

*“Ik verzorg mijn man graag
maar een beetje hulp kan ik
goed gebruiken. Ik durf zelf
ook steun te vragen en ben blij
met zoiets als de Wegwijzer.”*



Wegwijzer

voor mantelzorgers

Inleiding

Mantelzorger zijn, wat betekent dat? 3

Waar kan ik terecht?

Info om je op weg te helpen 5

Advies en ondersteuning

Een breed aanbod 11

Praktische hulp

De mantelzorg verlichten 14

Vervangende zorg

Even er tussenuit 23

Financiën

Regelingen die van pas komen 30

Websites

36

(losse) Adressenbijlage

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

NB: Steunpunt Mantelzorg Verlicht wil mantelzorgers van alle leeftijden bereiken op een manier die laagdrempelig is en uitnodigt tot persoonlijk contact. Het steunpunt wil bevorderen dat alle mantelzorgers zich thuis en welkom voelen en gebruikt daarom het informele 'je'.

Inleiding

Mantelzorg, wat betekent dat?

Een mantelzorg is iemand die langdurig en onbetaald zorgt voor een naaste die een beperking, stoornis of ziekte heeft. Een mantelzorg is geen beroepsmatige zorgverlener maar geeft zorg vanwege een persoonlijke band. Het verlenen van mantelzorg is iets wat je gewoon doet, vaak is er geen sprake van een keuze maar overkomt het je. Veel mensen beseffen niet wat mantelzorg is en hoe bijzonder dit werk eigenlijk is.

Als mantelzorg 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. Dat neemt niet weg dat het ook zwaar kan zijn en dat er behoefte aan hulp en steun kan ontstaan.

Soms is het moeilijk om zorg te delen en anderen in te schakelen. Toch is het belangrijk als de zorg langdurig en intensief wordt om niet overbelast te raken en de zorg vol te houden. Er zijn gelukkig veel mogelijkheden om hulp en steun te krijgen.

In deze Wegwijzer zijn de verschillende vormen van hulp en ondersteuning in rubrieken ondergebracht. De brochure wijst de weg bij de meest voorkomende vragen. De gegevens van de betreffende organisaties vind je op de ingesloten Adresbijlage in deze Wegwijzer. Mocht je meer of andere vragen hebben dan kun je terecht bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Tips voor mantelzorgers

- Vraag hulp voordat je het niet meer volhoudt
- Neem regelmatig een paar uur vrij en doe dan iets wat je leuk vindt
- Bel of nodig anderen bij jou thuis uit als het moeilijk is om bij anderen op bezoek te gaan
- Doe geen beloften die je niet na kunt komen
- Laat de ziekte niet het centrale thema van je leven zijn
- Rouw om je verlies of verandering maar sta jezelf toe om te dromen over de toekomst
- Bedenk bij alles wat je te doen hebt of het echt gedaan moet worden door jou
- Kom op voor je eigen belang en neem je gevoelens serieus
- 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. Je kunt ook terecht bij andere organisaties die mantelzorgers ondersteunen, zie verder in deze brochure.

Waar kan ik terecht?

Info om je op weg te helpen

Als je al contact met hulpverleners hebt kun je daar vaak je vraag kwijt. Daarnaast kan ook de huisarts een aanspreekpunt zijn. Maar er zijn meer mogelijkheden.

In Eindhoven kun je als mantelzorger bij verschillende organisaties terecht voor informatie en ondersteuning. Samen zetten zij zich in voor goede ondersteuning voor mantelzorgers.

Veel van deze ondersteuning is terug te vinden in deze brochure. Op de Adresbiblijage zijn de contactgegevens te vinden. Meer specifieke informatie is te vinden op de website mantelzorgverlicht.nl of telefonisch via 088 0031 288 bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

5

WIJeindhoven

Voor (tijdelijke) ondersteuning kun je terecht bij WIJeindhoven. Samen met de WIJeindhoven generalist kijk je eerst of er iemand in je omgeving is die kan helpen. Lukt dit niet dan wordt verder gezocht, zo nodig naar professionele hulp. Behalve zorgvragers kunnen ook mantelzorgers bij WIJeindhoven terecht. wijeindhoven.nl

Steunpunt Mantelzorg Verlicht

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. Steunpunt Mantelzorg Verlicht werkt onder verantwoordelijkheid van GGD Brabant-Zuidoost en doet dat in nauwe samenwerking met de gemeente Eindhoven.

Je kunt voor al je vragen contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. 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 bij de GGD Brabant- Zuidoost op Clausplein 10. Dit spreekuur is er niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties. Een afspraak maken voor het spreekuur is niet nodig.

6

Maria (44): “Een jaar geleden kreeg mijn moeder een ernstig ongeluk. Ze heeft het overleefd maar is er wel uitgekomen met een verlamde linkerkant. Ze is gescheiden en heeft dus niemand thuis om haar te helpen. Ze is naar een aangepaste woning verhuisd maar dan nog is ze heel vaak alleen. Als enige dochter voel ik me verantwoordelijk voor haar welzijn. Ik heb lang getwijfeld en dikwijls met een mantelzorgconsulent gesproken. Vorige maand heb ik besloten dat ik terug kom naar mijn geboorteplaats. Ik heb gelukkig al een baan gevonden en mijn werkgever is bereid om mijn werktijden aan te passen. Het feit dat ik nu dichter bij mijn moeder woon, maakt de zorg lichter.”

De ondersteuning van het steunpunt bestrijkt een breed gebied. Zo kun je hier terecht voor informatie over zorg en welke hulp en ondersteuning beschikbaar is. Welke regelingen zijn van belang, hoe kun je er een beroep op doen. Maar ook praktische hulp, ondersteuning bij regeltaken, het bemiddelen naar andere organisaties en het bieden van een luisterend oor.

Daarnaast 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.

Informatie

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht maakt op verschillende manieren zoveel mogelijk informatie voor mantelzorgers toegankelijk.

Papieren informatie

Het steunpunt heeft veel informatie over mantelzorgondersteuning beschikbaar op papier. Al het informatiemateriaal is gratis aan te vragen.

- 'Als je voor een ander zorgt' beschrijft welke ondersteuning je kunt verwachten van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, deze folder is in meerdere talen beschikbaar.
- 'Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers' vermeldt per kalenderjaar alle activiteiten die het steunpunt organiseert.
- 'Wegwijzer voor mantelzorgers' geeft informatie aan mantelzorgers over de sociale kaart.
- 'Elke dag een held' vraagt aandacht voor jonge mantelzorgers.
- 'M-nieuws' de nieuwsbrief voor mantelzorgers verschijnt 3 maal per jaar voor mantelzorgers en belangstellenden.

