



Mantelzorgchecklist

Wat moet ik allemaal weten?

In Nederland zorgen ongeveer 4 miljoen mensen voor een naaste die extra zorg nodig heeft. Als partner, familie, vriend(in) of buur. Zorgen voor elkaar is onmisbaar in onze samenleving. Dit wordt ook wel mantelzorg genoemd.

Wanneer u zelf mantelzorger wordt zijn er veel dingen waar u aan moet denken. In deze folder vindt u een overzicht van belangrijke onderwerpen.

Stap 1: Starten als mantelzorger

Probeer een beeld te krijgen van de taken die van u worden verwacht

- ✓ Ga eerst in gesprek met de zorgvrager en met de zorgverlener(s) van de zorgvrager. Zo krijgt u een beeld van de noodzakelijke taken als mantelzorger.
- ✓ Vraag goed na wat er precies van u gevraagd wordt.
- ✓ Noteer alles en bepaal hoeveel tijd het mantelzorgen gaat kosten per week/per dag.
- ✓ Maak een plan van aanpak.

Zorg voor balans in uw eigen leven

Bespreek uw situatie op uw werk. Er zijn diverse regelingen waar u gebruik van kunt maken, dit kan per CAO verschillen. Wellicht zijn er mogelijkheden voor flexibele werktijden.

Respijtzorg

Het is belangrijk om af en toe even vrij te nemen van de zorg en tijd te nemen voor uzelf. Hiervoor kunt u eventueel respijtzorg inschakelen zodat u een korte periode vrij neemt als mantelzorger. U kunt dit doen door familie of vrienden te vragen maar u kunt ook gebruik maken van professionele respijtzorg. Onze Zorgadviseurs kunnen u hier meer over vertellen.

Mantelzorger: Vraag hulp!

Buren/vrienden/bekenden

Is er iemand in uw omgeving waarmee u de zorg kunt delen? Durf te vragen! Er zijn genoeg mensen die willen helpen.

Adviseur mantelzorg

Menzis Zorgkantoor heeft een aantal zorgadviseurs met expertise op het gebied van mantelzorg. Zij kunnen u informatie en advies geven over uw rol als mantelzorger.

Cliëntondersteuning

U kunt gebruik maken van gratis ondersteuning door een partij die u informatie en advies kan geven over de verschillende zorgvormen, rechten en plichten en de (on)mogelijkheden binnen het zorgaanbod in uw regio. Als de zorgvrager een Wlz-indicatie heeft kunt u gebruik maken van het door Menzis Zorgkantoor ingekochte aanbod in de regio waar de zorgvrager met een Wlz-indicatie woont.

Meer informatie vindt u op onze website:

[!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\) Cliëntondersteuning](#)

Wanneer de zorgvrager (nog) geen indicatie voor de Wlz heeft, kunt u gebruik maken van partijen die door uw gemeente gecontracteerd zijn. Neemt u hiervoor contact op met uw gemeente (bijvoorbeeld via het Wmo-loket).

Mantelzorgorganisaties ondersteunen lokaal mantelzorgers. Ze geven informatie en advies over het organiseren van mantelzorg, ze bieden u een luisterend oor en praktische steun, bijvoorbeeld het tijdelijk overnemen van zorg en bij geldzaken. Ook kennen zij het aanbod van zorg- en hulpinstanties in uw omgeving, waardoor zij u goed kunnen doorverwijzen. Voor een uitgebreid overzicht van partijen bij u in de buurt, kunt u kijken op:

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-mezzo/overzicht-lidorganisaties>.

Daarnaast kunt u bij uw eigen gemeente (bijvoorbeeld via het Wmo-loket) informeren naar partijen die u kunnen ondersteunen.

Patiëntenorganisaties/lotgenotencontact ondersteunen patiënten en/of hun naasten bij praktische zaken die komen kijken bij een specifieke aandoening of beperking. Mogelijk is er ook, voor de aandoening van uw naaste, een vereniging waarbij u steun en/of herkenning kunt vinden en waar u mogelijk praktische tips kunt krijgen.



Mogelijkheden voor (financiële) vergoedingen en hulp

Mantelzorgwaardering/ Mantelzorgcompliment

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de waardering van mantelzorgers. Hoe de gemeenten die waardering invult is aan de gemeente zelf. Veel gemeenten geven een blijk van waardering in de vorm van een attentie of een geldbedrag. Informeer bij het Wmo-loket bij de gemeente.

