



# Wegwijzer voor mantelzorgers

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>1 Steunpunt Mantelzorg Verlicht</b>	<b>6</b>
Het steunpunt helpt je de weg te vinden	
<b>2 Organisaties in Eindhoven</b>	<b>9</b>
Een breed aanbod aan ondersteuning	
<b>3 Informatie</b>	<b>11</b>
Waar kan ik met mijn vragen terecht?	
<b>4 Advies en begeleiding</b>	<b>14</b>
Het beste voor jou en jouw situatie	
<b>5 Emotionele ondersteuning</b>	<b>16</b>
Erover praten helpt	
<b>6 Educatieve ondersteuning</b>	<b>18</b>
Vergroot je kennis en vaardigheden	
<b>7 Praktische en materiële ondersteuning</b>	<b>20</b>
Helpen de mantelzorg te verlichten	
<b>8 Respijtzorg</b>	<b>26</b>
Even de zorg uit handen geven	
<b>9 Financiële tegemoetkomingen</b>	<b>30</b>
Regelingen en wetten die van pas kunnen komen	
<b>10 Belangenbehartiging</b>	<b>34</b>
Invloed uitoefenen op de kwaliteit van zorg	
<b>Lijst met verklaringen</b>	<b>37</b>
<b>Handige websites</b>	<b>40</b>
<b>Adressenbijlage (los)</b>	

# Inleiding

## Goede mantelzorg geven betekent goed voor jezelf zorgen

Eindhoven telt ongeveer 45.000 mantelzorgers. Zij zorgen voor iemand uit hun directe omgeving die langdurig ziek is, een beperking heeft of met ouderdomsproblemen kampt. Het verlenen van mantelzorg is iets wat mensen gewoon doen. Zij vinden het vanzelfsprekend. Aan de andere kant hebben ze vaak geen keus, omdat mantelzorg hen is overkomen. Een ding is zeker: mantelzorgers beseffen niet hoe bijzonder dit werk eigenlijk is.

.....

Als mantelzorgster komt er veel op je af. Zo heb je kennis nodig van de ziekte of handicap en moet je over praktische vaardigheden beschikken die nodig zijn bij het verzorgen. Daarnaast komen er ook andere dingen kijken bij mantelzorg, zoals allerlei zaken regelen en een luisterend oor bieden. Deze veelzijdigheid van mantelzorg vergt geduld, toewijding en doorzettingsvermogen. Gelukkig ondervinden de meeste mantelzorgers hiermee weinig problemen. **Toch is het belangrijk om te weten dat er voor mantelzorgers ondersteuning beschikbaar is.**

### Zorg ook voor jezelf

Soms blijft het werk beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak. Veel mantelzorgers hebben moeite om anderen in te schakelen, bijvoorbeeld omdat zij vinden dat zij tekortschieten als ze om hulp vragen. Dat is natuurlijk niet zo. **Zeker als de zorg langdurig is en intensiever wordt, is het nodig die zorg met anderen te delen.** Net als voor iedereen, geldt ook voor mantelzorgers dat het belangrijk is om voldoende tijd voor jezelf over te houden. **Tenslotte heb je momenten van ontspanning nodig om de mantelzorg vol te houden.** Goede mantelzorg geven betekent ook goed voor jezelf zorgen.



**Paula** (59): "Al bijna een jaar zorgde ik intensief voor mijn dementerende moeder. Toen mijn moeder een dag naar familie ging, merkte ik pas hoe moe ik eigenlijk was. Vanaf dat moment heb ik elke week een paar uur tijd voor mezelf ingeruimd. Daardoor kan ik de rest van de week beter tegen de hectiek. **Via Steunpunt Mantelzorg Verlicht ben ik in contact gekomen met het Meldpunt Vrijwillige Thuiszorg.** Nu komt er een vrijwilliger. Mijn moeder vindt haar wekelijkse bezoek gezellig en tegelijkertijd ben ik ontlast."

Het gebeurt regelmatig dat mantelzorgers zware belasting te laat zien aankomen. Daarnaast zijn mantelzorgers vaak onbekend met de mogelijkheden die er zijn om advies en hulp te krijgen bij de uitvoering van hun taken. Als mantelzorgers voorbereid zijn op de omvangrijke taken en weten welke ondersteuning mogelijk is, kunnen zij daar al vroeg op inspelen. Deze wegwijzer helpt daarbij.

## Indeling gids

Steunpunt Mantelzorg Verlicht geeft deze wegwijzer uit. Hierin vind je een overzicht van de mogelijkheden voor hulp en ondersteuning bij het verlenen van mantelzorg. Na een korte beschrijving van het steunpunt in hoofdstuk 1 en een toelichting op de samenwerking tussen verschillende organisaties in hoofdstuk 2, wordt het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers in Eindhoven weergegeven. Deze hulp is ingedeeld in: informatie, advies en begeleiding, emotionele ondersteuning, educatieve ondersteuning, praktische en materiële ondersteuning, respijtzorg en financiële tegemoetkomingen. Ten slotte vind je informatie over belangenbehartiging in hoofdstuk 10.

In de tekst wordt regelmatig verwezen naar de organisatie waar je meer informatie kunt krijgen. Vaak is dat het steunpunt zelf. **De volledige adressen van de betreffende organisaties vind je op de losse bijlage in deze wegwijzer.**

NB: Waar in de tekst 'hem' staat, kun je ook 'haar' lezen.



### Tips voor mantelzorgers:

- Vraag hulp als je het niet volhoudt.
- Loop niet te lang rond met lichamelijke klachten, slaapproblemen of gevoelens als angst, woede, eenzaamheid en verdriet.
- Wees niet bang 'de vuile was buiten te hangen'. Vaak helpt het als je je hart kunt luchten.
- Praat met een consulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, je huisarts of andere mantelzorgers. Ook bij andere organisaties die mantelzorgers ondersteunen kun je terecht.

# 1 Steunpunt Mantelzorg Verlicht

## Het steunpunt helpt je de weg te vinden

Bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht staat de mantelzorger centraal. Met elke vraag over mantelzorg kun je bij het steunpunt terecht. De mantelzorgconsulenten zijn goed op de hoogte van het zorgaanbod in Eindhoven en begrijpen wat het betekent om mantelzorger te zijn. Zij helpen je de weg te vinden in de zorg.

.....

### Over de organisatie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht werkt onder verantwoordelijkheid van GGD Brabant-Zuidoost en doet dat in nauwe samenwerking met de gemeente Eindhoven. Daarnaast is het steunpunt onderdeel van Netwerk Mantelzorg Eindhoven, een stedelijke samenwerking tussen organisaties en instellingen die mantelzorgondersteuning bieden in Eindhoven.

### Brede ondersteuning

De ondersteuning bestrijkt een breed gebied. Zo kun je bij het steunpunt terecht voor informatie over bepaalde ziektes of organisaties, hulp bij het invullen van formulieren, advies over regelingen, een luisterend oor, bemiddeling met andere organisaties of het uit handen geven van regeltaken. Ook organiseert het steunpunt activiteiten zoals workshops, lotgenotencontact en themabijeenkomsten. Deze activiteiten bieden je de gelegenheid om samen met anderen in soortgelijke situaties te ontspannen of op een andere manier naar de zorg te leren kijken. De meeste activiteiten van het steunpunt zijn gratis. Je vindt ze in de activiteitenfolder van het steunpunt en op de website. Wil je graag deelnemen aan een activiteit, maar vind je het moeilijk om degene die je verzorgt alleen te laten, dan kun je met het steunpunt overleggen over opvangmogelijkheden.

### Speerpunten

Alle mantelzorgers staan bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht centraal, maar gezien de aard van de problemen zijn er een paar groepen waar het steunpunt specifiek aandacht aan besteedt: jonge mantelzorgers, werkende mantelzorgers en allochtone mantelzorgers.

## Jonge mantelzorgers

Dit zijn kinderen of jongeren die opgroeien met een ouder of een ander gezinslid met een chronische aandoening of beperking. Jonge mantelzorgers kunnen te maken krijgen met problemen in de opvoeding en lichamelijke en emotionele problemen. Deze zijn het gevolg van overbelasting en chronische stress door de situatie thuis. Omdat jonge mantelzorgers meer kans op problemen hebben, heeft het steunpunt extra aandacht voor hen en is er voor hen specifieke ondersteuning.

