

Zorgt u voor een naaste? Denk ook aan uzelf!

"Hou je mantelzorgen niet verborgen"

Gratis



Informatiegids voor mantelzorgers

Haarlem, Heemstede en Bloemendaal

Om u te helpen

Iemand die een langere tijd voor iemand zorgt, waarmee hij of zij een persoonlijke band heeft, zoals een familielid, een vriend of een buur; dat is mantelzorg. Het lijkt heel normaal en vanzelfsprekend. Veel mensen, zoals u, zorgen dan ook met hart en ziel voor een zieke in de omgeving, zoals een kind met een beperking, een dementerende ouder of een partner met een handicap. Die inzet en betrokkenheid van de ene mens voor een ander is onmisbaar in onze samenleving.

Toch kan het zorgen voor een ander u soms teveel worden en moeilijk te combineren zijn met school, studie, werk of sociale leven. Dan is het fijn om te weten dat er ondersteuning voor u als mantelzorger is. In deze gids leest u welke ondersteuning er voor u is. Die steun is heel divers: van het kunnen bespreken van uw zorgen en het uitwisselen van tips met andere mantelzorgers tot de mogelijkheid dat een vrijwilliger het stokje van u overneemt zodat u even 'vrij' bent.

De gids bevat informatie over financiële regelingen maar ook hoe u bijvoorbeeld de thuiszorg kunt inschakelen. In deze gids staan kortom alle ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers op een rij.

Mede namens mijn collega wethouders Ton Bruggeman van de gemeente Bloemendaal en Jur Botter van de gemeente Heemstede bied ik u dan ook graag deze mantelzorggids aan. Om u te helpen een ander te helpen.



Jack Chr. van der Hoek
Wethouder Welzijn gemeente Haarlem

1. Inleiding	3
<i>Wie is mantelzorger? klik hier</i>	
2. Informatie en advies over mantelzorgondersteuning	4
<i>"Waar kan ik naar toe met mijn vragen?" klik hier</i>	
3. Zorgen voor uzelf	8
<i>Van mantelzwoeger naar mantelzorger klik hier</i>	
4. Ondersteuning en begeleiding	13
<i>Een steuntje in de rug klik hier</i>	
Tips om goed voor uzelf te zorgen klik hier	17
5. Contact met andere mantelzorgers	19
<i>Erover praten kan helpen... klik hier</i>	
6. Financiële tegemoetkoming	22
<i>Er zijn al zoveel extra kosten klik hier</i>	
7. Verlichting in zorg	25
<i>Hulp is welkom klik hier</i>	
8. Als opname nodig is	28
<i>"Wat staat ons te wachten?" klik hier</i>	
9. Juridische zaken	29
<i>Beslissen voor de ander klik hier</i>	
10. Combinatie werk en mantelzorg	31
<i>"Ik kan toch niet steeds vrij nemen?" klik hier</i>	
11. Belangenbehartiging	33
<i>Uw stem wordt gehoord klik hier</i>	
Begrippenlijst klik hier	35
Adressen klik hier	37

Mantelzorg; u was het, u bent het of u wordt het. Iedereen is op een bepaald moment in zijn of haar leven mantelzorg. Soms tijdelijk, soms langdurig. Bijvoorbeeld:

- als uw man een beroerte krijgt en uw zorg en ondersteuning nodig heeft;
- als u vader of moeder wordt van een kind met een beperking of ernstige aandoening;
- als uw ouders ouder worden en dankzij uw hulp zelfstandig kunnen blijven wonen;
- als uw buurman het niet meer alleen redt en hem met raad en daad bijstaat;
- als uw vriendin chronisch ziek wordt en u er zoveel mogelijk voor haar bent;
- als je vader MS heeft en je als kind niet beter weet, omdat je ermee bent opgegroeid.

Waarschijnlijk is het u gewoon overkomen, er is niet een bepaald moment waarop u besloot voor uw naaste of dierbare te gaan zorgen.

Waarschijnlijk vindt u de zorg die u biedt ook logisch. Als moeder denkt u: 'Ik ben toch gewoon moeder van en voor mijn kind' en als dochter of zoon zegt u misschien: 'Natuurlijk zorg ik voor mijn ouders, zij deden het toch ook altijd voor mij'. En als partner vindt u het vanzelfsprekend dat u voor de ander zorgt, omdat u dat aan elkaar heeft beloofd: 'In goede en in slechte tijden'. Mantelzorg is informele zorg, die wordt geboden op grond van de relatie die u met elkaar heeft. Het zorgen voor een naaste kan veel voldoening en mooie gezamenlijke momenten geven, het kan de relatie ook verdiepen. Niettemin kunt u daarbij behoefte hebben aan informatie en ondersteuning. Want mantelzorg kan in fysiek, emotioneel en sociaal opzicht zwaar zijn. Deze 'Informatiegids voor mantelzorgers' wijst u graag de weg.

Deze informatiegids informeert u over de ondersteuning die in Haarlem, Bloemendaal en Heemstede voor u als mantelzorg beschikbaar is. We hebben deze mogelijkheden in verschillende rubrieken op een rijtje gezet. U vindt daarbij ook de namen van de instellingen of organisaties die deze ondersteuning bieden. Hun adressen staan achter in. Op pagina 17 en 18 in deze gids vindt u tips die helpen beter voor uzelf te zorgen, zodat u de zorg voor uw dierbare langer kunt volhouden.

Nb: In deze gids staan verschillende verhalen/citaten van mantelzorgers. Deze zijn aan de werkelijkheid ontleend, maar in deze vorm fictief. De namen zijn dus ook bedacht.

Het (intensief) zorgen voor een ander kan gaandeweg veel vragen oproepen. Het scheelt een hoop 'zorgen' als u weet waar u terecht kunt voor informatie, advies en ondersteuning. Elke gemeente heeft een loket waar deskundige mensen zitten op het gebied van wonen, vervoer, zorg, welzijn en financiën.

Ook met uw aanvragen voor huishoudelijke hulp, hulpmiddelen in en rond huis en andere zaken die onder de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) vallen, kunt u bij deze loketten terecht.

