.opkracht.nl

Wilt u meer weten over ziektes, ziektebeelden?

Heeft u behoefte aan cursussen, scholing die u van dienst kunnen zijn bij de uitvoering van uw mantelzorgtaak?

Hulp bij opvoeding

De projecten Opstapje, Opstap en Stapvoort zijn opvoedingsondersteuningsprogramma's die ontwikkelingsachterstanden bij kinderen willen voorkómen of wegwerken. Informeer bij Compaen of De Badde.

Compaen en De Badde:

voor centrale adressen zie pagina 3.

Centrum voor Jeugd en Gezin

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is hét inloopcentrum voor ouders en jeugd. U kunt hier terecht voor alle informatie over de opvoeding en het opgroeien. CJG is een samenwerking van o.a. scholen, zorg en welzijn in de gemeenten Veendam en Pekela.

Centrum voor Jeugd en Gezin

Jan Salwaplein 3
9461 LN Veendam
Tel: 0800 222211 (gratis)
Openingstijden/telefonisch bereikbaar: maandag t/m donderdag
09.00-17.00 uur.

Cursussen

Verschillende organisaties zoals Team 290 en Humanitas bieden cursussen aan op het gebied van omgaan met dementie, valpreventie, etc. Informeer bij het Steunpunt Mantelzorg Veendam naar de mogelijkheden.

Alzheimercafé

Door het jaar heen worden diverse thema's behandeld, waardoor u meer over de ziekte te weten komt, en leert om er mee om te gaan. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Veendam.

Themabijeenkomsten Mantelzorg en autisme Compaen

Autisme betekent een leven lang anders. Dat heeft gevolgen voor personen met autisme zelf. Maar zeker ook voor naasten, de mantelzorgers. Of het nu gaat om ouders, de partner, kinderen, broers/zussen, grootouders of vrienden. Hoe hou je het vol als mantelzorger?

Om de maand wordt er op maandagavond een bijeenkomst georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg voor ouders van kinderen of partners met autisme, hun naasten en belangstellenden. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen bezoekers met elkaar praten over een leven met autisme. U ziet dat u niet de enige bent, er is begrip voor uw situatie en u kunt ervaringen uitwisselen.



Waar kan ik terecht met vragen over verlofregelingen en tips om zorg en werk te kunnen (blijven) combineren?

Verlofregelingen, flexibele werktijden, sollicitatieplicht

U kunt hierover informatie krijgen bij uw leidinggevende, P&O medewerker of de vakbond. Uw CAO vertelt u over de regelingen die voor uw bedrijfstak gelden. Ook op de website van Szw is veel informatie te vinden over wettelijke regelingen: www.rijksoverheid.nl

Informatie voor u en uw werkgever

Een handige website: www.mantelzorgenwerk.nl
Het Steunpunt Mantelzorg Veendam kan met u meedenken over de mogelijkheden om zorg en werk te kunnen (blijven) combineren.
Tel: 0598 698119

Jong aan het zorgen

Website voor jonge mantelzorgers van Mezzo met allerlei handige websites, lees- en kijktips.
www.mezzo.nl/jong_zorgen

Ledenvereniging

De Ledenvereniging is verbonden aan zorgorganisaties Evean, Icare en Zorggroep Meander en is onderdeel van Espria en biedt informatie over wonen, zorg en welzijn. Voor vragen over regels, voorzieningen en hulpverlening.
Website: www ledenvereniging.nl

Hoe zit het met financiële vergoedingen?

Regelingen/vergoedingen

• **Aftrek van specifieke zorgkosten**

Als u voor iemand zorgt die tot hetzelfde huishouden behoort dan kunt u gebruikmaken van aftrek van uw lasten via de belasting.

• **Tweemaal kinderbijslag voor thuiswonend kind met intensieve zorg**

Per 1 januari 2015 is de Tegemoetkoming voor ouders van gehandicapte kinderen (TOG) vervallen. TOG was voor kinderen die extra zorg nodig hadden door een ziekte of handicap. Vanaf 1 januari 2015 kunnen thuiswonende kinderen die intensieve zorg nodig hebben tweemaal kinderbijslag krijgen. Meer informatie is te vinden [op de website van CIZ](#).

