

Patiënteninformatie

Algemeen

Wegwijzer Mantelzorg

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Inhoud wegwijzer

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



Bron: MantelzorgNL

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? Voor mantelzorgers is hulp en steun beschikbaar.

Met wie kan ik de zorg delen?

Familieleden of mensen uit uw omgeving willen vast helpen bij het doen van een boodschap of klusje. Vrijwilligers helpen 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 om de zorg met familieleden en zorgverleners makkelijker af te stemmen. Zie ook: mantelzorg.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 uw 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. Zie ook: mantelzorg.nl/steunenadvies

Welke financiële regelingen zijn er?

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 de belastingaangifte. Mogelijk kunt u gebruik maken van collectieve gemeentelijke aansprakelijkheid- en/of ongevallenverzekering. Zie ook: mantelzorg.nl/geldzaken

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 uw gemeente. Ga als mantelzorgers altijd mee naar het keukentafelgesprek bij de gemeente. Bespreek ook wat u 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 vraagt u aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Zie ook: mantelzorg.nl/wetten en mantelzorg.nl/keukentafelgesprek

Hoe zorg ik goed voor mezelf?

Vergeet uzelf niet! Zorgen voor een naaste is beter vol te houden als u ook voor uzelf zorgt. 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. MantelzorgNL biedt diverse mogelijkheden om u in het zorgen voor uzelf te ondersteunen. Zoals het online programma Coachfriend Mantelzorg of doe de Balanstest. Zie ook: mantelzorg.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. Denkt u erover om 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. Zie ook: mantelzorg.nl/wonen

Hoe combineer ik de zorg met mijn werk /studie?

Vertel over de situatie aan uw werkgever, coördinator, vertrouwenspersoon of Arboarts en bespreek het met collega's. U hebt 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. Zie ook: mantelzorg.nl/werk

De zorg wordt teveel, wat nu?

Door overbelasting kunt u lichamelijke of psychische klachten krijgen. Onderneem actie. Vraag de huisarts of praktijkondersteuner om advies. Ga op zoek naar ontspanning en probeer tijd voor uzelf te creëren. Verken de mogelijkheden van respijtzorg (vervangende mantelzorg). U hoeft niet alles alleen te doen. Praat over uw zorgen met vrienden of familie of bel de Mantelzorglijn via 030 760 60 55. Op werkdagen tussen 9 en 16 uur. Overbelasting kan leiden tot schreeuwen, schelden of het niet meer bieden van goede zorg aan uw 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 meer informatie?

Op mantelzorg.nl is nog meer informatie te vinden rondom mantelzorg. Informatie over mantelzorgondersteuning in de eigen gemeente vindt u bij een steunpunt mantelzorg of de gemeente. [Mantelzorglijn](http://Mantelzorglijn.nl); voor al uw vragen. Telefoon: 030 760 60 55 of via info@mantelzorg.nl. Op werkdagen tussen 9 en 16 uur. Stel uw vraag in de [MantelzorgNL 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.

De inhoud van deze folder is ontleend aan de landelijke vereniging voor mantelzorgers: Mantelzorg.NL

Mantelzorg in de Achterhoek

Mantelzorg is belangrijk in de Achterhoek en we staan vaak vanzelfsprekend voor elkaar klaar. Deze bijlage is aanvullend aan de bijgevoegde folder van Mezzo, waar informatie over wat mantelzorg is beschreven staat. In deze bijlage staat beschreven hoe en waar u in de Achterhoek terecht kunt met uw vragen.

In het Streekziekenhuis Koningin Beatrix (SKB)

In het SKB zijn er verschillende mogelijkheden om de mantelzorger te ondersteunen, zoals informatie geven over ziektebeelden en professionele zorg. Voor meer informatie kunt u terecht op uw afdeling of polikliniek.

(Over)belasting van mantelzorg

Signalen van (over)belasting bij mantelzorg kunnen zich op verschillende manieren uiten. Lichamelijke klachten kunnen voorkomen zoals hoofdpijn, buikpijn, verhoogde bloeddruk, pijn in de nek/schouders en vermoeidheid. Emotionele klachten zoals boosheid, geïrriteerdheid, schaamte of schuldgevoel, snel geëmotioneerd, concentratieproblemen, slaapgebrek, piekeren. Gedragmatig kan er sprake zijn van rusteloos zijn, chaotisch zijn, weinig geduld hebben en verwaarlozing van uiterlijk.

Huisarts en praktijkondersteuner (POH)

Hier kunt u terecht als u vragen heeft over hulpverlening, voor advies bij overbelasting van de mantelzorger of advies met betrekking tot indicaties aanvragen. Er kunnen ook ondersteunende gesprekken plaats vinden met de POH van de huisarts.