**Matthijs** (19): “In het begin probeerde ik nog weleens aan mijn vrienden uit te leggen hoe moeilijk het is om een gehandicapt zusje te hebben. Die zeiden alleen maar dat ik wat vaker uit moest gaan. Dat ik dat juist niet kan, begrijpen ze niet. **Gelukkig organiseert het steunpunt activiteiten speciaal voor jonge mantelzorgers.** Daar ontmoet ik anderen van mijn leeftijd die het wel snappen.”

## Werkende mantelzorgers

Dit zijn mensen die mantelzorgtaken combineren met betaalde arbeid.

**Eén op de acht werknemers in Nederland is een werkende mantelzorger.** Ongeveer de helft vindt deze combinatie zwaar, voelt zich overbelast en ervaart problemen met de combinatie van werk en zorgtaken. Daarom richt het steunpunt zich op deze specifieke groep mantelzorgers, met als doel de werkende mantelzorgers beter te ondersteunen en de werkgevers te adviseren bij het invoeren van een mantelzorgvriendelijk beleid.





## Allochtone mantelzorgers

Familiezorg staat bij allochtone families hoog in het vaandel. Zorg wordt traditiegetrouw gezien als plicht en het uit handen geven van zorg als een taboe. Dit is waarschijnlijk een reden waarom allochtone mantelzorgers weinig gebruikmaken van ondersteuning. Het steunpunt wil deze groep mantelzorgers meer informatie geven over knelpunten en over de mogelijkheden die er zijn voor ondersteuning.

## Contact met het steunpunt

De mantelzorgconsulenten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht staan voor alle mantelzorgers klaar, dus neem gerust contact met hen op. Je kunt je vraag telefonisch stellen, een e-mail sturen of binnenlopen op een van de spreekuren. **Op werkdagen is het steunpunt bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur.** Daarnaast is er iedere maandag van 13.00 tot 15.00 uur en iedere vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur spreekuur in het Stadskantoor van de gemeente Eindhoven op Stadhuisplein 10. Dit spreekuur is er niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties. Een afspraak maken is hiervoor niet nodig, maar kan wel. De contactgegevens van het steunpunt vind je in de adressenbijlage.

## 2 Organisaties in Eindhoven

### Een breed aanbod aan ondersteuning

In Eindhoven houden verschillende organisaties zich bezig met de ondersteuning van mantelzorgers. Samen vormen zij Netwerk Mantelzorg Eindhoven. Het netwerk wil graag goede informatie en ondersteuning geven aan mantelzorgers.

.....

#### Netwerk Mantelzorg Eindhoven

In Netwerk Mantelzorg Eindhoven werken de volgende organisaties samen onder voorzitterschap van de gemeente Eindhoven: GGzE, Welzijn Eindhoven, ZuidZorg, Meldpunt Vrijwillige Thuiszorg, Archipel, Vitalis WoonZorg Groep, Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant, MEE Zuidoost Brabant en Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Samen zetten deze organisaties zich in voor mantelzorgers. Zij bieden een breed aanbod aan ondersteuning, met voor ieder wat wils. In de adressenbijlage vind je de gegevens over deze organisaties met hun website. Voor meer informatie kun je contact met hen opnemen.



## Mantelzorgcadeau

De organisaties in Eindhoven die samenwerken in Netwerk Mantelzorg Eindhoven vinden het werk van mantelzorgers belangrijk. Om hun waardering te uiten, hebben zij een mantelzorgcadeau ontwikkeld voor mantelzorgers die in Eindhoven wonen en mantelzorgers die iemand in Eindhoven verzorgen. **Het cadeau is een koffer gevuld met informatie over het aanbod van alle samenwerkende organisaties in Netwerk Mantelzorg Eindhoven. Uniek in de koffer is de mantelzorgpas van de gemeente Eindhoven.**

Deze pas geeft mantelzorgers veel voordelen, zoals korting bij het zwemmen of een gratis kopje koffie. Ook kun je deelnemen aan een gratis, collectieve, aanvullende verzekering speciaal voor mantelzorgers. Ten slotte krijg je een gratis abonnement op M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers. Je kunt het mantelzorgcadeau aanvragen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



## 3 Informatie

### Waar kan ik met mijn vragen terecht?

Als mantelzorgers heb je informatie nodig. Dit kan over uiteenlopende onderwerpen gaan, van informatie over een bepaalde ziekte tot welke hulp beschikbaar is en hoe je als mantelzorgers met de situatie om kunt gaan. Waar vind je deze informatie?

.....

#### Steunpunt Mantelzorg Verlicht

Je kunt natuurlijk voor al je vragen contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. De contactgegevens vind je op de adressenbijlage. Je kunt je vragen telefonisch, via een e-mail of tijdens een spreekuur stellen. Daarnaast heeft het steunpunt veel informatie op papier. Ook kun je informatie vinden via de website of op themabijeenkomsten.

#### Folders

##### Als je voor een ander zorgt

Deze folder beschrijft in het kort welke ondersteuning je kunt verwachten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. De folder is ook beschikbaar in het Engels, Frans, Turks en Arabisch.

##### Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers

Steunpunt Mantelzorg Verlicht biedt verschillende activiteiten aan, zoals creatieve middagen, lotgenotencontacten, themabijeenkomsten en workshops. Ieder jaar verschijnt er een activiteitenbrochure met een overzicht van alle activiteiten. Deze brochure kun je gratis bij het steunpunt aanvragen.

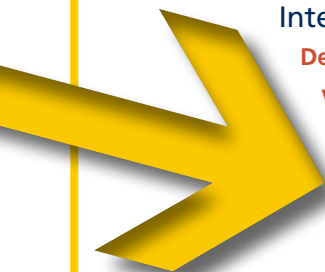
#### M-nieuws

Vier keer per jaar geeft Steunpunt Mantelzorg Verlicht een nieuwsbrief uit. Deze nieuwsbrief is gratis. Hiermee word je op de hoogte gehouden van actuele ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg. Ook bevat de nieuwsbrief informatie over activiteiten en ontwikkelingen in Eindhoven. Drie maal per jaar bevat de nieuwsbrief een serie actiecoupons voor mensen met een mantelzorgpas. M-nieuws ontvang je automatisch na inschrijving bij het steunpunt.

## Themabijeenkomsten

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert regelmatig themabijeenkomsten over een specifiek onderwerp waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen, zoals het persoonsgebonden budget. Daarnaast organiseren ook andere organisaties en patiëntenverenigingen informatieve bijeenkomsten. De aankondigingen van deze bijeenkomsten vind je op de agenda van de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

### Internet



**De website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl), geeft informatie over ondersteuningsmogelijkheden.** Je kunt er informatie downloaden en plaatselijke activiteiten terugvinden. Bovendien vind je er veel links naar organisaties die ook ondersteuning bieden aan mantelzorgers.

**Via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) kun je je opgeven voor een activiteit of een vraag stellen aan een van de mantelzorgconsulenten.**

### Informatiecentra

Naast Steunpunt Mantelzorg Verlicht beschikken ook andere organisaties over informatie voor mantelzorgers. Het informatiecentrum van MEE beschikt met name over informatie voor mensen met een beperking. IDC Informade van revalidatiecentrum Blixembosch heeft vooral informatie voor mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.

**Saida** (48): "Regelmatig doe ik mee aan activiteiten die Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert. Het gaat me eerlijk gezegd vooral om de mensen die ik er ontmoet. **Ik vind het prettig om met andere mantelzorgers te praten.** Zo kom ik op nieuwe ideeën om de mantelzorg goed te combineren met mijn werk."



## Mantelzorglijn

Mantelzorgers met vragen, mantelzorgers die behoefte aan ondersteuning hebben en mantelzorgers die hun verhaal kwijt willen, kunnen met de Mantelzorglijn van Mezzo bellen. De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur. Mezzo is een landelijke organisatie die de belangen van mantelzorgers behartigt. Meer informatie over Mezzo staat in hoofdstuk 10. Het telefoonnummer van Mezzo staat bij de contactgegevens in de adressenbijlage.

