



# Informeel

VRIJWILLIGERSWERK & MANTELZORGONDERSTEUNING

De zorg tijdelijk  
uit handen geven

Pagina 6-7

Van maatje  
naar hulpvrager

Pagina 14-15

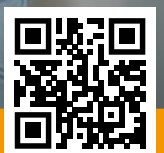
Annemarie: "Het liefst  
wil je alles zelf doen"

Pagina 28-29



## Boodschappen doen met een flinke dosis humor

Pagina 24-25



# Geen Klapstoel

**D**e zorgsector en in het bijzonder de informele zorg staat volop in de schijnwerpers, zowel mantelzorg als vrijwillige inzet. Nu zorgt ongeveer één op de drie Apeldoorners als mantelzorger voor een naaste, zo'n 49.000 personen in totaal. Vanwege de vergrijzing en tekorten in de zorg zal dit aantal de komende jaren verder toenemen.

## **Informele zorg is er niet alleen voor ouderen:**

denk ook aan chronisch zieken, mensen met niet-aangeboren hersenletsel en ouders met een zorgintensief kind. Naar verwachting is in 2040 iedere Apeldoornse mantelzorger. Het werk van de Kap is de komende jaren dan ook urgenter dan ooit. Alle redenen om met elkaar na te denken over de toekomst van de informele zorg en te werken aan een nieuw meerjarenplan.

**In maart 2023 ging een diverse groep** vrijwilligers, mantelzorgers, collega's uit de sector zorg en welzijn, het onderwijs en van de gemeente Apeldoorn tijdens een 'inspiratieontbijt' bij de Kap met elkaar in gesprek over de vraag: *'In 2040 zorgen we allemaal voor een naaste: hoe dan?'.* We concludeerden dat samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten in zorg en welzijn steeds belangrijker wordt, waarbij we vrijwillige inzet meer moeten waarderen.

**Ik hoorde Jet Bussemaker**, voorzitter van de Raad Volksgezondheid & Samenleving (RVS), hierover in een radio-interview zeggen dat we vrijwilligers veel meer moeten waarderen. Ze zei: "We moeten ze niet



VOORWOORD

als klapstoeltjes gebruiken als we ze nodig hebben". Dat is de spijker op zijn kop.

## **Ik ben in Apeldoorn nog niemand tegengekomen**

die tegen een goede samenwerking is. Maar hoe doen we dat? Dat is nog een hele puzzel. Duidelijk is wel dat we dit op het niveau van wijken en buurten moeten vormgeven. Ook vraagt het combineren van werk en zorg meer aandacht. We kunnen immers niet allemaal fulltime werken én vrijwilligerswerk doen én voor onze naasten zorgen.

**We werken het meerjarenplan verder uit.** Een belangrijk lichtpunt is dat veel mensen graag iets voor een ander willen betekenen. We worden gelukkig van het iets doen voor een ander. Tijd en aandacht ontvangen én geven zijn essentiële elementen in ons leven. De mooie opdracht voor de Kap blijft om mensen te mobiliseren en ondersteunen iets voor een ander te doen. Goede informele zorg verlenen we met elkaar, voor elkaar.

**Ken jij mooie voorbeelden**, binnen Apeldoorn of daarbuiten? Laat het ons weten via [l.maat@dekap.nl](mailto:l.maat@dekap.nl), we leren er graag van!

Lineke Maat

# met elkaar, voor elkaar

Informeel is een informatief magazine voor vrijwilligers, mantelzorgers, vrienden en belangstellenden van stichting de Kap.

## En verder in dit nummer...

**Luisterend oor kan stress wegnemen**

Pagina 8

**Praktische/sociale ondersteuning**

Pagina 9

**Vrienden van de Kap**

Pagina 11



**Mantelzorg én werken; een lastige combinatie**

Pagina 12-13

**Patiënt kan thuis sterven dankzij inzet VPTZ-vrijwilligers**

Pagina 16-17



**Jonge Mantelzorgers Tygo en Jakko: Zinnvolle gesprekken en héél veel lol**

Pagina 18-19

**Jubilarissen Martin en Rie blikken terug**

Pagina 20-21

**Campagne 'Ontzorg de Mantelzorger'**

Pagina 23



**Maatje Hilda biedt nieuwkomer Israa steuntje in de rug**

Pagina 27

**Front Office: De gezichten achter de stemmen**

Pagina 30

**Jaargang 9 - juni 2023**

**Redactie:** Karin Fennes, Nathalie Postma, Jos Diender en Astrid van Grol

**Eindredactie:** Lineke Maat

**Vormgeving:** Jos Diender

**Uitgever:** DNB Groep B.V. Hoogezand

**Oplage:** 10.000 exemplaren

**de kap**

Stichting de Kap  
Regentesselaan 2-B  
7316 AC Apeldoorn

☎ 055 529 55 20

🌐 [www.dekap.nl](http://www.dekap.nl)

✉ [info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl)

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of verspreid zonder toestemming van de redactie. De Kap en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Ondanks de uiterste zorg bij de tot standkoming van dit blad aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor onvolledig of onjuiste weergegeven informatie.

# de kap in cijfers

MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

De Kap koppelt mensen die hulp of zorg nodig hebben met Apeldoorners die graag wat voor een ander willen doen. Daarnaast ondersteunen we mensen in Apeldoorn en omliggende dorpen die langdurig zorgen voor een familielid of vriend. Iets vrijwillig voor een ander doen is mooi. Samen krijgen we heel wat voor elkaar!

ca. **600** vrijwilligers  
ca. **2800** hulpvragen

## Praktische hulp

 Klus-, tuin- en pc hulp


**42**

**286**

 Vervoer & begeleiding

**44**

**738**

 Thuis-administratie

**58**

**277**

 Voedselbank aanvragen

**118**

## Sociale hulp

 HulpSaam incl. vervangende mantelzorg

**320**

**446**

 Hulp in de dorpen

**55**

**739**

 Bezoekdienst na partnerverlies

**10**

**31**

 Palliatieve zorg

**24**

**46**

 Maatjes Apeldoorn

**57**

**96**

 Ervaringsmaatjes jonge mantelzorgers

**10**

**10**

**7900**

mantelzorgers

**Aantal inschrijvingen**

**700**

jonge mantelzorgers

Individuele  
hulpvragen

**263**

mantelzorgers

Deelname  
aan activiteiten

**>500 >500**

jongeren mantelzorgers



Vervangende  
mantelzorg



Informatie  
en advies



Ontmoeten



Emotionele  
ondersteuning



Persoonlijk  
gesprek

Rob Zegers kan met een gerust hart met zijn vrienden een weekendje naar Parijs. Hij kan zorgeloos genieten van de mooie stad omdat hij weet dat er bij Talma Borgh goed voor zijn vrouw Truus gezorgd wordt.

*“Heerlijk een weekendje uit logeren. Ik word hier goed verzorgd en kom niks tekort.”*



De familie Zegers maakt gebruik van zogenaamde ‘logezorg’, een vorm van mantelzorgondersteuning waarbij mensen die thuis zorg krijgen van bijvoorbeeld een partner tijdelijk in een zorginstelling ‘logeren’, zodat de mantelzorger even op adem kan komen.

**Logeerkamers** zijn gemeubileerde kamers, inclusief zorgverlening, die geschikt zijn om een paar dagen tot enkele weken te verblijven. De logé kan meedoen met de gang van alle dag. Samen activiteiten doen en gezamenlijk van de maaltijd genieten. Is er behoefte om rustig op de kamer te verblijven, dan is dat natuurlijk ook mogelijk.

In de gemeente Apeldoorn zijn inmiddels zeven van dit soort logeerplekken, verdeeld over vier locaties, te weten: Talma Borgh, de Vier Dorpen (Beekbergen), Juliana en de Kronenberg. In het eerste kwartaal van 2023 hebben al veertig inwoners gebruik gemaakt van deze voorziening.