U kunt zonder afspraak met uw vragen bij de gemeentelijke zorgloketten binnenlopen. De ondersteuning door een loket-medewerker is kosteloos.



Hanneke Vijzeling:

“Toen de diagnose Parkinson bij mijn man Henk was gesteld, kwam er veel op ons af. Naarmate de tijd vorderde moesten we steeds meer regelen. Samen met mijn man ben ik een paar keer naar het zorgloket geweest. Daar hielpen ze ons ontzettend goed met alle aanvragen van zorg en hulpmiddelen.”

Loketten

● Haarlem

Loket Haarlem algemeen:

Telefoon: 023-5430990.

E-mail: info@lokethaarlem.nl

Website: www.lokethaarlem.nl

Bereikbaar: maandag t/m vrijdag van 09.00-12.45 uur en 13.15-17.00 uur

Locatie Schalkwijk

Rivièrplein 4

Open: maandag t/m vrijdag van

09.00-12.00 uur en dinsdag/donderdag van 13.00-15.30 uur

Locatie Noord

Rijksstraatweg 17a

Open: maandag t/m donderdag van 09.00-12.00 uur

Loket Haarlem heeft ook spreekuren op verschillende wijklocaties. Kijk voor de adressen op de website.



● Heemstede

Loket Heemstede

Raadhuisplein 1 (raadhuis)

2101 HA Heemstede

Telefoon: 023-5483040

E-mail: loket@heemstede.nl

Website: www.heemstede.nl

(rubriek: digitaal loket)

Open: maandag t/m vrijdag van

08.30-13.00 uur en 's middags op afspraak

● Bloemendaal

Loket Bloemendaal

Bloemendaalseweg 125

2061 CH Bloemendaal

Telefoon: 023-5267007

E-mail:

info@wmo-loketbloemendaal.nl

Website:

www.wmo-loketbloemendaal.nl

Open: maandag t/m vrijdag van 09.00-13.00 uur

Locatie Bennebroek

Bennebroekselaan 5

2121 GP Bennebroek

Telefoon: 023-5126026

Open:

maandag- en vrijdagochtend van 09.00-12.00 uur

Locatie Vogelenzang

Teylingerweg 79

2114 ES Vogelenzang

Telefoon: 023-5849696

Open: woensdag van 14.00-16.00 uur

Onderstaande organisaties bieden allemaal kosteloos enige vorm van ondersteuning. Bij geen van hen heeft u een indicatie of verwijzing nodig.

● Tandem

Tandem is een non-profitorganisatie die in de regio Zuid-Kennemerland:

- ondersteuning biedt aan mantelzorgers (Steunpunt Mantelzorg);
- vrijwilligers inzet om mantelzorgers te ontlasten (Vrijwillige Thuishulp);
- vrijwilligers inzet als 'buddy' voor chronisch zieken (Buddyzorg).

De medewerkers van Tandem staan u met raad en daad bij zodat u het zorgen voor uw naaste of dierbare vol kunt houden op een manier die goed bij u past. Desgewenst nemen zij regeltaken van u over, zetten een vrijwilliger in of geven informatie en advies. Tevens biedt Tandem ondersteuning in de vorm van cursussen en lotgenotengroepen. Vier keer per jaar wordt 'Tandemnieuws' uitgegeven met informatie en advies voor mantelzorgers. Tandem werkt intensief samen met andere organisaties en instellingen in de regio die bijdragen aan de zorg voor mantelzorgers of hun naasten.

● MEE Noordwest-Holland

MEE Noordwest-Holland biedt mensen met een beperking/chronische ziekte en hun naasten informatie, advies en ondersteuning. U kunt op kantoor tijden bellen of zonder afspraak langskomen. Vragen bij beperking of ziekte kunnen gaan over opvoeding, onderwijs, wonen, werk, vrije tijd en sport.

Wilt u informatie, dan krijgt u die vaak direct, heeft u een ondersteuningsvraag, dan is meestal een (uitgebreid) gesprek noodzakelijk om uw behoefte in kaart te brengen. MEE beschikt over een ruim opgezet informatiecentrum. Op de website van MEE vindt u een sociale kaart met adressen van organisaties op allerlei gebieden, met een omschrijving van hun activiteiten.

● Prezens (onderdeel van GGZ inGeest)

Prezens biedt steun aan familieleden en mantelzorgers van mensen met psychische klachten. Zij kampen vaak met twijfels en vragen over hoe ze hiermee moeten omgaan. Het familiespreekuur bestaat uit drie gesprekken, waar u uw verhaal kunt vertellen. Ook krijgt u praktische tips en adviezen die zijn toegespitst op uw persoonlijke situatie. De gesprekken zijn vertrouwelijk en staan los van de (eventuele) behandeling van de persoon in kwestie. Het familiespreekuur is bestemd voor iedereen, ongeacht of uw familielid bij de GGZ in behandeling is. De gesprekken vinden plaats op verschillende locaties van GGZ inGeest, maar ook op neutralere plaatsen, zoals de Stadsbibliotheek Haarlem.

● Stichting Kontext

De medewerkers van Kontext richten zich op de maatschappelijke, materiële en psychosociale ondersteuning van mensen. Inwoners van Zuid-Kennemerland kunnen een beroep doen op de verschillende diensten van Kontext, zoals algemeen maatschappelijk werk, schoolmaatschappelijk werk, opvoedingsondersteuning, klusdienst, sociaal raadslieden, schuldhulpverlening, ouderenadviseurs en professionele thuisadministratie.

● Stichting Thuiszorg Gehandicapten

De Stichting Thuiszorg Gehandicapten (STG) biedt thuiszorg aan kinderen en volwassenen met een beperking. Mensen met een chronische ziekte en normaal begaafde kinderen met autisme en ADHD kunnen ook een beroep op de STG doen. Op verzoek van (ouders van) cliënten wordt thuiszorg georganiseerd met een vrijwilliger en/of stagiaire. STG ondersteunt ouders van kinderen met het syndroom van Down en ouders van kinderen met autisme in themabijeenkomsten. Naast de oudercontactgroepen zijn er 'brusjesgroepen' voor broers en zussen van kinderen met autisme of Down.