## 4 Advies en begeleiding

### Het beste voor jou en jouw situatie

Iedere mantelzorger kan jaarlijks aanspraak maken op twintig uur individuele begeleiding. Deze ondersteuning richt zich op alle terreinen waarmee mantelzorgers te maken hebben: de sociaal-emotionele kant van het zorgen, vervangende zorg, de afstemming met professionele zorg, de combinatie van zorg en werk, de financiële gevolgen van mantelzorg, wonen en regeltaken. Elke situatie is anders, dus kijkt het steunpunt naar wat het beste bij jou en jouw situatie past.

.....

#### Werkwijze

De individuele ondersteuning begint met een gesprek met een mantelzorgconsulent. Zij biedt een luisterend oor en zet de zaken op een rijtje. Vervolgens verken je samen de weg naar mogelijke oplossingen. Dit kan emotionele ondersteuning zijn of het uit handen geven van zoek- en regelwerk. **De mantelzorgconsulent kan als een makelaar bemiddelen bij werkgevers en professionele hulpverleners, de weg wijzen in de wereld van uitkeringen, subsidies en indicaties of noodzakelijke woningaanpassingen aanvragen.**





### Gesprek aanvragen

Het gesprek kan bij je thuis plaatsvinden of bij het steunpunt. Afhankelijk van de aard van het probleem kunnen er meerdere gesprekken plaatsvinden. Wanneer je gebruik wilt maken van deze ondersteuning, neem je contact op met een consulent van het steunpunt voor het maken van een afspraak. Als zij niet zelf kan helpen, kijkt ze samen met jou naar alternatieve oplossingen.

**Jan** (66): "Sinds enkele maanden krijgt mijn vrouw hulp van een thuiszorgorganisatie. Omdat zij niet tevreden was, wilde ik een andere hulp inschakelen, iemand die wij al langer kenden. Dit was niet mogelijk, maar ik begreep niet waarom. Het had te maken met de indicatie en de keuze die wij gemaakt hadden voor zorg door een instelling. Een consulent van het steunpunt vertelde dat er ook andere mogelijkheden waren, zoals een persoonsgebonden budget".

## 5 Emotionele ondersteuning

### Erover praten helpt

Mantelzorg geeft vaak voldoening. Aan de andere kant vraagt het ook veel aanpassingen in je leven. Je krijgt met emoties te maken, zoals angst en verdriet, maar ook regeltaken en praktische ondersteuning kunnen zwaar wegen. Het is van belang om evenwicht te vinden tussen de zorg voor een ander en je eigen wensen en behoeften. Erover praten kan helpen. Dit kan individueel of in groepsverband.

.....

**Annette** (33): "Toen mijn zoontje ernstig ziek werd, moest ik zo veel regelen, dat ik door de bomen het bos niet meer zag. Ik wilde hem zo lang mogelijk thuis houden en zelf voor hem zorgen. **Ik wist niet dat ik mantelzorger was, je bent toch gewoon een moeder?**

Omdat ik het ook niet meer wist, belde ik toch Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Samen met een medewerker van het steunpunt heb ik toen prioriteiten aangebracht, zodat ik stap voor stap mijn zaken kon regelen."

### Individuele ondersteuning

De volgende organisaties bieden individuele ondersteuning:

- Steunpunt Mantelzorg Verlicht (zie hoofdstuk 1 en 4)
- Mantelzorglijn, telefonische ondersteuning van Mezzo (zie hoofdstuk 3)
- Sensor, dit is een telefonische hulpdienst die je dag en nacht kunt bellen voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek. Je kunt ook chatten of mailen met deze hulpdienst.
- De partners in Netwerk Mantelzorg Eindhoven (zie hoofdstuk 2)

De gegevens van de organisaties staan in de adressenbijlage.

## Ondersteuning in groepsverband

**Vanuit het Steunpunt Mantelzorg Verlicht worden verschillende groepsbijeenkomsten georganiseerd.**

Sommige zijn gericht op informatie in combinatie met het delen van ervaringen en andere zijn meer gericht op ontspanning. Daarnaast bieden veel organisaties regelmatig specifieke groepsactiviteiten aan. Op de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht staat bij de agenda een duidelijk overzicht. Enkele voorbeelden zijn:

- Lotgenotencontact: praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten kan veel steun geven.
- Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers: de mantelzorg stopt, hoe nu verder?
- Creatieve Koffie: onder het genot van een kopje koffie gezellig praten en ondertussen meedoen met een creatieve activiteit.
- Alzheimer Café: trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden.
- Café Brein: voor mensen met een niet-aangeboren hersenaandoening (NAH), hun partners, familieleden, vrienden en hulpverleners.
- Zomerse Inloop: andere mantelzorgers ontmoeten voor een kopje koffie en een praatje in een periode waarin vaak weinig activiteiten zijn voor mantelzorgers.
- Thema-/familieavonden: georganiseerd door partners van het Netwerk Mantelzorg Eindhoven.
- Zelfhulpgroepen van mensen met vergelijkbare problemen die elkaar proberen te helpen. Veel van deze groepen zijn aangesloten bij het Zelfhulpnetwerk.

Meer informatie over ondersteuning in groepsverband vind je op de verschillende websites (zie adressenbijlage) en in de folder 'ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers' van het steunpunt. Natuurlijk kun je deze informatie ook telefonisch opvragen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



## 6 Educatieve ondersteuning

### Vergroot je kennis en vaardigheden

---

Als mantelzorgervul je verschillende taken, waarvan sommige lastig zijn. Wellicht heb je daarvoor nieuwe vaardigheden nodig, zoals tiltechnieken. Ook kan het lastig zijn om met bepaalde veranderingen om te gaan, denk aan de beperkingen van de hulpbehoevende of de zorgsituatie op zich. Er bestaan workshops, cursussen en themabijeenkomsten om meer te leren over de verschillende aspecten van mantelzorg.

.....

#### Workshops

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert regelmatig tweedaagse workshops voor mantelzorgers. Hierin worden de onderstaande thema's behandeld.

#### **Ontspannen tegen stress en overbelasting**

Wanneer de zorgtaak intensief is en lang duurt, bestaat het gevaar dat de mantelzorgert zwaar belast wordt. Tijdens de workshop worden onderwerpen behandeld als: Wat is stress en hoe ga je daarmee om? Welke factoren bevorderen of verminderen stress? Herken je stresssignalen? Bewust ontspannen, hoe doe je dat?

#### **Mijn verhaal als mantelzorgert**

De zorg heeft effect op de relatie tussen zorgvrager en mantelzorgert. Die relatie kan onder druk komen te staan en de communicatie kan verslechteren. In deze workshop leer je door het vertellen en luisteren naar het verhaal van de ander weer in gesprek te gaan. Dat versoepelt de mantelzorgert. Onderwerpen die aan bod kunnen komen, zijn: de positieve kanten van de mantelzorgert, bewuste keuzes maken en grenzen stellen.

## G-denken

Deze workshop gaat in op de verbanden die mensen leggen tussen dat wat er gebeurt, dat wat zij denken en voelen en de effecten ervan op hun gedragingen. Het doel van de workshop is om hiertussen onderscheid te kunnen maken en daardoor meer controle te hebben over de eigen situatie.

## Betekenis aan de zorg

Je zorgt voor iemand uit je familie of voor vrienden omdat je dat vanzelfsprekend vindt. Je doet het uit liefde, omdat het nodig is en soms ook omdat dat van je verwacht wordt. Het kan even duren voor je je realiseert wat de gevolgen zijn voor jezelf. Voorheen leek het duidelijk, maar welke betekenis geef je nu aan het verlenen van mantelzorg?

**Sophie** (35): "Mijn moeder kon steeds minder zelf. Toen ze bedlegerig werd en ik haar iedere ochtend kwam verzorgen, merkte ik dat ik pijn in mijn rug kreeg. Ik tilde haar op een verkeerde manier uit bed. Ik heb toen contact opgenomen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. **Zij stelden mij voor om een praktische cursus 'Tillen' te volgen.** Later heb ik ook aan een workshop 'Ontspannen mantelzorgen' deelgenomen om meer grip te krijgen op de spanningen die het geven van mantelzorg had op mij en mijn partner."