# Mantelzorger komt even op adem dankzij logeerzorg

Heb je als mantelzorger de dagelijkse zorg voor een naaste? Vaak ben je dan zo bezig met het zorgen voor de ander, dat je eigen welzijn en/of gezondheid er soms bij inschiet. Om die ondersteuning vol te houden is het belangrijk om regelmatig wat tijd voor jezelf te nemen, zodat je kan bijkomen en nieuwe energie kunt opdoen. Ook voor degene voor wie je zorgt is dat belangrijk. Als jij het als mantelzorger langer volhoudt, is de kans groter dat je naaste langer thuis kan blijven wonen. Deze vervangende mantelzorg wordt ook wel ‘respitzorg’ genoemd.

# De **ZORG** tijdelijk uit **handen** geven

## Individueel gesprek

In een persoonlijk gesprek, met de mantelzorgconsulent, kunnen we kijken welke vorm van mantelzorgondersteuning het beste bij jullie situatie past. Dat kan een activiteit zijn voor je naaste, bijvoorbeeld in de wijk naar speciaal hiervoor ingerichte ontmoetingsplekken of samen een dagje weg. De mantelzorgconsulent kan je ook helpen bij het verkennen en inzetten van het eigen netwerk en je informeren over de ondersteuningsmogelijkheden binnen de gemeente Apeldoorn.

## Aanwezigheidszorg thuis

Ervaren en betrokken vrijwilligers kunnen je taak als mantelzorger tijdelijk overnemen. De vrijwilliger komt bij je thuis, zodat je even iets voor jezelf kan doen. Dat kan voor één of meerdere dagdelen zijn.

### Meer weten over vervangende mantelzorg?

Neem gerust contact op voor informatie of voor het maken van een afspraak. Je kunt bellen met 055 52 95 520, of een mailtje sturen naar [info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl).

Daarnaast bestaat er de mogelijkheid voor vervangende mantelzorg door een beroepskracht. Hierbij kan de mantelzorgconsulent een begeleidende rol spelen.

## Dagbesteding/Dagbehandeling

**Eén of meerdere dagen per week** kan je naaste naar een locatie waar hij of zij een passende activiteit doet. Denk aan een activiteit in een zorgcentrum in de buurt of op een zorgboerderij. Een andere omgeving kan heel goed werken voor je naaste. Jij hebt dan de tijd om te ontspannen.

## Logeerszorg

**Je naaste verblijft** één of meerdere dagen bij een zorginstelling in Apeldoorn. Dit kan regelmatig zijn, bijvoorbeeld een weekend of een week, of incidenteel in geval van een vakantie, bruiloft of een geplande ziekenhuisopname. De zorginstellingen hebben deskundige medewerkers in dienst en er kan gebruik gemaakt worden van de aanwezige voorzieningen en activiteiten. Afspraken over de duur van het logeren worden in overleg gemaakt.

Ger en Ruud zijn vrijwilliger bij de afdeling Thuisadministratie van de Kap. In deze rol bieden zij hulp bij administratieve zaken aan mensen die hier zelf moeite mee hebben. Benieuwd naar hun ervaringen tot dusver en welke uitdagingen zij zijn tegengekomen? Ze vertellen het zelf.



RUUD



GER

# “Een luisterend oor kan al veel stress wegnemen”

**Wij zijn van de thuisadministratie.** Klinkt saai, maar is vreselijk leuk. Wij hebben een achtergrond in de belasting- en pensioenwereld. Vrijwilligerswerk bij de Kap is heel afwisselend en voor ons nieuw. Voor we een klus oppakken vindt eerst afstemming plaats over de nieuwe hulpvraag.

## Toeslagen

**We helpen op velerlei gebied.** Naast het op orde brengen van de administratie zorgen wij o.a. voor afspraken over afbetaling van schulden en het aanvragen van allerlei toeslagen. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de energietoeslagen. Onze hulpvragers zijn veelal onbekend met deze toeslag en hoe je dat aanvraagt. Het is heel mooi om mensen hierbij te helpen.

**Tijdens ons werk** en de gesprekken komen veel meer onderwerpen naar voren. Meestal doet een luisterend oor al heel veel om de nodige stress weg te nemen. Het op orde brengen van de financiële huis-

houding neemt heel veel zorgen weg en geeft rust. Soms is één bezoek voldoende, maar als het nodig is komen wij gewoon vaker.

## Afstemmen

**Belangrijk bij ons werk is de samenwerking** met andere partijen. Zowel met andere vrijwilligersorganisaties als professionele partijen. Regelmatig lopen wij tegen discussies aan over waar en bij wie de verantwoordelijkheid ligt. Afstemming is daarom altijd heel belangrijk. Op het gebied van schuldenproblematiek werkt de Kap bijvoorbeeld nauw samen met Schuldhulpmaatje en Humanitas.

**De Kap geeft veel ondersteuning** met cursussen en trainingen. Ook kun je in individuele situaties altijd bij de Kap terecht met vragen en voor overleg. Zeker in het begin weet je nog niet zo goed de weg in de mogelijkheden die er zijn. We leren snel en de betrokkenheid geeft veel voldoening.

*Ger en Ruud*

# Praktische- en sociale ondersteuning

## Thuisadministratie

Veel mensen hebben moeite om hun administratie op orde te houden, wat kan leiden tot stress en financiële problemen. De vrijwilligers van de Kap helpen bij het ordenen van de administratie, het opstellen van een budgetplan en het regelen van betalingen. Zo krijgen mensen weer grip op hun financiën.

## Vervoer en begeleiding

Onze vrijwilligers bieden vervoer en begeleiding naar ziekenhuis, arts en therapeut voor mensen die geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer of de Regiotaxi. De hulp van de vrijwilligers is gratis. De kosten voor het vervoer zijn €0,35 per kilometer plus eventuele parkeerkosten.

## Vervangende mantelzorg

Vervangende mantelzorg biedt een welkome aanvulling op de zorg die mensen met dementie, een beperking of chronische ziekte thuis ontvangen. Een vrijwilliger biedt gezelligheid en ondersteuning en kan de taken van de mantelzorger tijdelijk overnemen, zodat deze even wat voor zichzelf kan doen.

## Klussen en tuin

Als je niet in staat bent om kleine klusjes in en om het huis te doen dan kan een handige vrijwilliger je helpen bij het ophangen van dingen, reparaties en montage van kleine meubels. Ook voor eenvoudig tuinonderhoud als schoffelen, blad harken en onkruid wieden kun je contact opnemen met de Kap.

## Sociaal contact

Een van de belangrijkste activiteiten van de Kap is het regelmatig bezoeken van mensen die zich eenzaam voelen en behoefte hebben aan sociaal contact. Samen een beetje praten, koffiedrinken, een spelletje doen of naar buiten om een eindje te wandelen (eventueel met rolstoel).

## Palliatieve zorg

Onze goed opgeleide vrijwilligers bieden aandacht, tijd en ondersteuning aan mensen die thuis willen sterven en hun naasten. Dit kan praktisch en emotioneel erg waardevol zijn tijdens deze intense periode. Op tijd hulp invoeren zorgt voor meer rust en ontspanning voor alle betrokkenen.

## Boodschappen

Ben je door omstandigheden niet in staat om zelf naar de supermarkt te gaan? Heb je te weinig financiële middelen om de wekelijkse boodschappen thuis te laten bezorgen of om andere hulp in te schakelen? Vraag dan een vrijwilliger van de Kap om (samen) de boodschappen te doen.

## Maatje

Heb je een beetje hulp nodig in het leven? Een maatje kan je helpen bij het overwinnen van uitdagingen en het behalen van doelen. Samen met een maatje kun je gedurende ongeveer een jaar werken aan sociale contacten, sporten, een zinvolle dagbesteding of samen leuke activiteiten ondernemen.

