

Mantelzorg

Nieuwsbrief gemeente
Opsterland juli 2024



Wat als u uitvalt?

U kunt pas goed voor een ander zorgen als u ook goed voor uzelf zorgt!

We weten dat het gemakkelijk gezegd is. U heeft waarschijnlijk genoeg voor de hand liggende argumenten wat voorkomt dat u dat ook daadwerkelijk zult doen. Goed voor uzelf zorgen staat vaak achteraan op een mantelzorgers "te doen" lijst.

Hulp aan anderen vragen is niet gemakkelijk. Zeker niet wanneer u het gevoel hebt dat het voor uzelf is. Maar u bent als mantelzorgers vooral ook mens. Een mens die zo van het één op het andere moment kan worden uitgeschakeld, doordat het u teveel wordt, of wanneer u geveld wordt door ziekte of een ongeval of erger nog wanneer u zou komen te overlijden.

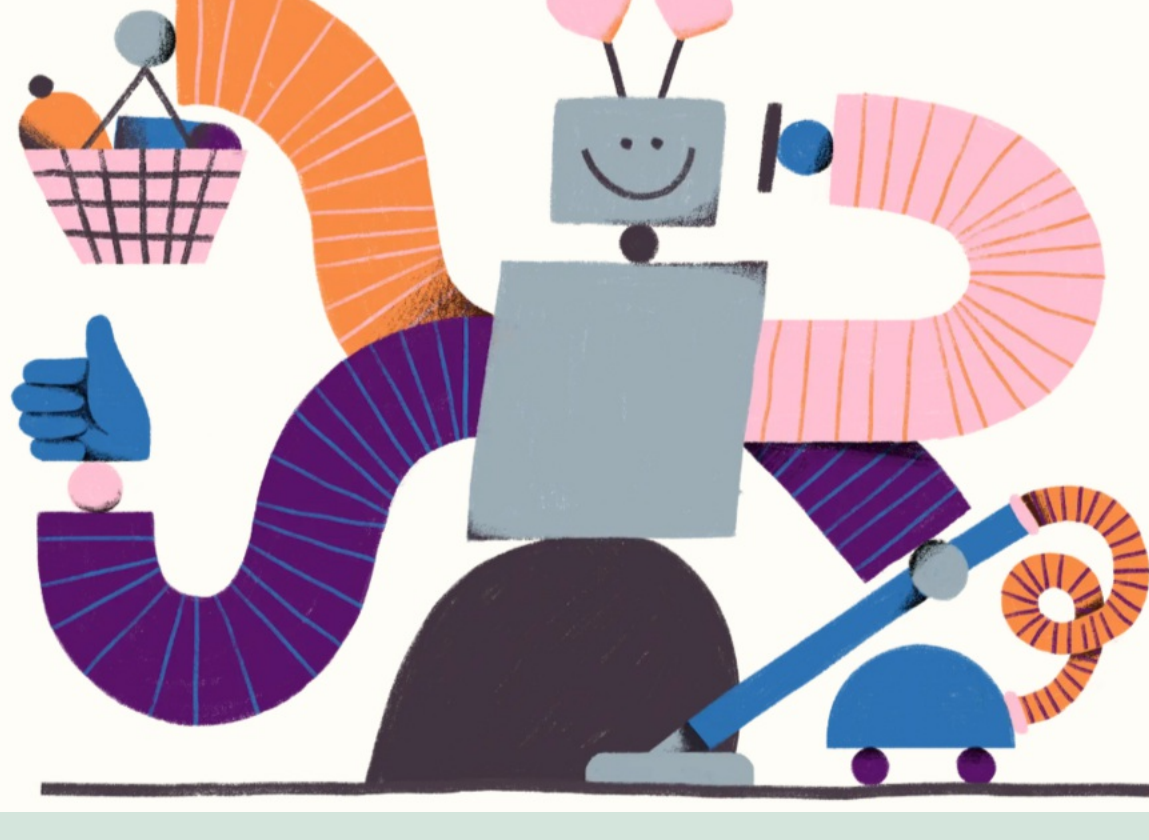
Op donderdag 11 juli vond er een mantelzorgcafé plaats in Us Doarshûs in Terwispel. Thema van de avond was, **wat als ik uitval?**

Onder het motto **DURF** te delen werden de mantelzorgers door Praktijkondersteunster van de huisartsen Esther Zeemans opgeroepen niet alleen informatie maar ook zorgen en zorgtaken met anderen te delen.

"als ik wat voor je kan doen dan zeg je het maar..."

Door middel van de mantelzorgparaplu werd gekeken waar zorgtaken in onder verdeeld kunnen worden om op zo een aanbod een wedervraag te geven. Waarmee zou iemand willen helpen?

Door taken en of zorgen te delen kan de mantelzorgers worden ontlast. Wanneer er geen groot netwerk is kan er ook een beroep worden gedaan op vrijwilligers van dorpssteunpunten, de Zonnebloem en Humanitas en ook kan men voor een leuke daginvulling terecht bij indicatieloze inloophuizen de Miente in Gorredijk, de Lijte in Ureterp en Boekehiem in Beetsterzwaag.