Thema en informatie bijeenkomsten

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert regelmatig themabijeenkomsten over specifieke onderwerpen waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen. Daarnaast werkt Steunpunt Mantelzorg Verlicht mee aan bijeenkomsten van andere organisaties en patiëntenverenigingen zoals informatiemarkten en buurt- en wijkactiviteiten.

De aankondigingen van deze bijeenkomsten vind je op de agenda van de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Internet

De website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, mantelzorgverlicht.nl geeft veel informatie over ondersteuningsmogelijkheden. In de agenda vind je de activiteiten die plaatsvinden en je kunt er informatie downloaden. Bovendien vind je er links naar organisaties die ondersteuning bieden aan mantelzorgers. Via info@mantelzorgverlicht.nl kun je je opgeven voor een activiteit of een vraag stellen aan een van de mantelzorgconsulenten.

Speerpunten

Alle mantelzorgers staan bij 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 mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond.

Jonge mantelzorgers

Kinderen of jongeren die opgroeien met een ouder of een ander gezinslid met een chronische aandoening of beperking worden jonge mantelzorgers genoemd. In elke klas zitten gemiddeld 4 jonge mantelzorgers. Veel jonge mantelzorgers helpen bij het zorgen voor iemand en vaak hebben ze ook zorgen over iemand. Al deze zorgen kunnen grote invloed hebben op het leven van een jonge mantelzorger.

Het combineren van school, zorg, sport en vrienden maakt jongeren kwetsbaar, met als mogelijk gevolg chronische stress en overbelasting. Het is belangrijk dat mensen in de omgeving van jonge mantelzorgers aandacht voor hen hebben: hoe gaat het met de jongere zelf, wat heeft hij/zij nodig om het goed vol te houden. Het steunpunt heeft extra aandacht voor hen en biedt zo nodig specifieke ondersteuning.

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 van de werkende mantelzorgers voelt zich overbelast en ervaart problemen met de combinatie van werk en zorgtaken. Het steunpunt richt zich op deze specifieke groep, om hen beter te ondersteunen en de werkgevers te adviseren bij het hanteren van een mantelzorgvriendelijk beleid.

Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond

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. Mantelzorgers met een niet - Nederlandse achtergrond - en zeker die van de eerste generaties - maken weinig gebruik van ondersteuning. Het steunpunt heeft een aantal manieren ontwikkeld om het geven en organiseren van zorg bespreekbaar te maken binnen verschillende culturen.



Zo is er de voorstelling 'Verslaafd aan zorg' voor en door mantelzorgers. Ook is het mogelijk om een netwerk - of familiebijeenkomst te organiseren ondersteund door Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Waardering voor mantelzorgers

De langdurige en intensieve hulp van mantelzorgers verdient naast steun ook waardering. Waardering en erkenning laten zien dat er oog is voor hun inzet. Immers, mantelzorgers zijn goud waard voor de samenleving!

Het Mantelzorgcadeau

Mantelzorgers die zich inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht ontvangen de Mantelzorgpas als bewijs van inschrijving. De Mantelzorgpas geeft de mogelijkheid om deel te nemen aan acties die op eindhovenwaardeert.nl beschikbaar worden gesteld. Het Mantelzorgcadeau bestaat verder uit een aantal opties zoals de informatieve mantelzorgkoffer, een gratis passepartout om voordelig te sporten en deelname aan onderzoek.

Na inschrijving ontvangen mantelzorgers automatisch M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers. Ook kunnen zij gebruik maken van een collectieve verzekering tijdens het uitvoeren van hun mantelzorgactiviteiten via de Gemeente Eindhoven.

Het Eindhovense Mantelzorgcompliment

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) vraagt sinds 2015 aan gemeenten om mantelzorgers jaarlijks een blijk van waardering te geven. Deze waardering is bedoeld als een publieke uiting van respect voor wat mantelzorgers voor de stad betekenen.

De waardering kan bestaan uit een praktische vorm van ondersteuning of een tegemoetkoming voor mantelzorgers. De gemeente besluit hoe deze regeling eruit ziet. In Eindhoven voert Steunpunt Mantelzorg Verlicht de regeling namens de gemeente uit. Deze regeling kan per jaar verschillen, voor meer informatie kun je terecht bij het steunpunt.

Advies en ondersteuning

Een breed aanbod

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.

Voor individuele ondersteuning kun je terecht bij:

- Huisarts en hulpverleners waarmee je al bekend bent
- Steunpunt Mantelzorg Verlicht
- WIJeindhoven
- Mantelzorglijn, telefonische ondersteuning van Mezzo
- Sensoor, telefonische hulpdienst.

Mantelzorgers kunnen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht terecht voor advies op maat. Deze begeleiding kan gericht zijn 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 samen met jou naar wat het beste bij jou en jouw situatie past.

Ondersteuning kan ook in groepsverband plaatsvinden. Vanuit 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 voor mantelzorgers aan. Op de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht staat bij de agenda een duidelijk overzicht.



Groepsbijeenkomsten die regelmatig plaatsvinden zijn:

- **Creatieve Koffie:** een creatieve activiteit, gezellig praten en een lekker kopje koffie. Kortom, even je accu opladen.
- **Workshops voor mantelzorgers:** tijdens de workshops leer je nieuwe vaardigheden, kennis en inzicht om met veranderingen en stress om te gaan.
- **Zomerse Inloop:** andere mantelzorgers ontmoeten voor een kopje thee en een praatje en zo de rustige zomermaanden overbruggen.
- **Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers:** de mantelzorg stopt, hoe nu verder?
- **Thema-/familiebijeenkomsten:** georganiseerd naar behoefte door het steunpunt en andere zorgorganisaties.
- **Alzheimer Café:** maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun partners en belangstellenden.
- **Café Brein:** voor mensen met een niet-aangeboren hersenaandoening (NAH), hun partners, familieleden, vrienden en hulpverleners.
- **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 website mantelzorgverlicht.nl

WIJeindhoven

Samen met de WIJeindhoven generalist kijk je eerst of er iemand in je omgeving is die kan helpen. Lukt dit niet dan wordt verder gezocht, zo nodig naar professionele hulp.

Landelijke Mantelzorglijn

Mantelzorgers met vragen, mantelzorgers die behoefte aan ondersteuning hebben en mantelzorgers die hun verhaal kwijt willen, kunnen met de Mantelzorglijn van Mezzo bellen. Mezzo is de landelijke organisatie die de belangen van mantelzorgers behartigt.

De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 16.00 uur.

Via de Mantelzorglijn kun je terecht bij de juridische adviseurs. Zij geven gratis advies en informatie over wet- en regelgeving waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen. De adviseurs kunnen door iedereen worden ingeschakeld. Daarnaast kunnen mantelzorgers die lid zijn van Mezzo gratis advies op maat of praktische ondersteuning krijgen. Bijvoorbeeld het opstellen van een bezwaarschrift of het schrijven van brieven of bemiddeling.