Reiskosten

Sommige gemeenten vergoeden reiskosten voor mantelzorgers met een bijstandsuitkering. En er zijn gemeenten die een parkeervergunning verstrekken aan mantelzorgers. Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

Openbaar vervoer

Als uw naaste vanwege een handicap niet zelfstandig per openbaar vervoer kan reizen, kan er een gratis OV-begeleiderskaart worden aangevraagd.

Zorgverzekering

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt via de aanvullende verzekering (een deel van) vervangende zorg voor mantelzorgers.

Extra zorgkosten

Als zorgkosten hoger liggen dan gebruikelijk kunt u bij de gemeente een tegemoetkoming meerkosten aanvragen. Soms is het mogelijk om extra zorgkosten van de belasting af te trekken.

Persoonsgebonden budget (PGB)

Wanneer uw naaste een PGB heeft, kan daaruit de mantelzorg worden betaald. De voorwaarde is dat u de zorg verleent waarvoor het PGB is bedoeld.

Individuele bijzondere bijstand

Als u genoodzaakt bent kosten te maken die u niet zelf kunt betalen en die ook niet vanuit een andere regeling worden vergoed, kunt u individuele bijzondere bijstand aanvragen. Informeer bij uw gemeente.

Extra kinderbijslag

Wanneer u een thuiswonend kind tussen de 3 en 18 jaar hebt met een ernstige ziekte of handicap, komt u in aanmerking voor dubbele kinderbijslag. Deze aanvraag moet u doen bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Respijtzorg (vervangende zorg)

Kosten voor respijtzorg kunnen in de meeste gevallen worden vergoed, dit gaat via de gemeente in het geval van de Wmo en Jeugdwet, via het zorgkantoor in het geval van Wlz en soms via de zorgverzekering.

Stap 2: Samenwerking met professionele zorgverleners

Zorg aanvragen - Overzicht van de wetten

Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. Het gaat bijvoorbeeld om begeleiding en dagbesteding maar ook om ondersteuning voor de mantelzorger. Aanvraag gaat via het Wmo-loket of via sociale wijkteams bij de gemeente.

De Jeugdwet is er voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar die hulp, zorg of ondersteuning nodig hebben bij het opvoeden en opgroeien (inclusief psychische problematiek). Toegang verloopt via jeugd- of wijkteam of via een Centrum voor Jeugd en Gezin. Informeer bij de gemeente van de zorgvrager hoe jeugdhulp wordt geregeld.

De Wet Langdurige zorg (Wlz) is er voor mensen met de behoefte aan permanente intensieve zorg en/of toezicht. Een aanvraag kan via het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Via de Zorgatlas van Menzis Zorgkantoor kunt u, samen met de zorgvrager als u dat wilt, zelf zoeken naar een passende zorgaanbieder.

Zorgverzekeringswet

Deze wordt uitgevoerd door de zorgverzekeraars. De zorgvrager kan hier terecht voor reguliere zorg zoals huisarts, ziekenhuis en apotheek. Maar ook voor bijvoorbeeld wijkverpleging (thuiszorg). De

wijkverpleegkundige is hiervoor het centrale aanspreekpunt. Deze bekijkt welke verpleging en verzorging er nodig is. Dit gebeurt altijd in overleg met de zorgvrager en met u als mantelzorger. De wijkverpleegkundige zorgt ook voor afstemming met andere zorg- en hulpverleners, zoals huisarts, medisch specialist of maatschappelijk werker.

Bespreek samen met de zorgvrager en de (beoogde) zorgverlener wat de wensen zijn en hoe de zorgverlener hierbij kan helpen. Als u en/of de zorgvrager ontevreden bent of klachten heeft over de professionele zorg kunt u dit melden bij de zorgverlener zelf, de verzekeraar van de zorgvrager of het zorgkantoor.

Zorg thuis

Hulpmiddelen of aanpassingen in huis kunnen de zorgvrager en u ondersteunen. Vraag hier naar bij het Wmo-loket bij uw gemeente. Zij kunnen u informeren over de mogelijkheden en u ondersteunen bij een eventuele aanvraag.