## Rouwbegeleiding

De bezoeken van de Kap bieden ondersteuning aan mensen die hun partner hebben verloren. Zij begrijpen wat je doormaakt en kunnen naar je luisteren, je troosten en je ruimte geven om te rouwen. De begeleiding wordt aangepast aan jouw behoeften en na ongeveer een jaar afgesloten.



Heb je hulp nodig en kun je daarvoor geen beroep doen op familie, vrienden of betaalde hulp, kijk dan op [www.dekap.nl/hulp-nodig/](http://www.dekap.nl/hulp-nodig/)



Stichting Vrienden van de Kap helpt de Kap met het realiseren van haar doelen. Zij doet dat door geld in te zamelen via giften en donaties van particulieren en bedrijven. Door de bijdrage van de 'Vrienden' kan de Kap activiteiten uitvoeren waar geen subsidie of andere financiering voor is.

## Word jij onze **nieuwe Vriend?**

**Dankzij de financiële bijdrage van de Vrienden kunnen we...**

- Apeldoornse mantelzorgers een extra hart onder de riem steken in de vorm van bijvoorbeeld een gratis concert of een kookworkshop;
- vrijwilligers ieder jaar uitnodigen voor een high tea, wijnproeverij, theatervoorstelling of andere leuke activiteit om hen te bedanken voor hun inzet;
- extra activiteiten ontwikkelen om jonge mantelzorgers te bereiken.



FERDI

**Daarnaast zijn er bedrijven** die als 'zakelijke vriend' donaties geven. Voor hen kan dit een manier zijn om hun maatschappelijke betrokkenheid te tonen. Of zoals 'Vriend' Ferdi Woudenberg, directeur-eigenaar van Vast & Zeker Bedrijfsverzekeringen het verwoordt: "Als geboren en getogen Apeldoornse en als succesvol ondernemer voel ik mij verplicht om ook iets terug te doen voor Apeldoorn. Bovendien heb ik zelf ervaring als mantelzorger."

### Wie zijn er al Vriend?

**Allereerst zijn er de particuliere donateurs.** Dit zijn mensen die het doel van de Kap steunen en bereid zijn om geld te geven om het doel te helpen bereiken. Dat kan al vanaf vijf euro per maand. Vaak hebben deze donateurs een persoonlijke band met de Kap, bijvoorbeeld omdat zij zelf vrijwilliger of mantelzorger zijn (geweest). Door te doneren laten zij hun betrokkenheid bij het werk van de Kap zien. Ook zijn er Apeldoorners die een bijdrage aan de Kap vastleggen in hun nalatenschap.

### Hoe word je Vriend?

**Wil je ook** het werk van stichting de Kap steunen met een financiële bijdrage? Dat kan. Je gift is van harte welkom! Doneren kan heel eenvoudig via: [www.dekap.nl/doneer/](http://www.dekap.nl/doneer/) of scan de QR-code. Vrienden willen iets voor elkaar betekenen. Als jij Vriend van de Kap wordt, nodigen we je uit voor bijeenkomsten en houden we je op de hoogte via onze tweemaandelijksse nieuwsbrief *Informeel+Actueel*, het magazine *Informeel* en het jaarverslag.



Stichting Vrienden van de Kap is sinds 1 januari 2010 door de overheid aangemerkt als een ANBI instelling. Dat wil zeggen dat de stichting zich voor minstens 90 procent inzet voor het algemeen belang. Dankzij deze ANBI status hoeven donateurs geen schenk- of erfbelasting te betalen over giften die zij aan de Vrienden van de Kap doen. De schenkingen zijn onder bepaalde voorwaarden aftrekbaar van de inkomstenbelasting.

Gemiddeld één op de vier werknemers in Nederland is mantelzorger. Zoals de 33-jarige Ruud die, naast zijn huidige baan als medewerker Front Office, voor zijn vrouw zorgt. Zij heeft niet-aangeboren hersenletsel. De combinatie werk en mantelzorg kan erg zwaar zijn. Helaas houdt niet iedere werkgever hier rekening mee. Voor Ruud was dat begin 2022 een belangrijke reden om een andere baan te zoeken.

## Zorgen voor een dierbare én werken; een lastige combinatie

**Uit onderzoek blijkt** dat maar liefst 44% van de leidinggevenden niet op de hoogte is van de mantelzorgsituatie van een werknemer. Mensen willen werk en privé graag gescheiden houden, maar er is ook angst voor onbegrip of de kans een contract of promotie mis te lopen. Onder andere daarom is Ruud van baan gewisseld: “Bij mijn vorige werkgever had ik weinig flexibiliteit die ik eigenlijk wel nodig had. Er was nauwelijks begrip voor mijn situatie, dat was erg vervelend.”

### Werkschema

**Als ICT'er moest hij vaak vroeg beginnen** en kwam hij pas laat weer thuis. “Dat ging gewoon niet meer. Mijn werkschema moet voorspelbaar zijn, dat is

beter voor mijn vrouw, maar ook voor mij.” Ruud zorgt sinds 2020 voor zijn vrouw met niet-aangeboren hersenletsel. Zo helpt hij haar bijvoorbeeld met douchen en koken. “Om hier goed aan te wennen en er handigheid in te krijgen moest ik in het begin veel vrij vragen.”

### Bespreikbaar maken

**Joost Leferink**, mantelzorgconsulent bij de Kap, herkent dat beeld. Hij weet dat werkende mantelzorgers het zwaar kunnen hebben en dat niet iedere werkgever even flexibel is. “Mensen zitten in de knel en dat gaat dan ten koste van privé, school, maar dus ook van werk.” De Kap is er voor de mantelzorgers, maar wil nu ook werkgevers gaan aanspreken.

### Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Ruud heeft de cursus ‘Omgaan met NAH’ gevolgd. In deze cursus kreeg hij informatie over NAH en hoe hier mee om te gaan. Daarnaast was er gelegenheid om met andere mantelzorgers ervaringen uit te wisselen. Voor mensen met een partner met NAH is er ook een gespreksgroep. Deze groep komt 1 keer per maand op woensdagavond bij elkaar. Kijk voor meer informatie op: [www.tinyurl.com/KapNAH](http://www.tinyurl.com/KapNAH) of scan de QR-code.



“We merken dat de combinatie werk en mantelzorg voor veel mensen lastig is. Door werkgevers te benaderen willen wij het thema bespreekbaar maken.”

## Begrip

**Heidi Sprekelmeyer**, adviseur bij stichting Werk&Mantelzorg, weet dat inmiddels 18 procent van het ziekteverzuim mantelzorg gerelateerd is. En dat aantal loopt alleen maar op. Zij ziet het gebrek aan goede communicatie als een belangrijke reden voor het hoge verzuim. “De beste manier om te zorgen dat een werknemer zijn werk kan combineren met

mantelzorgtaken, is simpelweg begrip tonen en iemand steunen”, houdt Sprekelmeyer werkgevers en leidinggevenden voor. “Accepteren dat iemand een keertje te laat komt of eerder weg moet is al een goed begin. Begrip tonen als iemand niet lekker in zijn of haar vel zit en daardoor minder werk levert. Het gesprek aangaan, vaker vragen hoe het met iemand gaat. Dit neemt stress weg bij de werknemer en vermindert het verzuim.”

## Middenweg

**Ruud geeft toe** dat hij het tijdens het sollicitatiegesprek eigenlijk niet over zijn thuissituatie wilde hebben, uit angst niet aangenomen te worden. “Maar het kwam toch ter sprake. Dan ga ik er ook niet om liegen.” Achteraf is hij blij dat hij er eerlijk over is geweest. Zijn nieuwe werk reageerde op een fijne manier, vertelt hij. “Ze vroegen meteen ‘wat kan er wel en wat niet’ en of zij iets voor mij konden doen. Vooral het sparren is erg fijn, zo hebben we een werkbare middenweg kunnen vinden.” Ruud benadrukt dat het belangrijk is om in gesprek te gaan met je werkgever en om begrip en steun te vragen. “Als de situatie niet bekend is, kan je werkgever ook niet met je meedenken.”

