



WEGWIJZER MANTELZORG

Jouw informatiegids bij de zorg voor je naaste.

Wegwijzer Mantelzorg

Zorgen voor een ander is vaak mooi, maar het is niet altijd makkelijk. Je komt in nieuwe situaties terecht en je hebt als mantelzorger regelmatig vragen, zoals: "Welke ondersteuning is er eigenlijk allemaal? En waar kan ik terecht voor informatie en advies?" Om de zorg goed vol te houden is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en de zorg voor jouw naaste waar mogelijk te delen. Hoe doe je dat? In deze wegwijzer helpen we je op weg in het landschap van de mantelzorg en beantwoorden we de meest gestelde vragen over het zorgen voor een naaste.

Wordt jouw vraag niet beantwoord in dit boekje?
Bel of app de Mantelzorglijn via (030) 760 60 55.
We helpen je graag verder!



Inhoudsopgave

Waar kan ik terecht voor steun en advies? 4

Waar vraag ik zorg of ondersteuning aan? 4

Waar kan ik terecht met vragen over de ziekte of beperking? 5

Welke financiële regelingen zijn er? 6

Hoe zorg ik goed voor mezelf? 7

Met wie kan ik de zorg delen? 7

Wat doe ik als de zorg me te veel wordt? 8

Wie kan de zorg voor mijn naaste tijdelijk overnemen (vervangende zorg)? 8

Waar kan ik terecht voor aangepaste vakanties? 9

Hoe combineer ik de zorg met mijn werk? 10

Hoe combineer ik de zorg met mijn studie? 11

Hoe kan ik thuis de zorg verlichten? 11

Waar moet ik aan denken als ik wil samenwonen om te zorgen voor mijn naaste? 12

Wat moet ik juridisch regelen? 12

Waar vind ik meer informatie? 13

Waar kan ik terecht voor steun en advies?

- Het helpt om te praten met [familie, vrienden of buren](#) en mensen die in dezelfde situatie zitten.
- Een [mantelzorgconsulent](#) is vaak werkzaam bij een lokaal steunpunt voor mantelzorg, luistert naar jouw verhaal en helpt je met informatie, advies en het organiseren van ondersteuning om de zorg vol te houden.
- Een [mantelzorgmakelaar](#) helpt bij zoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en het combineren van werk en mantelzorg.
- Een [huisarts](#), praktijkondersteuner, wijkverpleegkundige of patiëntenvereniging geeft informatie over ziektebeelden en hulpverlening.

mantelzorg.nl/steunenadvies

Waar vraag ik zorg of ondersteuning aan voor mijn naaste?

- Ondersteuning uit de [Wet Maatschappelijke Ondersteuning \(Wmo\)](#) en de [Jeugdwet](#), zoals huishoudelijke hulp en dagbesteding, kan aangevraagd worden bij het Wmo-loket of sociaal wijkteam in je gemeente.
- Thuiszorg (verpleging en verzorging) is te regelen vanuit de [Zorgverzekeringsweg \(Zvw\)](#) 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 \(CIZ\)](#).
- [Onafhankelijke cliëntondersteuners](#) denken en helpen mee bij het regelen en aanvragen van passende zorg en ondersteuning. [De gemeente](#) kan je informeren waar je een cliëntondersteuner kan vinden.
- Als je zorg aanvraagt, kun je kiezen of je de zorg in natura wilt ontvangen of de zorg zelf wilt regelen via een [persoonsgebonden budget \(pgb\)](#).

mantelzorg.nl/wetten en mantelzorg.nl/keukentafelgesprek



Waar kan ik terecht met vragen over de ziekte of beperking van mijn naaste?

