

Stedelijk Knooppunt Mantelzorg

Regentesselaan 2^b
7316 AC Apeldoorn
055 529 55 20

info@dekap.nl

www.dekap.nl



Een nieuw jaar!

Hoe graag hadden we u een fantastisch 2021 toegewenst. Maar helaas hebben we nog steeds te maken met beperkende maatregelen rondom corona. Vanaf zaterdag 23 januari geldt er zelfs een avondklok en mag er nog meer één iemand op bezoek komen. Gelukkig kunnen mantelzorgers 's avonds de zorg blijven verlenen. Daar heeft u een [Eigen verklaring Avondklok](#) voor nodig.

Met vaccinaties in het vooruitzicht hopen we dat er wat meer lucht ontstaat. Tot die tijd proberen we onze ondersteuning in te zetten op een manier die bij ú past. Onze mantelzorgmakelaar en -consulent kunnen u nog steeds helpen. Gespreksgroepen gaan op hele kleine schaal door, vrijwilligers worden (op maat) ingezet en daarnaast blijven we online bijeenkomsten verzorgen. Ook via het Alzheimer Café en vanuit de Breinlijn. Maar laat ons a.u.b. ook weten als u iets anders nodig heeft. Houd vol, houd moed.

We vergeten u niet en wensen u [met dit filmpje een voorspoedig 2021](#).

Campagne 'Deel je zorg'

'Deel je zorg' is een campagne van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport waarin mantelzorgers opgeroepen worden hun zorg te delen. Juist nu in deze tijd!

De campagne heeft een dubbele betekenis: veel mantelzorgers dragen niet alleen zorg, maar maken zich ook zorgen. In de campagne van het ministerie van VWS staat daarom het letterlijk en figuurlijk dragen van de zorg centraal. Arianne van der Rijst, teamleider informele zorg bij het ministerie van VWS, zegt: 'Mantelzorgers spelen een belangrijke rol in de zorg thuis voor mensen. Bijna één op de vier Nederlanders zorgt voor iemand. Wij vinden die zorg heel waardevol en bijzonder, maar een groot deel van deze groep ziet zichzelf niet als mantelzorger, laat staan dat ze weten welke hulp ze kunnen krijgen. Met deze campagne willen we mantelzorgers laten zien dat we hun zorg herkennen en dat ze er niet alleen voor staan. We roepen hen op om de zorg te delen met hun omgeving of om via Mantelzorg.NL hulp te vragen bij organisaties in de buurt'.

BordjeVol

Ook bij de Kap gebruiken wij de campagne om meer aandacht te vragen voor mantelzorg. Allereerst door de bij de campagne horende posters, filmpjes en ervaringsverhalen van bekende en onbekende Nederlanders op onze website te plaatsen. Daarnaast zoeken we zoveel mogelijk publiciteit. Onder andere met tasje voor mantelzorgers waar informatiemateriaal in zit én het spel 'BordjeVol'.

Door het spel te spelen kunnen mantelzorgers spelenderwijs in kaart brengen welke activiteiten energie kosten, hoe lang de situatie nog vol te houden is en welke mensen kunnen helpen. We hebben het spel inmiddels aan zo'n 200 mantelzorgers uitgereikt en zijn heel benieuwd of zij het spel gespeeld hebben en of het hen iets gebracht heeft. Laat het ons weten!

Wilt u het spel ook spelen? Stuur dan een mail en wij maken snel een afspraak.

Vindt u het leuk om het spel met andere mantelzorgers te spelen? Meldt u dan aan voor een bijeenkomst op de Kap. We spelen het spel met maximaal 4 mantelzorgers op **dinsdag 23 februari** en **donderdag 4 maart** van 19.30-21.00 uur op de Kap.

Locatie: de Kap, Regentesselaan 2-B, 7316 AC Apeldoorn

Aanmelden: Stuur tot uiterlijk één week van te voren een mail naar Andrea Dusink a.dusink@dekap.nl o.v.v. naam, telefoonnummer en (evt.) datum

Online bijeenkomsten

Webinar Mantelzorg in balans

Samen met de andere steunpunten mantelzorg in de regio Oost-Veluwe organiseren we op **donderdag 18 februari** het webinar Mantelzorg in balans. Als de zorg intensiever wordt en/of als je langer voor iemand zorgt, kan overbelasting op de loer liggen. Zeker in deze coronatijd! Er kan teveel op uw bordje komen: de zorg voor en zorgen om je naaste, werk, opvoeding, huishouden, regelzaken....