**“Mijn vorige werkgever had nauwelijks begrip voor mijn situatie, dat was erg vervelend”**

*Ruud combineert werk met mantelzorgtaken*

### Ontmoeten

De Kap biedt mantelzorgers verschillende opties om met elkaar in contact te komen, zoals deelname aan cursussen, gespreksgroepen of de maandelijkse fietstocht. Scan de QR-code of kijk op [www.tinyurl.com/dekapmz](http://www.tinyurl.com/dekapmz).



## De omslag

Ik was een druk mens, met een planning elke dag,  
Ik zette me in voor verschillende organisaties,  
waardoor ik vele mensen zag.  
Ik ging vaak naar mensen toe en dronk een kopje thee  
Zo ook die dag, vier maanden gelee.

Ik slikte, het deed pijn.  
Zo dapper als ik was dacht ik,  
Dat zal morgen wel weer over zijn.

Mijn 20-jarige jubileum als vrijwilliger komt eraan,  
dacht ik met een glimlach.  
Ik wilde het zo graag vol maken en  
zwaaide dan iedereen met plezier gedag.

Maar het liep anders dan verwacht, zo plots, zo snel.  
Het slikken ging moeizaam en na het onderzoek  
in het ziekenhuis, trok iedereen aan de bel.  
Slokdarmkanker, dat is wat ze zeiden.  
Bestraling kan naar verbetering leiden.

Het gaat nu wat beter maar mijn lichaam doet zeer.  
Alles wat ik graag doe in het leven kan even niet meer.  
Zo actief als ik was, is nu niets meer van te zien,  
Soms vraag ik me af waar ik dit aan verdien.

Ik mis het visje van de markt, mijn vaste oude maatje  
en het koekje bij de thee.  
Ondanks alles blijf ik een optimistisch mens:  
'soms zit het tegen en soms zit het mee.'

Vrijwilligster Ashley raakte diep ontroerd door het levensverhaal van haar hulpvrager, die na het krijgen van de diagnose kanker haar leven zag veranderen. Ashley besloot haar gevoelens te vertalen in een gedicht. Door haar wekelijkse bezoeken aan mevrouw en het schrijven van het gedicht 'De omslag' beseft ze dat we de kleine dingen in het leven soms te vaak als vanzelfsprekend beschouwen.

# Van maatje naar hulpvrager

## Het verhaal achter een ontroerend gedicht

**Ashley:** “Mijn hulpvrager is voordat zij de ziekte kanker kreeg bijna 20 jaar vrijwilliger geweest voor de Kap. Het leek de Kap dan ook mooi om na haar jarenlange trouwe inzet wat terug te doen. Zo ben ik met haar in contact gekomen.”

“Als vrijwilliger ga ik wekelijks bij haar langs om gezellig een kopje koffie te drinken of een kleine wandeling te maken. Het breekt voor haar de dag en zoals ze zo mooi kan zeggen: ‘Je breng het zonnetje mee’. Ik vind het heel bijzonder om er voor deze mevrouw te mogen zijn en haar verhalen over het vrijwilligerswerk te horen. Ze vertelt me dan ook graag wat zij nog weet over haar tijd als ‘maatje’, waarin ze mensen ondersteunde die even wat extra

aandacht of begeleiding nodig hadden. Nu zijn de rollen omgedraaid en heeft ze zelf die extra aandacht en begeleiding nodig.”

“Na een tijdje met haar te zijn opgetrokken heeft ze me ook ontzettend geraakt. Want wat was ze een actieve vrouw, vol in het leven en altijd een rots in de branding voor anderen. De omslag die plaatsvond in haar leven nadat zij de ziekte kanker kreeg heeft mij geïnspireerd tot het schrijven van dit gedicht. Het raakt mij enorm dat ze de dingen die zo normaal lijken moet missen. Het contact met mijn hulpvrager en het schrijven van dit gedicht hebben me doen realiseren: Soms nemen we de kleine dingen te veel voor lief.”



“Het raakt mij  
enorm dat ze de  
dingen die zo normaal  
lijken moet missen”

*Ashley van Beek*

In de laatste levensfase is het belangrijk dat er goede zorg en ondersteuning geboden wordt, zowel aan degene die op sterven ligt als aan de familie en mantelzorgers. Nachtzorg kan hierbij een uitkomst bieden, maar het is niet altijd gemakkelijk om dit te organiseren. Huisarts Juliette Verhagen beschrijft haar ervaring met het regelen van nachtzorg voor een patiënt in de palliatieve fase en hoe vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) van de Kap hierbij een belangrijke rol speelden.

# Patiënt kan thuis sterven dankzij inzet VPTZ-vrijwilligers



*Huisarts Juliette Verhagen (links) en Hetty van der Veen, coördinator VPTZ en Rouw, presenteren het boekje 'Wakend bij jou'. Een boekje vol praktische informatie over de rol die vrijwilligers kunnen spelen in de laatste fase van het leven. Het boekje is gratis af te halen bij de Kap.*

**En dan sta je ook als huisarts machteloos** aan een sterfbed van je patiënt. Je patiënt heeft nog maar kort te leven. Zijn familie is heel verdrietig. Naast dat het afscheid nemen moeilijk is, is ook de zorg voor de geliefde zwaar. Ze willen er te allen tijde zijn, als partner of familie die afscheid neemt, maar niet als de oververmoeide verzorgers.

**De nachten zijn lang en intens** en de naasten komen niet aan hun rust toe. Een mooi moment om te gaan kijken naar nachtzorg, zodat de familie gedurende de nacht kan slapen om energie op te doen voor de dag.

## 17:30 uur

**Maar dan ontvang ik het bericht** dat er geen thuiszorg beschikbaar is om de mantelzorger te ontlasten in de nacht. Het gevoel van machteloosheid bekruipt je als huisarts. Je dacht het thuis sterven voor je patiënt mogelijk te maken. Zouden we het nu op het laatste moment niet kunnen realiseren? Het is 17:30

uur, wie kan ik nog bellen. Dan denk ik aan de Kap, de vrijwilligersorganisatie die hulp en zorg in de thuissituatie biedt. Wie weet hebben zij nog een tip. Het zal wel al te laat zijn.

### Intake

**Wat schetst mijn verbazing** als ik toch nog iemand aan de lijn krijg. Ik leg mijn probleem voor en blijf precies de goede persoon aan de lijn te hebben. Ze vertelt me dat er bij de Kap een groep vrijwilligers is die in de palliatieve zorg werkzaam zijn; Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ). Normaal doet de coördinator naar aanleiding van de hulpvraag een intake, nu willen ze een uitzondering maken omdat we zo omhoog zitten. Ze gaat proberen iemand te vinden die diezelfde nacht nog bij mijn patiënt kan zitten om de mantelzorgers te ondersteunen.

### Professionaliteit

**Wat geweldig als blijkt** dat er diezelfde nacht én de volgende nacht iemand bij de patiënt kan komen uit de bewuste poule vrijwilligers. Naast er zijn, is er ook een stukje professionaliteit bij de vrijwilligers. Voor mij als huisarts, maar vooral voor de mantelzorgers een grote opluchting. Het sterfbed is voor de patiënt gelopen zoals ze het zich hadden voorgesteld. Thuis sterven met de dierbaren om zich heen. Dankbaarheid van patiënt, mantelzorgers en van mij.

*Juliette Verhagen,  
huisarts en Kaderarts Palliatieve Zorg*



Informatie Palliatieve Zorg door VPTZ-vrijwilligers van de Kap zie: [www.tinyurl.com/kapvptz](http://www.tinyurl.com/kapvptz) of scan de QR-code.

