

MANTELZORG...GEWOON, MAAR OOK BIJZONDER

WIJ ZIJN MANTELZORGERS

Anne, 12 jaar: 'Ik doe elke week boodschappen met mijn gehandicapte broer.'

Sabra, 10 jaar: 'Ik ga met mijn ouders mee als ze naar de huisarts moeten, want zij spreken geen Nederlands.'

Linda, 35 jaar: 'Ik werk, heb een gezin met twee jonge kinderen en zorg voor mijn hulpbehoevende moeder.'

Jan, 80 jaar: 'Ik heb de zorg voor mijn demente vrouw. Nu ik ouder word en steeds meer klachten krijg, wordt die zorg steeds zwaarder.'

Janneke, 60 jaar: 'Naast mijn baan in het ziekenhuis zorg ik voor mijn oudere broer en pas ik regelmatig op mijn kleinkinderen.'

Zoals Anne, Sabra, Linda, Jan en Janneke zijn er heel veel Nederlanders die jarenlang en onbetaald voor iemand zorgen.

Deze folder bevat een selectie uit het aanbod van informatie voor en ondersteuning van mantelzorgers.

Aan deze folder kunt u geen rechten ontleen

Uitgave : oktober 2022

Uitgever : Gemeente Schouwen-Duiveland
Afdeling Werken, wonen, leven

Afbeeldingen : Soet & Blank tekst en communicatie, Breda

Je bent mantelzorgster en je zorgt al jaren voor jouw partner, een familielid of iemand uit je naaste omgeving. Of je zorgt als jongere voor een hulpbehoevende ouder of een gehandicapte broer of zus. Je vindt dat misschien heel gewoon, maar het is tegelijkertijd ook bijzonder. Een op de drie volwassenen in Nederland is mantelzorgster en het aantal mantelzorgsters neemt alleen maar toe. Mantelzorg is onmisbaar én bijzonder waardevol. Maar mantelzorg is ook bijzonder zwaar. Zeker als je het moet combineren met werk en gezin. Soms is het zo'n zware last dat je wel wat ondersteuning kunt gebruiken. In deze folder lees je hoe dat kan.

MANTELZORGER, JE WORDT HET VAAK VANZELF

Het begint bijvoorbeeld met wekelijks boodschappen doen voor iemand uit je omgeving. Of dagelijks de hond uitlaten. Maar gaandeweg komen er steeds taken bij. En voor je het weet ben je mantelzorgster. Soms een uurtje per week, soms ook meer uren en meestal voor langere tijd en onbetaald. Mantelzorg overkomt je, want je naaste laat je niet in de kou staan.





MANTELZORG, DAT VERDIENT EEN PRESENTJE

Jarenlang voor iemand uit je naaste omgeving zorgen. Dat verdient een presentje.

Mantelzorgers, die aangemeld zijn bij SMWO Schouwen-Duiveland krijgen op de dag van de mantelzorg een mantelzorgpresentje thuisbezorgd. Ken je een mantelzorger die op Schouwen-Duiveland woont en die een mantelzorgpresentje verdient? Meld dit bij SMWO, telefoon (0111) 453 444 of via smwosd.nl/themas/mantelzorgers.htm.

MANTELZORG, DAT VERDIENT EEN COMPLIMENT

Mantelzorgers verdienen waardering voor het werk dat zij onbetaald en vaak jarenlang verrichten. Daarom is er de mogelijkheid van een mantelzorgcompliment in de vorm eilandbonnen ter waarde van € 75. Dit kun je **tussen 10 november en 10 december** aanvragen via www.schouwen-duiveland.nl (zoek op 'mantelzorgcompliment'). Lukt het niet via de computer bel dan naar de gemeente, telefoon (0111) 452 000, dan helpen we je graag verder.