Sensor

Sensor is 24 uur per dag 7 dagen per week bereikbaar voor emotionele ondersteuning op afstand. Mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek kunnen dit doen via de telefoon, chat of email.

De vrijwilligers van Sensor zijn getraind om er echt voor de ander te zijn. Ze luisteren met aandacht zonder oordeel. Ze helpen gedachten te structureren of problemen te verhelderen. De gesprekken zijn anoniem en vertrouwelijk.

Praktische hulp

De mantelzorg verlichten

Soms is het prettig en soms is het noodzakelijk dat er 'extra' handen zijn om zorg te delen. Als je gewend bent voor iemand in je naaste omgeving te zorgen, is het soms een hele stap om hulp van buiten in te roepen. Toch kan het zinvol zijn om gebruik te maken van praktische ondersteuningsmogelijkheden. Vaak is deze hulp gericht op de zorgontvanger, maar kan het ook verlichting in de taken van de mantelzorger brengen. Sommige hulp wordt geboden door vrijwilligers, andere door betaalde beroepskrachten.

14

De gemeente is verantwoordelijk voor een aantal taken via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) 2015. Hieronder valt hulp bij het huishouden, woonvoorzieningen, vervoersvoorzieningen en verplaatsingsmiddelen. Mensen kunnen met al deze ondersteuningsvragen terecht bij het WIJteam in hun wijk. De mensen die in deze WIJteams werken worden generalisten genoemd en hebben een brede kennis op het gebied van zorg en welzijn. Ze komen bij de mensen thuis voor het zogenoemde 'keukentafel gesprek' waarbij ook de mantelzorger van harte welkom is. Tijdens dit gesprek wordt in kaart gebracht wat mensen zelf kunnen en wat ze nodig hebben. Voor taken die niet door het eigen netwerk kunnen worden ingevuld biedt de gemeente ondersteuning en wordt er een Wmo-indicatie gegeven. Voor de meeste Wmo voorzieningen moet een eigen bijdrage betaald worden.

Als je in gesprek gaat met WIJ Eindhoven en je wilt hierbij ondersteund worden kun je gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner. Deze ondersteuning is kosteloos en kun je vinden op de website van de gemeente Eindhoven:

eindhoven.nl/artikelen/ondersteuning-bij-contact-met-wij eindhoven.htm

Voor vragen neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Hulp bij het huishouden

Mensen die niet in staat zijn om het huishouden zelf te doen, kunnen via de Wmo ondersteuning krijgen bij het huishouden. Bijvoorbeeld bij: schoonmaakwerkzaamheden, boodschappen doen, wassen, eten koken en het organiseren van het huishouden. Wil je graag huishoudelijke hulp en heb je geen Wmo indicatie dan kun je mogelijk gebruik maken van de gemeentelijke kortingsregeling.

Woon je in Eindhoven en ben je ouder dan 60, mantelzorger of éénoudergezin? Dan kom je in aanmerking voor huishoudelijke hulp met gemeentelijke korting. Voor maximaal 4 uur per week kan via een professionele organisatie een huishoudelijke hulp worden ingehuurd met een korting van €10,- per uur op het normale tarief. Je kunt het rechtstreeks regelen met een aanbieder uit de lijst van de gemeente, zij regelen verder alle formaliteiten.

eindhoven.nl/artikelen/Korting-op-huishoudelijke-hulp.htm

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 extra professionele zorg komen.

Voor de verpleging en/of persoonlijke verzorging bij iemand thuis is de zorgverzekeraar vanaf 2015 verantwoordelijk op basis van de Zorgverzekeringswet (Zvw). Als iemand verpleging of verzorging nodig heeft neem je rechtstreeks (of via bijvoorbeeld je huisarts of een generalist van WJJeindhoven) contact op met een thuiszorgorganisatie. Samen met de wijkverpleegkundige wordt bekeken welke zorg nodig is. De zorgaanbieder levert de zorg en declareert direct bij de zorgverzekeraar.

Het persoonsgebonden budget (pgb) verpleging en verzorging blijft bestaan voor mensen die langer dan één jaar verpleging en/of verzorging nodig hebben. Hiermee kun je zelf verpleging en verzorging regelen. Je sluit dan zelf een overeenkomst met zorgverleners. Dit zijn niet per se professionele zorgverleners maar kunnen ook familieleden of bekenden zijn. De gemaakte kosten declareer je achteraf bij je zorgverzekeraar.

Fatma (38): “Ik kreeg een kindje maar al een paar maanden na de bevalling bleek dat ze een stofwisselingsziekte heeft. Ze heeft dus veel extra zorg nodig en ik sta er helemaal alleen voor. Mijn familie woont in Marokko en ik vind het moeilijk om hulp te vragen, zelfs aan vriendinnen. Ze denken vast dat ik een slechte moeder ben die niet voor haar eigen kind kan zorgen! Toen kwam ik op een huiskamerbijeenkomst van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. En ik begreep dat ik meer dan een moeder ben! Nu doe ik regelmatig mee aan activiteiten. Ik vind het prettig om met andere mantelzorgers te praten. Ik weet nu dat ik niet de enige ben in zo’n situatie.”

Vervoer

16

Als degene voor wie je zorgt niet in staat is gebruik te maken van het openbaar vervoer kan er een vervoersvoorziening worden aangevraagd. In eerste instantie gaat het dan over groepsvervoer zoals de Taxibus. De betreffende persoon wordt bij de deur opgehaald en geholpen met in- en uitstappen. De rolstoel of scootmobiel kan gewoon mee. Meer informatie op [taxibus.nl](https://www.taxibus.nl) Andere mogelijkheden vanuit de Wmo: een persoonlijk budget (pgb) voor kosten van vervoer door derden; een pgb voor taxivervoer; en een pgb voor aanpassingen aan de eigen auto.

Bij vervoersvoorzieningen past een eventuele Parkeerontheffing of invalidenparkeerplaats. Een parkeerontheffing 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. Zowel een vervoersvoorziening als een parkeerontheffing moeten aangevraagd worden bij de gemeente Eindhoven.

Buiten gemeentelijke voorzieningen verzorgen ook de volgende organisaties aangepast vervoer.

VVO De Witte Raaf

Vereniging Vervoersdienst voor Ouderen De Witte Raaf biedt vervoer van deur tot deur met een hoge servicegraad tegen een lage vergoeding voor mensen van 55 jaar en ouder die in Eindhoven wonen en geen of moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer. Mensen die de diensten van De Witte Raaf willen gebruiken, moeten lid worden van deze vereniging. Meer informatie vind je op hun site witteraaf eindhoven.nl

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. Meer informatie vind je op hun site valys.nl

Hulpmiddelen

Als er hulp nodig is bij alledaagse activiteiten kan het gebruik van een hulpmiddel een oplossing zijn. Hulpmiddelen kunnen uitkomst bieden als degene aan wie je mantelzorg geeft problemen heeft met bijvoorbeeld mobiliteit, coördinatie, zintuigelijke waarneming e.d.

