

Tips voor  
jou omdat  
je zorgt voor  
een ander.



## Wegwijzer Mantelzorg

Zorg je voor een ouder, partner, kind, vriend of buur?

# Inhoud Wegwijzer

- 3 Wat is mantelzorg?
- 4 Met wie kan ik de zorg delen?
- 5 Bij wie kan ik terecht voor steun en advies?
- 6 Welke financiële regelingen zijn er?
- 7 Waar vraag ik zorg aan?
- 8 Hoe zorg ik goed voor mijzelf?
- 9 Hoe kan ik (thuis) de zorg verlichten?
- 10 Hoe kan ik de zorg combineren met mijn werk/studie?
- 11 De zorg wordt teveel, en nu?
- 12 Waar vind ik meer informatie?



# Wat is mantelzorg

- ▶ In Nederland zorgen zo'n 4 miljoen mensen voor een naaste die extra zorg nodig heeft. Als partner, familie, vriend(in) of buur. Dit zorgen voor elkaar is onmisbaar in onze samenleving. Dit wordt ook wel mantelzorg genoemd.
- ▶ Mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen; het overkomt hen door de emotionele band die er is met degene die zorg nodig heeft. Ben je ook mantelzorgster? Voor mantelzorgers is hulp en steun beschikbaar.

Meer  
informatie?  
[Mezzo.nl](https://www.mezzo.nl)

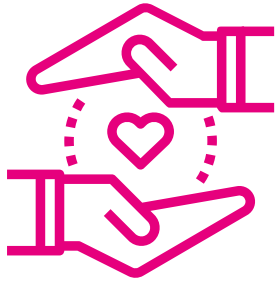


# Met wie kan ik de zorg delen?

Klik op de linkjes voor meer informatie

- ▶ Familieleden of mensen uit je omgeving willen vast helpen bij het doen van een boodschap of klusje.
- ▶ Vrijwilligers helpen graag. Denk aan een bezoekmaatje voor je naaste of een mantelzorgmaatje die er speciaal voor jou is.
- ▶ Via online platforms zoals 'We helpen' kun je een hulpvraag plaatsen en mensen vinden die hulp aanbieden.
- ▶ Diverse apps helpen om de zorg met familieleden en zorgverleners makkelijker af te stemmen.

[mezzo.nl/delenvandezorg](https://mezzo.nl/delenvandezorg)



## Bij wie kan ik terecht voor steun en advies?

- ▶ Het helpt om te praten met familie, vrienden of buren en lotgenoten. Dit lucht op en geeft steun.
- ▶ Organisaties voor mantelzorgondersteuning in je eigen gemeente bieden hulp zoals informatie, gesprekken, cursussen en lotgenotencontact.
- ▶ Een mantelzorgmakelaar helpt bij regeltaken zoals het aanvragen van zorg.
- ▶ Onafhankelijke cliëntondersteuners denken en helpen mee bij het aanvragen van zorg en hulp.
- ▶ Een huisarts, praktijkondersteuner, wijkverpleegkundige of patiëntenvereniging geeft informatie over ziektebeelden en hulpverlening.

**[mezzo.nl/steunenadvies](https://mezzo.nl/steunenadvies)**

Vragen?  
Bel ons!



## Welke financiële regelingen zijn er?

Mezzo  
geeft ook  
(juridisch)  
advies

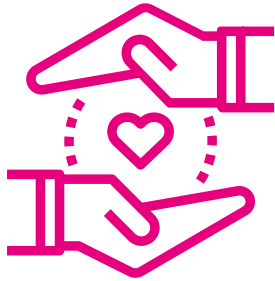
- ▶ De gemeente kan je informeren over [mantelzorgwaardering](#), vergoedingen voor parkeer- en reiskosten, woningaanpassing, blijverslening, extra huishoudelijke hulp en individuele bijzondere bijstand.
- ▶ De hoogte van de [eigen bijdrage](#) van de zorg kun je berekenen op CAK.nl.
- ▶ [Zorgverzekeraars](#) bieden soms in de aanvullende verzekering vergoedingen voor een mantelzorgmakelaar, cursussen, mantelzorgarrangementen en vervangende zorg.
- ▶ Het is mogelijk [zorgkosten](#) af te trekken bij de belastingaangifte.
- ▶ Mogelijk kun je gebruik maken van collectieve gemeentelijke aansprakelijkheid- en/of ongevallenverzekering.