• **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of bijzondere bijstand**

Per 2014 zijn afgeschaft: de algemene tegemoetkoming Wtcg en de Compensatie eigen risico (Cer). In plaats daarvan kan de gemeente u ondersteunen via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of bijzondere bijstand. Informeer hiernaar bij uw gemeente.

De [fiscale aftrek voor uitgaven aan specifieke zorgkosten](#) blijft in aangepaste vorm bestaan. Net als de bijbehorende tegemoetkoming voor specifieke zorgkosten.

De [tegemoetkoming voor arbeidsongeschikten](#) blijft bestaan. De tegemoetkoming valt nu onder de WAO, WIA en Wajong. Het UWV voert de tegemoetkoming voor arbeidsongeschikten uit. Op de website van het CAK vindt u meer informatie over de [afschaffing van de Wtcg](#).

• **Zorgverzekering**

Mensen met hoge zorgkosten kunnen in aanmerking komen voor een compensatie van het eigen risico.

Meer informatie

www.geldkompasveendam.nl

Wilt u meer weten over deze regelingen: [de website van Mezzo](#) geeft heldere uitleg. Of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Veendam, telefoonnummer: 0598 698119.

Vergoedingen van zorgverzekeraars

Een aantal zorgverzekeraars biedt in hun aanvullende verzekering een vergoeding voor vervangende zorg voor mantelzorgers. Ook worden soms de diensten van een mantelzorgmakelaar vergoed. De Consumentenbond onderzocht voor Mezzo welke zorgverzekeraars in 2016 welke vergoedingen bieden. Bekijk het [vergoedingenoverzicht](#).

[Mantelzorgers krijgen korting bij Menzis](#)

Tegemoetkomingen voor extra zorgkosten

Degene die u verzorgt maakt mogelijk veel zorgkosten vanwege zijn ziekte of beperking. Voorheen kwam de Rijksoverheid daarin tegemoet met de Wet tegemoetkoming chronische zieken en gehandicapten (Wtcg) en de Compensatie eigen risico (Cer).

Nu deze regelingen zijn afgeschaft, kunt u om een tegemoetkoming vragen bij uw gemeente. Deze kijkt per situatie wat er mogelijk is. Elke gemeente bepaalt zelf welke regelingen zij daarvoor inzet en welke criteria zij hanteert. Bekijk daarnaast de mogelijkheden voor [belastingaftrek van hoge zorgkosten](#).

Persoonsgebonden Budget

Het pgb is bedoeld voor mensen die door ziekte, een beperking of gebreken als gevolg van ouderdom zorg of ondersteuning nodig hebben. Zij kunnen met dit budget zelf bepalen welke zorg zij inkopen en wie zij daarvoor inschakelen. Er zijn vier soorten pgb's:

pgb-Wmo: voor ondersteuning die valt onder de [Wet maatschappelijke ondersteuning](#)

pgb-Wlz (voorheen pgb-AWBZ): voor intensieve zorg die valt onder de [Wet langdurige zorg](#)

pgb-Jeugdwet: voor zorg die valt onder de [Jeugdwet](#)

pgb-Zvw: voor wijkverpleging die valt onder de [Zorgverzekeringswet](#)

Pgb aanvragen

Afhankelijk van de benodigde zorg kan de zorgvrager (of zijn ouders/ vertegenwoordigers) een pgb aanvragen:

bij de gemeente: voor Wmo- en jeugdzorg

bij het zorgkantoor: voor Wlz-zorg

bij zijn zorgverzekeraar: voor Zvw-zorg

Hulpwijzer

De Hulpwijzer is een website vol tips voor gratis goedkope spullen, lage lasten en veel meer. Hebt u weinig inkomen? Er zijn allerlei bijdrages en toeslagen voor u.

Hulpwijzer Veendam Pekela

Website: www.hulpwijzerpekelaaveendam.nl

Hulp bij administratie, het invullen van formulieren of het bespreken van juridische zaken met een deskundige

Thuisadministratie

“De Vrijwillige Thuisadministratie” van Humanitas biedt ondersteuning bij uw (financiële) administratie. U kunt contact opnemen met de coördinator. De thuisadministratie richt zich op het ordenen en bijhouden van de administratie en kan ondersteunend zijn bij het invullen van formulieren.