Via verschillende wetten en regelingen is het mogelijk om bepaalde hulpmiddelen (gedeeltelijk) vergoed te krijgen. Meer informatie over de vele mogelijkheden van hulpmiddelen en de eventuele vergoeding zijn te vinden op hulpmiddelenwijzer.nl of neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht

Rolstoelen en scootmobiele worden verplaatsingsmiddelen genoemd, deze zijn aan te vragen via WIJ Eindhoven.

Artikelen zoals een rollator, krukken of een looprek die tijdelijk nodig zijn of ter overbrugging van een periode voor een definitieve verstrekking zijn te leen of te huur bij een thuiszorgwinkel. Als je deze hulpmiddelen langer dan een half jaar nodig hebt moet je ze aanschaffen.

Voor specifieke hulpmiddelen kun je terecht bij gespecialiseerde organisaties. Zoals Visio bij hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden.

Voor hulpmiddelen voor slechthorenden kun je onder andere terecht bij de landelijke vereniging voor slechthorenden (NVVS) en Libra Revalidatie.

Wonen

Bij woonvoorzieningen kun je denken aan hulpmiddelen die het wonen voor mensen met een beperking makkelijker maken zoals een traplift, toiletstoel, badplank of tillift. Ook aanpassingen aan de woning zoals het verbreden van deuren en verwijderen van drempels vallen hieronder. Als verhuizen naar een aangepaste woning medisch noodzakelijk is, kun je op grond van de Wmo in aanmerking komen voor een Persoonsgebonden Budget voor de verhuiskosten. Om gebruik te maken van een woonvoorziening neem je contact op met WIJeindhoven.

Heb je de woonhulpmiddelen maximaal 6 maanden nodig? Dan kun je die lenen bij een thuiszorgwinkel.

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, seniorenslot of lagere bediening van bovenramen). De woningcorporaties 'Thuis, Trudo, Woonbedrijf en Wooninc brengen deze aanpassingen kosteloos aan. Gaat het over een huurwoning van een andere verhuurder, een koopwoning of over grotere aanpassingen, dan kun je dit aanvragen bij WIJeindhoven. Hiervoor wordt een eigen bijdrage gevraagd.

Soms wordt het geven van mantelzorg extra belastend door de woonsituatie, in enkele gevallen helpt het als de mantelzorger en zorgontvanger dichterbij elkaar kunnen wonen. Als het echt dringend is kan er een urgentie worden aangevraagd. Het geven van mantelzorg of het afhankelijk zijn van mantelzorg kan een reden voor urgentie zijn. Hierbij gaat het echt om zorg en de urgentiecommissie van de samenwerkende Eindhovense woningcorporaties bepaalt of je hiervoor in aanmerking komt.



Domotica

Domotica is een verzamelterm voor technische snuffjes en aanpassingen in huis die het wonen of zorg verlenen makkelijker maken. Om simpel te beginnen: Het licht gaat aan als je voor de deur staat! Maar er zijn nog veel meer toepassingen, bijvoorbeeld: op afstand te bedienen verwarming, inbraakbeveiliging en personen-alarmering en beeld- en luisterverbindingen. Domoticoepassingen kunnen zorgen dat mensen met een beperking of chronische ziekte langer thuis en/of zelfstandig kunnen blijven wonen. Het bevordert de zelfredzaamheid en zorgt dat mensen zich vrijer voelen en veiliger. Het kan jouw taken als mantelzorger verlichten en je kunt met een geruster gevoel weggaan.

De Slimste Woning van Nederland is een unieke demonstratiewoning in Eindhoven, deze woning kun je op afspraak bezoeken om te ervaren wat Domotica allemaal kan doen, zie smarthomes.nl. Meer informatie over wat er allemaal uitgevonden en bedacht wordt om het wonen zo gemakkelijk mogelijk te maken kun je vinden op zorgmag.nl

Wil (62): “Een aantal jaren zorg ik al intensief voor mijn dementerende echtgenote. We hebben afgesproken dat zij tot haar overlijden fijn thuis zal blijven. Ik heb er voor gekozen om er voor haar te zijn ook al heeft die intensieve zorg mijn eigen leven behoorlijk beïnvloed. Gelukkig kwam ik in contact met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Daar ontmoette ik mantelzorgers in vergelijkbare situaties. Door te luisteren naar hun ervaringen en door mijn verhaal te kunnen vertellen, merkte ik hoe ik ook voor mezelf kon zorgen. Ik heb hulp gevraagd aan een vriendin van ons en kan nu elke week een paar uur tijd voor mezelf inruimen. Hierdoor kan ik de rest van de week beter tegen de hectiek.”

Een veel gebruikte toepassing is het persoonlijk alarm. Hiermee kunnen zorgvragers 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 een telefoonaansluiting aanwezig zijn. De volgende organisaties kunnen voor dit alarm zorgen: Archipel en ZuidZorg. Daarnaast zijn er ook nog veel commerciële aanbieders.

Maaltijdvoorziening

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 de interne restaurants van de diverse zorginstellingen, maar ook buurtcafé's of opleidingsplaatsen als de Rooi Pannen en het Christiaan Huygens College aangename ontmoetingsplaatsen waar men gezonde en lekkere maaltijden krijgt voor een schappelijke prijs. Daarnaast zijn er de mogelijkheden om dagelijks maaltijden thuisbezorgd te krijgen onder andere via ZuidZorg, Archipel en Vitalis WoonZorg Groep. Deze maaltijden hoeven alleen nog in een magnetron opgewarmd te worden.

Voor meer informatie neem je contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Hand- en span diensten

Allerlei hand- en spandiensten kunnen de taak van de mantelzorgverlichter. Denk daarbij aan hulp bij administratie, boodschappen of klussen. Deze praktische hulp is vaak gericht op de zorgbehoevende maar ontlast tevens de mantelzorgverlichter. Zowel beroepskrachten als vrijwilligers kunnen hand- en spandiensten verlenen.