In deze webinar reikt Ingrid Schoen (van Huis van je leven) handvatten aan om beter in balans te blijven of te komen. Na afloop van het webinar is het mogelijk om aan mantelzorgconsulenten/makelaar vragen te stellen.

Tijdsplanning:	19.15 digitale inloop/ 19.30 uur start webinar 20.30 uur mogelijkheid om vragen te stellen
Aanmelden:	Stuur tot uiterlijk één week van tevoren een mail naar a.dusink@dekap.nl o.v.v. naam en telefoonnummer

Mindfulness

Wegens het succes van de online bijeenkomsten mindfulness onder leiding van Martha Pastink hebben we een nieuwe drieluik 'Kennismaking mindfulness & ontspanning' gepland op **maandagavond 15 februari, 1 en 15 maart**. Voor mantelzorgers die eerder mindfulness hebben gedaan is er een 'Opfrisbijeenkomst' op **maandagavond 8 maart**.

De bijeenkomsten duren 90 minuten en vinden plaats van 19.30-21.00 uur. Hebt u belangstelling? Stuur een mail naar a.dusink@dekap.nl Na opgave ontvangt u een mail met een link waarmee u eenvoudig kunt inloggen.

Ozoverbindzorg

OZOverbindzorg koppelt alle zorg- en hulpverleners aan elkaar, dat is handig voor mantelzorgers!

Als u zorgt voor uw partner, kind, ouder of vriend(in) heeft u vaak te maken met verschillende zorg- en hulpverleners. Iedereen draagt een steentje bij aan wat er gebeuren moet rondom de hulpbehoevende. De communicatie mét en tussen al deze mensen wordt makkelijk gemaakt door OZOverbindzorg. OZO is een digitaal communicatieplatform waar thuiszorg, huisarts, wijkverpleger, familie, apotheker en ook zeker ú als mantelzorg informatie, acties en vragen met elkaar kunt delen.

De lijntjes met iedereen zijn kort; zorgen en signalen worden snel gedeeld en er is makkelijk overleg met elkaar. U kunt als mantelzorg start met OZOverbindzorg, natuurlijk in overleg met uw naaste die de hulp nodig heeft. Circa 2.000 inwoners van gemeente Apeldoorn maken al gebruik van OZOverbindzorg, evenals alle huisartsen en vele zorgorganisaties.

Wilt u weten hoe het werkt en meer informatie over OZOverbindzorg? Kijk eens www.ozoverbindzorg.nl/client-familie, [download hier een informatiebrief](#) of neem contact op met de helpdesk 088 – 6030800

Breinlijn

De weg in hersenletselland vinden kan lastig zijn. Niet alleen voor de mensen met hersenletsel maar ook voor de directe omgeving. Met al uw vragen kunt u terecht bij de Breinlijn. Een digitaal loket waar u (gratis) op weg geholpen wordt. Kijk voor meer informatie op www.breinlijn.nl of bel 085 22 502 44

Respijtkamer

Respijt betekent: 'even tijd voor uzelf als mantelzorg'. Dat kan natuurlijk alleen als u weet dat degene voor wie u zorgt de juiste ondersteuning krijgt. Anders kunt u zich als mantelzorg niet echt ontspannen.

Voor respijtzorg buitenshuis kunt u bij Talma Borgh terecht. Degene voor wie u zorgt verblijft daar en krijgt alle zorg, maaltijden en activiteiten die nodig zijn zodat u er met gerust hart tussenuit kan. Het kan voor een weekend, midweek, een week of zelfs meerdere weken zijn. Belangrijke criteria zijn dat de zorgvrager geen wegloupedrag vertoont en er geen tillift nodig is. Heeft u Belangstelling? Mail naar Jannie Overeem i.overeem@dekap.nl of bel 055 529 55 20