Humanitas, afdeling Veendam / Menterwolde / Pekela

Telefoonnummer: 0598 612772

Het bespreken van juridische zaken met een deskundige

Mantelzorgers die problemen (of vragen) hebben over wet- en regelgeving kunnen een beroep doen op de sociaal juridische dienstverlening van Mezzo.

Mantelzorglijn: 0900 2020496 werkdagen van 9.00 - 13.00 uur (€ 0,10 p/m)

Rechtshulp

Rechtshulp Noord Advocaten heeft in diverse plaatsen in de provincie Groningen een gratis juridisch inloopspreekuur. U kunt echter ook bellen om een afspraak te maken.

Rechtshulp Noord Advocaten

Woensdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur.
Bij Stichting Compaen, Jan Salwaplein 3, Veendam

De Bospoort (oud belastingkantoor)
Boschplein 2
9671 GB Winschoten
Gratis inloopspreekuur: donderdag 13.30-15.30 uur

Voor alle vestingen:
Voor een afspraak buiten
het inloopspreekuur kunt
u bellen met: 050 547460

E-mail: info.gron@rechtshulpnoord.nl
Website: www.rechtshulpnoord.nl

Het Juridisch Loket

Ruim 300 juridisch medewerkers geven gratis informatie en advies over juridische problemen. Samen met u zoeken zij naar de juiste oplossingen. Het Juridisch Loket wordt gefinancierd door de overheid.

Het Juridisch Loket Groningen

Coehoornsingel 4
9711 BS Groningen
Tel: 0900 8020 (€ 0,10 p/m) Website: www.juridischloket.nl

Iedere maandag en donderdag van 9:00 – 11:00 uur inloopspreekuur.
Tijdens dit inloopspreekuur kunt u zonder afspraak uw juridische vraag stellen aan de balie. Buiten het inloopspreekuur is de vestiging alleen open voor afspraken die u telefonisch met juristen heeft gemaakt.

Juristen zijn bereikbaar op werkdagen van 9:00 – 18:00 uur via 0900-8020 (€ 0,25 p/m).

Op www.juridischloket.nl kunt u handige informatie, tips en voorbeeldbrieven vinden.

Notaristelefoon

Tel: 0900 3469393 (€ 0,80 per minuut).
Iedere werkdag geopend van 9.00 uur tot 14.00 uur.
Meer info: www.notaris.nl

Handig:

www.regelhulp.nl

Boekje “Zorgen voor een ander”