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

- **De Vrijwillige Hulpdienst** heeft verschillende maatjes die praktische hulp kunnen bieden: Klusmaatje, Administratiemaatje en Boodschappenmaatje. Om gebruik te kunnen maken van een klusmaatje, die ook ziekenhuisvervoer doet, mag je inkomen niet hoger zijn dan 120 procent van het minimuminkomen.
- **Groen, Hout en Transport**, drie leerwerkbedrijven van de GGzE op het gebied van groenvoorziening, houtbewerking en transport. Ofwel: Heb je hulp nodig bij de tuin of het opknappen van oud meubilair of het vervoer van goederen, neem dan contact met hen op.
- **De Schildersbus**, een leerwerkbedrijf van GGzE dat kwalitatief en duurzaam schilderwerk levert in Eindhoven en omgeving.
- **ZuidZorg Extra**, deze organisatie biedt haar leden verschillende 'gemaksdiensten' aan. Een veelheid van allerlei klussen en hand- en spandiensten uitgevoerd door zelfstandige dienstverleners. Naast het lidmaatschap betaal je een uurprijs voor de afgenomen diensten. Voordeel van deze diensten is dat men gebruik kan maken van betrouwbare hulp voor een redelijk bedrag.
- **Bijdehand**, een vrijwilligersdienst van het Rode Kruis voor mensen met een beperkt netwerk of onvoldoende financiële middelen. Het project biedt mensen op tijdelijke basis ondersteuning, waarbij studenten worden gekoppeld aan hulpvragers. Er wordt zowel sociale als praktische ondersteuning geboden.

Naast de genoemde organisaties bestaan er meer klusbedrijven en dienstencentra, te vinden in De Telefoongids. Ook kun je gebruik maken van studenten of het aanbod van burgers, te vinden via de volgende initiatieven.

Lokaal +

Lokaal + is een wijkleerbedrijf van Summa College Zorg. Naast een ontmoetingsruimte voor wijkbewoners komen studenten ook bij de mensen thuis. Zij helpen met allerlei klussen, bijvoorbeeld koken en afwassen, wandelen, voorlezen, boodschappen doen, de hond uitlaten, een spelletje doen, begeleiden bij activiteiten buitenshuis en uitleg geven over telefoon of ipad. Voor de hulp wordt een kleine onkostenvergoeding gevraagd. De ondersteuning is minimaal 2 en maximaal 4 uur.

Wehelpen.nl

Wehelpen.nl is een website waarmee je hulp voor een ander of voor jezelf kunt regelen. Ook kun je samen met bekenden via de website zorgen voor een ander.

Wehelpen.nl is er voor mantelzorgers, vrijwilligers en hulpbehoevendenden.

Met het platform kun je:

- **Hulp vragen;** Dit mag van alles zijn: een ritje naar het ziekenhuis, hulp bij het doen van boodschappen, een hond uitlaten of een muur verven.
- **Hulp aanbieden;** Je kunt je hulpaanbod kenbaar maken of direct reageren op een hulpvraag.
- **Hulp organiseren;** WeHelpen biedt de mogelijkheid een hulpnetwerk aan te maken. Dit is handig als je bijvoorbeeld samen met anderen zorgt voor een vriend of familielid. Met een hulpnetwerk kun je gezamenlijk een agenda beheren, een logboek bijhouden en notities delen.

Het gebruik van WeHelpen is gratis. WeHelpen is bedoeld voor vrijwillige en kosteloze hulp. Voor de aangeboden hulp mag geen vergoeding worden gevraagd.

Vervangende zorg

Even er tussenuit

Respijtzorg of vervangende zorg is bedoeld om mantelzorgers (tijdelijk) te ontlasten van de zorg. Hierdoor kan de mantelzorger nieuwe energie opdoen om de zorg vol te houden. De zorg kan incidenteel worden overgenomen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn. Als je voor langere tijd mantelzorger bent is het goed om regelmatig de zorg even uit handen te geven.

De zorg kan worden overgenomen door mensen uit de eigen omgeving, vrijwilligers of beroepskrachten. Respijtzorg is in eerste instantie gericht op de hulpbehoevende, maar heeft daarnaast het prettige effect dat de mantelzorger ontlast wordt. Er is een onderscheid te maken tussen opvang thuis en opvang buitenshuis. Voor sommige vormen van respijtzorg is een indicatie nodig.

Voor veel mantelzorgers is het niet makkelijk om de zorg (tijdelijk) over te dragen. Het kan helpen als je van tevoren een aantal zaken regelt zodat je met een gerust hart weg kunt gaan.

- Maak vrijblijvend vooraf kennis met de medewerkers van de voorziening.
- Vraag om een vaste contactpersoon.
- Spreek de zorg die geboden moet worden goed door. Hiervoor zijn checklisten beschikbaar.
- Kijk of je iemand als achterwacht kunt regelen wanneer je als mantelzorger weg gaat. Zodoende kan deze persoon (die de hulpvrager ook goed kent) gebeld worden door de respijtvoorziening als er iets aan de hand is.
- Spreek na verloop van tijd af om te evalueren. Dit komt de zorg in de toekomst ten goede.

- Vraag hulp bij het regelen van de aanvraag, de financiën en het vervoer als dat een drempel is om gebruik te maken van vervangende zorg, bijvoorbeeld aan Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Financieringsmogelijkheden

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kun je die mogelijk (deels) vergoed krijgen:

- **vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).** Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf ondersteuning krijgt vanuit de Wmo. In dat geval kun je respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Hierbij geldt een vermogens- en inkomensafhankelijke eigen bijdrage.
- **vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz).** Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf zorg krijgt vanuit de Wlz. In dat geval kun je een indicatie voor respijtzorg aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Ook hiervoor geldt een vermogens- en inkomensafhankelijke eigen bijdrage.
- **door de zorgverzekeraar.** Sommige zorgverzekeraars vergoeden respijtzorg geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering, bijvoorbeeld de organisatie Handen in Huis wordt vaak vergoed.
- **vanuit de Jeugdwet.** Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang in een instelling. Je kunt hiervoor een aanvraag doen bij de gemeente.
- **vanuit het persoonsgebonden budget (pgb).**

Opvang thuis

De zorg wordt thuis overgenomen zodat de mantelzorger van huis kan gaan terwijl de zorgontvanger in de vertrouwde omgeving kan blijven. Vaak wordt deze zorg door een goed geschoolde vrijwilliger gegeven. Soms kunnen deze vrijwilligers de mantelzorger ook bijstaan in een aantal andere taken. Verschillende organisaties bieden mogelijkheden aan voor deze vorm van respijtzorg.

- **MantelzorgMaatje**, ondersteunt en ontlast mantelzorgers
- **DementieMaatje**, ondersteunt mensen met dementie en ontlast mantelzorgers
- **BuddyMaatje**, ondersteunt mensen met een ernstige ziekte en hun mantelzorgers
- **GezelschapMaatje**, ondersteunt mensen met een klein netwerk en hun mantelzorgers

- **Palliatieve Terminale zorg**, biedt ondersteuning in de laatste levensfase
- **Mee op weg**, een maatje voor (jong)volwassene met een beperking, om activiteiten te ondernemen.
- **Oppas- en Speelhulp**, voor het opvangen en begeleiden van een kind met beperkingen.
- **Coaching van jongeren** op het gebied van school, loopbaan en persoonlijke ontwikkeling.