- **Patiëntenorganisaties** geven informatie over de ziekte of beperking en ook vaak tips en hulp voor jou als naaste.
- Je kunt de **huisarts** en wijkverpleegkundige vragen stellen over de diagnose en behandeling van jouw naaste en over de dagelijkse zorg en zorgen die jij hebt.
- Een ergotherapeut of fysiotherapeut geeft advies over hoe je om kan gaan met de ziekte of beperking en geeft advies over dagelijkse handelingen zoals tillen en verplaatsen.
- De thuiszorg ondersteunt bij zorgtaken en geeft uitleg over de zorgverlening van jouw naaste en bespreekt hoe je de zorg vol kan houden.

Welke financiële regelingen zijn er?

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

mantelzorg.nl/geldzaken
mantelzorg.nl/belastingen



Hoe zorg ik goed voor mezelf?

- Vergeet jezelf niet! Eigen verlangens en wensen tellen ook. Zorgen voor een naaste is beter vol te houden als je ook goed voor jezelf zorgt.
- Deel je zorg met anderen. Vraag zelf of iemand iets voor jou of je naaste wil doen, zodat jij wat ruimte krijgt om even op te laden en leuke dingen te doen voor jezelf.
- Door het volgen van een cursus of coachtraject leer je omgaan met de situatie, het ziektebeeld en het vinden van balans in je leven. Informeer eens bij het Steunpunt Mantelzorg.
- MantelzorgNL biedt diverse mogelijkheden om je in het zorgen voor jezelf te ondersteunen. Zoals het online programma [Coachfriend Mantelzorg](#) of doe de [Balanstest](#).

mantelzorg.nl/balans

Met wie kan ik de zorg delen?

- Familieleden of mensen [uit je omgeving](#) willen vast helpen bij het doen van een boodschap of een klusje. Durf te vragen!
- [Vrijwilligers](#) helpen graag. Denk aan een bezoekmaatje voor je naaste of een mantelzorgmaatje die er speciaal voor jou is. Het steunpunt mantelzorg kan je informeren over welke vrijwillige inzet er mogelijk is in jouw gemeente.
- 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.

mantelzorg.nl/apps

Wat doe ik als de zorg me teveel wordt?

- Praat over je zorgen met je vrienden of familie of bel of app de Mantelzorglijn via (030) 760 60 55 of neem contact op met het lokale steunpunt mantelzorg.
- Door overbelasting kun je lichamelijke of psychische klachten krijgen. Onderneem actie en vraag de huisarts of praktijkondersteuner om advies.
- Ga op zoek naar ontspanning, vraag hulp aan anderen en probeer tijd voor jezelf te maken.
- Verken de mogelijkheden van respijtzorg (vervangende mantelzorg) bij de gemeente. Je hoeft niet alles alleen te doen.
- 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.

mantelzorg.nl/overbelasting
mantelzorg.nl/zorgladder

Wie kan de zorg van mijn naaste tijdelijk overnemen?

- Respijtzorg - ook vervangende zorg genoemd - is het tijdelijke overdragen van de zorg voor je naaste aan iemand anders. Zodat je tijd hebt voor je eigen bezigheden of even tot rust kunt komen.
- Je kunt de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een paar uur of maandelijks een weekend.
- Iemand uit je naaste omgeving, een vrijwilliger of professional kan de zorg overnemen.
- Neemt een professional de zorg over. Dan is een indicatie nodig voor een vergoeding. Je vraagt (afhankelijk van de situatie van je naaste) een indicatie aan bij de afdeling Wmo van je gemeente, de zorgverzekeraar of het zorgkantoor.
- Een cliëntondersteuner of mantelzorgmakelaar kan je helpen bij het regelen van respijtzorg.

mantelzorg.nl/respijtzorg


Bel voor meer info
de Mantelzorglijn!

Waar kan ik terecht voor aangepaste vakanties, waarbij de zorg wordt overgenomen?

- Wil je samen met degene voor wie je zorgt op vakantie? Er zijn verschillende reisorganisaties en accommodaties die vakanties met zorg aanbieden.