MANTELZORG, EEN (TE) ZWARE OPGAVE? ZOEK HULP

Heb je vragen of wil je informatie? Heb je het gevoel dat je als mantelzorg­ger zwaar belast bent? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg van SMWO Schouwen-Duiveland:

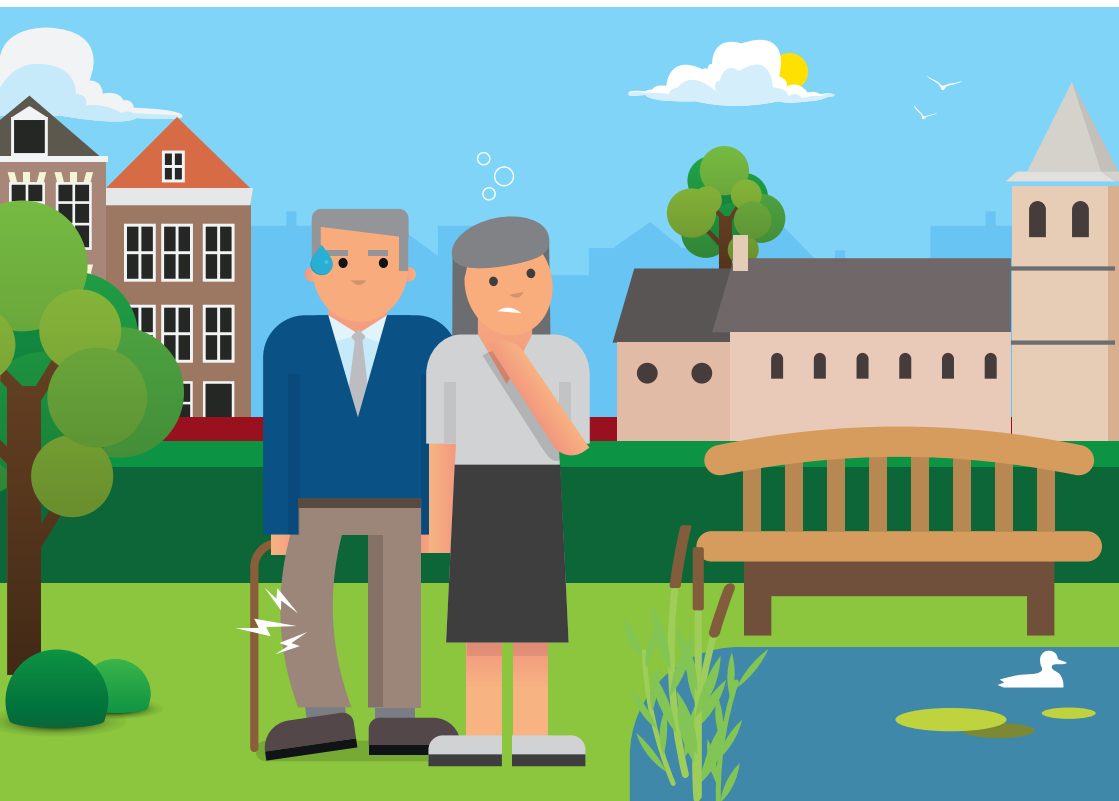
Telefoon : (011) 453 444

E-mail : info@smwosd.nl

Het Steunpunt Mantelzorg kan je helpen om jouw taak als mantelzorg­ger te ontlasten. Voor meer informatie zie smwosd.nl/themas/mantelzorgers.htm.

Hoe gaat het met jou als mantelzorg­ger?

Met de '3-minutencheck belasting mantelzorg­ger' kun je eenvoudig zien hoe het met jou als mantelzorg­ger gaat. Ga hiervoor naar schouwen-duiveland.nl en zoek op 'mantelzorg', klik vervolgens op 3-minutencheck.





Daarnaast heeft CZ heeft een mantelzorgtest, die uitgaat van verschillende petten die je als mantelzorger kunt hebben.

Ga naar mantelzorgtest.nl. Je kunt ook bellen naar het loket Samenleving en zorg, telefoon (011) 452 280.