Mantelzorglijn

De mantelzorglijn is van de landelijke vereniging Mezzo. Mezzo geeft steun, informatie en advies aan iedereen die onbetaald en langdurig voor een ander zorgt, zoals mantelzorgers en vrijwilligers. U kunt de mantelzorglijn bellen als u vragen heeft over mantelzorg, u hoeft hiervoor geen lid van Mezzo te zijn. De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 09.00 en 13.00 uur op telefoonnummer: 0900-20 20 496. (€ 0,10 p/min).

Mevrouw Coban:

"Ik zorg al weer vijf jaar voor mijn vader, hij is zelfs bij mij in huis komen wonen. Dat gaat goed, ik heb ook veel steun aan mijn twee dochters. Alleen valt het niet mee om de zorg te combineren met mijn baan op een accountantskantoor. Samen met een medewerker van Tandem, een mantelzorgmakelaar, heb ik gekeken hoe ik de zorg voor mijn vader zo kan organiseren dat ik met een gerust hart 's ochtends naar mijn werk kan gaan."

3

Zorgen voor uzelf

Van mantelzwoeger naar mantelzorger

U staat er misschien niet zo bij stil, maar als u zorgt voor een ander is het belangrijk dat u ook goed voor uzelf zorgt. De zieke of gehandicapte staat centraal, alle zorg en aandacht gaat naar hem of haar. De kans bestaat dat u uzelf hierdoor vergeet of wegcijfert, met als risico dat u overbelast raakt. Als u goed voor uzelf zorgt, houdt u de mantelzorg langer vol en vindt u ook meer voldoening in de zorg die u biedt.

Kennis is macht

Door meer kennis van het ziektebeeld van uw naaste kunt u de bijkomende verschijnselen beter hanteren. Informatie over ziektebeelden kunt u vinden op internet en bij patiëntenverenigingen. Ook kunt u een cursus volgen, er zijn verschillende organisaties die deze verzorgen. Het cursusaanbod wordt hieronder genoemd. De adressen van de genoemde organisaties vindt u achter in deze gids.

● Mantelzorg algemeen

Tandem organiseert korte cursussen voor mantelzorgers, waar u vaardigheden leert om beter om te gaan met uw naaste en beter leert zorgen voor uzelf. Een cursus bestaat in de meeste gevallen uit een dagdeel. Er zijn onder meer cursussen over timemanagement, grenzen stellen, communicatie en chronische rouw. De mantelzorgconsulent van Tandem kan u hierover adviseren. U kunt ook kijken op de website van Tandem.

● Dementie

De website www.ikvergeet.info geeft informatie over dementie en over het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers in de regio Zuid-Kennemerland. Achter in deze gids vindt u meer websites waar u dit soort informatie kunt vinden. GGZ inGeest/Prezens organiseert cursussen voor mantelzorgers van dementerenden.

● Autisme

MEE Noordwest-Holland organiseert cursussen voor partners van mensen met autisme. Ook worden er regelmatig voorlichtings- en themabijeenkomsten gehouden over specifieke, autismegerelateerde onderwerpen.

● Lichamelijke beperking

MEE Noordwest-Holland organiseert cursussen voor bijvoorbeeld broertjes en zusjes van kinderen met een (lichamelijke) beperking.

● Psychiatrische problemen

GGZ inGeest/Prezens organiseert diverse cursussen voor familieleden en mantelzorgers (kinderen/partners) van mensen met psychiatrische problematiek, zoals: omgaan met psychische klachten, omgaan met borderline, omgaan met eetstoornissen, omgaan met psychoses en/of schizofrenie, opgegroeid met een vader of moeder met psychiatrische problemen en omgaan met dementie. Regelmatig worden informatiebijeenkomsten georganiseerd over psychiatrisch ziektebeelden.

Even vrijaf - respijtzorg

Respijtzorg is de tijdelijke overname van alle mantelzorgtaken, zodat u voor kortere of langere tijd vrijaf heeft. Er zijn verschillende mogelijkheden om de zorg tijdelijk over te dragen. Een vrijwilliger bijvoorbeeld kan wekelijks langs komen, er zijn zelfs vrijwilligers die voor een aantal dagen de zorg van u over kunnen nemen. Of de persoon voor wie gezorgd wordt, kan tijdelijk opgenomen worden in een zorgcentrum of verpleeghuis.

Organisaties die vrijwilligers inzetten ter vervanging of ontlasting van de mantelzorger gaan zorgvuldig te werk in het selecteren van deze mensen. Er wordt goed gekeken welke vrijwilliger het beste past bij de zorgvrager. Hierdoor kan het soms even duren voordat een geschikte vrijwilliger is gevonden. Het is daarom verstandig tijdig de (tijdelijke) hulp van een vrijwilliger aan te vragen.

De adresgegevens van de organisaties die hieronder worden genoemd, vindt u achter in deze gids.

Overname van zorg door vrijwilligers

● Tijdelijk

Bij Tandem is een grote groep vrijwilligers werkzaam die (meestal) wekelijks een ochtend, middag of avond de zorg van u over kunnen nemen. De vrijwilligers hebben bewust voor dit werk gekozen en zijn hiervoor speciaal opgeleid door Tandem. Een vrijwilliger kan uw zorgtaken overnemen, maar voert geen professionele handelingen uit. U kunt bij Tandem een vrijwilliger aanvragen. Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning door een vrijwilliger.

De Stichting Thuiszorg Gehandicaptten (STG) zet ook vrijwilligers in om mantelzorgers te ontlasten. De STG zet vooral vrijwilligers in bij kinderen en volwassenen met een beperking. De vrijwilliger komt bijvoorbeeld in een gezin met een kind met autisme en gaat op stap met het kind, zodat de ouder even alle aandacht voor de overige kinderen heeft.

Een andere mogelijkheid is een gastgezin, waar een kind met een beperking bijvoorbeeld een keer per maand een weekend gaat logeren, zodat de ouders met z'n tweeën of met de andere kinderen in het gezin iets gezelligs kunnen doen.