19

## Themabijeenkomsten

Afhankelijk van de actualiteit organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht themabijeenkomsten. Ook de partners uit het Netwerk Mantelzorg Eindhoven, waaronder GGzE, ZuidZorg, MEE en Welzijn Eindhoven geven diverse cursussen en workshops. De aankondigingen hiervoor vind je in de agenda die op de website van het steunpunt staat en in M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers. Voor meer informatie neem je contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht of kijk je op de website van de verschillende organisaties.

## 7 Praktische en materiële ondersteuning

### Helpen de mantelzorg te verlichten

Als je gewend bent voor iemand in je naaste omgeving te zorgen, is het een hele stap om hulp van buiten in te roepen. Het komt regelmatig voor dat mantelzorgers te laat aan de bel trekken. Dat is jammer, want er bestaan praktische mogelijkheden die de taak van de mantelzorgers verlichten. Vaak is deze hulp gericht op de zorgbehoevende, maar kan het ook verlichting in de mantelzorgtaken brengen.

.....

Dit hoofdstuk gaat verder in op praktische ondersteuningsmogelijkheden. Sommige hulp wordt geboden door vrijwilligers, andere door betaalde beroepskrachten. In het laatste geval is meestal een indicatie nodig om deze hulp te kunnen krijgen. Bovendien betaal je vaak een eigen bijdrage. Meer informatie over regelgeving vind je in hoofdstuk 9.



## Huishoudelijke hulp

Mensen die niet in staat zijn om het huishouden zelf te doen, kunnen ondersteuning vragen bij huishoudelijke taken zoals schoonmaken, strijken en boodschappen doen. **Mensen boven de 75 jaar hebben recht op 2 á 3 uur huishoudelijke hulp in de week.** Deze voorziening valt onder de Wmo en kan aangevraagd worden bij het Wmo-loket van de gemeente.

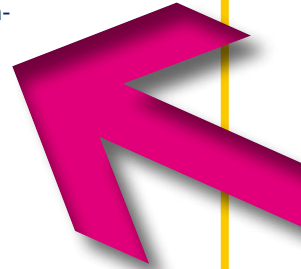
## Hulp bij verzorging en verpleging

Bij verzorging gaat het bijvoorbeeld om hulp bij het aan- en uitkleden of bij het douchen. Verpleegkundige hulp omvat onder meer het verzorgen van wonden, het geven van injecties of het verzorgen van een stoma. Daarnaast kun je als mantelzorger advies of begeleiding krijgen over bijvoorbeeld het gebruik van hulpmiddelen en medicijnen. Wanneer degene die je verzorgt stervende is, kan er tijdelijk extra professionele zorg komen. Thuiszorgorganisaties bieden het complete pakket zorg. Al deze zorg valt onder de AWBZ. Om hiervoor in aanmerking te komen, heb je een indicatie nodig van het CIZ.

## Hulp bij mantelzorgtaken

**Vrijwilligers kunnen mantelzorgers hulp bieden zodat zij de zorg langer vol kunnen houden.** De vrijwilligers vervangen als het ware tijdelijk de mantelzorger en zijn geschoold om deze ondersteuning te bieden. Per situatie wordt gekeken welke vrijwilliger hier het beste bij past. In Eindhoven bestaat een groot aanbod aan vrijwilligersorganisaties met ieder een eigen aandachtsgebied:

- Vrijwillige Hulpdienst, biedt met name ondersteuning aan mantelzorgers van chronisch zieken en gehandicapten.
- Rode Kruis, biedt ondersteuning aan mantelzorgers van dementerenden.
- Vrijwillige Palliatieve Terminale Thuiszorg (VPTZ), biedt ondersteuning aan mantelzorgers van mensen die in hun laatste levensstadium verkeren.
- Praktische Thuiszorg van MEE Zuidoost Brabant, biedt ondersteuning aan mantelzorgers van mensen met een beperking en autistische stoornissen.



## Klussendiensten

Er zijn verschillende organisaties die kunnen helpen bij klussen in en om het huis. Elke organisatie werkt volgens bepaalde regels.

- Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven, deze organisatie is voor mensen met een beperking en een inkomen dat niet hoger is dan 120 procent van het minimuminkomen.
- De Boei, dit is voor mensen met een psychiatrische achtergrond.
- PuntExtra, van deze organisatie moet je lid zijn. PuntExtra heeft verschillende tarieven.
- Vanuit de verpleeg- en verzorgingshuizen van Archipel en Vitalis WoonZorg Groep worden tegen betaling klussendiensten geleverd.

Naast de genoemde organisaties bestaan er meer klusbedrijven en dienstencentra. Deze zijn te vinden in de Telefoongids en Gouden Gids.

## Eetpunten

Wanneer degene die je verzorgt niet meer in staat is om zelf een warme maaltijd te bereiden, kun je een beroep doen op een maaltijdvoorziening. In de stad zijn eetpunten, aangesloten bij de diverse zorginstellingen.

**De Eetpuntengids kun je aanvragen bij de gemeente.** Ook zijn er mogelijkheden waarbij dagelijks verse maaltijden thuisbezorgd worden. Voor meer informatie hierover neem je contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

**Theo** (71): "Al jaren zorg ik voor mijn vrouw. Zij werd op jonge leeftijd dement. **Ik weet pas sinds kort dat ik mantelzorg ben.** Mijn zoon vertelde het me. Nu kom ik steeds vaker organisaties tegen die mantelzorgers ondersteunen. Ik vind het een geruststellend idee dat ik - als het nodig is - bij een organisatie terecht kan."

Naast praktische hulp kunnen mantelzorgers ook vaak materiële hulp gebruiken. Deze vorm van hulp richt zich op de zorgbehoevende en stelt hem in staat actief te blijven in de maatschappij. Als de materiële hulp goed georganiseerd is, hebben mantelzorgers er zelf ook baat bij. **Onder materiële hulp vallen onder meer: vervoer, hulpmiddelen en woningaanpassingen.**



## Vervoer

### Rolstoelvoorzieningen/rollators

**Rolstoelvoorzieningen, waaronder ook scootmobielen, kun je aanvragen bij de gemeente.** Deze voorzieningen vallen onder de Wmo. Per 1 januari 2011 vergoeden zorgverzekeraars niet langer eenvoudige loopmiddelen, zoals een rollator, krukken en looprek. Rolstoelen en taststokken voor blinden blijven wel binnen het pakket van vergoede hulpmiddelen. Lenen en huren kan nog wel onder bepaalde voorwaarden bij een thuiszorgwinkel.

### Parkeeronthefing/invalidenparkeerplaats

Een parkeeronthefing biedt de mogelijkheid om te parkeren op plaatsen die gereserveerd zijn voor mindervaliden en in sommige gevallen ook op plaatsen waar een parkeerverbod geldt. Een invalidenparkeerplaats is een speciaal gereserveerde parkeerplaats vlakbij huis als het een probleem is om de auto daar te parkeren. **Een parkeeronthefing kun je aanvragen via het Inkomensloket van de gemeente Eindhoven.**

### Vervoersvoorzieningen

De voorziening vervoer valt onder de Wmo en houdt in dat mensen gesubsidieerd kunnen reizen binnen de gemeente met Taxibus. Dit is een inkomensafhankelijke voorziening. De aanvraag van mensen boven de 75 jaar wordt toegekend zonder dat zij daar een medische verklaring voor nodig hebben. **Vervoersvoorzieningen kunnen worden aangevraagd via het Inkomensloket van de gemeente Eindhoven.**

### De Witte Raaf

Vereniging Vervoersdienst voor Ouderen De Witte Raaf biedt vervoer van deur tot deur met een hoge servicegraad tegen een lage vergoeding. Mensen die de diensten van De Witte Raaf willen gebruiken, moeten lid worden van deze vereniging. **Meer informatie krijg je bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.**

## Valys

Voor uitstapjes buiten de regio kunnen mensen die slecht ter been zijn gebruikmaken van Valys. Valys biedt taxivervoer tegen een aantrekkelijk tarief op plaatsen waar openbaar vervoer geen uitkomst biedt. Passagiers mogen gratis een begeleider meenemen. **Voor meer informatie over deze vervoersvoorziening kun je contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.**


## Hulpmiddelen

### Uitleen en verkoop hulpmiddelen

Er zijn verschillende organisaties die hulpmiddelen en verpleegartikelen uitleenen. Deze artikelen kunnen uitkomst bieden bij tijdelijk ongemak of dienen ter overbrugging van de periode dat een zorgbehoevende moet wachten op de definitieve verstrekking van een rolstoel of ander artikel. Het lenen van de hulpmiddelen valt onder de AWBZ en is gratis.