# Waar vraag ik zorg aan?

- ▶ Ondersteuning uit de [Wet Maatschappelijke Ondersteuning \(Wmo\)](#) en de [Jeugdwet](#) kan aangevraagd worden bij het Wmo-loket of sociaal wijkteam in je gemeente.
- ▶ Ga als mantelzorgers altijd mee naar het keukentafelgesprek bij de gemeente. Bespreek ook wat je zelf nodig hebt.
- ▶ Thuiszorg is te regelen vanuit de [zorgverzekeringswet](#) bij de wijkverpleegkundige.
- ▶ Permanent intensieve zorg en/of toezicht wordt vergoed uit de [Wet langdurige zorg \(Wlz\)](#) en vraag je aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).





## Hoe zorg ik goed voor mijzelf?

- ▶ Vergeet jezelf niet! Zorgen voor een naaste is beter vol te houden als je ook voor jezelf zorgt.
- ▶ Eigen verlangens en wensen tellen ook.
- ▶ Deel de zorg.
- ▶ Door het volgen van een cursus of coachtraject leer je omgaan met de situatie, het ziektebeeld en het vinden van balans in je leven.
- ▶ Mezzo biedt diverse mogelijkheden om je in het zorgen voor jezelf te ondersteunen. Zoals het online programma Coachfriend Mantelzorg of doe de Balanstest.

[mezzo.nl/praktijkverhalen](https://mezzo.nl/praktijkverhalen)







# Hoe kan ik (thuis) de zorg verlichten?

- ▶ Hulpmiddelen, zoals een douchestoel of lichtgewicht rollator maken het zorgen makkelijker.
- ▶ Een ergotherapeut adviseert bijvoorbeeld over het gebruik van hulpmiddelen in huis.
- ▶ Denk je erover om bij je naaste in te gaan wonen of andersom? Bespreek de mogelijkheden rondom samen wonen om te zorgen met onder andere je naasten.
- ▶ Slimme technologie in huis (domotica), zoals sensoren, automatische verlichting, alarmknoppen bieden mogelijkheden voor zorg op maat.

**[mezzo.nl/wonen](https://mezzo.nl/wonen)**

Meer  
informatie?  
**Mezzo.nl**



# Hoe combineren ik de zorg met mijn werk/studie?

- ▶ Vertel over de situatie aan je werkgever, coördinator, vertrouwenspersoon of Arboarts en bespreek het met collega's.
- ▶ Je hebt recht op een aantal verlofregelingen; de Wet flexibel werken kan ook uitkomst bieden. In je Cao staan mogelijk aanvullende bepalingen.
- ▶ Mogelijk kun je (tijdelijk) vrijstelling krijgen van de sollicitatieplicht bij een WW- of bijstandsuitkering.
- ▶ Kinderen en jongeren kunnen hulp krijgen van schoolmaatschappelijk werk, een consulent jonge mantelzorgers of studieadviseur.

Blijf op de hoogte via onze nieuwsbrief Actueel!

[mezzo.nl/werk](https://mezzo.nl/werk)



## De zorg wordt teveel, en nu?

- ▶ Door overbelasting kun je lichamelijke of psychische klachten krijgen. Onderneem actie. Vraag de huisarts of praktijkondersteuner om advies.
- ▶ Ga op zoek naar ontspanning en probeer tijd voor jezelf te creëren.
- ▶ Verken de mogelijkheden van respijtzorg (vervangende mantelzorg). Je hoeft niet alles alleen te doen.
- ▶ Praat over je zorgen met je vrienden of familie of bel de Mezzo Mantelzorglijn via 0900-2020 496 (€0,10 p/m). Op werkdagen tussen 9 en 16 uur.
- ▶ Overbelasting kan leiden tot schreeuwen, schelden of het niet meer bieden van goede zorg aan je naaste. Dat is niet makkelijk om toe te geven, maar het moet wel stoppen. Neem voor hulp contact op met de huisarts of met het wijkteam.





## Waar vind ik informatie?

Vragen?  
bel ons!

- ▶ Op [mezzo.nl](https://mezzo.nl) is nog meer informatie te vinden rondom mantelzorg.
- ▶ Informatie over mantelzorgondersteuning in de eigen gemeente vind je bij een steunpunt mantelzorg of de gemeente.
- ▶ Mezzo [Mantelzorglijn](#); voor al je vragen. Telefoon: **0900-2020 496** (€0,10 p/m). Op werkdagen tussen 9 en 16 uur.
- ▶ Stel je vraag in de Mezzo [Community](#)  
Word lid van [Facebook](#), van onze nieuwsbrief [Actueel](#) of volg ons op [Twitter](#) om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws over mantelzorg.