Er zijn in Haarlem, Heemstede en Bloemendaal meer vrijwilligersorganisaties die misschien iets ter verlichting voor u kunnen betekenen. Als Tandem in uw specifieke geval niets voor u kan doen, gaat de organisatie op zoek naar een andere oplossing. Bij de zorgloketten denkt men ook met u mee.

● Langdurig

Handen-in-Huis is een landelijke vrijwilligersorganisatie, die vrijwilligers inzet die 24 uur per dag de zorg van mantelzorgers overnemen. Door deze vervanging kunt u met een gerust hart een paar dagen weg. Ook kan deze vrijwilligerszorg worden ingezet wanneer u voor opname naar een ziekenhuis moet. De periode van vervanging is minimaal drie dagen (2 nachten), terwijl het maximum aantal dagen afhankelijk is van de wens/behoefte van de patiënt/mantelzorger en de financiering door de zorgverzekeraar. De meeste zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de kosten. Tandem doet de intakegesprekken voor Handen-in-Huis.



Dagopvang

Diverse zorginstellingen bieden dagbesteding/dagopvang (of vrijetijdsbesteding) voor mensen met lichamelijke handicaps, verstandelijke handicaps, psychiatrische ziektes of psychogeriatrische problemen (zoals dementie). De opvang vindt plaats binnen de zorginstelling, in een buurthuis of op een andere locatie, zoals een zorgboerderij.

De dagopvang is gericht op de cliënt, passend bij zijn of haar behoeften. Een neveneffect is dat u als mantelzorger even de handen vrij heeft. Voor degene die de zorg nodig heeft, is het prettig dat hij/zij een bezigheid buitenshuis heeft; bij thuiskomst is er wat te vertellen, wat vaak ten goede komt aan de onderlinge relatie. Uw huisarts of het loket kan u informeren over de mogelijkheden van dagopvang bij u in de buurt. In vrijwel alle gevallen kan vervoer worden geregeld.

Tijdelijk opvang in zorginstelling of verpleeghuis

Voor tijdelijke opvang (kortdurende opname) in een zorginstelling of verpleeghuis heeft een patiënt/cliënt een AWBZ-indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) nodig. Deze indicatie wordt voor maximaal zes weken per jaar afgegeven. U kunt tevoren samen zoeken naar een geschikte instelling die logeerplaatsen heeft en overleggen over de mogelijkheden. U kunt vervolgens een aanvraag indienen en in de logeerperiode zelf op vakantie gaan of deze periode op een andere manier voor uzelf invullen. Houdt u er rekening mee dat u niet altijd terecht kunt in de periode dat u met vakantie wilt, in de meeste gevallen bent u afhankelijk van de mogelijkheden van de zorginstelling. Het loket en de mantelzorgmakelaar van Tandem kunnen u informeren over de mogelijkheden van tijdelijke opname. De mantelzorgmakelaar kan u eventueel helpen bij de indicatie-aanvraag bij het CIZ.

Vakantie

Samen of alleen, vakantie is een moment om even op te laden. Er zijn verschillende organisaties, zoals het Rode Kruis of Vereniging De Zonnebloem die aangepaste, begeleide vakanties aanbieden voor mensen die extra zorg nodig hebben. U kunt ervoor kiezen een dergelijke vakantie samen te ondernemen of uw naaste op vakantie te laten gaan, zodat u een paar dagen voor uzelf heeft.

Op internet kunt u diverse organisaties vinden die (medisch) begeleide vakanties aanbieden. Ook bij de zorgketten is hierover informatie verkrijgbaar. MEE Noordwest-Holland heeft een vakantiegids met een overzicht van organisaties die vakanties aanbieden voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Deze gids kunt u via de website van MEE downloaden (klik op publicaties/brochures/vakantie- en recreatiegids) of bij het regiokantoor opvragen.



Kenmerken van overbelasting

Veel mensen vinden het moeilijk hardop te zeggen dat het zorgen ze te zwaar wordt. Ze willen afmaken waar ze mee begonnen zijn. Maar als u langdurig en intensief voor een naaste zorgt, kunt u overbelast raken.

U kunt lichamelijke klachten ontwikkelen, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, huidklachten, verhoogde bloeddruk en/of klachten op psychisch gebied, zoals vergeetachtigheid, lusteloosheid, somberheid of angst.

Het kan ook zijn dat u of anderen in uw omgeving merken dat uw gedrag verandert. Herkent u hier iets in, dan is het raadzaam eens te gaan praten met uw huisarts.



Meneer van Bakel:

“Mijn vrouw heeft de ziekte van Alzheimer. Zij gaat sinds een aantal maanden twee dagen in de week naar de dagopvang. Ze moest eerst erg wennen, maar gaat er nu met veel plezier naar toe. Voor mij zijn het twee dagen waarin ik even lekker mijn gang kan gaan. Soms bezoek ik mijn dochter, een andere keer ga ik inkopen doen op de markt of gewoon een stukje fietsen. Even zonder zorgen, heerlijk!”

U kunt het gevoel hebben alleen te staan in de zorg die u verleent. Misschien heeft u het idee de zorg niet over te kunnen dragen. Er zijn verschillende specialisten op dit gebied die met u mee kunnen denken en eventueel ook bij u thuis kunnen komen. Hiervoor heeft u geen indicatie of verwijzing nodig en aan deze ondersteuning zijn ook geen kosten verbonden.

Iemand die naar u luistert en met u meedenkt

● De mantelzorgconsulent

Goed naar u luisteren en met u meedenken, dat doet de mantelzorgconsulent van Tandem. Hij/zij vraagt hoe het met u gaat, die aandacht kan al heel veel betekenen. In de gesprekken met de mantelzorgconsulent staat u centraal en gaat het om uw verhaal. U kijkt samen naar uw situatie; kunt u de zorg nog volhouden, waar loopt u tegenaan? Wanneer u behoefte heeft aan ondersteuning door de mantelzorgconsulent, kunt u zelf contact zoeken met Tandem.

