

Zorgt u voor een ander?

HÉE... MAAR DAN BEN IK
MANTELZORGER!



Doe de test: bent u mantelzorgver?

1. Iedereen kan mantelzorgger zijn



Meer dan drie miljoen mensen zijn - soms onbewust - mantelzorgger in Nederland. Een meisje van 16 dat op haar vader met psychische problemen let, de ouders die zorgen voor hun zoon met een gedragsstoornis, een gepensioneerde man die zijn dementerende vriend geen seconde alleen kan laten, de broer die voor zijn zus met een verstandelijke beperking zorgt of de echtgenote die voor haar man zorgt met kanker. **Mantelzorgers als u zijn goud waard!**

2. Bent u mantelzorgger? Doe de test!

Beantwoord deze vragen om te zien of u mantelzorgger bent.

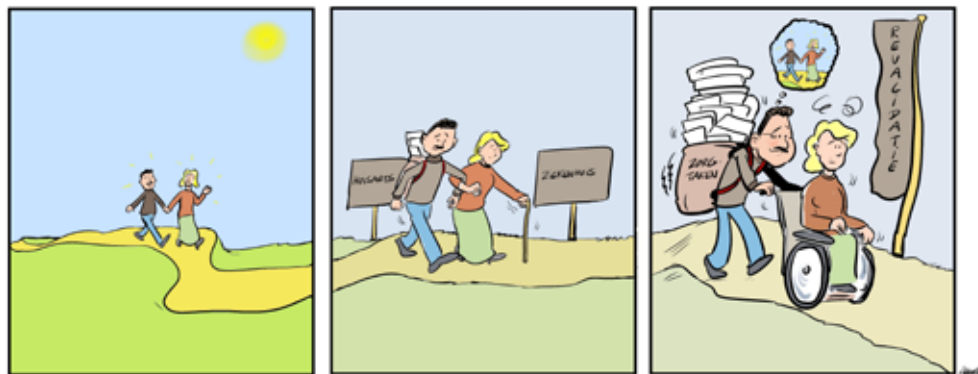
1. Zorgt u voor een familielid, vriend of goede kennis?
2. Heeft deze persoon psychische problemen, ouderdomsklachten, een chronische ziekte of een beperking?
3. Zorgt u acht uur of meer per week voor deze persoon?
4. Heeft deze persoon intensieve of langdurige verzorging nodig?

U bent mantelzorgger als u deze vragen met 'ja' hebt beantwoord. Dat betekent dat u diegene verzorgt omdat u een persoonlijke band heeft met hem of haar. Misschien omdat het uw zoon is, uw moeder, vriend(in), partner of echtgenoot.

U vindt het waarschijnlijk heel normaal om te zorgen voor degene van wie u houdt. U ziet zichzelf misschien niet als mantelzorgger. Toch is het heel bijzonder wat u doet. Er is vaak nog te weinig aandacht en waardering voor u als mantelzorgger.

U kunt alleen goed voor een ander zorgen, als u ook goed voor uzelf zorgt. Lees daarom deze folder. Hierin staat waar u op moet letten en waar u als mantelzorgger terecht kunt voor hulp en ondersteuning.

3. Mantelzorg, het overkomt je!



Wat begint met een boodschapje doen of meegaan naar een specialist, groeit uit tot dagelijkse zorg. Naast uw gezin, huishouden en werk, bent u druk in de weer met het geven, regelen en afstemmen van zorg. Het kan ook zijn dat er vanaf het begin al veel op u af komt, bijvoorbeeld als uw naaste een beroerte krijgt. En naast al het regelwerk moet u ook nog leren omgaan met alle emoties die de situatie oproept.



Het is belangrijk dat u mensen hebt die u kunnen helpen. Wacht niet tot mantelzorgen u te zwaar wordt. Bespreek regelmatig uw zorg en mantelzorgtaken met familie en naasten om zo de zorg te verlichten en de taken te verdelen.

