

Ondersteuning Mantelzorg

Zorg jij voor een naaste? Je staat er niet alleen voor!

Mantelzorgers zijn heel belangrijk voor cliënten, thuis, in het woonzorgcentrum of verpleeghuis. Goede samenwerking tussen de zorg en de mantelzorger draagt bij aan de kwaliteit van leven van de cliënten. "Wat kunnen we samen doen om de zorg en ondersteuning van de cliënt zo goed mogelijk te organiseren?" De rol van de mantelzorger is heel waardevol, maar soms ook zwaar. Belangrijk is dat de mantelzorger structureel, in zijn/haar specifieke situatie, kan blijven functioneren. Wat heb je nodig als mantelzorger?

Wat?

Toelichting

Jouw netwerk: Jouw familie, goede vriend(in)en, andere mantelzorgers	<u>Praat erover</u> . Betrek je omgeving en deel je zorg(en), emoties, taken en verantwoordelijkheid. Laat anderen weten waarmee ze je kunnen ondersteunen. (je ondersteunt samen jullie naaste die zorg nodig heeft)
Vraag om hulp	Wees eerlijk hoeveel belasting je aankunt. Bedenk met welke dingen jij je naaste zelf goed kunt helpen. Zoek voor andere dingen op tijd hulp. <u>Je hoeft het niet alleen te doen</u> .
<u>Mantelzorg Vrijwillige Thuishulp Arnhem (MVT)</u>	Voor informatie, een luisterend oor, lotgenotencontact, ondersteunende cursussen en advies over mantelzorg
<u>Netwerk Dementie Arnhem en Omstreken (NDAO)</u>	Hierin werken diverse organisaties, waaronder MVT Arnhem, intensief samen om zowel de mantelzorger, de zorgvrager én de zorgprofessional te ondersteunen. De website van het NDAO is dé informatiebron voor iedereen die iets wil weten of wil regelen m.b.t. begeleiding of ondersteunen bij dementie.
Mantelzorgmakelaar	De mantelzorgmakelaar kan regeltaken van jou overnemen en meedenken. Je vindt een aangesloten mantelzorgmakelaar bij jou in de buurt via deze link .
<u>Vrijwilligerscentrale Arnhem</u>	Vrijwilligers kunnen ondersteunen binnen je privé situatie en het overnemen van mantelzorgtaken. Zie ook mantelzorgpauze.nl en vrijwilligerscentrale Arnhem
<u>Huishoudelijke ondersteuning</u>	Heb je tijdelijk huishoudelijke ondersteuning nodig omdat je teveel taken hebt en je overbelast voelt? Dan kun je dit aanvragen via de gemeente . Je betaalt een eigen bijdrage van € 19,00 per maand.
<u>Zorgverzekeraar</u>	Zorgverzekeraars kunnen in aanvullende verzekering onderstaande vergoedingen opnemen: • mantelzorgmakelaar • respijtzorg • hulp bij mantelzorg: een verzameling diensten waar jij als mantelzorger gebruik van kunt maken • trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus • logeershuis of herstellingsoord • reiskosten ziekenbezoek
<u>Mantelzorgpauze.nl</u>	Hier vind je alle informatie om de zorg tijdelijk over te dragen, zoals het aanbod in en om Arnhem en hoe je dit kunt regelen.

Ondersteuning Mantelzorg

Zorg jij voor een naaste? Je staat er niet alleen voor!

Wat?	Toelichting
<u>De wijkcoach</u>	Geven steun en advies bij vragen over zorg, opvoeden, opgroeien en inkomen en zijn er voor iedereen, van jong tot oud.
<u>Luisterlijn MantelzorgNL</u>	Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag een advies over je persoonlijke situatie? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? De medewerkers van de Mantelzorglijn staan voor je klaar.
<u>MantelzorgNL</u>	De landelijke vereniging voor mantelzorgers komt op voor iedereen die zorgt voor een naaste. Op de website is veel informatie te vinden over zaken waar je als mantelzorger tegenaan loopt.
<u>Cliëntondersteuning</u>	Wil je hulp of advies bij het aanvragen of organiseren van jouw zorg? Een cliëntondersteuner kan je helpen. Cliëntondersteuning is gratis en onafhankelijk.
<u>Mantelzorgcompliment</u>	Het mantelzorgcompliment is een jaarlijkse waardering voor mantelzorgers vanuit de gemeenten. Kijk hiervoor op de website van de gemeente , hoe dit aangevraagd kan worden, bijvoorbeeld in Arnhem.
Zorg delen / Overdragen van zorg: hoe doe ik dat?	Draag je als mantelzorger de zorg tijdelijk over aan een ander? Dan spelen er mogelijk vragen door je hoofd als: "Zal het wel goed gaan?" of "Wat moet ik allemaal regelen?" Kijk hier voor tips die je bij de overdracht kunnen helpen.
Bedrijfsarts / Verzuimbegeleider	Als je in gesprek wil over jouw inzetbaarheid en balans, dan kun je contact opnemen met de verzuimbegeleider of bedrijfsarts.
Verlofregelingen (vanuit landelijke wetgeving)	Verlofregelingen waar je voor in aanmerking kan komen: • Calamiteitenverlof (binnen cao geregeld) • Kortdurend zorgverlof (Wet Arbeid en Zorg/Wazo) • Langdurend zorgverlof (Wet Arbeid en Zorg/Wazo) • Onbetaald verlof • Ouderschapsverlof (Wet Arbeid en Zorg/Wazo)
Wijzigen werktijden	Je kan een verzoek indienen bij je leidinggevende voor structureel minder uren werken, verlofopname, thuiswerken en andere werktijden.
Diverse patiëntenorganisaties waar je terecht kan voor hulp en advies	• Parkinson vereniging • Stichting ALS Nederland • MS vereniging Nederland • Alzheimer Nederland • Patiëntenfederatie Nederland • Cerebrale parese patiëntenvereniging • Crohn & Colitis NL: met elkaar sterker • Diabetesvereniging Nederland • Patiëntenvereniging hersenletsel