● Ouderenadviseur

De ouderenadviseur geeft informatie, advies en ondersteuning aan zelfstandig wonende ouderen over wonen, zorg, financiën en aanvullende (welzijns)diensten. Samen met de oudere (en diens mantelzorger(s)) wordt bekeken welke diensten nodig of wenselijk zijn om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Als betrokkenen deze diensten zelf niet meer kunnen regelen, kan de ouderenadviseur ervoor zorgen dat deze op maat georganiseerd worden. Deze diensten zijn niet altijd gratis. U kunt via de zorgloketten vrijblijvend en zonder kosten een gesprek met een ouderenadviseur aanvragen.

Iemand die regeltaken overneemt

● Mantelzorgmakelaar

Als u (mantel)zorg verleent aan iemand, krijgt u meer en meer te maken met regels, procedures en instanties. Het kan een hele zoektocht zijn met veel formulieren en regeltjes om zorg of voorzieningen en de vergoedingen hiervoor te krijgen. De mantelzorgmakelaar is goed thuis in de zorgwereld en kent de weg naar instanties. Als u behoefte heeft aan ondersteuning door de mantelzorgmakelaar kunt u contact zoeken met Tandem. Voor hulp bij het invullen van formulieren kunt u ook terecht bij de loketten.

Voor hulp bij het invullen van formulieren kunt u ook terecht bij de loketten. Zij kunnen u hierbij helpen of kennen organisaties die dit doen.



Iemand die alles weet over leven met een beperking of chronische ziekte

MEE Noordwest-Holland biedt als onafhankelijke en professionele organisatie alle mensen met een beperking/chronische ziekte én hun mantelzorgers ondersteuning bij het vinden van oplossingen voor problemen en zorgen. De cliëntondersteuner van MEE inventariseert wat u en uw naaste nodig hebben aan begeleiding en ondersteuning om op het gebied van wonen, werken en vrije tijdsbesteding te kunnen deelnemen aan de samenleving.

Iemand die u helpt bij het opbouwen van een sociaal netwerk

Naarmate de mantelzorg intensiever wordt, komen andere zaken op een lager pitje te staan, zoals uw sociale contacten. Sommige vrienden blijven weg, omdat ze de confrontatie met de ziekte niet aankunnen of omdat u het zo druk heeft en u heeft op uw beurt te weinig energie om uw contacten te onderhouden. Misschien bieden vrienden en kennissen hun hulp aan, maar vindt u het moeilijk deze aan te nemen. Terwijl uw sociale netwerk u juist kan helpen om uw zorg te verlichten, al is het maar met een luisterend oor.

Het is niet gemakkelijk hulp te vragen. Een netwerkcoach van Tandem kan u hierbij helpen. Dit is een vrijwilliger die speciaal door Tandem is opgeleid om samen met u in kaart te brengen welke mensen om u heen een handje zouden kunnen helpen. De netwerkcoach helpt de hulpvragen duidelijk te krijgen en de contacten hiervoor te leggen. U kunt deze vorm van ondersteuning bij Tandem aanvragen.

U kunt een netwerk ook digitaal opbouwen en onderhouden. Hiervoor zijn twee websites beschikbaar: www.helpjemee.nl of www.sharecare.nl. Beiden stellen u in staat om binnen uw netwerk taken te verdelen, een agenda te beheren en de personen onderling contact te laten onderhouden. Aan het gebruik van de website Share Care zijn kosten verbonden.

Iemand die er is voor u en uw naaste met dementie

De zorg voor een dierbare met dementie trekt in praktische en emotionele zin een zware wissel op familieleden en verzorgers. Zij kunnen terecht bij Draagnet DOC (Dementie, Onderzoek en Casemanagement). Het Draagnet DOC-team ondersteunt en begeleidt thuiswonende mensen, hun naasten en mantelzorgers wanneer een vermoeden van dementie bestaat en/of de diagnose dementie is gesteld. Met deze begeleiding kunnen dementerenden langer veilig in hun eigen omgeving blijven wonen, waarbij behoud van kwaliteit van leven centraal staat. Crisissituaties voor zowel de dementerende als zijn/haar mantelzorger(s) kunnen hierdoor zo veel mogelijk worden voorkomen. Het Draagnet DOC-team bestaat uit een specialist ouderengeneeskunde, een psycholoog, een sociaalpsychiatrisch verpleegkundige en casemanagers die intensief samenwerken. De casemanagers zijn het centrale aanspreekpunt in de begeleiding en ondersteuning. Zij hebben veel ervaring met dementerende mensen en zijn goed op de hoogte van het actuele zorgaanbod in de regio. U kunt zelf de hulp van Draagnet DOC inschakelen, u heeft geen verwijfsbriefje of indicatie nodig. Het adres vindt u achter in deze gids.

Mevrouw van Haasteren:

“Jarenlang betaalde mijn man alle rekeningen en regelde hij de financiële zaken. Heel traditioneel, ik weet het. Ik had mij er nooit in verdiept, het ging toch goed zo? Totdat hij een beroerte kreeg en ik het alleen moest gaan doen. In eerste instantie kreeg ik het Spaans benauwd en had ik geen idee waar ik moest beginnen. Met de hulp van een medewerker van het loket ben ik er helemaal uit gekomen. Nu is alles op orde en heb ik geen hulp meer nodig. Ik ben best trots op mezelf!”



1

Het is handig als u zoveel mogelijk over de ziekte van uw naaste aan de weet komt. Kennis van de ziekte/aandoening en de gevolgen ervan kan uw draagkracht vergroten. U kunt er bepaald gedrag beter door begrijpen en accepteren. Veel informatie vindt u op internet en bij patiëntenverenigingen.

2

Geef uzelf regelmatig een schouderklopje. Mantelzorgers krijgen – helaas – niet altijd de waardering die ze verdienen; de aandacht gaat vaak uit naar degene die wordt verzorgd. Een schouderklopje werkt verkwikkend en geeft u energie. Ook als u het uzelf geeft.

3

Ziekte brengt vaak (gedrags- en stemmings)veranderingen met zich mee. Probeer de ander te accepteren zoals hij/zij is. Dat voorkomt frustratie en geeft u lucht.

5

Voorkom dat u in een isolement raakt. Probeer mensen te blijven zien en contacten te onderhouden.