## Rouwbegeleiding, Koffieochtend, Gespreksgroep



**Als je je partner hebt verloren** kan je behoefte hebben aan iemand die hetzelfde heeft meegemaakt als jij. Iemand die jou begrijpt, die naar je luistert met onverdeelde aandacht en je troost biedt. Een ervaren **bezoekvrijwilliger** van de Kap kan je in het rouwproces ondersteunen.

**Ontmoeten geeft steun** en draagt bij aan de rouwverwerking. De Kap organiseert iedere 2e dinsdag van de maand een **koffieochtend** voor weduwen en weduwnaars. In een ongedwongen sfeer kom je in contact met lotgenoten. Daarnaast is er de **Gespreksgroep Partnerverlies** voor nabestaanden die hun geliefde zijn verloren en jonger zijn dan 67.

Scan voor meer informatie de QR-code of kijk op [www.tinyurl.com/kaprouwbegeleiding](http://www.tinyurl.com/kaprouwbegeleiding).

“Het contact tussen ons gaat op een leuke en spontane manier”, zegt Tygo. Hij is als ‘Ervaringsmaatje’ gekoppeld aan Jakko. Ze zijn allebei jonge mantelzorger en weten hoe het is om op te groeien met een familielid dat chronisch ziek is.

## Zinvolle gesprekken en héél veel lol

**Jonge mantelzorgers** zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek, gehandicapt of verslaafd is of een psychische aandoening heeft. Zij hebben vaak zorgtaken, maken zich zorgen of komen zelf zorg en aandacht tekort. Een ervaringsmaatje kan dan helpen.

**Een ervaringsmaatje is iemand** die op jonge leeftijd zorgt of heeft gezorgd voor een familielid en deze ervaring wil delen met andere jonge mantelzorgers. Het kan voor een jonge mantelzorger heel waardevol zijn om te praten met iemand die begrijpt wat je meemaakt, die luistert en tips en advies kan geven. Een ervaringsmaatje kan helpen bij het vinden van de juiste balans tussen zorgen en tijd voor jezelf nemen, of bij het omgaan met emoties die komen kijken bij het zorgen. Maar een ervaringsmaatje is er ook om leuke activiteiten mee te ondernemen.

**En dat laatste doen Tygo en Jakko** dan ook volop. “Elk weekend zien we elkaar. Onze tijd samen besteden wij bijvoorbeeld in de natuur of op de kartbaan. Doordat de klik tussen ons ontzettend goed is, is er eigenlijk nauwelijks begeleiding van de Kap nodig.”

JONGE MANTELZORGERS

“Elk weekend  
doen we leuke  
dingen samen”

*Jonge mantelzorger Jakko*



TYGO

JAKKO

**Je zorgen delen  
kan zorgen schelen!**



Waarvoor kun je bij ons terecht?  
Scan de QR-code of kijk snel op  
[www.tinyurl.com/JMZapeldoorn](http://www.tinyurl.com/JMZapeldoorn).



# Voorlichting over jonge mantelzorgers op scholen

De Kap vindt het belangrijk dat er op middelbare scholen en in het beroepsonderwijs aandacht is voor jonge mantelzorgers. Daarom organiseren de mantelzorgconsulenten regelmatig gastlessen en voorlichtingsbijeenkomsten over dit onderwerp. Hierbij wordt ingegaan op de situatie van jonge mantelzorgers en wat hun specifieke behoeften zijn. Ook worden tips en adviezen gegeven over hoe scholen en docenten jonge mantelzorgers kunnen ondersteunen zodat zij zich gezien en gehoord voelen.



Zorg je voor een ziek familielid of een broertje/zusje met een beperking? Of maak je je zorgen over de situatie thuis en ben je jonger dan 24 jaar? Schrijf je dan gratis en vrijblijvend in bij de Kap als jonge mantelzorger. Na een kennismakingsgesprek kijken we samen hoe we je kunnen ondersteunen. Ook ontvang je regelmatig informatie over de activiteiten die wij speciaal voor jonge mantelzorgers organiseren. Scan voor meer informatie de QR-code of kijk op [www.tinyurl.com/kapjnz](http://www.tinyurl.com/kapjnz).

## Stagiair Eray over zijn bezoeken aan de heer Weller



“We spelen vaak schaak of een van zijn kaartspelletjes. Deze keer deden we iets anders, want we gingen spelletjes spelen op zijn Nintendo Wii.... Voor iemand van 78 was hij wel heel erg goed. Ook gingen we een keer bowlen en gooide hij drie keer achterelkaar een strike. Dit vond ik wel erg leuk om te doen, want hoe goed ik ook mijn best deed, ik won niet. Als ik tegen mijnheer Weller schaak verliest hij altijd. Daar is hij dan weer niet zo goed in.”  
*Eray*

## Leerzame stageplek voor mbo- en hbo-studenten

**Ben je een mbo- of hbo-student** Sociaal werk, Maatschappelijk Werk en Dienstverlening, Verpleegkunde of Pedagogiek en zoek je een leuke en leerzame stageplek? Dan is de Kap misschien iets voor jou! Tijdens je stage maak je kennis met een diverse doelgroep, zoals mensen met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid of verslaving.

**Je ondersteunt hulpvragers** één op één in de thuis-situatie. Daarbij krijg je passende begeleiding en intervisiemogelijkheden. Als je ervaring hebt met mantelzorg of bent opgegroeid in een situatie waarin sprake is van zorg voor een gezinslid of naaste, dan kun je ook ervaringsmaatje worden. Kijk voor meer informatie en stagevacatures op [www.dekap.nl](http://www.dekap.nl).

Jubilarissen; ieder jaar hebben we bij de Kap weer het geluk om een flink aantal vrijwilligers 'jubilaris' te noemen. Een jubilaris is iemand die een bepaalde mijlpaal in zijn of haar leven heeft bereikt, zoals de vrijwilligers Martin Treep en Rie van Elderen.

# "Heb je nog even tijd?"

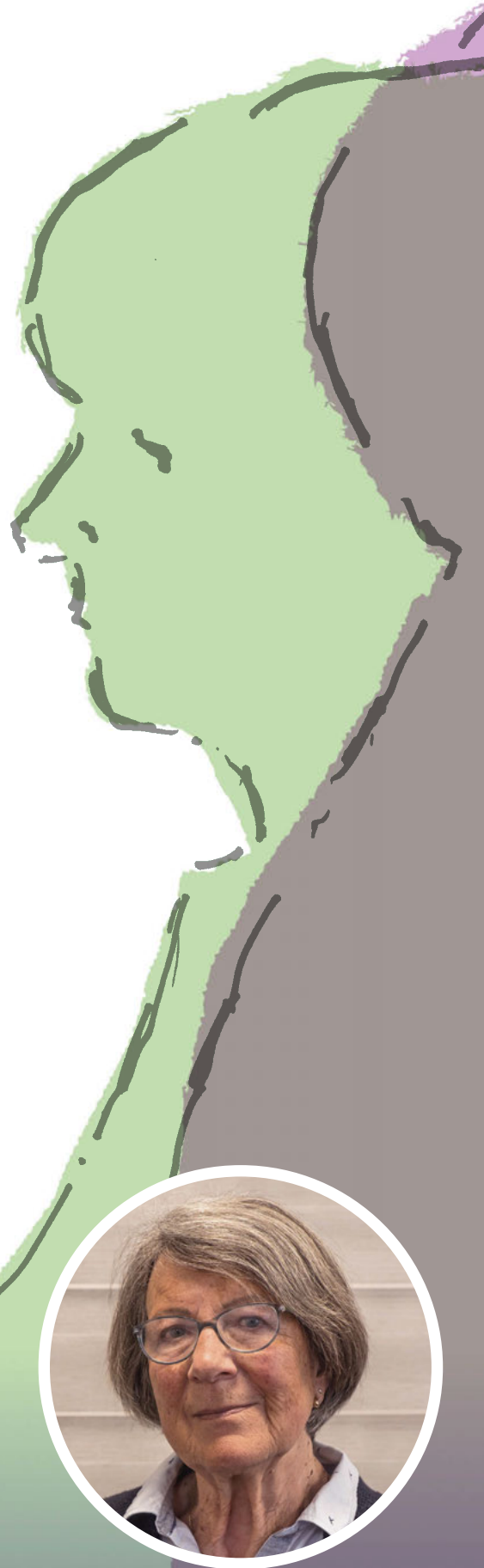
**Martin (1934) is maar liefst 30 jaar vrijwilliger bij de Kap en Rie (1942) viert dit jaar haar eerste lustrum.**