Bespreek eventueel met uw werkgever, leidinggevende en collega's hoe u mantelzorg en werk kunt blijven combineren. U kunt ook naar uw huisarts gaan, of vraag naar mantelzorgondersteuning in uw gemeente.

4. Hoe gaat het eigenlijk met ú?



Het zorgen, dat u heel normaal vindt, kan op zijn tijd ook zwaar zijn. Uw andere verplichtingen lopen immers ook door. Uw werk, de opvoeding van uw kinderen en het huishouden bijvoorbeeld.

Hoe vaak heeft u iets voor uzelf gedaan in de afgelopen maand? Een middagje shoppen met vriendinnen of naar de film ... of wandelen? Een biertje drinken of biljarten met uw vrienden in het café? Een goed boek lezen, sporten of aandacht besteden aan een andere hobby? Vaak zet u uw eigen behoeftes op een laag pitje of u merkt dat u daar eigenlijk niet meer de energie voor heeft. Misschien vindt u dat logisch, maar het is ook riskant!

Ontspanning zorgt ervoor dat u het mantelzorgen langer kunt volhouden en het voorkomt dat u overbelast raakt.

Kijk op www.mantelzorgersbinnenboord.nl
voor slimme tips en hartverwarmende oplossingen.

5. Bent ú overbelast? Doe de test!

Een kleine half miljoen mantelzorgers vindt het mantelzorgen te zwaar worden. Hun draaglast is meer geworden dan hun draagkracht. Eenzaamheid, onbegrip of zelf geen aandacht meer krijgen van familie of vrienden kunnen de mantelzorglast extra verzwaren.

Voelt u zich niet schuldig als u het even niet meer ziet zitten en de zorg niet meer aan kunt. U bent niet de enige die hiermee worstelt! Overbelasting sluipt erin en gaat ten koste van uzelf.

Doe de test en kijk of dit ook voor u geldt.

1. *Mijn nachtrust is verstoord.*
2. *Ik vind het zorgen lichamelijk zwaar.*
3. *Het mantelzorgen beperkt mij in andere dingen die ik wil doen.*
4. *Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.*
5. *Het is pijnlijk te moeten zien dat degene voor wie ik zorg een ander persoon is geworden.*
6. *Ik heb mijn baan moeten aanpassen aan de situatie.*
7. *We leven onder financiële druk.*

Op www.mezzo.nl/mantelzorgtest_bent_u_overbelast kunt u de volledige test invullen.

Hebt u bij vier of meer vragen 'ja' geantwoord, dan kunt u in de gevarenzone zitten. U kunt er over praten met uw huisarts, hulpverlener of het steunpunt mantelzorg in uw gemeente. Kijk voor de verschillende hulpinstanties hiernaast en op de achterzijde.

Draaglast: uw eigen verplichtingen plus de zorg en hulp aan een ander.

Draagkracht: wat u geestelijk en lichamelijk aankunt en waar u tijd en energie voor heeft.

Gemeente en mantelzorgondersteuning

Gemeente en mantelzorgondersteuning

Bel uw gemeente en vraag naar het zorg- of Wmo-loket of naar de mantelzorgondersteuning. U kunt er terecht voor informatie, training, advies en begeleiding, financiële, praktische en materiële hulp en emotionele ondersteuning. Daarnaast zijn er voorzieningen die de mantelzorg tijdelijk kunnen overnemen (respijtorg). Zie ook verder onder 'Even op adem komen'.

Overheid

De wegwijzer van de overheid naar zorg, hulp en financiële steun: www.regelhulp.nl

Huisarts

U kunt altijd bij uw huisarts terecht, ook om uw zorgen te bespreken.

Zorgverzekeraar

Vraag bij uw zorgverzekeraar na welke vergoedingen voor (vervangende) mantelzorg er in de aanvullende verzekering zitten.

Zorgkantoren

Voor informatie en zorg vergoedt uit de AWBZ, zoals thuiszorg of hulpmiddelen. Kijk op www.zn.nl/branche/zorgkantoren

Mezzo, landelijke vereniging voor mantelzorgers

Kijk op www.mezzo.nl onder 'Voor mantelzorgers' naar het ondersteuningsaanbod bij u in de buurt. Of bel met de landelijke mantelzorglijn 0900 - 202 04 96 (ma-vr. 9.00 -13.00 uur à € 0,10 p/m).