Waar blijft mijn tijd?

U wilt weten waar uw tijd blijft. Want zorgen voor een ander neemt veel ruimte in beslag in een week. Soms meer dan u eigenlijk hebt. Wat doet u allemaal en is het wel in balans met elkaar?

Kent u de 'Waar blijft mijn tijd'-test van MantelzorgNL al? Met deze test kunt u inzichtelijk maken waar uw kostbare tijd aan opgaat.

[Doe de test](#)

Hoe kun je naast zorgen voor je naaste ook zorgen voor jezelf?

Samen Beter Thuis ondersteunt mantelzorgers met nuttige informatie, instructievideo's, tips, trucs en adviezen. Wat er zoal nodig is, of wat wil iemand weten wanneer men (onverhoopt) te maken krijgt met ziekte of als u opeens mantelzorgers wordt voor iemand die uw hulp hard nodig heeft? Door de website van Samen Beter Thuis is het voor mensen mogelijk om betrouwbare informatie over hulpvragen, op maat en herhaald te bekijken.

Via deze link [S@men Beter Thuis - \(samenbeterthuis.nl\)](https://www.samenbeterthuis.nl) vindt u een overzicht van verschillende onderwerpen waar u mogelijk mee te maken krijgt, variërend van welke zorg u kunt krijgen tot het vastmaken van knopen, het bouwen van een mantelzorgwoning, tot het overzichtelijk maken van financiële regelingen die er zijn met betrekking tot persoonlijke verzorging of vervoer.



In balans blijven, hoe doet u dat?

Om de zorg voor een ander vol te houden is het belangrijk dat u uw eigen grenzen bewaakt, daarin ook eerlijk bent naar uzelf en op tijd hulp vraagt. Kijk naar wat u nodig heeft om het mantelzorgers vol te houden. Misschien kunt u deze taken ook met anderen delen?

Wij hebben voor tips op een rijtje gezet, deze vindt u via de onderstaande knop. Ook kunt u de mantelzorgparaplu downloaden. Dit is een handige poster waar u uw contactpersonen op kunt zetten voor het geval dat.

[Lees de tips](#)

[Download de paraplu](#)



Kent u zorghotel Boarnsterhiem al?

Zorghotel Boarnsterhim State is een centraal gelegen zorghotel. De State heeft een grote tuin met hoge bomen, gras en bloemen, een moestuin, een weiland met schapen, verschillende terrassen en uitzicht op de omliggende landerijen Er zijn vier kamers ter beschikking voor tijdelijke zorg.

Zorgvragenden kunnen hier bijvoorbeeld verblijven na een ziekenhuisopname tot zij voldoende hersteld zijn om weer naar huis te kunnen. Ook wanneer u als mantelzorgers een goede zorgplek nodig bent zodat u bij ziekte zelf kunt herstellen of wanneer u op vakantie wilt gaan en verzekerd wil zijn van een leuk, goed en vertrouwde plek voor diegene waarbij u mantelzorg verleent. Een deskundige team van verpleegkundigen en verzorgenden kan 24 uurszorg verlenen.

Meer informatie:

Wjitteringswei 67

8495JM Aldeboarn

Telefoon: [0566-631294](tel:0566-631294)

Website: domusvaluas.nl/locaties/zorghotel-boarnsterhim-state

Activiteitenagenda

Lijkt het u leuk om weer te gaan sporten, nieuwe dingen te ondernemen, leuke contacten met mensen aan te gaan of oude contacten nieuw leven in te blazen?

Voor een aanbod van activiteiten en bijeenkomsten kunt u terecht op de plaatselijke website van de verenigingen en het dorps huis van de dorpen maar u kunt ook een kijkje nemen op de volgende websites.

[Bekijk de activiteiten](#)

Bent u al aangemeld?

Mantelzorgers bent u wanneer u gedurende een periode van langer dan 3 maanden meer dan 8 uur intensieve zorg of onbetaalde hulp biedt aan een partner, kind, familielid, vriend, kennis of burens.

Door het mantelzorgers kunnen school- en studieprestaties, sociale contacten of hun vrijetijdsbesteding in het gedrang komen. Het eerder herkennen en ondersteunen van jonge mantelzorgers kan overbelasting, vroegtijdig schoolverlaten en (psychische) problemen op latere leeftijd voorkomen.

Via de onderstaande knop kunt u het aanmeldformulier mantelzorg invullen.

Een Wmo-consulent neemt na aanmelding contact met u op. Nadat vastgesteld is dat u mantelzorgers bent wordt u officieel ingeschreven. Indien er behoefte is aan een gesprek of ondersteuning wordt er een afspraak gemaakt om uw situatie met u te bespreken.

[Aanmelden](#)



Website



Facebook



Instagram



Twitter



LinkedIn



YouTube

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u nieuws@opsterland.nl toe aan uw adresboek.