**Voor het lenen van artikelen kun je contact opnemen met een thuiszorgwinkel.** Hiervoor kun je terecht bij: Thuiszorgwinkel ZuidZorg, Thuiszorgwinkel Welzorg en de Vitalis Vitaal Pluswinkel. Neem voor specifieke informatie contact op met een van deze winkels. De adressen en telefoonnummers staan in de adressenbijlage. **Als je deze hulpmiddelen langer dan een half jaar nodig hebt, kun je ze aanvragen bij het Wmo-loket van de gemeente Eindhoven.**

### Hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden



**Mantelzorgers die zorgen voor mensen die slecht zien, kunnen voor ondersteuning terecht bij Visio.** Hier kun je informatie krijgen over leesmiddelen en andere hulpmiddelen, zelfstandigheidstherapie en psychosociale hulpverlening en voorzieningen. Neem voor meer informatie contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

### Hulpmiddelen voor slechthorenden

Bij de Vereniging voor Slechthorenden (NVVS) kun je terecht met vragen en problemen die te maken hebben met slechthorendheid. Daarnaast bestaat in Eindhoven het Gehoor Informatie Centrum (GIC) waar je terecht kunt voor vragen en informatie over gehoorproblemen. Zie de adressenbijlage voor de contactgegevens.

**Fatma** (21): "Vorig jaar is mijn moeder overleden en sindsdien woont mijn vader alleen. Met een beetje hulp redt hij zich nog wel, maar zijn gezondheid verslechtert ook. Ik ben enig kind en studeer nog en kan niet de hele dag bij hem zijn. **Ik wist niet wat er in de wijk allemaal gedaan werd, tot ik op een voorlichtingsbijeenkomst was voor allochtone mantelzorgers.** Ik ben samen met hem bij het eetpunt in de wijk gaan eten en nu ontmoet hij daar andere mensen. Hij voelt zich niet meer eenzaam en ik kan me weer rustiger aan mijn studie wijden".

### **Woningaanpassing**

Een woningaanpassing zorgt ervoor dat iemand (langer) zelfstandig thuis kan blijven wonen. Er zijn eenvoudige aanpassingen mogelijk, bijvoorbeeld van een trap, maar ook ingrijpende zoals een aanbouw of het aanpassen van de badkamer. Je kunt bij de gemeente Eindhoven een tegemoetkoming voor de kosten aanvragen. Afhankelijk van je inkomen moet je een eigen bijdrage betalen. Mensen van 55 jaar en ouder die kleine woningaanpassingen nodig hebben kunnen gebruik maken van het oppluspakket. Hiermee kunnen een aantal hulpmiddelen tegelijkertijd worden aangevraagd (bijvoorbeeld verhoogd toilet, douchzitje, wandbeugels). De woningcorporaties Domein, Trudo, Woonbedrijf en Wooninc brengen deze aanpassingen kosteloos aan. Gaat het over een huurwoning van een andere verhuurder of een koopwoning dan kun je het oppluspakket aanvragen bij de gemeente Eindhoven (Wmo-loket). Hiervoor wordt geen eigen bijdrage gevraagd.

### **Alarmering**

Met een persoonlijk alarm kunnen zorgbehoevenden op een eenvoudige en snelle manier om hulp vragen als zij dat nodig hebben. Met een alarmeringsapparaat zijn zij 24 uur per dag, 7 dagen per week aangesloten op een alarmcentrale. Met een druk op de knop wordt hulp ingeroepen. Hiervoor zorgt een klein, draadloos zendertje dat zij op of onder hun kleding dragen. Voor het aansluiten van het apparaat moet er een telefoonaansluiting aanwezig zijn. De volgende organisaties kunnen voor dit alarm zorgen: Archipel en ZuidZorg.

## 8 Respijtzorg

### Even de zorg uit handen geven

Ook mantelzorgers hebben tijd voor zichzelf nodig. Professionele organisaties en vrijwilligers kunnen de zorgtaken tijdelijk overnemen. Dit heet respijtzorg. Respijtzorg is in eerste instantie gericht op de hulpbehoevende, maar heeft daarnaast het prettige effect dat de mantelzorgert ontlast wordt. Er is een onderscheid te maken tussen opvang thuis en opvang buitenshuis. Voor sommige vormen van respijtzorg is een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) nodig. Ook vakantie geeft mantelzorgers een adempauze.

.....

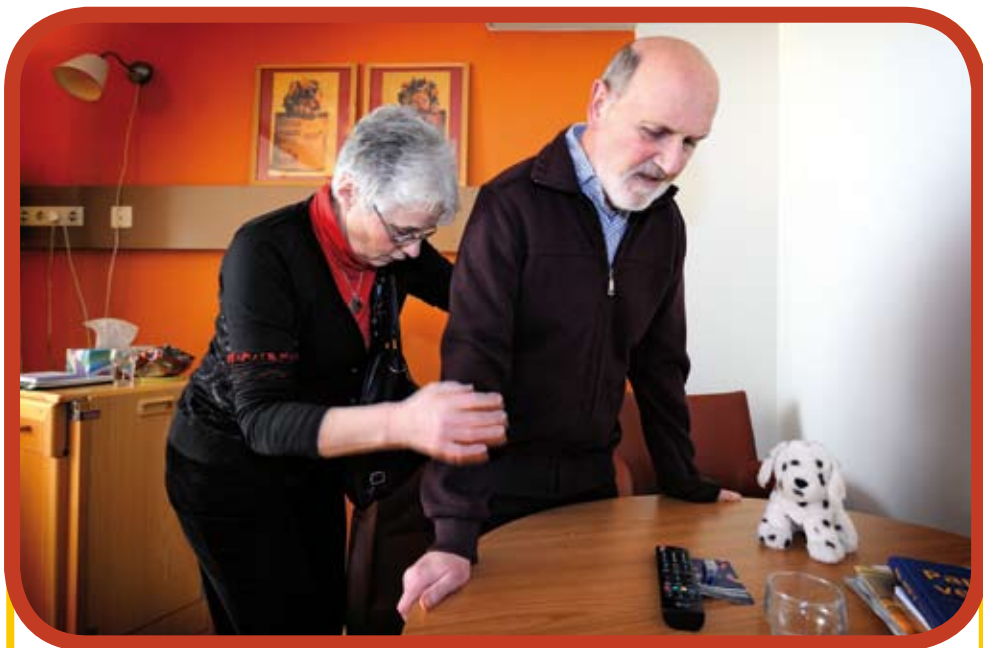
#### Opvang thuis

Om de zorg even uit handen te geven kun je een vrijwilliger inschakelen. De vrijwilliger kan thuis komen oppassen of er met de hulpbehoevende op uit gaan. Soms kunnen deze vrijwilligers de mantelzorgert ook bijstaan in een aantal taken. De verzorgde blijft in zijn vertrouwde omgeving, terwijl iemand anders de taak van de mantelzorgert tijdelijk overneemt. Verschillende organisaties bieden mogelijkheden aan voor deze respijtzorg door vrijwilligers. Meer informatie hierover staat in hoofdstuk 7. Je kunt hiervoor ook contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

#### Opvang buitenshuis

##### Dagbesteding zonder indicatie

Mensen met een beperking of chronische ziekte kunnen moeite hebben om hun dag op een zinvolle manier door te brengen. Daardoor kan een isolement ontstaan. Deze mensen kunnen deelnemen aan activiteiten die vanuit het oogpunt van sociaal welzijn georganiseerd worden. Denk hierbij aan samen koffiedrinken of een spelletje doen. De zorgvrager kan er voor één ochtend of middag terecht, maar ook voor meerdere dagen. **Dagbesteding is bedoeld voor mensen die (zeer) beperkte verzorging nodig hebben.** Deze activiteiten zijn vaak wijkgebonden. Doordat de zorgvrager zijn dagbesteding buitenshuis heeft, word je als mantelzorgert ontlast. Voor deze activiteiten kun je je wenden tot Welzijn Eindhoven. Hiervoor is geen indicatie nodig, wel een eigen bijdrage.