4

Accepteer dat u soms de verkeerde dingen zegt of doet, voel u daar niet schuldig over. Iedereen die intensief/langdurig voor een dierbare zorgt is wel eens humeurig, verliest een keer zijn geduld of is jaloers op anderen die niet zoveel hoeven te zorgen.

6

Probeer aandacht te houden voor de positieve en plezierige kanten van het zorgen. Het kan zijn dat de ziekte uw relatie met uw naaste heeft verdiept. Of dat u en uw naaste zich door de ziekte of handicap bewust zijn geworden van de essentie van het leven.

7

Vraag hulp als u het niet langer volhoudt. Loop niet te lang door met lichamelijke klachten, slaapproblemen, gevoelens als angst, woede, eenzaamheid of verdriet. Het helpt vaak al als u een keer uw hart kunt luchten. Praat eens met uw huisarts, een medewerker van Tandem of met andere mantelzorgers.

9

Doe liever geen belofte dat u tot de dood voor uw dierbare zult zorgen. Het enige dat u uw naaste menselijkerwijs kunt beloven, is dat u uw best zult doen. U kunt immers niet in de toekomst kijken.

8

Niemand is onmisbaar. Sommige mantelzorgers hebben het gevoel er 24 uur per dag te moeten zijn. De bezorgdheid, de druk en het verantwoordelijkheidsgevoel kunnen op den duur tot overbescherming leiden en – voor beide partijen – knellend gaan werken. Ga er af en toe op uit of even op vakantie. U kunt samen gaan of juist alleen. Hierover kunt u meer lezen in het hoofdstuk over respijtzorg.

10

Piekeren is een grote 'energievreter' en lost niets op. Maak elke dag even tijd vrij voor uzelf om iets leuks te doen, al is het maar tien minuten.

Het kan opluchten om uw zorgen met een ander te delen. Een goede vriend, een fijne zus of een vriendelijke buurvrouw zijn vast bereid om uw verhalen te horen. Maar het kan zijn dat ze net niet begrijpen wat u bedoelt of u wilt ze niet te vaak lastig vallen. Dan is het prettig om uw ervaringen te delen met anderen die in een soortgelijke situatie zitten. Dat zorgt voor herkenning en erkenning.

Lotgenotencontact

Tandem begeleidt verschillende groepen mantelzorgers. Wat de deelnemers in zo'n groep bindt, is dat zij voor iemand zorgen met eenzelfde ziektebeeld of ze hebben eenzelfde relatie met degene voor wie ze zorgen. De groepen bestaan elk uit acht tot tien mantelzorgers, ze komen eens in de zes weken samen en worden begeleid door een speciaal hiervoor opgeleide vrijwilliger/coach.

Voordat u zich bij een van de lotgenotengroepen aansluit, is er een kennismakingsgesprek met de mantelzorgconsulent. Wanneer u interesse heeft, kunt u contact opnemen met Tandem. Als er nog geen groep bestaat waar uw interesse naar uitgaat, kan er altijd bekeken worden of het mogelijk is een nieuwe groep te starten.

Patiëntenorganisaties organiseren voor familieleden ook 'eigen' lotgenotencontacten. De Stichting Thuiszorg Gehandicapten (STG) organiseert gespreksgroepen voor ouders van kinderen met het syndroom van Down en voor ouders van kinderen met autisme. Voor mantelzorgers van dementerenden is er de contactkring dementie en het Alzheimer Café. Het Alzheimer Café is een informele maandelijkse bijeenkomst voor iedereen die met dementie/Alzheimer te maken heeft. Tijdens elke bijeenkomst wordt een thema behandeld. De toegang tot het Alzheimer Café is gratis en aanmelding is niet nodig. Achter in deze gids vindt u aanvullende informatie. U kunt ook kijken op de website www.ikvergeet.info

Tijdens cursussen is ook ruimte voor lotgenotencontact. Verder worden er regelmatig voorlichtings- en themabijeenkomsten gehouden over specifieke onderwerpen. Zie ook hoofdstuk 3, rubriek Kennis is macht.

Dag van de mantelzorg

Elk jaar op 10 november is de Dag van de Mantelzorg; een speciale verwendag voor mantelzorgers. Tandem organiseert deze dag in samenwerking met andere organisaties die betrokken zijn bij mantelzorgers. Op 10 november bent u in elke gemeente in Zuid-Kennemerland welkom. Informeer bij Tandem naar de locaties. Als u bekend bent bij Tandem krijgt u automatisch een uitnodiging voor deze (gratis) dag.

Ontspanning

De landelijke vereniging voor mantelzorgers Mezzo organiseert speciale 'Zorg voor jezelf dagen' voor mantelzorgers. Dit zijn weekenden en midweken met een bepaald thema of voor een bijzondere groep mantelzorgers. Informatie over Mezzo vindt u in de adressenlijst achter in deze gids. Er zijn ook andere verenigingen en organisaties die vakanties organiseren voor de zorgbehoevende en hun mantelzorgers. Dan is er zowel voor u als voor uw naaste een speciaal programma. De mantelzorgconsulent van Tandem kan u hierover meer informatie geven. Zie ook hoofdstuk 3, rubriek Vakantie.

Jonge mantelzorgers

Opgroeien met een gehandicapt broertje/zusje of een vader of moeder die ernstig ziek is, vraagt soms veel van een kind. Het moet extra klussen in het huishouden doen, kan minder gemakkelijk vriendjes en vriendinnetjes uitnodigen en krijgt vaak minder aandacht en meer zorgen. De steun aan jonge mantelzorgers ziet er anders uit dan die aan volwassen mantelzorgers. Kinderen en jongeren vinden het bijvoorbeeld wel fijn om andere jonge mantelzorgers te ontmoeten, maar niet alleen om mee te praten. Het is vooral leuk om actieve dingen met elkaar te ondernemen, praten komt dan vanzelf wel. Tandem ontwikkelt een ondersteuningsaanbod voor jonge mantelzorgers. U kunt hier bij Tandem naar informeren.



Er bestaan ook zogenoemde brusjesgroepen, dit zijn ontmoetingsgroepen voor broertjes en zusjes van kinderen met een beperking.