Zorgbelang Gelderland

Zorgbelang behartigt de belangen van zorg-vragers, mantelzorgers en gebruikers van zorg en welzijn; Zij coacht en ondersteunt netwerken die samen met haar zorg en welzijn

vanuit patiënten- en cliëntenperspectief wil verbeteren en toegankelijk maken voor iedereen. Bel 026 - 384 28 22 of stuur een mail naar info@zorgbelang gelderland.nl

Adviespunt Zorg

U kunt hier terecht met uw vraag, melding of klacht over de zorg. Zij beantwoordt uw vragen en geeft advies over vervolgstappen. Bel 0900 - 243 70 70 (10 cent per minuut) of kijk op www.adviespuntzorg.nl

MEE

MEE ondersteunt mensen met een beperking. Kijk op www.mee.nl

Werkende mantelzorgers

www.werkenmantelzorg.nl is een handige site voor mantelzorgers met een baan. Hier vindt u informatie en tips over het maken van afspraken met uw werkgever en verlofmogelijkheden.

Even op adem komen

Kijk bij www.respijtweizer.nl naar de mogelijkheden bij u in de buurt. Verder zijn er netwerksites (betaald en onbetaald) waarbij u zorg en afspraken met anderen kunt regelen en afstemmen:

- www.wehelpen.nl
- www.carenzorgt.nl
- www.sharecare.nl
- www.mantelplan.nl
- www.zorgvoorelkaar.com

Jonge mantelzorgers

Ben je nog geen 18? Dan is de site www.mezzo.nl/jong_zorgen iets voor jou!

Lotgenoten

Kijk op www.lotgenoten.nl of op sites van patiëntenverenigingen (bijvoorbeeld www.iemandzoalsik.nl); zij kunnen u nuttige tips geven. Leer van lotgenoten.

Mantelzorgsteunpunten

Steunpunt Mantelzorg Stg. Voormekaar

0487 - 20 00 10
www.voormekaar.org

Steunpunt mantelzorg Stg. Perspectief Beuningen

024 - 675 09 39
www.stg-perspectief.nl

Steunpunt Mantelzorg Stg. Welzijn Groesbeek

024 - 397 41 88
www.welzijngroesbeek.nl

Mantelzorg Heumen

024 - 357 05 70
www.heumen.nl

Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning Nijmegen

024 - 365 01 50
www.mantelzorg-nijmegen.nl

MEER Welzijn Wijchen

024 - 641 84 59
www.wijchen.nl

Stichting Welzijn Ouderen Millingen a/d Rijn

0481 - 43 11 05
(werkdagen tussen 09.00 en 11.00 uur)
www.swom-millingen.nl

MEE Gelderse Poort

088 - 633 00 00
www.meegeldersepoort.nl

Wmo-loketten Gemeenten

Zorgloket Gemeente Druten

14 04 87 (tussen 8.30 en 12.30 uur)
www.druten.nl

Vraagwijzer West Maas en Waal

0487 - 59 55 55
www.vraagwijzerwestmaasenwaal.nl

Gemeente Beek-Ubbergen

14 024
www.ubbergen.nl

Gemeente Beuningen

14 024
www.beuningen.nl

Gemeente Groesbeek

024 - 399 62 22
www.groesbeek.nl

Gemeente Heumen

024 - 358 83 29
www.heumen.nl

Gemeente Millingen a/d Rijn

14 024
www.millingenaanderijn.nl

Gemeente Nijmegen

- 14 024
www.nijmegen.nl
- STIP Informatie en Advieslijn
088 - 00 11 300
info@stipnijmegen.nl
www.stipsnijmegen.nl

Vraagwijzer Wijchen

024 - 751 71 11
www.wijchen.nl

Deze folder is ontwikkeld door Zorgbelang Gelderland en Zorgkantoren Coöperatie VGZ.