### Dagopvang met indicatie

Hier kan de zorgvrager terecht voor sociale contacten en allerlei activiteiten. Deze dagopvang, waarvoor een indicatie vereist is, vindt altijd plaats in de verpleeg- en verzorgingshuizen.

### Dagverzorging

De dagverzorging is bedoeld voor mensen die meer hulp nodig hebben. In een zorgcentrum kunnen zij deze zorg een of twee dagen per week krijgen. Zij krijgen de noodzakelijke zorg, een warme maaltijd en zij kunnen deelnemen aan allerlei activiteiten. Indien nodig wordt er ook persoonlijke verzorging en verpleegkundige hulp geboden. Het is mogelijk dat zij van huis opgehaald en weer thuisgebracht worden. **Om in aanmerking te komen voor dagverzorging is een indicatie nodig van het CIZ.**

### Dagbehandeling

Deze is bedoeld voor mensen die herstellen van een ziekte of handicap. Ook kan er geleerd worden om zo goed mogelijk om te gaan met de gevolgen van een ziekte of handicap. **De dagbehandeling is verbonden aan een verpleeghuis.** Een indicatie van het CIZ is vereist.



### Tijdelijke opname verzorgingshuis, verpleeghuis of zorghotel

Mensen die bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname of om een andere reden niet thuis kunnen verblijven, kunnen opgenomen worden in een zorgcentrum. Zij krijgen daar een logeerkamer. Aanleiding kan ook zijn dat de mantelzorgers zelf ziek is of de zorg niet aankan. Ook kan het zijn dat de mantelzorgers met vakantie wil. **Om in aanmerking te komen voor tijdelijke opname is een indicatie nodig van het CIZ.**

### Respijtzorg voor jongeren

Er bestaat een specifiek aanbod voor jongeren van wie de verzorgers gedurende korte tijd niet in staat zijn om hen te verzorgen. Dit kan variëren van een dagdeel tot meerdere dagen per week. Steunpunt Mantelzorg Verlicht kan hier meer informatie over geven.

**Karin** (55): “Eerlijk gezegd vond ik het heerlijk toen mijn ouders een paar dagen weggingen met de Zonnebloem. Zij zijn aardig op leeftijd en hebben beiden behalve de ‘gewone’ ouderdomskaaltjes hartproblemen en moeite met lopen. In de krant las ik een artikel over mantelzorgers en toen heb ik me meteen opgegeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. De consulent raadde me aan om zo nu en dan de zorg los te laten. De Zonnebloem kwam precies op het juiste moment! Eindelijk had ik de tijd om even niets te doen en mijn zorgen opzij te zetten.”

### Crisisopvang

Er is sprake van crisisopvang wanneer snel vervangende opvang gevonden moet worden omdat de mantelzorgers plotseling is weggefallen en de hulpbehoevende niet alleen kan blijven. Het wegvallen van de mantelzorgers kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van ziekte of overlijden. Wanneer de zorgvrager lichamelijke beperkingen heeft, wordt in samenspraak met de huisarts een opname geregeld. Als de hulpbehoevende psychische problemen heeft,

schakelt de huisarts het crisisteam van de GGzE in. Een medewerker van dit team komt beoordelen of er een crisiserkenning is en of opname noodzakelijk is.

### Opname in een hospice

Een hospice is een zorghotel voor mensen die in de laatste levensfase verkeren, waardoor het mogelijk wordt om in een huiselijke omgeving te sterven wanneer dat thuis niet mogelijk is. Verpleegkundigen, de (eigen) huisarts en vrijwilligers geven de zorg en begeleiding in een hospice. Aan de opname in een hospice zijn kosten verbonden. Sommige verzekeraars vergoeden deze kosten. Neem voor informatie contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

### Vakantie

Er zijn diverse mogelijkheden voor mensen met een beperking of ziekte om met een groep of onder begeleiding van een vrijwilliger op vakantie te gaan. De mantelzorger kan de begeleiding geven, maar het is ook mogelijk dat de mantelzorger in deze tijd juist ontlast wordt van de zorg. **Er bestaat een onderscheid tussen vakanties voor de hulpbehoevende alleen of samen met zijn partner of gezin.** Ook zijn er speciale vakanties voor mensen met specifieke ziektes of een lichamelijke beperking. Steunpunt Mantelzorg Verlicht kan hier meer informatie over geven.

Wanneer je zonder de hulpbehoevende op vakantie wilt, is het mogelijk om de zorg tijdelijk over te dragen aan anderen. Afhankelijk van de zorgzwaarte is een kortdurende opname in een verzorgings- of verpleeghuis mogelijk. Wil je de zorg liever overdragen aan iemand die je thuis komt vervangen, dan kun je een beroep doen op de stichting Handen-in-Huis. Deze landelijke organisatie geeft 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger van de thuisblijvende hulpbehoevende. De periode van vervanging is minimaal drie dagen (twee nachten), terwijl het maximaal aantal dagen afhankelijk is van de wens van de hulpbehoevende/mantelzorger en de financiering door de betreffende zorgverzekeraar. Zie de adressenbijlage voor de contactgegevens. Steeds meer zorgverzekeraars geven onder bepaalde voorwaarden een vergoeding voor vervangende mantelzorg. Neem hiervoor contact op met je zorgverzekeraar.

## 9 Financiële tegemoetkomingen

### Regelingen en wetten die van pas kunnen komen

Een ziekte of handicap kan extra kosten met zich meebrengen, denk aan medicijnen, behandelingen, hulpmiddelen of woningaanpassingen. Het is mogelijk dat je als mantelzorger ook meer kosten gaat maken, bijvoorbeeld voor kleine attenties of extra reizen. Tevens kan je inkomen veranderen doordat je minder gaat werken of helemaal stopt. Er zijn verschillende vormen van financiële ondersteuning. Sommige zijn specifiek voor mantelzorgers, andere zijn meer gericht op de hulpbehoevende, maar ontlasten de mantelzorger ook.

.....

#### Algemene Bijstand

Als je inkomen onder het minimumniveau ligt en je daardoor niet in je eigen levensonderhoud kunt voorzien, kun je een beroep doen op de Algemene Bijstand. Hiervoor gelden een aantal voorwaarden. Individueel wordt gekeken welke voorwaarden voor je van toepassing zijn. **Informatie krijg je via het Inkomensloket van de gemeente Eindhoven.**

#### Bijzondere Bijstand

Bijzondere Bijstand is geld van de gemeente voor bijzondere, noodzakelijke kosten, bijvoorbeeld extra kosten vanwege een ziekte of handicap. Als je te weinig verdient en geen of weinig vermogen hebt, kun je deze bijstand aanvragen. De kosten moeten wel echt noodzakelijk zijn en je moet ze op geen enkele andere manier vergoed kunnen krijgen. **Informatie krijg je via het Inkomensloket van de gemeente Eindhoven.**

#### TOG

Wanneer je thuis zorgt voor een kind van 3 tot 18 jaar met een lichamelijke of verstandelijke handicap, kun je onder bepaalde voorwaarden in aanmerking komen voor een uitkering op grond van de regeling Tegemoetkoming onderhoudskosten thuiswonende gehandicapte kinderen, de TOG-regeling. **Informatie hierover en het aanvragen van deze uitkering doe je bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).**

**Mark** (40): "Een vriendin van me klaagde weleens over hoe druk ze het had met de zorg voor haar vader. Ik begreep dat nooit. Nu ik zelf mantelzorger ben, zie ik pas wat er allemaal bij komt kijken! Ik neem regelmatig mijn vrije dagen op, maar dat kost natuurlijk ook wat. **Het steunpunt heeft me geholpen om in gesprek te gaan met mijn werkgever, zodat andere verlofregelingen ingezet konden worden.**"