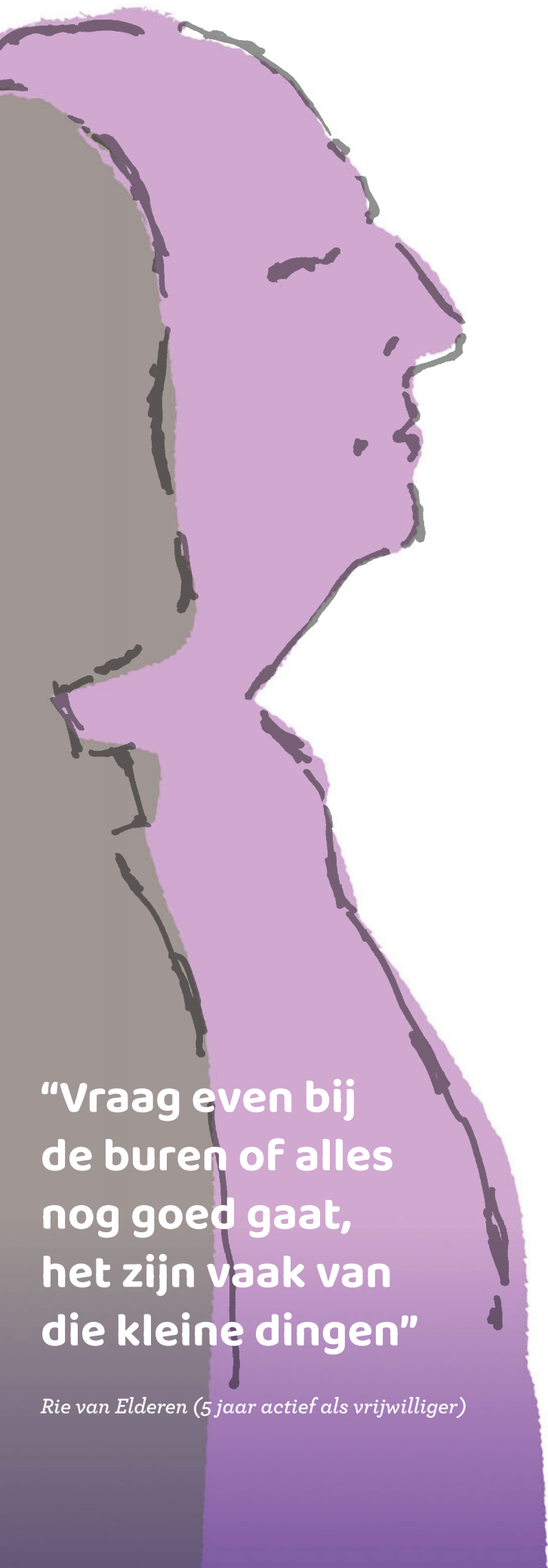
Twee mooie mensen die graag wat voor een ander doen en dit ook als drijfveer aangeven voor het doen van vrijwilligerswerk.

**Martin heeft een achtergrond** in de chemie, na een ongeval kwam hij in de WAO. Daarna is hij vrijwilligerswerk gaan doen en toen ook gelijk bij de Kap begonnen bij de afdeling Vervoer en de afdeling Klussen en Tuinen. Hij bracht gezelligheidsbezoekjes en ging met mensen zwemmen. Hiernaast deed hij ook vrijwilligerswerk in het ziekenhuis. Hij bracht onder andere boeken en kranten rond voor patiënten die graag iets te lezen wilden hebben en hij verzorgde de bloemen.

## Vrijwilliger

**Rie is met haar man** 50 jaar geleden in Apeldoorn komen wonen. Ze hebben toen een accountantskantoor overgenomen. Rie, die daarvoor altijd apothekersassistente was, ging meewerken in het bedrijf. Er kwamen kinderen en er werd veel gesport, onder andere op de tennisbaan en hier heeft Rie zich als vrijwilliger volop ingezet. Ze is nu sinds vijf jaar bij de Kap en haar eerste





**“Vraag even bij de buren of alles nog goed gaat, het zijn vaak van die kleine dingen”**

*Rie van Elderen (5 jaar actief als vrijwilliger)*

‘klantje’ zoals ze het zelf noemt, was een oudere meneer waar ze één keer per week boodschappen voor deed. Ze heeft nu hulpvragers waar ze met regelmaat naar toe gaat, even op bezoek, een praatje maken of een eindje gaan lopen. Zo bezoekt ze meerdere hulpvragers.

### Onder de mensen

**“Ik vind het gewoon prettig** om iets voor anderen te kunnen doen. Zo bezoek ik ook vanuit de kerk nog een aantal mensen. Het komt van twee kanten en ik heb er ook voldoening van dat ik iets voor een ander kan doen. Maar het is niet zo dat ik me op mijn borst moet slaan van jeetje, wat goed dat ik iets doe.”

**Martin geeft aan** dat hij in zijn 30 jaren als vrijwilliger bij de Kap zo’n 20 jaar heel actief is geweest, soms meerdere dagen per week. “Ik vond het altijd leuk, je bent onder de mensen en je bent met hele andere dingen bezig dan wat je normaal in je werk of eigen huiskring deed. Dan ging de telefoon van ‘heb je nog even tijd?’ Ik deed de tuin voor mensen die vroeger net zou oud waren als ik nu ben. Daar was ik als jongen kind aan huis.”

### Contact

**“De mens is tegenwoordig veel individueler**, ieder voor zich, dat vind ik een beetje jammer”, vervolgt Rie. “Mensen blijven op zichzelf en zoeken geen contact met de ander. Dat vind ik nou juist zo jammer, je moet er wel zelf iets van maken, ga wat doen en kom weer in de samenleving. Vraag even bij de buren of alles nog goed gaat, het zijn vaak van die kleine dingen.”

**Beide jubilarissen** vinden in ‘het iets doen voor een ander’ hun belangrijkste motivatie voor het doen van vrijwilligerswerk. En dat is toch wel een grote, gemeenschappelijke deler die veel vrijwilligers hebben. Gelukkig zien wij dat jaarlijks terug in onze lange lijst met jubilarissen en daar zijn wij als de Kap erg trots op.

**Martin en Rie, bedankt voor jullie jarenlange inzet!**

De Kap telt in 2023 maar liefst 85 jubilarissen. Mensen die zich 5 jaar, 10 jaar, 15 jaar of langer als vrijwilliger belangeloos hebben ingezet voor de Apeldoornse samenleving. Of het nu gaat om praktische hulp als boodschappen doen of het bieden van een beetje extra aandacht, deze vrijwilligers hebben zich op talloze manieren ingezet om de levens van anderen te verbeteren. Zij zijn een bron van inspiratie en een voorbeeld van wat er mogelijk is als we ons samen inzetten voor een betere wereld. Jubilarissen, jullie inzet wordt zeer gewaardeerd.