In Eindhoven bestaat een groot aanbod aan vrijwilligersorganisaties met ieder een eigen aandachtsgebied. Per situatie wordt gekeken welke vrijwilliger het beste past. infopuntthuisvrijwilligerseindhoven.nl

Opvang buitenshuis

Bij respijtzorg buitenshuis heeft de mantelzorger thuis tijd voor zichzelf of om weg te gaan. Degene die zorg nodig heeft gaat ergens naar toe. Dit kunnen voorzieningen zijn waar beroepskrachten en/of vrijwilligers werken. Het kan een aparte voorziening zijn zoals een zorghotel of een gastgezin. Ook woonzorg instellingen, thuiszorg, gehandicaptenzorg en GGZ kunnen respijtzorg voorzieningen aanbieden zoals dagbesteding, nachtopvang of tijdelijke opname.

Dagopvangmogelijkheden met en zonder indicatie

Zinvol en op een plezierige manier de dag doorkomen is belangrijk voor iedereen. Met het ouder worden is het op een aangename manier de dag doorkomen niet meer zo vanzelfsprekend. Misschien is ook het onderhouden van sociale contacten moeilijker geworden. Veel organisaties en zorginstellingen bieden activiteiten aan (eenmalig of in clubverband). Is er behoefte aan meer begeleiding of ondersteuning dan kan dagbesteding of dagbehandeling een optie zijn. Voor meer informatie neem contact op met WIJ Eindhoven, Archipel, Vitalis WoonZorg Groep, ZuidZorg Extra. Of bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Dagbesteding

Dagbesteding is er voor zelfstandig wonende ouderen die ouder zijn dan 65 jaar en wat extra verzorging nodig hebben. In een zorgcentrum kunnen zij deze zorg een of meerdere dagen per week krijgen. Zij kunnen deelnemen aan allerlei activiteiten in contact met leeftijdsgenoten. Een warme of brood maaltijd behoort tot de mogelijkheden en zij krijgen de noodzakelijke



persoonlijke verzorging en verpleegkundige hulp. Het is mogelijk dat zij van huis opgehaald en weer thuisgebracht worden. Wanneer er een Wmo maatwerkvoorziening en een vervoerindicatie is, worden de kosten gedekt. Deze dekking is mede afhankelijk van de keuzes die gemaakt worden binnen het aanbod en eventuele vervoer. Wel betaal je een eigen bijdrage via het CAK. Zonder indicatie kun je de dagbesteding met een persoonsgebonden budget (pgb) financieren of zelf betalen.

Dagbehandeling

Je wilt graag thuis blijven wonen, maar hebt door een aandoening extra behandeling en begeleiding nodig. Dan kun je bij de dagbehandeling terecht waar je met oefeningen en behandelingen geholpen wordt om je mogelijkheden en zelfstandigheid te herstellen of te behouden. Ook is voor veel mensen de gezelligheid belangrijk. Je ontmoet mensen van allerlei leeftijden, traint in een vaste groep en zit gezellig samen om tafel bij de koffie en de maaltijd. Je maakt gebruik van individuele therapieën, individuele/groepsgewijze activiteiten maar ook alledaagse dingen. Het aanbod is groot en de zorgontvanger kiest zelf. De dagbehandeling is verbonden aan een verpleeghuis. Een Wmo maatwerkvoorziening via de gemeente of een

indicatie 'behandeling groep' via het CIZ is nodig.

Binnen Landrijt Archipel is een speciale dagbehandeling voor mensen jonger dan 65 jaar met cognitieve problemen o.a. door dementie of bijzondere hulpvragen bij NAH, Huntington, Parkinson en MS.

Tijdelijke opname

Mensen die bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname of om een andere reden niet thuis kunnen blijven, kunnen opgenomen worden in een zorgcentrum (maximaal drie maanden) of tijdelijk verblijven in een zorghotel. Aanleiding kan zijn dat de mantelzorgers zelf ziek is of de zorg niet aankan. Ook kan het zijn dat de mantelzorgers met vakantie wil.

Er zijn meerdere vormen van tijdelijk verblijf zoals:

- **Weekendopvang**, voor één weekend om de mantelzorgers te ontlasten of als de mantelzorgers een weekendje weggaat en geen vervangende zorg kan regelen.
- **Nachtopvang voor iemand met dementie**, wanneer het dag- en nachtritme verstoord is wat tot een gebrekkige nachtrust voor partner en/of familie kan leiden.
- **Zorg bij levenseinde**, een kortdurende opname voor mensen die in de terminale fase van hun leven zijn.
- **Crisisopvang** wanneer je in het ziekenhuis hebt gelegen en bij thuiskomst niet direct op de hulp van je partner en/of familie kunt rekenen.

Om in aanmerking te komen voor tijdelijke opname is een indicatie nodig van het CIZ of een Wmo logeer indicatie.

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.

Marieke (13): “Pas een jaar geleden realiseerde ik mij dat ik een jonge mantelzorgers ben. Vanaf zijn geboorte kreeg mijn jongere broertje alle aandacht van onze ouders want hij heeft het syndroom van Down. Ik vond dat in het begin heel gewoon maar later kreeg ik het er toch moeilijk mee. Ik durfde niet zo goed aan mijn moeder te vertellen waarom ik soms zo chagrijnig was. Toen kwam er een speciale activiteit van het steunpunt voor jonge mantelzorgers. Met mijn moeder ging ik naar het concert van Guus Meeuwis en dat was zo leuk! Niet alleen heb ik toen andere jonge mantelzorgers ontmoet maar het contact met mijn moeder is sterk verbeterd.”

Crisisopvang

Er is sprake van crisisopvang wanneer snel vervangende opvang gevonden moet worden omdat de mantelzorgers plotseling is weggevallen en de hulpbehoevende niet alleen kan blijven. Het wegvallen van de mantelzorgers kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van ziekte of overlijden. In een dergelijke situatie moet altijd direct met de huisarts contact worden opgenomen. De huisarts bekijkt of de crisis is ontstaan vanuit psychosociale, psychogeriatrische of psychiatrische problemen en zal verwijzen naar de betreffende ketenpartner. Deze gaat kijken wat er nodig is. Dat kan een eerste gesprek thuis zijn waarbij gekeken wordt naar een juiste vorm voor het behandelen van de crisis. Als er behoefte is aan een ‘crisisbed’ zal de huisarts contact opnemen met de GGzE crisisdienst.