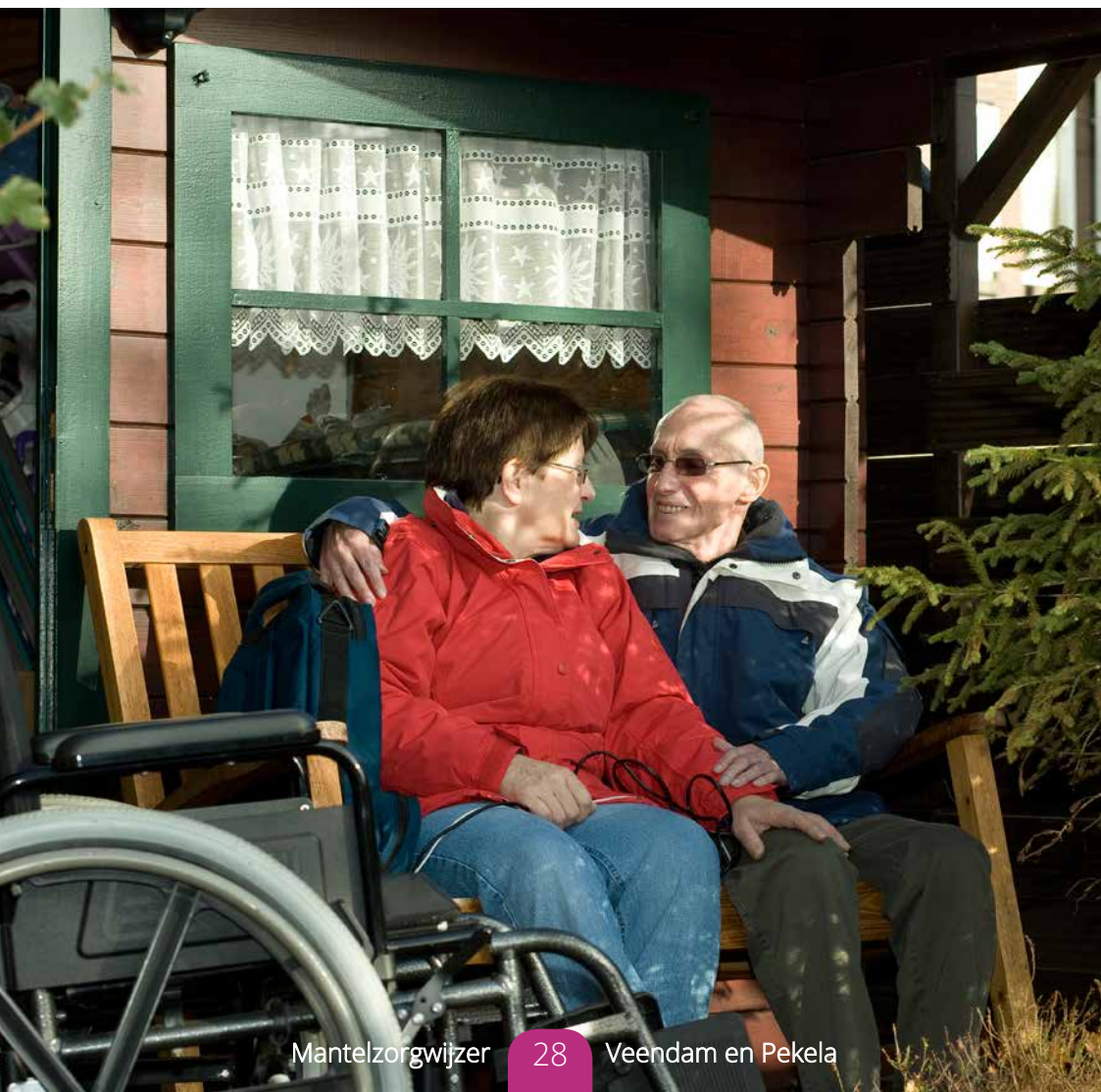
Bestellen via www.bsl.nl / titel intypen bij shop assortiment

Beheer van de financiën overnemen - Beschermingsbewind

Inwoners van de gemeenten Appingedam, Bellingwedde, Delfzijl, Eemsmond, Loppersum, Pekela, Reiderland, Scheemda, Veendam en Winschoten, die als gevolg van een lichamelijke of geestelijke beperking niet in staat zijn om de eigen financiën goed te regelen kunnen terecht bij de Volkskredietbank voor Noord-Oost Groningen (VKB).

Volkskredietbank Noord-Oost Groningen

Voor contactgegevens zie volgende pagina.



Werk en Inkomen / Sociale Dienst

Sociale Zaken Veendam

Jan Salwaweg 1 (Bedrijfsverzamelgebouw)

9641 LL Veendam

Tel: 0598 694694

E-mail: SZW-info@veendam.nl

Fax: 0598 694600

Website: www.veendam.nl

Kantoorspreekuur: ma t/m vr 8.30-11.00 uur

Telefonisch spreekuur: ma t/m vr 9.00-10.00 uur

Schulden

Volkskredietbank voor Noord-Oost Groningen (VKB) biedt integrale schuldhulpverlening door middel van intakegesprekken, adviesgesprekken, budgetbeheer, schuldregeling, kredietverstrekking.

Volkskredietbank Noord-Oost Groningen

Bezoekadres

Olingermeeden 1

9903 ES Appingedam

Postadres

Postbus 130

9900 AC Appingedam

Tel: 0596 629600

(Tussen 08.30 en 10.30 uur)

E-mail: info@volkskredietbank.nl

Fax: 0596 629320

Website: www.volkskredietbank.nl

Spreekuurlocatie voor de gemeente Veendam:

Sociale Zaken Veendam

Jan Salwaweg 1 - Veendam

Tel: 0598 694694

Website: www.veendam.nl

Openingstijden: elke 2e en 4e donderdag van de maand van 09:00 tot 16:00 uur

AFOO Oude Pekela biedt hulp bij financiële problemen.