Zie voor meer informatie bijvoorbeeld www.deblauwegids.nl of www.meevakantiewijzer.nl

- Sommige patiëntenorganisaties adviseren over vakantiemogelijkheden of organiseren zelf reizen voor hun leden.
- De kosten van het vakantieverblijf zijn meestal voor eigen rekening. De zorgkosten tijdens je vakantie worden soms vergoed door de zorgverzekering. Overleg tijdig met je zorgverzekeraar. Soms zijn de zorgkosten (deels) aftrekbaar van de belasting.



Hoe combineer ik de zorg met mijn werk?

- Vertel over de situatie aan je werkgever, coördinator, vertrouwenspersoon of arboarts en bespreek het met collega's.
- Afspraken maken met je leidinggevende over flexibele werktijden en thuiswerken kan het combineren van werk en mantelzorg makkelijker maken.
- Je hebt recht op een aantal [verlofregelingen](#); calamiteitenverlof, kortdurende zorgverlof en langdurende zorgverlof.
- Vraag ook na welke mogelijkheden er vanuit je CAO zijn om jou als mantelzorg te ondersteunen.
- Mogelijk kun je (tijdelijk) [vrijstelling](#) krijgen van de sollicitatieplicht bij een WW- of bijstandsuitkering.

mantelzorg.nl/werk



Hoe combineer ik de zorg met mijn studie?

- Vertel over de situatie aan je studieadviseur/begeleider, decaan of zorg- of teamcoördinator en bespreek het met je studiegenoten.
- Bekijk bij jouw opleidingsinstituut de mogelijkheden van flexibel studeren. Zijn er afspraken te maken over minder aanwezigheidsplicht, minder strakke deadlines en inhaalmogelijkheden voor toetsen?
- Je kunt ook contact opnemen met het steunpunt mantelzorg in jouw buurt. Vind jouw lokale ondersteuning op www.mantelzorg.nl
- Bij studievertraging door mantelzorg kunnen studenten soms een beroep doen op het profileringsfonds van de onderwijsinstelling voor een financiële compensatie.
- Bij de Mantelzorglijn kun je terecht met vragen over je situatie. Je kunt bellen, mailen of WhatsAppen. Contactinfo vind je op pagina 14.

mantelzorg.nl/jongzorgen

Hoe kan ik (thuis) de zorg verlichten?

- **Hulpmiddelen**, zoals een douchestoel of lichtgewicht rollator maken het zorgen makkelijker. Je wijkverpleegkundige, huisarts of praktijkondersteuner weet waar je hiervoor terecht kunt.
- Een ergotherapeut adviseert bijvoorbeeld over het gebruik van hulpmiddelen in huis of woningaanpassingen.
- 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. Meer informatie hierover vind je op de volgende bladzijde.
- Slimme technologie in huis (**domotica**), zoals sensoren, automatische verlichting, alarmknoppen bieden mogelijkheden voor zorg op maat.

mantelzorg.nl/wonen

Waar moet ik aan denken als ik wil samenwonen om te zorgen voor mijn naaste?

- Je kunt bij je naast gaan wonen of je naaste bij jou. Dat noemen we [inwoning](#). Je vormt dan samen een huishouding. Dit kan in een koop- en huurwoning.
- Voor inwoning is bij een koophuis vaak toestemming nodig bij de hypotheekverstrekker. Inwonen bij een huurwoning? Dan is het verstandig medehuuderschap aan te vragen.
- Een andere mogelijkheid om samen te wonen is een [mantelzorgwoning](#). Dit is een zelfstandige woning bij of aan je huis. Een [kangoeroewoning](#) of meergeneratiewoning is een combinatie van twee (zelfstandige) woningen of wooneenheden onder één dak.
- Wil je dicht bij elkaar in de buurt wonen? Mantelzorg valt vaak onder de urgentieregeling voor huur bij gemeenten.
- Is het nodig de woning aan te passen om deze geschikt te maken? Vraag bij de gemeente na of je hiervoor een [vergoeding](#) kunt aanvragen.

mantelzorg.nl/wonen

Wat moet ik juridisch regelen?