Opname in een hospice

Een hospice is 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 of een verpleeghuisarts en vrijwilligers geven de zorg en begeleiding in een hospice. Hiervoor kan een indicatie ‘terminale zorg’ bij CIZ aangevraagd worden. Sommige verzekeraars vergoeden (deels) deze kosten.

Vakantie

Er zijn verschillende mogelijkheden om als mantelzorger op vakantie te gaan.

Mensen met een beperking of ziekte kunnen met een groep of onder begeleiding van een vrijwilliger op vakantie 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 onderscheid tussen vakanties voor de zorgontvanger alleen of samen met partner of gezin. Ook zijn er speciale vakanties voor mensen met specifieke ziektes of een lichamelijke beperking. Op de site van De Blauwe Gids staan diverse reisorganisaties die gespecialiseerd zijn in aangepaste vakanties in binnen- en buitenland, deblauwegids.nl

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 een vrijwilliger van de stichting Handen-in-Huis. Deze landelijke organisatie geeft 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger. 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. Steeds meer zorgverzekeraars geven onder bepaalde voorwaarden een vergoeding voor vervangende mantelzorg. Neem hiervoor contact op met je zorgverzekeraar.

Financiën

Regelingen die van pas komen

'Mantelzorg en financiën' kan op twee manieren besproken worden. Aan de ene kant heb je de financiële zaken die veel mantelzorgers overnemen van degene die zij verzorgen. Aan de andere kant heb je de kosten die gemaakt worden en waar verschillende regelingen voor bestaan.

Overnemen van financiële zaken

Als mensen niet meer in staat zijn zelf hun financiële belangen te behartigen lopen zij risico door ondoordachte beslissingen. Ook kunnen zij slachtoffer worden van misbruik door derden. Het is van belang om de persoon te beschermen maar ook om hem of haar in zijn waarde te laten.

Veel mantelzorgers zullen vroeg of laat merken dat degene die ze verzorgen moeite krijgt met het regelen van de financiën. Ondertekende acceptgiro's komen terug omdat de bank de gezette handtekening niet accepteert of geld pinnen blijkt niet meer mogelijk.

In de praktijk worden de financiële taken vaak gewoon overgenomen door een familielid. Maar het gebruiken van de pincode van iemand anders is officieel strafbaar en kan voor problemen zorgen. Als er niets geregeld is kan alleen de persoon in kwestie de financiële zaken regelen. Als mantelzorger sta je hier volledig buiten. Vooral als meerdere mensen de zorg delen of als het geheugen van de zorgontvanger niet meer zo goed is, is het verstandig om een aantal zaken op tijd te regelen zoals:

- **Een en/of rekening openen.** Je opent dan samen een rekening waardoor jij als mantelzorger ook gemachtigd bent om gebruik te maken van deze rekening.
- **Volmacht opstellen.** Door een notariële volmacht op te stellen stelt een notaris vast of het de wens is van de verzorgde en of deze de gevolgen kan overzien. Aan de volmacht kunnen voorwaarden gesteld worden. Bijvoorbeeld dat de volmacht alleen gebruikt mag worden als de

verzorgde niet meer de eigen belangen kan behartigen, door bijvoorbeeld dementie of een CVA. Bij een notariële volmacht kunnen de aangewezen personen direct de benodigde rechtshandelingen verrichten.

- Behalve een algemene notariële volmacht kan er ook gekozen worden voor een **beperkte notariële volmacht**, waarin beperkingen worden aangegeven wat wel en niet mag.
- **Levenstestament**. Hiervoor wordt gekozen als er meer dan alleen financiële zaken moeten worden geregeld bijvoorbeeld een euthanasie verklaring, of vastleggen wat er met het huis moet gebeuren bij verhuizing naar een verpleeghuis.
- **Bewindvoering**. Bedoeld voor personen die door een geestelijke of lichamelijke toestand niet (meer) in staat zijn om de eigen financiën te regelen. Een kantonrechter doet hierbij onderzoek en stelt de bewindvoerder aan. Elk jaar moet er een financiële verantwoording ingeleverd worden bij de rechtbank.
- **Onder Curatele stellen**. Iemand die onder curatele staat mag bijna niets meer beslissen zonder toestemming van de curator. Een verzoek tot onder curatelestelling wordt gedaan bij de kantonrechter.
- **Eigen bijdrage**. Wanneer er sprake is van opname in een verzorgings- of verpleeginstelling moet er een eigen bijdrage betaald worden. Deze eigen bijdrage is afhankelijk van het eigen vermogen (die valt onder box 3). Het kan zinvol zijn om na te denken over maatregelen om het belastbare vermogen te beperken. Aangezien dit best ingewikkeld kan zijn is het handig om hierbij ondersteuning van een notaris te vragen.

Financiële vergoedingen

Een ziekte of handicap kan extra kosten met zich meebrengen. Denk aan medicijnen, behandelingen, hulpmiddelen of woningaanpassingen. Het is mogelijk dat je als mantelzorger meer kosten gaat maken, bijvoorbeeld door meer was 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 zorgontvanger, maar ontlasten de mantelzorger ook.

Persoonsgebonden budget (pgb)

Als zorg is aangevraagd en toegekend, kun je kiezen voor een persoonsgebonden budget (pgb). In plaats van zorg in natura (zin) regel je (samen met de zorgvrager) zelf de zorg, begeleiding en voorzieningen met een pgb. Naast professionele zorgverleners kun je mantelzorgers inschakelen voor zorg. In dat geval kan de mantelzorger uit het pgb betaald worden. Deze moet dan wel de zorg verlenen waarvoor het pgb bedoeld is. Hiervoor moet de mantelzorger een zorgovereenkomst met de pgb-houder afsluiten. Afhankelijk van de zorg die nodig is vraag je een pgb aan bij het zorgkantoor, de zorgverzekeraar of bij de gemeente. Sinds 2015 zijn er vier soorten pgb's:

- **pgb-Wmo**: voor ondersteuning die valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning. Dit pgb vraag je aan bij de gemeente. Een generalist van WJJeindhoven kijkt waarom en waarvoor je een pgb wilt gebruiken en of dit passend is. De Sociale VerzekeringsBank (SVB) betaalt het pgb uit.
- **pgb-Wlz** (voorheen pgb-AWBZ): voor intensieve zorg die valt onder de Wet langdurige zorg. Mensen met een Wlz-indicatie worden vaak opgenomen in een instelling maar het is ook mogelijk om deze zorg thuis te verlenen. Dit kan alleen als het verantwoord is en de kosten niet hoger zijn dan bij opname in een instelling. Dit pgb vraag je aan bij het zorgkantoor. Deze kijkt samen met jou wat het beste past: een pgb, zorg in natura of een combinatie hiervan.
- **pgb-Jeugdwet**: voor zorg die valt onder de Jeugdwet. Je kunt voor de zorg voor je kind kiezen uit zorg in natura of een pgb. Dit vraag je aan bij de gemeente en de SVB betaalt de zorgverlener uit.
- **pgb-Zvw (zorgverzekeringswet)**: voor verpleging en verzorging door de wijkverpleging. Deze zorg wordt vergoed uit het basispakket van de zorgverzekeraar en onder voorwaarden kun je een pgb aanvragen. Hiervoor moet je duidelijk aangeven waarom je een pgb wilt en een budgetplan maken. Per zorgverzekeraar kunnen de regels voor een pgb-Zvw verschillen.