De Stichting Thuiszorg Gehandicapten (STG) heeft een brusjesgroep voor kinderen die een broer of zus met autisme of het syndroom van Down hebben. MEE Noordwest-Holland organiseert cursussen voor broers of zussen van een kind met autisme of andere beperking. Op internet zijn diverse fora actief, waar jonge lotgenoten elkaar virtueel ontmoeten en tips en ervaringen uitwisselen. Achter in deze gids vindt u website-adressen voor jonge mantelzorgers.

Mila Visser:

“Mijn zusje heeft autisme. Ze is een ontzettend lieve meid, maar ik merkte altijd wel dat mijn klasgenoten anders naar mijn zus keken. En thuis kon en kan mijn zus alle aandacht opeisen. In de brusjesgroep kon ik mijn verhaal kwijt. Ik herkende ook veel in de verhalen van de anderen. We deden leuke dingen met elkaar en met sommigen heb ik nog steeds contact!”



6

Financiële tegemoetkoming

Er zijn al zo veel extra kosten

Een (chronische) ziekte of handicap brengt (veel) extra kosten met zich mee. In dit hoofdstuk worden eerst twee regelingen toegelicht, waarmee mantelzorgers een tegemoetkoming in de kosten kunnen krijgen. De overige regelingen hebben betrekking op de persoon die de zorg nodig heeft.

Mantelzorgcompliment

Het zogenoemde mantelzorgcompliment bestaat uit een bedrag (2010: € 250) dat bedoeld is als blijk van waardering voor de zorg die mantelzorgers verlenen. De persoon die deze zorg ontvangt, kan het bedrag eenmaal per jaar laten uitkeren aan zijn of haar mantelzorger. Dat gebeurt door de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Degene die de zorg ontvangt, moet voldoen aan bepaalde voorwaarden.

Als de patiënt/cliënt een indicatie heeft voor AWBZ-zorg neemt de SVB contact op. Op de website van de SVB (www.svb.nl) kunt u met een online test bepalen of de zorgbehoevende een mantelzorgcompliment mag geven. Ook leest u hierop meer over de voorwaarden van het mantelzorgcompliment. Bij de zorgklokken, Tandem (mantelzorgmakelaar) en MEE Noordwest-Holland kan men u ook over het mantelzorgcompliment informeren.

Persoonsgebonden budget

Het Persoonsgebonden Budget (PGB) is een overheidsregeling, waarbij de patiënt/cliënt geen hulp in natura ontvangt, maar een – op grond van zijn/haar hulpvraag vastgesteld – bedrag. Met dit ‘budget’ koopt de patiënt/cliënt (of diens ouders) zelf zorg, hulp en begeleiding in. De hulpvrager kiest zelf hulpverleners en begeleiders uit. Dat kunnen professionele hulpverleners van een zorgorganisatie en/of particulieren zijn. De cliënt maakt zelf afspraken over het soort zorg, de dagen/uren waarop deze wordt geboden en de vergoeding die daarvoor uit het PGB wordt betaald. Hiervoor dient een administratie bijgehouden te worden. Als mantelzorger kunt u onder bepaalde voorwaarden (deels) uit het PGB betaald worden.

Medewerkers van de zorgklokken, Tandem en MEE Noordwest-Holland kunnen u informeren en adviseren over het aanvragen en toepassen van een PGB.

Zorgtoeslag voor lage inkomens

De zorgtoeslag is een tegemoetkoming in de premiekosten van de zorgverzekering voor zowel de mantelzorger als de patiënt/cliënt. Toekenning van de zorgtoeslag en hoogte van het bedrag zijn afhankelijk van het inkomen. Dat mag niet boven een bepaalde grens uitkomen. De belastingdienst kan u hierover informeren. Ook op de website www.toeslagen.nl staat informatie over de zorgtoeslag.

Belastingaftrek

Bijzondere kosten die worden gemaakt voor en door de patiënt/cliënt zijn voor een deel fiscaal aftrekbaar. Denk aan kosten voor geneeskundige/heelkundige hulp, reiskosten voor ziekenbezoek of bezoek van huisarts/specialist, (medische) hulpmiddelen en dieet. Actuele informatie vindt u op de website van de belastingdienst: www.belastingdienst.nl. U kunt ook bellen met de belastingtelefoon: 0800 – 0543. Ook ouderenbonden, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg Mezzo en belastingadviseurs kunnen hierover adviseren.

Bijzondere bijstand

Iedereen die een inkomen op het sociaal minimum heeft, kan in aanmerking komen voor bijzondere bijstand. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om een vergoeding van de eigen bijdrage voor thuiszorg, rechtshulp, een bril, een hoorapparaat, een nieuwe wasmachine, reiskosten in verband met ziekenbezoek of begrafeniskosten. De bijzondere bijstandsregeling verschilt per gemeente. De bijstand is in elk geval nooit hoger dan de kosten waarvoor u bijzondere bijstand aanvraagt. In sommige gemeenten geldt een maximumvergoeding of richtprijs. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de gemeente waar u woont.

Tegemoetkoming van chronisch zieken en gehandicapten

Chronisch zieken en gehandicapten hebben vaak te maken met extra kosten, die samenhangen met hun ziekte of handicap. Zij kunnen een algemene tegemoetkoming krijgen in de meerkosten die zij maken. Dit regelt de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtgc). De hoogte van de algemene tegemoetkoming is afhankelijk van de leeftijd, de zorg die men ontvangt en of men thuis woont of in een zorginstelling. De zorgbehoevende hoeft niets te doen om een tegemoetkoming te ontvangen. Het bedrag waar hij/zij recht op heeft wordt automatisch op de rekening bijgeschreven. Verder biedt de Wtgc een korting op de eigen bijdrage die men betaalt voor de AWBZ of de Wmo, en hebben ouderen en arbeidsongeschikten recht op een financiële compensatie.

Naast de landelijke tegemoetkoming kunnen gemeenten in de kosten die samenhangen met ziekte, handicap of ouderdom tegemoetkomen. Informeer bij de loketten hoe en of dit in uw gemeente geregeld is.