Gemeente

Binnen gemeenten zijn er verschillende mogelijkheden voor mantelzorg ondersteuning. Er zijn gemeenten die werken met een sociaal team die ook mantelzorg ondersteuning bieden. Bij ondersteuning kunt u denken aan vrijwilligers, bezoek van een mantelzorgmaatje, cursussen en advies. Informeer hierover bij uw gemeente.

Het WMO-loket

Dit loket is de centrale vraagbaak van uw gemeente voor al uw vragen

over ondersteuning bij langer zelfstandig thuis wonen. In elke gemeente heet deze dienst weer anders.

Voorbeelden van ondersteuning:

- woningaanpassing;
- huishoudelijke hulp;
- begeleiding en dagbesteding;
- vervoer;
- sociale ondersteuning (zoals voor verstrekken van informatie, lotgenotencontact, cursussen en gesprekken).

Financieel

Voor vragen over de Wet Langdurige Zorg (WLZ) indicatie en welke kosten hieraan verbonden zijn kunt u informeren bij het Centraal Administratie Kantoor (CAK) via het gratis informatienummer 0800 1925 of zelf een berekening doen op www.cak.nl.

Thuiszorg

Heeft u hulp nodig bij bijvoorbeeld de lichamelijke verzorging van een persoon waar u mantelzorg voor verleent? Thuiszorg is te regelen vanuit de zorgverzekeringswet en kan aangevraagd worden bij de wijkverpleegkundige, zij indiceert welke zorg passend is bij de situatie. Er zitten geen extra kosten verbonden aan thuiszorg. Bij ontslag vanuit het ziekenhuis kan het transferbureau deze zorg regelen; overleg met de afdelingsverpleegkundige over de mogelijkheden. Vanuit de thuissituatie kunt u zelf contact opnemen met een thuiszorgorganisatie om zorg aan te vragen. Er komt dan een wijkverpleegkundige die de zorg gaat indiceren. Onderstaand volgen de verschillende thuiszorgorganisaties die in de Achterhoek werkzaam zijn.

Stichting Zorgcentra Marga Klompé (SZMK)

Groenlo; Aalten; Lochem; Winterswijk.

Hoofdkantoor Groenlo; T 0544 46 37 88; Barkenkamp 11, 7141 EL

Groenlo

T 0544 46 37 88;

wijkverpleegkundigen@szmk.nl

Sensire

Centraal kantoor: Boterstraat 2, 7051 DA Varsseveld

Tel: 0900 8856

info@sensire.nl

Livio

Eibergen en Haaksbergen

T 0900 9200

www.livio.nl

Careaz

Meerdere locaties

Hoofdkantoor: Patronaatstraat 22, 7131 CG Lichtenvoorde

T 0544 39 70 10

consulenten@careaz.nl

Buurtzorg

Meerdere locaties

Hoofdkantoor: Almelo

T 085 04 03 700

www.buurtzorgnederland.com

Thuiszorgwinkels/uitleenpunten

Voor het huren en/of kopen van hulpmiddelen, zoals krukken, looprek, toiletstoel etc. kunt u terecht op onderstaande adressen:

Sensire/Medipoint, thuiszorgwinkel

Beatrixpark 1,

7101 BN Winterswijk

T 088 10 20 100

www.medipoint.nl

Sensire/Medipoint, thuiszorgwinkel

Kruisbergweg 27,

7009 BL, Doetinchem

T 088 10 20 100

www.medipoint.nl

Totale Zorgwinkel

Bedrijvenweg 6A

7161 AJ Neede

T 0545 29 63 68

Lokaal zijn er ook vaak diverse uitleenpunten.

Indicaties

Er kan een moment komen dat de persoon waar u mantelzorg aan verleent zoveel zorg nodig heeft dat een opname in een woonzorgcentrum of verpleeghuis de beste oplossing is. Zo'n opname valt onder de Wet langdurige zorg (WLZ). Deze zorg (indicatie) moet altijd worden aangevraagd via het Centrum indicatiestelling zorg (CIZ). Uw huisarts of wijkverpleegkundige kan u hierbij helpen.

Meer informatie over WLZ kunt vinden op www.ciz.nl

Particulieren/Respijtzorg

Er zijn meerdere kleine organisaties en ondersteuners, die tegen een vergoeding, (tijdelijk) ondersteuning en/of begeleiding aanbieden. Een vorm daarvan is respijtzorg: de zorg wordt overgenomen, wanneer u als mantelzorger tijdelijk uitvalt door vakantie, ziekte of door een andere reden. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met het cliëntenbureau van de zorginstanties.

Marga Klompé T 0544 47 41 14

Sensire T 0314 35 62 80

Careaz T 0544 39 70 10

Livio T 0900 92 00

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl