

Hattem Samen is een initiatief van Stichting Welzijn Hattem en zet in op verbinding tussen Hattemers in de vorm van onder meer koffie-inlopen, huisbezoeken, Repair Café, Op Koers, Welzijn op Recept en Mantelzorg.

Beste mantelzorger

Welkom bij de nieuwsbrief van het Steunpunt Mantelzorg. Als mantelzorger zorg je voor een familielid, vriend of kennis uit Hattem die hulpbehoevend is en ondersteuning nodig heeft bij dagelijkse activiteiten. Dit kan een mooie en dankbare taak zijn, maar het kan ook een uitdaging zijn die veel tijd en energie vergt. In deze nieuwsbrief willen we je graag informeren en inspireren, zodat je als mantelzorger goed geïnformeerd bent en weet waar je de juiste ondersteuning kunt vinden. We hopen dat deze nieuwsbrief jou kan helpen, zodat je naast je zorgtaken ook nog tijd en ruimte overhoudt voor jezelf. Daarom in deze editie extra aandacht voor vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd. Voor iedereen is het belangrijk om goed voor zichzelf te zorgen, en dat geldt ook zeker voor mantelzorgers!



Met vriendelijke groet,
Ellen Snijder en
Monique Scholten
Mantelzorgconsulenten



Neem voor informatie of om een afspraak te maken contact op per e-mail via steunpuntmantelzorg@swhattem.nl of telefonisch via 038-4432881



Afscheid en welkom mantelzorgconsulenten

Helaas hebben we afscheid moeten nemen van onze fijne collega Mariëtte van Raalte. Zij is met ingang van 1 november aan de slag gegaan in Oldebroek als Welzijnswerker ouderen. We willen haar bedanken voor alles en veel succes wensen in haar nieuwe baan.

Gelukkig hebben we een oude bekende bereid gevonden ons team te komen

versterken. Hieronder stelt zij zich aan u voor.

Mijn naam is Ellen Snijder, ik ben 56, opgegroeid in Hattem en heb al 39 jaar een relatie met Jan. Samen hebben we 3 kinderen die inmiddels 24, 22 en 20 jaar oud zijn en we wonen met z'n allen in Zwolle. En, ik heb inderdaad een aantal jaar geleden ook al bij SWH gewerkt.



Na mijn vertrek, begin 2021, ben ik eerst in de gehandicaptenzorg gaan werken als leidinggevende en sinds 1.5 jaar werk ik bij een andere Welzijnsorganisatie o.a. als coördinator Buurtbemiddeling.

Toen ik benaderd werd of ik naast dit werk in Epe, belangstelling had voor het invullen van een aantal uren bij SWH, waaronder de uren mantelzorg van Mariëtte, hoefde ik niet lang na te denken. Ik heb nl altijd met veel plezier bij SWH gewerkt en kom er dus heel graag terug. Fijn om t.a.v. mantelzorg, nauw samen te mogen werken met Monique.

Wellicht ontmoeten we elkaar gauw!

Vervangende zorg of respijtzorg

Respijtzorg is het tijdelijk overdragen van de zorg, zodat mantelzorgers ook tijd hebben voor bijvoorbeeld werk, studie, gezin, familie, vrienden en ontspanning. Door respijtzorg kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden. Respijtzorg is een vorm van mantelzorgondersteuning.

Lees het verslagje van mantelzorger Alice uit Hattem over respijtzorg.

Lees verder op pag. 2 ►

► **vervolg voorpagina**

Mariëtte van Raalte heeft aan mij gevraagd om te vertellen hoe wij afgelopen zomer de respijtzorg geregeld hebben.

Ik zal me eerst eens voorstellen. Mijn naam is Alice Weitkamp. Ik ben nu 28 jaar mantelzorgster voor mijn echtgenoot die op 46 jarige leeftijd meerdere herseninfarcten kreeg en daardoor halfzijdig verlamd raakte.

We hebben via het CIZ een WLZ indicatie gekregen, daarmee hebben we een PGB aangevraagd en gekregen. Daarmee kunnen we de nodige zorg voor mijn man inkopen. Een van de voordelen die het PGB biedt is dat er ruimte is om respijtzorg in te kopen.

Daar maken we ieder jaar ook dankbaar gebruik van. Allebei even een time-out. Dit jaar is mijn man voor het eerst in Zwolle naar Residence Coestraete gegaan. Dit is



hem heel goed bevallen, zo goed dat ik van hem wel 3 weken weg mocht. Ikzelf ben met een groep vanuit Hattem naar Kroatië geweest.

Het was een geweldige reis en zo konden we er allebei weer tegenaan.

Wist je dat er soms ook vergoedingen mogelijk zijn vanuit de zorgverzekering voor respijtzorg? Kijk hiervoor op onze website, www.swhattem.nl onder mantelzorg en vervangende zorg.

Of kijk op: www.independen.nl/zorgverzekering/vergoedingen/mantelzorg.aspx



Wil je weten welke vormen van respijtzorg er wellicht in jouw situatie van toepassing zijn?

Doe dan de test: www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg



Wat als mantelzorg de relatie met je ouder, kind of partner verandert

Als jouw naaste ziek wordt en zorg nodig heeft, dan kan dat jullie relatie veranderen. Naast ouder, kind of partner ben je ook opeens zorggever. Wat betekent dat voor je relatie? En hoe kun je hiermee omgaan? Je leest het hier.