AFOO Oude Pekela

De Helling 2

9665 JX Oude Pekela

Tel: 0597 675339

E-mail: info@afoo.nl

Website: www.afoo.nl

Bent u overbelast?

		JA	NEE
1	Mijn nachtrust is verstoord		
2	Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd		
3	Ik vind het lichamelijk zwaar		
4	Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen		
5	Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen		
6	Wij hebben onze plannen moeten wijzigen		
7	Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden		
8	Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar		
9	Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek		
10	Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden		
11	Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie		
12	Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen		
13	We leven onder financiële druk		

In de regel is er sprake van overbelasting wanneer u 7 keer of meer ja heeft geantwoord. Blijkt uit de test dat er bij u sprake is van overbelasting? Praat erover met:

- Mensen uit uw omgeving
- Uw huisarts
- Het Steunpunt Mantelzorg Veendam of één van de Steunstees in de gemeente Pekela
- Medewerkers van mantelzorglijn: 0900 2020496 (van 9.00 tot 16.00 uur - € 0,10 p/m)

Zorgt u voor een ander? Zorg ook goed voor uzelf!

Blijf fit

Regelmatige lichaamsbeweging is belangrijk, een uurtje wandelen, fietsen of sporten geeft energie en afleiding.

Stop uw gevoel niet weg

De zorg voor een ander roept veel tegenstrijdige gevoelens op: vreugde en trots, frustratie en verdriet. Deze gevoelens horen erbij. Belangrijk is om ze niet weg te stoppen maar er met anderen over te praten, bijvoorbeeld met andere mantelzorgers.

Tijd voor uzelf

Het is belangrijk dat u er af en toe uitgaat, een uurtje, een middag, maar ook eens een dag of een weekend. Betrek dus anderen bij de zorgverlening, familieleden, vrienden, kennissen of de burens. Verdeel waar het kan taken.

Stel uw grenzen

Voor de mantelzorg lijkt soms alles te draaien om degene voor wie gezorgd wordt. Tijd voor uzelf blijven nemen betekent grenzen stellen aan de zorg voor de ander. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Grenzen stellen en bespreken met uw omgeving kan schuldgevoelens voorkomen.

Voorkom stress

Een mantelzorg heeft met verschillende onzekerheden te maken, bijvoorbeeld het verloop van de ziekte. Als je geen uitlaatklep hebt voor gevoelens van onzekerheid, kan er stress ontstaan. Lichaamsbeweging en ontspanningsoefeningen zijn een goede remedie tegen stress. Maar ook het luchten van uw hart door te praten met bijvoorbeeld andere mantelzorgers of hulpverleners kan de spanning verminderen.

Kom op voor uzelf

U bent als mantelzorg bij uitstek deskundig als het gaat om degene voor wie u zorgt. Zorg ervoor dat u serieus genomen wordt en bouw een goede verstandhouding op met de verzorgers en hulpverleners met u wie u te maken hebt. Informeer uzelf over de ziekte of handicap van degene voor wie u zorgt.

Draag zorg voor een steunend netwerk

Een sociaal netwerk kan een belangrijke steun voor u zijn: om te praten, zorgen te delen, ervaringen uit te wisselen en hulp te krijgen. Hebt u het gevoel dat u te zwaar belast bent of in een sociaal isolement zit? Dan is het goed om te kijken of er mensen in uw directe omgeving zijn die u kunnen helpen. Hulp komt meestal niet vanzelf op u af. Vaak willen mensen u best helpen, maar weten ze niet dat u hulp nodig heeft. U zult het ze moeten vragen. Denk daarbij niet alleen aan uw naaste familie, maar ook aan andere mensen in uw omgeving.