Meerdere pgb's tegelijk

Het is mogelijk dat je meerdere pgb's tegelijkertijd ontvangt. Bijvoorbeeld als degene waarvoor je zorgt een indicatie heeft voor begeleiding, verzorging én verpleging. Dan krijg je een pgb van de gemeente (Wmo 2015 of Jeugdwet) én de zorgverzekeraar. Het pgb van de gemeente kun je alleen besteden aan zorg en ondersteuning waarvoor de gemeente verantwoordelijk is.

Het pgb van de zorgverzekeraar kun je alleen besteden aan zorg waarvoor de zorgverzekeraar verantwoordelijk is.

Het kan verstandig zijn om hulp te vragen van een cliëntondersteuner die met jou bekijkt of het pgb goed bij je past. De gratis cliëntondersteuning kun je aanvragen bij de gemeente. Verschillende organisaties bieden cliëntondersteuning aan. Zij geven informatie en advies, hulp bij het kiezen van een passende zorgaanbieder, ondersteuning bij het opstellen, evalueren en bijstellen van het persoonlijk plan en het zorgplan of bemiddeling wanneer je er niet uitkomt met de zorgaanbieder. Ook kun je informatie krijgen bij Per Saldo, de belangenorganisatie van pgb-houders.

eindhoven.nl/artikelen/ondersteuning-bij-contact-met-wijeeindhoven.htm

Belasting

Iedereen betaalt (inkomens) belasting, maar mogelijk kun je een beroep doen op de buitengewone uitgaven. Jaarlijks geeft de Belastingdienst tussen januari en april informatie over buitengewone uitgaven. Zie ook belastingdienst.nl

Regelingen voor minima

Er zijn diverse regelingen voor de specifieke groep mensen met een inkomen onder het minimumniveau. Denk aan Zorgtoeslag, kwijtschelding gemeentelijke belastingen, algemene of bijzondere bijstand, collectieve zorgverzekering. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht of op de sites kijken van de Belastingdienst of de gemeente Eindhoven.

Ondersteuningsmogelijkheden op financieel gebied

Een aantal organisaties heeft veel kennis en ervaring met het aanvragen van financiële tegemoetkoming of andere kwesties die met geld te maken hebben. Naast de gemeente en het steunpunt kun je bij de volgende organisaties terecht.

Vrijwillige Hulpdienst en Humanitas

Vrijwilligers van zowel de VHD als Humanitas kunnen administratieve ondersteuning bieden. Als je je rekeningen niet meer op orde krijgt of vastloopt in je administratie kan administratieve hulp uitkomst bieden. Zodat je weer overzicht in je financiële situatie krijgt en zelfstandig je geldzaken beheert.

Schuldhulpverlening (SHV)

De Lumensgroep biedt als erkende schuldhulpverleningsorganisatie informatie en advies op financieel gebied. Maar naast schulden spelen er vaak nog andere zaken binnen een gezin die tot schulden leiden. Ervaren en deskundige professionals werken mee aan gedragsverandering en/of het versterken van competenties, zoeken mee naar een technische oplossing voor de schulden en brengen samen met SRW (Sociaal Raadslieden Werk) helderheid in juridische vraagstukken.

Vrijstelling van sollicitatieplicht

Als je een uitkering ontvangt, heb je een sollicitatieplicht.

Je kunt een half jaar ontheffing van de sollicitatieplicht krijgen. Dit kan als je

mantelzorg geeft die noodzakelijk is voor iemand in jouw naaste omgeving. En als je tijd nodig hebt om deze zorg goed te regelen, waardoor het niet samen gaat met werk. 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. Er gelden verschillende criteria waardoor iedere situatie individueel wordt bekeken.

Het UWV kan de ontheffing van de sollicitatieplicht verlengen met 6 maanden. Afhankelijk van jouw situatie is na 1 jaar een verlenging mogelijk met steeds 1 maand. Ook is ontheffing van de sollicitatieplicht mogelijk vanwege persoonlijke omstandigheden. Krijg je plotseling een crisissituatie in je privéleven, een sterfgeval in de familie of een ernstige ziekte? Dan kun je voor maximaal 4 weken ontheffing krijgen van de sollicitatieplicht.

Sociaal Raadsliedenwerk (SRW)

Sociale Raadslieden geven gratis advies en informatie over wetten, regelingen en voorzieningen op sociaal en juridisch gebied. SRW behandelt vragen over het loon of uitkering, toeslagen, belastingaanslagen of invordering belasting, kinderbijslag, studiefinanciering, beslaglegging en de beslagvrije voet, minimaregelingen, beschikkingen. Ook helpt SRW met verzoeken en bezwaarschriften voor zover het (in het algemeen) om een belang van minder dan € 500,- gaat. Bij hogere bedragen wordt doorverwezen naar de advocatuur. Voor meer informatie neem contact op met Lumens in de buurt.

Tweemaal kinderbijslag bij intensieve zorg (voorheen TOG)

Het is mogelijk om als ouder van een (thuiswonend) kind met een beperking in de leeftijd van 3 tot 18 jaar, in aanmerking te komen voor een dubbele kinderbijslag. Dit kan aangevraagd worden bij SVB Roermond die na beoordeling van CIZ de aanvraag kan toekennen.

Mezzo

Juridisch Advies van Mezzo geeft gratis 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.

Websites

Op internet staat veel informatie, daarom staat bij elke organisatie in de Adressenbijlage de website vermeld. Ook op mantelzorgverlicht.nl vind je een blok met Interessante links. Natuurlijk zijn er veel nuttige websites voor mantelzorgers. We hebben een aantal bij elkaar gezet:

berekenuwrecht.nl
dementie.nl
eindhovendoet.nl
eindhoven.steunwijzer.nl
expertisecentrummantelzorg.nl
jong-zorgen.nl
kopstoring.nl
mantelzorgelijk.nl
mantelzorgerbenjenietalleen.nl
nahzobrabant.nl
regelhulp.nl
rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg
werkenmantelzorg.nl

36

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
Clausplein 10
5611 XP Eindhoven
T 088 0031 288
E info@mantelzorgverlicht.nl
I mantelzorgverlicht.nl

