

Tips  
voor u in  
uw zorg voor  
een ander



## Wegwijzer Mantelzorg

Zorgt u 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 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. Bent u ook mantelzorger? Ook voor u is er hulp en steun beschikbaar.

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



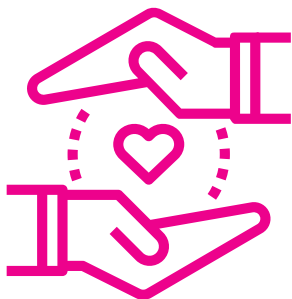


# Met wie kan ik de zorg delen?

Klik op de linkjes voor meer informatie

- ▶ Familieleden of mensen uit uw omgeving willen vast helpen bij het doen van een boodschap of klusje.
- ▶ Vrijwilligers helpen u graag. Denk aan een bezoekmaatje voor uw naaste of een mantelzorgmaatje die er speciaal voor u is.
- ▶ Via online platforms zoals 'We helpen' kunt u een hulpvraag plaatsen en mensen vinden die hulp aanbieden.
- ▶ Diverse apps helpen u 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?

Vragen?  
Bel ons!

- ▶ Het helpt om te praten met familie, vrienden of buren en lotgenoten. Dit lucht op en geeft steun.
- ▶ Organisaties voor mantelzorgondersteuning in uw 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)



## Welke financiële regelingen zijn er?

Mezzo  
geeft ook  
(juridisch)  
advies

- ▶ De gemeente kan u 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 kunt u 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 uw belastingaangifte.
- ▶ Mogelijk kunt u gebruik maken van collectieve gemeentelijke aansprakelijkheid- en/of ongevallenverzekering.

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

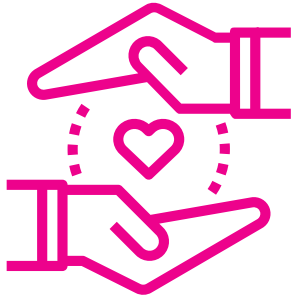


# Waar vraag ik zorg aan?

- ▶ Ondersteuning uit de [Wet Maatschappelijke Ondersteuning \(Wmo\)](#) en de [Jeugdwet](#) kunt u aanvragen bij het Wmo-loket of sociaal wijkteam in uw gemeente.
- ▶ Ga als mantelzorgers altijd mee naar het keukentafelgesprek bij de gemeente. Bespreek ook wat u nodig heeft.
- ▶ Thuiszorg regelt u vanuit de [zorgverzekeringswet](#) bij de wijkverpleegkundige.
- ▶ Permanent intensieve zorg en/of toezicht wordt vergoed uit de [Wet langdurige zorg \(Wlz\)](#) en vraagt u aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

[mezzo.nl/wetten](https://mezzo.nl/wetten)  
[mezzo.nl/keukentafelgesprek](https://mezzo.nl/keukentafelgesprek)





## Hoe zorg ik goed voor mijzelf?

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

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

Volg ons  
ook via:







# Hoe kan ik (thuis) de zorg verlichten?

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

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

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



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

Blijf op de hoogte via onze nieuwsbrief Actueel!

- ▶ Vertel over de situatie aan uw werkgever, coördinator, vertrouwenspersoon of Arboarts en bespreek het met collega's.
- ▶ U heeft recht op een aantal verlofregelingen; de Wet flexibel werken kan ook uitkomst bieden. In uw Cao staan mogelijk aanvullende bepalingen.
- ▶ Mogelijk kunt u (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.

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





## Waar vind ik informatie?

Vragen?  
bel ons!

- ▶ Op [mezzo.nl](https://mezzo.nl) vindt u meer informatie rondom Mantelzorg.
- ▶ Informatie over mantelzorgondersteuning in uw gemeente vindt u bij een steunpunt mantelzorg of uw gemeente.
- ▶ Mezzo [Mantelzorglijn](#); voor al uw vragen. Telefoon: **0900-2020 496** (€0,10 p/m). Op werkdagen tussen 9 en 16 uur.
- ▶ Stel uw 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.