ALLE WEBSITES OP EEN RIJTJE

CATEGORIE	WEBSITE	ORGANISATIE-/BEDRIJFSNAAM	CATEGORIE	WEBSITE	ORGANISATIE-/BEDRIJFSNAAM	
FINANCIËN	www.afoo.nl www.geldkompaspekela.nl www.geldkompasveendam.nl www.volkskredietbank.nl	Afoo Budgetbeheer Geldkompas Pekela&Veendam Geldkompas Pekela&Veendam Volkskredietbank	ONDERSTEUNING (vervolg)	www.philadelphia.nl www.pratenovergezondheid.nl www.rodekruis.nl www.sensor.nl www.sphv.nl www.team290.nl www.tsn-thuiszorg.nl www.vptzoostgroningen.nl	Philadelphia, ondersteuning van mensen met verstandelijke beperking Praten over Gezondheid, ervaringen van anderen Het Rode Kruis Sensor, dag en nacht tijd voor een gesprek Platform Hattinga Verschure, belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen Team 290, onderdeel van Lentis/Dignis TSN Thuiszorg Vrijwillige Palliatieve Thuiszorg Groningen We Helpen Zorggroep Meander Compaen, welzijnsorganisatie De Badde, welzijnsorganisatie Informatie over o.a. begeleiding Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) Gemeente Pekela Regelhulp, wegwijzer naar zorg en ondersteuning	
HULPMIDDELEN	www.berwinbijholt.nl www.beterhoren.nl www.hansanders.nl www.uwhulpmiddelenoutlet.nl www.hulpmiddelenwijzer.nl www.oim.nl www.oosterlengtewinkel.nl www.schoonenberg.nl www.welzorg.nl www.koksherberg.nl www.oosterlengte.nl www.lavache.nl	Berin Bijholt, opticien/audicien Beter Horen, audicien Hans Anders, opticien Uw Hulpmiddelenoutlet Uitgebreid overzicht van hulpmiddelen OIM Orthipédie Oosterlengte, webwinkel Schoonenberg, audicien Welzorg, webwinkel Koksherberg Maaltijdservice Maaltijdservice Oosterlengte Restaurant La Vache		OVERHEID/ ORGANISATIES	www.wehelpen.nl www.zgmeander.nl www.compaenveendam.nl www.debadde.nl www.hulpwijzerpekelaveendam.nl www.pekela.nl www.regelhulp.nl www.rijksoverheid.nl www.veendam.nl www.ciz.nl www.juridischloket.nl www.notaris.nl www.rechtshulpnoord.nl www.9292.nl www.allegoedsvakanties.nl www.deblauwegids.nl www.ect-zorgvakanties.nl www.qbuzz.nl www.valys.nl www.zonnebloem.nl	Alzheimerstichting Bijzondere broer of zus, website Dementelcoach, telefonische hulp Handen in huis, mantelzorgvervanging Hulp Online Noord Humanitas Centrum Mantelzorg kiesBeter, keuzehulp o.a. bij het zoeken van zorgverleners Ledenvereniging, v/h kruisverenigingen Informatie over de combinatie werk en mantelzorg Mantelzorg ben je niet alleen, digitaal contactpunt Informatie over mantelzorg en adressen van de Steunpunten Mantelzorg in Groningse gemeenten MEE Groningen; ondersteuning van mensen met een beperking Mezzo, vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg Oosterlengte, zorginstelling Respijtzorg en arrangementen voor mantelzorgers Info voor ouderen en senioren over wonen, ouderenvervoer, welzijn, financiën, administratie, zorg en verpleeghuizen
MAALTIJDEN	www.alzheimer-nederland.nl www.brusjes.nl www.dementelcoach.nl www.handeninhuis.nl www.hulponline-noord.nl www.humanitasveendam.nl www.jongerenzorgen.nl www.kiesbeter.nl www ledenvereniging.nl www.mantelzorgenwerk.nl www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl www.mantelzorggroningen.nl www.meegroningen.nl www.mezzo.nl www.oosterlengte.nl www.opkracht.nl www.ouderenwegwijs.nl	Alzheimerstichting Bijzondere broer of zus, website Dementelcoach, telefonische hulp Handen in huis, mantelzorgvervanging Hulp Online Noord Humanitas Centrum Mantelzorg kiesBeter, keuzehulp o.a. bij het zoeken van zorgverleners Ledenvereniging, v/h kruisverenigingen Informatie over de combinatie werk en mantelzorg Mantelzorg ben je niet alleen, digitaal contactpunt Informatie over mantelzorg en adressen van de Steunpunten Mantelzorg in Groningse gemeenten MEE Groningen; ondersteuning van mensen met een beperking Mezzo, vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg Oosterlengte, zorginstelling Respijtzorg en arrangementen voor mantelzorgers Info voor ouderen en senioren over wonen, ouderenvervoer, welzijn, financiën, administratie, zorg en verpleeghuizen	REGELGEVING	VAKANTIE/ VERVOER		

Wat is een app?