## Belasting

Iedereen betaalt (inkomens) belasting, maar mogelijk kun je een beroep doen op de buitengewone uitgaven. Jaarlijks geeft de Belastingdienst tussen januari en april een brochure uit over buitengewone uitgaven. Voorheen heette dit buitengewone lasten. **Informatie krijg je bij de Belastingdienst.**

## Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

In bepaalde gevallen kun je kwijtschelding van bijvoorbeeld rioolheffing of gemeentelijke

belastingen (hondenbelasting, onroerende zaakbelasting en afvalstoffenbelasting) krijgen. Deze kwijtschelding is afhankelijk van je inkomen en vermogen. **Informatie hierover krijg je via de Belastingbalie in het Stads kantoor van de gemeente Eindhoven.**

## Zorgtoeslag en huurtoeslag

De zorgtoeslag en huurtoeslag zijn een tegemoetkoming in de kosten voor de premie van de zorgverzekering en de huur van de woning. Deze toeslagen zijn afhankelijk van je inkomen en worden door de Belastingdienst verrekend. **Informatie hierover krijg je bij de Belastingdienst.**

## Schuldsanering

Het is mogelijk om deze vorm van hulp te krijgen wanneer je schulden hebt. Het verstrekken van een krediet behoort ook tot de mogelijkheden. **Meer informatie hierover kun je krijgen via het Inwonersplein op het Stads kantoor van de gemeente Eindhoven, loket schulddienstverlening.**



## Vrijstelling van sollicitatieplicht

Wanneer je als mantelzorgger een uitkering ontvangt, kun je tijdelijke ontheffing of vrijstelling van de sollicitatieplicht aanvragen. Bij een WW-uitkering vraag je vrijstelling aan bij het UWV. Bij een bijstandsuitkering vraag je tijdelijke ontheffing aan bij de gemeente waarvan je de uitkering ontvangt. Om hiervoor in aanmerking te komen, gelden verschillende criteria. Iedere situatie wordt individueel bekeken.

## Persoonsgebonden budget (pgb)

Als zorg is aangevraagd en toegekend, kun je kiezen voor een persoonsgebonden budget (pgb). Via het pgb is het mogelijk om in plaats van 'zorg in natura' een bepaald geldbedrag voor zorg te ontvangen. De zorgvrager kan dan zelf de hulp inkopen. Dit kan hulp van een professionele kracht zijn, maar ook van een mantelzorgger. Het CIZ bepaalt welke hulp nodig is en daarmee de grootte van het geldbedrag.



Per Saldo is de belangenorganisatie van pgb-houders. Zij geeft informatie en advies over alles wat met het persoonsgebonden budget te maken heeft. Zij doet dit door middel van brochures en internet. Leden van Per Saldo krijgen telefonisch informatie en advies op maat. Ook Steunpunt Mantelzorg Verlicht kan meer informatie over het pgb geven.

### Mantelzorgcompliment

Dit is een landelijke regeling om mantelzorgers te waarderen. **Jaarlijks kunnen mantelzorgers in aanmerking komen voor een 'mantelzorgcompliment' van € 250,-.**

De uitvoering van deze regeling is in handen van het CIZ, de Bureaus Jeugdzorg en de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Aan het mantelzorgcompliment zijn wel een aantal voorwaarden verbonden. Steunpunt Mantelzorg Verlicht kan je vertellen welke dat zijn.

### Meer informatie nodig

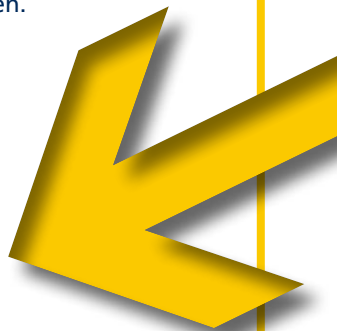
Een aantal organisaties heeft veel kennis en ervaring met het aanvragen van financiële tegemoetkoming. Naast het Wmo-loket voor inkomensondersteuning kunnen de volgende organisaties ook een rol spelen:

#### **Bureau Sociaal Raadsliden**

Sociale Raadsliden geven gratis advies en informatie over wetten, regelingen en voorzieningen op sociaal en juridisch gebied.

#### **Mezzo**

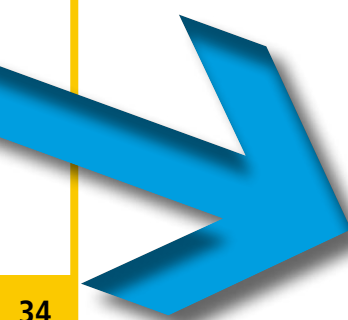
De Sociaal Juridische Dienst van Mezzo geeft gratis advies en informatie over wet- en regelgeving waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen. Deze dienst kan door iedereen worden ingeschakeld. Daarnaast kunnen mantelzorgers die lid zijn van Mezzo gratis advies op maat of praktische ondersteuning krijgen, bijvoorbeeld bij het opstellen van een bezwaarschrift, het schrijven van brieven of bemiddeling.



## 10 Belangenbehartiging

### Invloed uitoefenen op de kwaliteit van zorg

Overheid, werkgevers en zorginstellingen erkennen de belangen en rechten van mantelzorgers steeds meer. Als mantelzorgers kun je je dan ook aansluiten bij verschillende organisaties.



#### Platform Belangenbehartiging Mantelzorg Zuidoost-Brabant

Het regionaal platform komt op voor de collectieve belangen van mantelzorgers in de regio.

Het platform vraagt aandacht voor de versterking van de positie van mantelzorgers bij gemeente, zorgaanbieders en zorgverzekeraars. Dit gebeurt onder meer door regionale bijeenkomsten en

gesprekken met beleidsmakers en gemeenten. Tweemaal per jaar verschijnt een regionale nieuwsbrief over activiteiten en resultaten van het platform. Het platform wordt gevormd door (ex-) mantelzorgers en professionals die veel in contact komen met mantelzorgers.

#### Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg. Deze vereniging komt op landelijk niveau op voor de belangen van mantelzorgers.

Mezzo werkt samen met de steunpunten door het hele land aan de belangenbehartiging en de ondersteuning van mensen die onbetaald vanuit persoonlijke betrokkenheid zorg bieden.

**Cor** (60): "Tien jaar geleden kreeg mijn partner reuma. Hij was 52 jaar. Een jaar later kwam hij in een rolstoel terecht. Sindsdien zorg ik voor hem. Daarnaast zet ik me in voor de belangen van mantelzorgers. **Ik zit in het regionale platform Belangenbehartiging en daar krijg ik eindeloos veel energie van.**"

## Zorgbelang Brabant

Stichting Zorgbelang Brabant behartigt de belangen van de meer dan honderd Brabantse patiënten- en consumentenorganisaties, maar ook van iedereen die individueel gebruikmaakt van de gezondheidszorg of maatschappelijke dienstverlening in de regio. Zorgbelang gaat namens de zorgvragers in gesprek met zorgaanbieders, zorgverzekeraars en de (lokale) overheid over de juiste zorg voor iedereen. Tevens houdt Zorgbelang zich bezig met het geven van informatie en voorlichting over zorg en het zorgaanbod in de regio.

### Informatie en Klachtenopvang Gezondheidszorg (IKG)

Als je gebruikmaakt van de gezondheidszorg kan het voorkomen dat je vragen of klachten hebt. Misschien wil je weten hoe je een second opinion moet aanvragen of hoe je een gesprek met een arts kunt voorbereiden. De afdeling informatie en klachtenopvang van Zorgbelang regio Eindhoven kan helpen. Zij biedt informatie over de gezondheidszorg. Daarnaast adviseert en ondersteunt zij kosteloos bij het indienen van een klacht.





## Patiëntenverenigingen

Ook patiëntenverenigingen zijn actief in het behartigen van de belangen van hun specifieke doelgroep. Veel patiëntenverenigingen zijn aangesloten bij Zorgbelang Brabant. Op hun website vind je een overzicht van ruim tweehonderd verenigingen en organisaties.