- Als je als mantelzorger allerlei zaken regelt, voor degene voor wie je zorgt, is het is het verstandig -en soms ook noodzakelijk- om wettelijke vertegenwoordiging te regelen. Denk aan mentorschap of bewindvoering.
- Het is verstandig om een [levenstestament](#) op te stellen via de notaris. Bijvoorbeeld om vast te leggen wie beslissingen mag nemen als iemand het zelf niet meer kan.
- Als mantelzorger ben je in principe via je [aansprakelijkheidsverzekering \(WA\)](#) verzekerd voor schade die ontstaat als gevolg van mantelzorg. Daarnaast hebben de meeste gemeenten een collectieve aansprakelijkheidsverzekering voor mantelzorgers en vrijwilligers.

mantelzorg.nl/vertegenwoordiging

Waar vind ik meer informatie?

- Op mantelzorg.nl
- Bij vragen over mantelzorg: bel, mail of app de Mantelzorglijn (werkdagen 9 – 17 uur):
 - telefoon 030 760 60 55
 - Whatsapp 030 760 60 55 (alleen tekstberichten)
 - info@mantelzorglijn.nl
- Informatie over mantelzorgondersteuning in jouw eigen gemeente vind je bij een steunpunt mantelzorg of de gemeente.
- Word lid van onze [Facebook-groep](#), meld je aan voor onze [nieuwsbrief Actueel](#) of volg ons op Twitter om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws over mantelzorg.

✉ info@mantelzorg.nl **f** [mantelzorgnl](https://mantelzorg.nl) **t** [mantelzorgnl](https://mantelzorg.nl)
i [mantelzorgnl](https://mantelzorg.nl) **w** 030 - 760 60 55



Mantelzorglijn

Wil je advies over je persoonlijke situatie of heb je vragen over bijvoorbeeld wet- en regelgeving? Of heb je gewoon even behoefte aan een luisterend oor?

Bel de Mantelzorglijn: 030 760 6055
Of stel je vraag via WhatsApp: 030 760 6055
Bereikbaar op werkdagen van 9 - 17 uur.

Ook kun je jouw vraag per mail stellen.
Je krijgt binnen 3 werkdagen een reactie.

Wil je buiten openingstijden je verhaal kwijt? Dat kan. Bel dan de Mantelzorglijn en laat je doorverbinden met een vrijwilliger van onze collega-organisatie de Luisterlijn.



Lokaal en landelijk sterk voor mantelzorg

Zorg jij voor een partner, ouder, kind of vriend die jouw hulp hard nodig heeft? Heb je behoefte aan informatie, een luisterend oor, ondersteuning en advies? Dan zijn wij er voor jou. Wij zetten ons, samen met 400 lokale mantelzorg ondersteunende organisaties, met hart en hoofd in voor alle mantelzorgers in Nederland. Ondersteun jij het belang van mantelzorg en de rol van mantelzorgers? Word dan nu lid!

Vijf voordelen lidmaatschap

- We komen op voor je belangen in Den Haag en lokaal
- Magazine Mantelzorger (4X per jaar)
- Specials over verschillende mantelzorgthema's
- Gratis juridisch advies
- Gratis online coachprogramma Coachfriend (t.w.v. € 298,-)

Geniet van de vele voordelen van het lidmaatschap!

Word lid via:
mantelzorg.nl/lidworden

Voor maar
€ 23,-
per jaar

CONTACT

📞 Algemeen: 030 - 659 22 22 📞 Mantelzorglijn: 030 - 760 60 55 ✉ info@mantelzorg.nl 📍 mantelzorg.nl
📘 mantelzorgnl 🐦 mantelzorgnl 📷 mantelzorgnl ☎ 030 - 760 60 55