Waarom verandert de relatie?

Door de ziekte verandert er van alles: taken, rollen en het evenwicht in je relatie. Ook moet je leren omgaan met verlies van wat was.



Taken en rollen veranderen

Misschien help je de ander met eten, aankleden en douchen. Terwijl dit vroeger niet hoefde. Of wordt het geheugen van je naaste steeds slechter waardoor jij alle praktische zaken regelt. Je krijgt er andere taken bij. Er ontstaat soms meer een zorgvrager-zorggever relatie dan een ouder-kind of partnerrelatie.

Ook zal de chronisch zieke niet meer dezelfde rol kunnen vervullen zoals voorheen. De moeder met dementie kan niet meer de moederrol vervullen, de man met een CVA kan niet meer de kostwinner in het gezin zijn. Dit heeft praktische en vooral mentale gevolgen: wie doet wat en hoe ga je hiermee om? Wil je hier meer over lezen kijk dan op www.mantelzorg.nl/onderwerpen/balans/wat-als-mantelzorg-je-relatie-verandert

Koffiegroep Een goed gesprek

Lijkt het u fijn om in een kleine groep open en belangstellend te kunnen praten? Om met elkaar stil te staan bij wat in het leven zinvol kan zijn? Wilt u graag horen hoe anderen over bepaalde zaken denken en zou u dat inspireren?

Dan bent u welkom bij de koffiegroep Een goed gesprek. Naast dat we het gezellig hebben, praten we over onderwerpen die gaan over leven en samenleven. De gesprekken worden begeleid door Ria Pool Meeuwse, vrijgevestigd geestelijk verzorger.

Op woensdagochtenden vanaf 10.15 uur kunt u binnenlopen, het gesprek is van 10.30-11.30 uur, in De Salon in de Marke, Daendelsweg 2 Hattem.

U hoeft zich niet aan te melden voor deze gratis koffie-ochtenden. U kunt op elk moment meedoen. U hoeft zich niet aan te melden voor deze gratis koffie-ochtenden.



DAG
VAN DE
MANTELZORG

Dag van de mantelzorg 10 november

Deze nieuwsbrief verschijnt rond 10 november, de Dag van de Mantelzorg. Natuurlijk besteden wij bij Stichting Welzijn Hattem het hele jaar door aandacht aan mantelzorgers, maar we grijpen ook deze kans aan om de mantelzorgers nog extra in het zonnetje te zetten. Bij alle mantelzorgers die bij ons bekend zijn brengen wij een presentje langs.

Daarnaast betaalt de Gemeente Hattem rond deze datum het Mantelzorgcompliment uit aan alle mantelzorgers die het eerder dit jaar hebben aangevraagd. Het bedrag is dit jaar € 100,-.

Heb je het mantelzorgcompliment nog niet aangevraagd, je kunt dit nog doen tot 1 januari 2025. Kijk hiervoor op de website van de gemeente, klik [HIER](#) voor de link, of scan de QR code.



Inloospreekuur Welzijn



INLOOSPREEKUUR WELZIJN



Van maandag t/m donderdag
van 9.00 tot 12.00 uur
in **DE MARKE**

In de **even weken** op
donderdag van 10.00 tot 11.00 uur
in **DE OPEN POORT**

**SAMEN MET EEN
WIJKVERPLEEGKUNDIGE!**

**VOOR AL UW VRAGEN OVER LANGER THUIS WONEN,
VRIJWILLIGERSWERK, ACTIVITEITEN EN (MANTEL)ZORG!**

Voor meer informatie bel met 038 - 443 28 81
of kijk op www.swhattem.nl/inloospreekuur



Daendelsweg 2, 8051 DX Hattem • 038 - 443 28 81 • info@swhattem.nl • www.swhattem.nl

Verlofregelingen voor werkende mantelzorgers

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen: calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend verlof.

Elke werknemer heeft recht op deze verlofregelingen, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. Dan gaat de cao boven de wettelijke regeling. Vraag dit na bij je werkgever.

Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

Voor wie?

Je kunt kortdurend en langdurend zorgverlof krijgen voor mensen uit je omgeving die ziek of hulpbehoevend zijn.

Het gaat om:

- kinderen, partner, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen (tweedegraads bloedverwanten)
- anderen die deel uitmaken van je huishouden (bijvoorbeeld een inwonende tante)
- bekenden als je de enige bent die de zieke zorg kunt geven



Naast deze wettelijke mogelijkheden is het belangrijk voortijdig in gesprek te gaan met je werkgever en te vertellen hoe jouw zorgsituatie er uit ziet. Het liefst indien mogelijk voordat de situatie acuut is. Zo kun je samen al

verkennen welke mogelijkheden er zijn en is het gesprek al een keer geopend.

Kun je hier tips of ondersteuning bij gebruiken neem dan gerust contact op met Ellen of Monique van het steunpunt mantelzorg via steunpuntmantelzorg@swhattem.nl of bel met 038-4432881



Zorg in beeld

eenvoudig alles vinden-wat je zoekt op het gebied van welzijn in Hattem