# Waardering voor jarenlange inzet

## 5 jaar

*Els van Groningen*

*Mieke van den Hoogen*

*Marlies van der Hulst*

*Ingeborg Deichman*

*Rineke de Boer*

*Alinda Fredriks*

*Betsie Kuiper*

*Marion van Ogtrop*

*Harry Demeijer*

*Gerrit Hennekes*

*Tilly van den Heuvel*

*Jack van der Hulst*

*Aleid Klein Middelinck*

*Anke de Man*

*Regina Polman*

*Tamara Rouwenhorst*

*Onno Straates*

*Mees Thomassen*

*Ria Verbeek*

*Jeroen Wesselink*

*Paul van de Lustgraaf*

*Luud Paulissen*

*Joke Pelt*

*John Smeur*

*Dinand Wijnveen*

*Herman Waagmeester*

*Gerjan van Dijken*

*Nanouk van Tol*

*Hans van der Beek*

*Linda van Coberen*

*Rie van Elderen*

*Barry Feijen*

*Monique v.d. Linden*

*Truus Schmand*

*Anieta Scholten*

*Henriette v.d. Veecken*

*Lea Vriesde*

*Carolien Nieuwenhuis*

*Gonnie Dam*

*Jan Hoppe*

*Tadusi Zwaneveld*

*Henriette van Essen*

*Elly van Peperstraten*

## 10

*Jans Waanders*

*Wilma Greffhorst*

*Peter Tichler*

*Theo Jansen*

*Gerrit Jan Mijnten*

*Henry Stolle*

*Cora Winters*

*Willem Zonnenberg*

*Tineke Hulzebos*

*Ria van de Berg*

*Adrie Berkenhagen*

*Tonni Duiker*

*Dikkie Kraaijenbrink*

*Jopi Reinders*

*Bert Streng*

*Sandra Thomassen*

*Nelleke de Zwart*

*Harry Havekes*

*Jennie van der*

*Kruk-van der Raadt*

## 15

*Arno Zijderveld*

*Jan Willem Assink*

*Harrie Groothuis*

*Jan Ham*

*Cor Musch*

*Anneke Visser*

*Paul Bouwman*

*Renee Bijsterbosch*

*Christine Bosman*

*Willemien Sanders*

## 20

*Marian Knol*

*Ineke Weber*

*Jan Hendriks*

*Bep Lukkassen*

*Sybilla Smits*

*Annemiek Greffhorst*

*Cornelie Honders*

*Karel de Leest*

*Herbert Spoelder*

*Irene Thedinga*

*Mahwash Ghorban-*

*zadeh*

## 25

*Diny Welling*

## 30

*Martin Treep*

Mantelzorgers zijn onmisbaar in onze samenleving. Dag in, dag uit staan zij klaar voor hun naaste die hulp nodig heeft. Maar laten we eerlijk zijn, soms hebben ook zij een momentje voor zichzelf nodig. Even ontspannen, bijkomen en opladen voor de volgende zorgtaak. En daar kan jij bij helpen!

# Ontzorg de Mantelzorger

## Neem jij de zorgtaken even over?

Met de campagne 'Ontzorg de Mantelzorger' roepen we inwoners van Apeldoorn op om de zorgtaken van een mantelzorger tijdelijk even over te nemen. Zo kan de mantelzorger een avondje uit, naar de bioscoop of lekker een keertje sporten. Of misschien zelfs een weekendje weg! Dat kleine gebaar van jou maakt een wereld van verschil voor de mantelzorger én zijn of haar naaste.

Je hoeft geen professionele zorgverlener te zijn om de mantelzorger te ontzorgen. Een beetje gezelschap, wat aandacht geven of een simpele huishoudelijke taak kan al veel betekenen.

### Adempauze

Ben je wekelijks een paar uurtjes beschikbaar en wil jij graag iets voor een ander betekenen? Meld je dan nu aan als vrijwilliger. Dat kan ook als je alleen zo af en toe inzetbaar bent. Met jouw hulp kunnen we de mantelzorger de adempauze geven die hij of zij zo hard nodig heeft. Dus waar wacht je nog op? Ga jij de uitdaging aan? Geef je dan nu op en draag bij aan een zorgzame samenleving waarin we voor elkaar klaarstaan! Aanmelden kan door te mailen naar [info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl) of te bellen met 055 529 55 20.

## gigant

De poster 'Een mantelzorger wil ook wel eens een avondje uit' hangt o.a. bij de kassa's en in de foyer van filmtheater Gigant, waar de aftrap van de campagne 'Ontzorg de Mantelzorger' plaatsvond. Kijk voor het actuele filmaanbod op [www.gigant.nl](http://www.gigant.nl).

# “Ik ben de ogen van mevrouw Kusters”

*Debbie Koenen*



Ze werkte jarenlang in de verpleging. Na haar pensioen ging haar zicht steeds verder achteruit. Waar mevrouw Kusters voorheen met haar auto naar de supermarkt ging werd dat nu steeds moeilijker. Toen ze zich op de weg niet veilig meer voelde is de auto naar haar kleinzoon gegaan en heeft ze zelf geen meter meer gereden. Vrijwilligster Debbie Koenen is nu haar chauffeuse en boodschappenhulp.

## Debbie & mevrouw Kusters

# Boodschappen doen met een flinke dosis humor

**In haar omgeving wonen** vooral oudere mensen. Een vriendin van mevrouw Kusters gaat al meerdere malen per maand met haar naar het ziekenhuis voor de injecties voor haar oogziekte Maculadegeneratie, een netvliesaanandoening waardoor ze steeds slechter gaat zien. Kinderen en kleinkinderen hebben hun eigen gezin en werk. Hulp vragen zit niet in de aders van mevrouw Kusters. Zo zelfstandig mogelijk en actief blijven is wat ze graag wil. Ook om jong te blijven, want ze is de 80 inmiddels gepasseerd.

### Prima match

**Toch belde mevrouw Kusters** begin 2022 naar de Kap voor hulp bij het boodschappen doen. Na een kennismakingsgesprek met de vrijwillige wijkcoördinator werd ze in contact gebracht met Debbie Koenen, een vrijwilligster met rijbewijs en auto. Debbie wil graag iets betekenen voor oudere mensen. Ze is behulpzaam, zonder alles over te willen nemen, en vindt het bovenal leuk om met ouderen te werken. Het blijkt een prima match. Eens in de twee weken gaan de dames in de auto van Debbie en met het boodschappenkarretje op pad.

**Het boodschappenbriefje** maakt mevrouw Kusters zelf. Op advies van Visio (advies voor slechtziende en blinde mensen) schrijft mevrouw met een zwarte stift. Vaak kan ze zelf niet lezen wat ze heeft opgeschreven. Thuis aan de keukentafel nemen de dames eerst samen het lijstje door. In een grote winkel komt alles op mevrouw Kusters af. Met Debbie in de buurt en de bekende route in de supermarkt redt mevrouw Kusters zich zelfstandig. Twee derde van de boodschappen pakt ze zelf. “Ik ben de ogen van mevrouw Kusters”, zegt Debbie. “Handig om even de houdbaarheidsdatum van de melk te checken of mevrouw Kusters te waarschuwen voor een verschil in prijs.”

### Lekkers

**Met humor en veel plezier** beleven ze de boodschappen-uitjes. We zitten op één lijn zeggen ze allebei. Het voelt vertrouwd. Een soort oma-kleindochter band. “Uit de supermarkt pakken we wel eens wat lekkers mee.” Na het doen van de boodschappen staat een kopje koffie op het programma. Vaak wordt Debbie ook getrakteerd op iets wat mevrouw Kusters zelf heeft gebakken.

Als nieuwkomer in een vreemd land kan het opbouwen van een sociaal netwerk een enorme uitdaging zijn. Dit geldt zeker voor nieuwkomers die weinig kennis hebben van de taal en cultuur van het land waar ze gaan wonen. Een maatje kan in zo'n situatie een enorme steun zijn.



# Maatje **Hilda** biedt nieuwkomer **Israa** steuntje in de rug

**Israa, een jonge vrouw van 27**, komt in mei 2022 in Nederland wonen omdat ze net getrouwd is met haar Irakese man. Hij woont al twintig jaar in Europa en ze kennen elkaar amper. Na drie maanden zijn ze zwanger en komt haar echtgenoot met een vervoersvraag bij de Kap. Zijn vrouw moet voor controle naar de vroedvrouw, maar hij kan zelf niet rijden omdat hij de hele week werkt. Hij vertelt ook dat zijn vrouw erg eenzaam is, veel huilt en niet buiten komt.