Er zijn steeds meer slimme technologieën voor in huis (domotica) die de zorgvrager en u kunnen gebruiken. Op onderstaande site vindt u hiervan een uitgebreid overzicht.

www.domoticawonenzorg.nl

Mantelzorgwoning

U kunt erover denken samen te gaan wonen met degene voor wie u zorgt, bespreek dit goed en laat u informeren. Voor meer informatie kunt u kijken op:

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/themas/mantelzorg-en-wonen>

Andere omstandigheden

Wanneer de zorgvrager van 18- naar 18+ gaat

Wat verandert er allemaal als de zorgvrager volwassen wordt? De zorgvrager valt dan niet langer onder de Jeugdwet. Persoonlijke begeleiding en verzorging worden vanaf dat moment vanuit de Wmo voorzien.

Wat zijn de dingen waar u aan moet denken?

Aanvraag voor een eigen zorgverzekering van de zorgvrager. Vanaf dat moment is ook het wettelijk eigen risico voor de Zorgverzekering van kracht. Ook kunt u kijken of de zorgvrager recht heeft op zorgtoeslag, dit moet u aanvragen bij de belastingdienst.

Wanneer de zorgvrager valt onder de Wet langdurige zorg of beschermd wonen vanuit de Wmo moet de zorgvrager een eigen bijdrage gaan betalen wanneer hij 18 wordt. Deze wordt berekend door het CAK. Meer informatie hierover vindt u op

www.hetcak.nl

Vanaf 18 jaar wordt ook gekeken naar het arbeidsvermogen van iemand. Dus wanneer een zorgvrager 18 jaar wordt en niet (meer) naar school gaat kan het nodig zijn om een aanvraag te doen voor een Wajong-uitkering.

[Meer informatie hierover vindt u via deze link.](#)

Tenslotte zijn personen vanaf 18 jaar volwassen en dat betekent dat zij zelf mogen besluiten over bepaalde zaken, ook over de invulling van zorg en/of over financiële zaken. In sommige situaties is dat niet verantwoord en is het gewenst dat er bijvoorbeeld bewindvoering, mentorschap of curatele aangevraagd moet worden. Dit kan al voor de 18e verjaardag in gang worden gezet.

[Meer informatie is te vinden in de brochure van de overheid over dit onderwerp.](#)

Verhuizing van de zorgvrager naar een zorginstelling

Rol van mantelzorgers binnen een zorginstelling

Bespreek met de zorgvrager en de eerste verantwoordelijke verzorger van de zorgvrager wat u kunt bijdragen als mantelzorgers in deze nieuwe situatie.

Geef aan of u aanwezig wilt zijn bij gesprekken die gevoerd worden met de zorgvrager

Kosten, eigen bijdrage via CAK

Vanaf het moment dat de zorgvrager de sleutel van de kamer ontvangt moet er een eigen bijdrage betaald worden. Het CAK berekent hoeveel deze eigen bijdrage is, deze is inkomensafhankelijk.

Overlijden

- ✓ Neem contact op met de bank en zeg de rekeningen op.
- ✓ Neem contact op met de verzekeringsmaatschappij en zeg de verzekeringen op.
- ✓ Wanneer de zorgvrager in een zorginstelling woonde heeft u in het algemeen 7 dagen om de kamer leeg te maken.

Mantelzorgchecklist

Wat moet ik allemaal weten?

Versie 1.0

Postbus 477
7500 AL Enschede
www.menziszorgkantoor.nl



© 2006, Menzis. Alle rechten voorbehouden.

Eigendomsrecht en geheimhouding

Dit document is eigendom van Stichting Menzis Beheer (hierna te noemen: Menzis), bevat bedrijfsinformatie van Menzis en is vertrouwelijk. Het is niet toegestaan dit document of de daarin vervatte informatie te (laten) vermenigvuldigen en/of openbaar te (laten) maken, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Menzis. Ook voor onderdelen waarvan auteursrechten bij derden berusten geldt dat verdere vermenigvuldiging en/of openbaarmaking niet is toegestaan. Menzis behoudt zich alle (intellectuele eigendoms-)rechten voor.

De informatie mag alleen gebruikt worden voor het doel waarvoor de informatie ter beschikking is gesteld, waarbij in het bijzonder geldt dat het gebruik in relatie met branchegenoten uitdrukkelijk is uitgesloten.