## Clëntenraden

Diverse zorginstellingen hebben een cliëntenraad die de belangen van de cliënten van de instelling behartigt. De positie van een cliëntenraad is te vergelijken met die van een ondernemingsraad en is gebaseerd op de Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen. De raad oefent invloed uit op de kwaliteit van de zorg en is daardoor een belangrijk orgaan voor de belangenbehartiging van mantelzorgers.

## Stichting Overleg van Ouderenorganisaties (OVO)

In de stichting Overleg van Ouderenorganisaties (OVO) hebben verschillende ouderenbonden zich aaneengesloten met als doel de zelfstandigheid en de onafhankelijkheid van 55-plussers te bevorderen en hun belangen te behartigen. De stichting adviseert de gemeente, reageert op politiek-maatschappelijke ontwikkelingen en vertaalt wensen en problemen van ouderen in concrete vragen. Ouderen kunnen bij de stichting en de afzonderlijke bonden terecht voor ondersteuning op veel gebieden.

# Lijst met verklaringen

---

## AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten)

De AWBZ is een verplichte collectieve ziektekostenverzekering voor niet-individueel verzekerbare ziektekostenrisico's. Het is een volksverzekering voor alle inwoners van Nederland. Ziektekosten die zo hoog zijn dat je ze individueel niet kunt betalen, worden vergoed via de AWBZ, bijvoorbeeld verblijf in een verpleeghuis, verzorgingshuis of psychiatrische instelling, maar ook verzorging, verpleging en begeleiding in de thuiszorg.

---

## CAK (Centraal Administratie Kantoor)

Het CAK is verantwoordelijk voor het berekenen en innen van de eigen bijdrage voor Wmo- en AWBZ-zorg. Op de site van het CAK ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)) kun je de hoogte van je eigen bijdrage berekenen.

---

## CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg)

Het CIZ geeft een indicatie af voor mensen die in aanmerking komen voor AWBZ-zorg. In een indicatie wordt beschreven wat de zorgbehoefte van iemand is: voor welke zorg diegene in aanmerking komt. Ook voor Wmo-zorg is een indicatie nodig. In Eindhoven wordt dit verzorgd door het CIZ. Als er een indicatie is afgegeven kan men kiezen voor 'zorg in natura' (ZIN) of voor een persoonsgebonden budget (pgb).

---

## Eigen bijdrage

Wanneer je zorg uit de Wmo of AWBZ ontvangt, moet je een eigen bijdrage betalen. Bijvoorbeeld bij verblijf in een verpleeghuis (dit valt onder de AWBZ) wordt een eigen bijdrage in rekening gebracht. Ook voor de hulp en voorzieningen die je krijgt uit de Wmo moet vaak een eigen bijdrage betaald worden. De hoogte van de eigen bijdrage is afhankelijk van de persoonlijke situatie (onder andere inkomen en gezinssamenstelling).

---

### **Mezzo (landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg)**

Mezzo zet zich in voor mensen die langdurig en onbetaald voor een ander zorgen. Mezzo behartigt hun belangen en geeft ondersteuning.

---

### **Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning)**

De Wmo is een relatief nieuwe zorgwet, ingevoerd in 2006. Het doel van de Wmo is iedereen zo lang mogelijk zelfstandig mee te laten doen in de maatschappij. Er is een compensatieplicht waarbij de beperkingen die iemand ondervindt gecompenseerd worden door voorzieningen aan te bieden. Je kunt kiezen uit een natura-voorziening of een persoonsgebonden budget waarmee de zorg of hulp zelf ingekocht kan worden.

In de praktijk is de Wmo vooral bekend als een regeling die de vergoeding van voorzieningen voor zieken en minder validen regelt, zoals woningaanpassing, rolstoelen, vervoersvoorzieningen en huishoudelijke hulp. De Wmo wordt uitgevoerd door gemeenten.

---

### **NAH (niet-aangeboren hersenletsel)**

Niet-aangeboren hersenletsel is letsel dat is ontstaan in de loop van het leven als gevolg van een ziekte of ongeval. Hersenletsel door aangeboren afwijkingen of door een geboortetrauma valt er niet onder.

---

### **Pgb (persoonsgebonden budget)**

Met een pgb kunnen mensen met een beperking of ziekte zorg inkopen, in het kader van de AWBZ of Wmo. Budgethouders, mensen met een pgb, krijgen een bedrag overgemaakt dat zij naar eigen inzicht kunnen besteden aan de zorg die ze nodig hebben. Voorbeelden zijn hulp in het huishouden of de aanschaf van een rolstoel. Wie geen zin heeft in al het geregel van een pgb heeft een tweede mogelijkheid: 'zorg in natura', waarbij een door gemeente of zorgkantoor vastgelegde leverancier de spullen levert. Een pgb kan worden uitgekeerd onder de Wmo (bijvoorbeeld voor huishoudelijke hulp). Dan is de gemeente het aanspreekpunt. Gaat het via de AWBZ (denk aan persoonlijke verzorging of verpleging), dan is dat het zorgkantoor.

---

### **SVB (Sociale Verzekeringsbank)**

De Sociale Verzekeringsbank is de uitvoerder van volksverzekeringen in Nederland. Hieronder valt onder andere het persoonsgebonden budget (pgb) en het mantelzorgcompliment.

---

### **UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen)**

De UWV is een Nederlandse overheidsinstelling die verantwoordelijk is voor het uitvoeren van de werknemersverzekeringen WW, WAO, WIA en de Ziektewet.

---

### **ZIN (zorg in natura)**

Nadat je een indicatie hebt gekregen voor zorg kun je kiezen voor zorg in natura. De zorg wordt dan rechtstreeks gegeven door een zorgaanbieder (bijvoorbeeld een thuiszorgorganisatie). De zorgaanbieder zorgt voor de financiën en heeft met het Zorgkantoor afspraken gemaakt over de betaling. Nadeel van zorg in natura is dat je niet zelf de afspraken maakt met leveranciers, voordeel is dat je veel minder zelf hoeft te regelen. Een alternatief voor zorg in natura is een persoonsgebonden budget.

---

### **Zorgkantoor**

Het zorgkantoor speelt een belangrijke rol in de AWBZ-zorg en het pgb. Het zorgkantoor controleert bijvoorbeeld of mensen hun pgb volgens de regels besteden. Een zorgkantoor is geen aparte organisatie. De zorgverzekeraars vullen die rol in, zij zijn de zogeheten concessiehouder voor het zorgkantoor in een regio. Welke zorgverzekeraar dat is, verschilt per regio. In Zuidoost- Brabant is dat CZ.



## Handige websites

Op internet staat veel informatie, daarom staat bij elke organisatie in de adressenbijlage de website vermeld. Uiteindelijk zijn er natuurlijk veel meer nuttige websites voor mantelzorgers, waaronder deze:

.....

[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

[www.expertisecentrummantelzorg.nl](http://www.expertisecentrummantelzorg.nl)

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

[www.opkracht.nl](http://www.opkracht.nl)

[www.rijksoverheid.nl/ministeries/vws](http://www.rijksoverheid.nl/ministeries/vws)

[www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

[www.wmvoorzieningen.nl](http://www.wmvoorzieningen.nl)

[www.wonenopleeftijd.nl](http://www.wonenopleeftijd.nl)

[www.berekenuwrecht.nl](http://www.berekenuwrecht.nl)

[www.vilans.nl](http://www.vilans.nl)

[www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl)

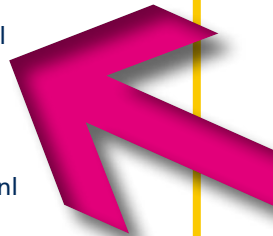
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)

[www.kopp.lotgenootje.nl](http://www.kopp.lotgenootje.nl)

[www.familievan.nl](http://www.familievan.nl)

[www.mantelzorgervenjetalleen.nl](http://www.mantelzorgervenjetalleen.nl)

[www.zorgvoorjehoofd.nl](http://www.zorgvoorjehoofd.nl)



Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven

Deken van Somerenstraat 4

5611 KX Eindhoven

T 088 0031 288

E [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

I [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