App is afkorting van applicatie. Het is een programma die u kunt installeren op uw smartphone of tablet. Wij gaan apps bespreken die u in uw situatie kunnen helpen. Het helpt u in uw mantelzorgsituatie

- Gemakkelijk informatie opvragen
- In de meeste gevallen is de app gratis.
- U kunt de app altijd raadplegen, wanneer het u uitkomt.
- U wordt voorzien van juiste en passende informatie.

Hoe installeer ik apps op mijn telefoon of tablet?

Android gaat via de Google Play app die standaard op uw toestel zit. U zoekt eenvoudig in het zoekvenster de app, en het installeren volgt zich vanzelf.

[Bekijk hier een filmpje over het installeren van Android apps via Google Play.](#)

iOS (van Apple, zoals voor iPad & iPhone), gaat via de Appstore. Deze app bevindt zich ook standaard op uw telefoon. Het installeren volgt zich vanzelf.

[Bekijk hier een filmpje over het installeren van iOS apps uit de Appstore.](#)

Algemene apps

EHBO (Android/iOS)

Deze gratis app van het Rode Kruis geeft uitleg over wat u kunt doen bij grote en kleine ongelukken; van bewusteloosheid tot een zonnesteek. Ook reanimatie-apparatuur (AED) en EHBO-posten in de buurt staan in deze app.

[Bekijk hier een filmpje over de EHBO app.](#)

Zorgassistent (Android/iOS)

Deze gratis app is van verzekeraar Interpolis en helpt u een bezoek aan de arts voor te bereiden, het gesprek op te nemen en op het consult terug te kijken. Met pillenwekker.

Social-Alert (Android/iOS)

Met deze app kunnen patiënten makkelijk contact opnemen met hun mantelzorger. Met 1 druk op de knop belt de app de mantelzorger, met een bericht waar degene zich bevindt. [Bekijk hier een filmpje over de Social Alert app.](#)

Z'app (Android)

Deze gratis app is ook beschikbaar voor Windows computers. Met deze app kunt u gemakkelijk beeldbellen, berichtjes versturen en samen een agenda beheren.

[Bekijk hier een filmpje over de Z'app app.](#)

Apps per ziektebeeld

Astma/COPD

Longpas (Android/iOS)

Deze gratis app is voor patiënten met astma of COPD. Ze kunnen hun medicijngebruik bijhouden, gezonde doelen bepalen en van dag tot dag zien hoe hun conditie zich ontwikkelt.

Alzheimer

Alzheimer Assistent (Android/iOS)

Deze gratis app is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers die voor iemand zorgen met Alzheimer. De app biedt steun en geeft informatie en tips, van zowel lotgenoten als professionals.

[Zie hier voor meer informatie over de Alzheimer Assistent.](#)

CVA

Spraak Assistent AAC (Android)

Na een beroerte is het belangrijk om snel te beginnen met oefenen. Deze app kost €5,99 en biedt oefeningen aan voor de motoriek.

[Bekijk hier een filmpje over Spraak Assistent AAC.](#)

Dementie

Dementie en herinneringen (Android/iOS)

Hulpmiddel voor het ophalen van positieve herinneringen (reminiscentie) binnen het contact met mensen met dementie.

Diabetes

diapp (Android/iOS)

Deze app kost € 2,99 en deze app berekent de hoeveelheid koolhydraten in maaltijden en de benodigde insuline.

Diabetes Dagboek (Android/iOS)

Deze gratis app helpt u uw glucosewaarden, bloeddruk etc. bij te houden.

Multiple Sclerose

Diagnose MS? (Android/iOS)

Deze app houdt u op de hoogte van het laatste nieuws over MS.

Parkinson

Parkinson oefeningen (Android/iOS)

Deze app bevat oefeningen voor thuis voor mensen met Parkinson.

Medicatie apps

Farmacotherapeutisch kompas (Android/iOS)

Deze gratis app geeft informatie over medicatie.