ONDERSTEUNINGSFONDS MANTELZORG

Voor mantelzorgers, die overbelast dreigen te raken of die overbelast zijn, is ondersteuning mogelijk. Dat kan via bestaande voorzieningen, zoals dagbesteding of logeeropvang voor degene voor wie zij zorgen. Er kan ook behoefte zijn aan een oplossing, die buiten de bekende mogelijkheden ligt. Hiervoor heeft de gemeente het Ondersteuningsfonds mantelzorgers opgericht. Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg of met het loket Samenleving en zorg, telefoon (011) 452 280 om na te gaan wat de mogelijkheden zijn.

MANTELZORG, MET PRAKTISCHE TIPS EN REGELHULP KOM JE VERDER

Een mantelzorger moet vaak veel regelen. Praktische tips en adviezen komen dan goed van pas. Veel praktische informatie over mantelzorg vind je onder meer op:

- mantelzorg.nl en
- regelhulp.nl/mantelzorgers.

ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNER/ MEEDENKERS

Waar vind ik de juiste zorg en hoe regel ik die? Veel mensen kunnen daarbij wel wat hulp gebruiken, want de zorgwereld is behoorlijk complex.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan daarbij helpen door bijvoorbeeld te helpen bij het helder formuleren van de zorgvraag, het meedenken over oplossingen in de eigen omgeving en het aanvragen/regelen van voorzieningen.

Cliëntondersteuners zijn meedenkers, regelhulpen én belangenbehartigers voor wie moeite heeft om dit zelf te doen. Zij helpen niet alleen bij zorgvragen, maar ook bij vragen op het gebied van onderwijs, welzijn, wonen, werk en inkomen. Ook als iemand al zorg/ondersteuning krijgt, of als iemand mantelzorg geeft, is het mogelijk om gebruik maken van onafhankelijke cliëntondersteuning.

Cliëntondersteuning is gratis.

Meer contact gegevens vind je op: schouwen-duiveland.nl/zorg-werk-en-jeugd/zorg-en-ondersteuning/clientondersteuning-door-smwo-schouwen-duiveland. Soms is er ook een mogelijkheid voor extra kinderbijslag (voor een gehandicapt kind), belastingaftrek van parkeerkosten, tegemoetkoming in de reiskosten enzovoort.

MANTELZORGMAKELAAR

Als mantelzorger kunt ook een aantal taken uitbesteden aan bijvoorbeeld een mantelzorgmakelaar. Hij helpt bij het zoeken naar en regelen van juiste zorg of mogelijkheden voor wonen, welzijn, financiën et cetera. Dit doet hij vanuit het perspectief van de mantelzorger, zijn situatie staat bij de zorgmakelaar centraal. Veel zorgverzekeraars vergoeden de zorgmakelaar of andere regelhulp via de aanvullende verzekering.

Mantelzorg, vergoedingen

Veel zorgverzekeraars vergoeden ook andere vormen van mantelzorgondersteuning (zoals vervangende mantelzorg en regelhulp). Dit gebeurt via de aanvullende ziektekostenverzekering. Vraag bij jouw zorgverzekeraar na of hiervoor mogelijkheden zijn. Of kijk voor een overzicht op zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg.

Soms is er ook een mogelijkheid voor extra kinderbijslag (voor een gehandicapt kind), belastingaftrek van parkeerkosten, tegemoetkoming in de reiskosten enzovoort.

HANDIGE WEBSITES

- schouwen-duiveland/zorg-werk-en-jeugd/zorg-en-ondersteuning
- schouwen-duiveland.nl/zorg-werk-en-jeugd/sociale-kaart-schouwen-duiveland
- zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg
- regelhulp.nl/mantelzorgers
- cz.nl/extra/mantelzorg



Laan van St. Hilaire 2
4301 SH Zierikzee

Postadres:
Postbus 5555
4300 JA Zierikzee

T (0111) 452 000

gemeente@schouwen-duiveland.nl
www.schouwen-duiveland.nl

