

Mantelzorg doe je samen



8 tips om zorg(en) te delen

Zorgt u langdurig en intensief voor een familielid of vriend met een beperking of ziekte? Dan bent u mantelzorger. Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Voorkom dat u overbelast raakt en deel de zorg én uw zorgen tijdig met anderen. Zo zorgt u goed voor uzelf en houdt u het langer vol.

- 1 Familie, vrienden en burens**

Hulp vragen bij de zorg is niet makkelijk. Bijvoorbeeld omdat u de zorgtaken zelf wilt doen of omdat uw naaste niet door iemand anders verzorgd wil worden. Toch kunnen familie, vrienden en burens u helpen door een luisterend oor te bieden of te helpen bij kleine praktische dingen. Vraag eens iemand die u goed kent voor het doen van een boodschap. U zult merken dat mensen blij zijn iets voor u te kunnen betekenen.
- 2 Lokale organisatie voor mantelzorgondersteuning**

Uw leven en uw relatie met uw naaste verandert door het zorgen. Soms is het lastig om voldoende tijd en aandacht te houden voor andere dingen die voor u belangrijk zijn. U kunt steun ervaren door uw verhaal te delen met een mantelzorgconsulent of andere mantelzorgers in een lotgenotengroep of mantelzorgcafé. Zoek de ondersteuningsmogelijkheden bij u in de buurt via www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg
- 3 Vrijwilligers**

Mantelzorgmaatjes zijn vrijwilligers die er zijn om naar uw verhaal te luisteren. Zij steunen u en doen samen met u iets leuks zodat u weer kunt opladen, afhankelijk van uw wensen en behoefte. Ook zijn er vrijwilligers die de zorg voor uw naaste tijdelijk overnemen, zodat u tijd voor uzelf heeft. Informeer bij het lokale steunpunt naar de mogelijkheden.
- 4 Mezzo**

Vragen, of behoefte aan een luisterend oor? Neem contact op met de Mantelzorglijn van Mezzo via 0900 - 20 20 496 (op werkdagen van 9 - 16 uur, 10 ct/pm), per e-mail mantelzorglijn@mezzo.nl of kijk voor informatie en ondersteuning op www.mezzo.nl
- 5 Zorgprofessional**

U bent een expert als het aan komt op de zorg voor uw naaste en daarom is goede samenwerking met professionele zorgverleners nodig. Geef aan wat voor u belangrijk is en maak goede afspraken. Ook u kunt ondersteuning nodig hebben. Vraag professionals om hulp als de zorg u te veel wordt. www.mezzo.nl/samenmet
- 6 Werkgever**

40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar tot overbelast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om u te ontlasten. Bespreek de mogelijkheden met uw werkgever. www.werkenmantelzorg.nl
- 7 Huisarts en praktijkondersteuner**

Een huisarts is er voor uw naaste, maar ook u kunt er terecht voor vragen over de ziekte of beperking van uw naaste. Vaak zijn er praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen aanwezig. Zij kunnen u extra informatie of instructies geven over bijvoorbeeld medicijngebruik, de verzorging en begeleiding. www.mezzo.nl/huisarts
- 8 Mantelzorgmakelaar**

Gemiddeld zijn mantelzorgers 3 uur per week bezig met het invullen van formulieren en andere regeltaken. Een mantelzorgmakelaar kan u ontlasten, zij nemen (tijdelijk) regeltaken over. Informeer bij uw zorgverzekeraar of u een mantelzorgmakelaar (gedeeltelijk) vergoed krijgt of kijk op www.mezzo.nl/vergoedingen

Handige adressen voor meer informatie:

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning bij u in de buurt: www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg
- Combineren van werk en mantelzorgtaken: www.werkenmantelzorg.nl
- Werk samen met zorgprofessionals: www.mezzo.nl/samenmet
- Wat voor type mantelzorger bent u? Doe de balans test: www.mezzo.nl/balanstest
- www.mezzo.nl

Zorgt u voor een ander?



Dan zorgt Mezzo voor u!

Wist u dat 1 op de 3 volwassenen mantelzorger is? Mantelzorger bent u als u langdurig en onbetaald zorgt voor een naaste die extra hulp hard nodig heeft. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Als mantelzorger vind je de zorg die je geeft vaak vanzelfsprekend. Dat betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Vaak zijn er mensen in uw omgeving die willen helpen, zoals burens, vrienden en uw gemeente. Mezzo ondersteunt u daarbij graag.

Wat doet Mezzo?

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander. Al tientallen jaren maken we het leven van mantelzorgers makkelijker. Met een luisterend oor, het wijzen van de weg, als stem naar de politiek en met diensten die ontzorgen. Want, om anderen te kunnen helpen, moet je ook nadenken over het zorgen voor jezelf. Mezzo vindt het belangrijk dat mantelzorgers op hun eigen manier voor een ander kunnen zorgen én maatschappelijk actief kunnen blijven. Hiervoor maken wij ons sterk, samen met 350 lidorganisaties.

Lid worden

Als lid van Mezzo heeft u de volgende voordelen:

- Advies op maat
- Belangenbehartiging
- Ondersteuning
- Mezzokaart met kortingen en aanbiedingen
- Lotgenotencontact

Word lid, want samen staan we sterk! Het lidmaatschap kost €22,50 voor 12 maanden. Registreren van het lidmaatschap verloopt via onze website www.mezzo.nl/ledenvoordeel

Volg ons online

Like ons op facebook www.facebook.com/MezzoMantelzorg of volg ons op twitter www.twitter.com/mezzo_nl

Laat uw mening horen

Neem deel aan het Nationaal Mantelzorgpanel: www.nationaalmantelzorgpanel.nl

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws

Abonneer u op de digitale nieuwsbrief Mantelzorg Actueel: www.mezzo.nl/nieuwsbrief

Word vrijwilliger

We zijn regelmatig op zoek naar voorlichters, ondersteuners bij evenementen en kantoor-ondersteuners. Komt u ons vrijwilligersteam versterken? www.mezzo.nl/vrijwilliger

Contact Mezzo

Mezzo
030-659 22 22
info@mezzo.nl
mezzo.nl

Mezzo Mantelzorglijn
0900-20 20 496 (10 ct/pm)
mantelzorglijn@mezzo.nl