## Vertaal-app

Op mijn voorstel om een maatje in te zetten wordt positief gereageerd. Israa spreekt twee woorden Nederlands, dus het is een hele uitdaging voor maatje Hilda. De vertaal-app op de telefoon biedt uitkomst. De dames hebben heel goed contact en zien elkaar wekelijks.

**Hilda probeert Israa** een beetje wegwijs te maken binnen onze cultuur. Voor Israa is Hilda het contact met de buitenwereld. Samen oefenen ze de taal. Israa

wil heel graag leren. Ze praten over van alles, het gemis van familie, het nieuwe leven dat komt en vrouwenzaken natuurlijk.

## Kraamvisite

**Maatje Hilda is een lichtpuntje** in de week. Het lukt Israa ook al om zonder de vertaal-app te communiceren. Maandag 24 april 2023 is het echtpaar bevallen van een gezonde dochter Amina. Hilda mocht direct al op kraamvisite komen om de nieuwe aanwinst te bewonderen. Als moeder en dochter een beetje gewend zijn aan hun nieuwe ritme pakt Hilda haar rol als maatje weer op en helpt ze Israa verder op het inburgeringspad.

## Maatjes Apeldoorn

Heb je een maatje nodig of wil je er een zijn? Kijk voor meer informatie op [www.tinyurl.com/kapmaatje](http://www.tinyurl.com/kapmaatje) of scan de QR-code.







# Annemarie: “Het liefst wil je alles **zelf** doen”

## Platform KrachtigApeldoorn

Annemarie herkent zich als ouder van een zorgintensief kind niet meteen in de term ‘mantelzorger’. “Zorgen voor mijn gezin, dat doe ik gewoon, ook al heeft een van de gezinsleden veel zorg nodig”, zegt ze. Het Platform KrachtigApeldoorn zet zich in voor ouders als Annemarie. Binnen dit platform wordt aan de ouders ruimte geboden om herkenning en erkenning bij elkaar te vinden. Kijk voor meer informatie op [www.tinyurl.com/KrachtigApeldoorn](http://www.tinyurl.com/KrachtigApeldoorn) of scan de QR-code.



Platform  
**KrachtigApeldoorn**



**Het leven van Annemarie (44), Leonard (49), Sharon (21), Jasper (18) en Fleur (16) stond compleet op zijn kop toen hun dochter en zusje Elise de diagnose Gastroparese kreeg. Als baby leek alles goed te gaan, maar na zes maanden werd ze enorm ziek. Gelukkig gaat het nu een stuk beter met haar.**

**A**nnemarie en haar gezin zijn mantelzorgers voor hun dochter en zusje Elise (9). “Elise heeft Gastroparese, een maagstoornis waarbij het voedsel vertraagd wordt verteerd”, legt Annemarie uit. “In een gezond spijsverteringssysteem wordt het voedsel door krachtige spiersamentrekkingen vanuit de maag door de darmen verplaatst. Bij Elise bleek haar maag volledig verlamd. Een fles opvolgmelk, kleine fruithapjes, ze spuugde alles weer uit.”

**Na een periode van ziekte en onzekerheid** kon Elise geholpen worden met sondevoeding via haar darm. Ze had door verdunde sondevoeding niet genoeg energie om te lopen. “Als we eropuit gingen, namen we haar mee in een grote kinderwagen. De ernst van de situatie is van het gezicht van Annemarie af te lezen.

## Londen

**Annemarie vertelt verder:** “Elise was te klein om haar eigen tasje met sondevoeding te dragen en zo liepen we de hele dag achter haar aan. Ook bleef ze veel spugen en verschoonden we haar bed weleens drie keer per nacht. We stonden echt 24 uur per dag aan.” Er volgden veel ziekenhuisbezoeken in verschillende ziekenhuizen. Met veel steun van de huisarts en de maag-darm-leverarts kwamen zij uiteindelijk terecht in Londen, waar bleek dat ze een stimulator op de maag van Elise konden plaatsen.

**Toen Elise 5 jaar was**, werd zij opgeroepen voor de operatie. Een paar dagen na de operatie at ze een hele maaltijd en na een aantal weken was ze van de dagvoeding af. Het was echt een hele verandering.”

**Het chronisch ziek zijn van Elise** heeft een grote impact gehad op het gezin. “Het liefst wil je alles zelf doen”, vervolgt Annemarie. “Gelukkig hebben we veel steun gehad van familie, vrienden en van onze eigen kinderen.” Annemarie heeft het over haar andere dochter; Sharon, die veel heeft geholpen bij de zorg voor Elise. “Er was niemand die, naast mij, zo goed voor Elise kon zorgen als zij. Zij was pas 11 jaar, maar wist precies hoe alles moest.” Daarnaast hebben Annemarie en haar gezin ook veel steun gehad van de dominee en anderen in de kerk. “Het geloof heeft ons echt houvast gegeven.”

## Kinderdagverblijf

**Terwijl Annemarie nog wat koffie inschenkt**, vertelt ze hoe zij de zorg voor Elise en haar andere taken in die periode heeft kunnen combineren. “Ik werkte destijds nog niet zoveel buiten de deur. Op een gegeven moment kregen we begeleiding vanuit Entrea Lindenhout (een organisatie die hulp en ondersteuning biedt aan jongeren en hun gezin) en kon Elise daar twee ochtenden per week naar het kinderdagverblijf. Daardoor ontstond er meer ruimte voor ontspanning en kon Annemarie weer wat meer gaan werken. “Ik merkte echt dat ik dat nodig had, daar laadde ik weer van op.”

## Dapper

**Nu het beter gaat met Elise** zijn de zorgen nog niet verdwenen. Elke vier maanden moet ze terug naar Londen om de maagstimulator opnieuw in te laten stellen. Ook de operaties aan haar buik zijn nog niet allemaal achter de rug. Annemarie vult aan: “Elise is zo’n dapper en sterk meisje, dat is echt haar kracht.”

Bel je met een (hulp)vraag naar de Kap, of kom je langs op ons kantoor aan de Regentesselaan 2-B? Grote kans dat Ana, Anita of Lucia je te woord staat.

Ze zijn - samen met vier vrijwillige collega's - verantwoordelijk voor het beantwoorden van telefoontjes, het ontvangen van bezoekers en het verstrekken van informatie over de Kap. Hun vriendelijke en professionele benadering draagt bij aan een positieve en gastvrije sfeer, die ervoor zorgt dat iedereen zich welkom voelt bij de Kap. Omdat het wel zo fijn is als je ook een gezicht hebt bij de mensen die je telefonisch te woord staan, stellen we onze Front Office medewerkers graag even aan je voor.

# Goedemorgen, stichting de Kap, u **spreekt** met...



ANA

ANITA

LUCIA

MARION

GEERDINIE

PRISCILLA

MAHWASH



**Regentesselaan 2-B**  
**7316 AC Apeldoorn**  
(2de etage)

#### Openingstijden de Kap

Maandag t/m donderdag  
van 8:30 tot 17:00 uur  
Vrijdag van 8:30 tot 12:00 uur  
Zaterdag en zondag gesloten

#### Telefonisch bereikbaar

van 8:30 tot 17:00 uur  
Woensdag en vrijdag  
van 8:30 tot 12:00 uur



## Informeel+Actueel

Lees inspirerende ervaringsverhalen en blijf op de hoogte van het laatste nieuws van en over de Kap. Schrijf je in voor onze tweemaandelijks nieuwsbrief Informeel+Actueel via [www.dekap.nl/#nieuwsbrief](http://www.dekap.nl/#nieuwsbrief) of scan de QR-code.