Op de website www.berekenuwrecht.nl kunt u nagaan op welke landelijke en gemeentelijke tegemoetkomingen u recht heeft.

Tegemoetkoming onderhoudskosten gehandicapt kind (TOG)

Huishoudens met een ernstig gehandicapt kind in de leeftijd van 3 tot en met 17 jaar, waar één van de ouders het inkomen verdient, krijgen een extra financiële tegemoetkoming. De regeling Tegemoetkoming Onderhoudskosten Gehandicapt Kind (TOG) is bedoeld om steun te bieden aan ouders die thuis een zwaar gehandicapt kind verzorgen. Om in aanmerking te komen voor deze tegemoetkoming moet het kind een indicatie hebben voor minimaal tien uur AWBZ-zorg.

Op de website www.rijksoverheid.nl van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid vindt u meer informatie over de TOG-regeling.

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

Als een zieke, gehandicapte of oudere de gemeentelijke belastingen of waterschapsbelasting niet kan betalen, kan de gemeente of het Hoogheemraadschap om kwijtschelding worden gevraagd. De gemeente bepaalt van welke belastingen kwijtschelding in principe mogelijk is. Of iemand daadwerkelijk voor kwijtschelding in aanmerking komt, beoordeelt de gemeente aan de hand van het eigen vermogen, het inkomen en de uitgaven van de aanvrager. Op vergelijkbare wijze beoordeelt ook het Hoogheemraadschap of iemand in aanmerking komt voor kwijtschelding. De zorgloketten kunnen u hierover informeren. Hier zijn ook aanvraagformulieren beschikbaar.

Jeroen Panneman:

“Onze zoon Sjoerd heeft een verstandelijke beperking en hartproblemen. De extra kosten die wij daardoor hebben zijn niet mis. Hij krijgt bijvoorbeeld extra begeleiding, we moeten regelmatig naar de specialist en we hebben speciale hulpmiddelen in huis. Mijn vrouw is gestopt met werken om er voor hem te zijn, maar dat scheelt wel in het inkomen. MEE heeft ons geadviseerd van welke regelingen wij gebruik kunnen maken. Dat scheelt wel.”

Met enkele veranderingen in de woon-/leefsituatie kan degene die hulp nodig heeft vaak langer zelfstandig blijven wonen en de mantelzorg worden verlicht. Hieronder de mogelijkheden op een rij. De zorgloketten kunnen u uitgebreid informeren over wat er in uw persoonlijke situatie mogelijk is.

Hulp bij het huishouden

Als uw dierbare zijn/haar huishouden niet meer kan doen en dat ook voor u als mantelzorger te zwaar wordt, kunt u huishoudelijke hulp bij de gemeente aanvragen. Dat kan via het zorgloket. De gemeente beoordeelt de aanvraag. Daarna kan de cliënt of mantelzorger een organisatie kiezen die voor de huishoudelijke hulp zorgt. Een andere mogelijkheid is een persoonsgebonden budget (PGB) voor huishoudelijke hulp aanvragen, waarmee de cliënt (of mantelzorger) zelf huishoudelijke hulp organiseert en deze met het PGB betaalt. Er moet wel een eigen, inkomensafhankelijke bijdrage in de kosten van huishoudelijke hulp worden betaald.

Verzorging en verpleging

Soms nemen mantelzorgers de persoonlijke verzorging en zelfs verpleging van een zieke of gehandicapte op zich. U kunt (een deel van) deze taken door een professionele verzorgende of (wijk)verpleegkundige laten doen. Persoonlijke verzorging (opstaan, wassen, aankleden etc.) en verpleging (wondverzorging, medicatie toedienen, injecties) vallen onder de AWBZ. Dat betekent dat de kosten hiervan (deels) worden vergoed. Hiervoor dient een aanvraag te worden ingediend bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Voor professionele verzorging en verpleging wordt wel een eigen bijdrage geheven, die door het Centraal Administratie Kantoor (CAK) wordt vastgesteld. De hoogte van de eigen bijdrage is afhankelijk van leeftijd, inkomen en gezinssamenstelling. De zorgloketten informeren u over de mogelijkheden.

Maaltijdverstrekking

Veel mantelzorgers verzorgen de warme maaltijd van een zieke, oudere of gehandicapte. Er zijn verschillende mogelijkheden om deze taak uit te besteden. Zo kunnen leden van het Servicepaspoort en SenZ met korting kant en klare (warme en diepvries) maaltijden aan huis laten bezorgen. Ook Tafeltje Dekje levert maaltijden, mits uw inkomen niet te hoog is. En er zijn commerciële bedrijven die maaltijden aan huis bezorgen. Informeer bij de loketten welke aanbieders er zijn.

Persoonlijke alarmering

Een persoonlijk alarmeringssysteem kan familie en mantelzorgers een veilig gevoel geven, omdat er bij activering, bijvoorbeeld na een val, direct hulp wordt geregeld. Het alarmeringssysteem bestaat uit een lichtgewicht zendertje dat aan een snoer om de hals of pols wordt gedragen of aan de kleding wordt bevestigd. Het zendertje is verbonden met de vaste telefoonaansluiting; als het wordt ingeschakeld, komt direct een signaal bij de hulpcentrale binnen. De centrale schakelt vervolgens hulp in. Het systeem werkt dag en nacht. U kunt hierover informatie inwinnen bij het Servicepaspoort en bij SenZ. De adressen staan achter in deze gids.

Hulpmiddelen en aanpassingen in huis

Er is een groot assortiment hulpmiddelen beschikbaar, waarmee het zelfstandig functioneren van ouderen, zieken en mensen met een handicap wordt bevorderd. Denkt u aan goed incontinentiemateriaal, een rollator en beugels bij bed, wc en douche. Er zijn ook hulpmiddelen die uw taken als mantelzorger kunnen verlichten, zoals een hooglaagbed of een postool. Sommige hulpmiddelen worden via de eigen gemeente in bruikleen gegeven, de meeste artikelen zijn bij de thuiszorgwinkels verkrijgbaar. Soms is het nodig om de woning aan te passen. Het kan daarbij gaan om het installeren van een traplift, het verbreden van doorgangen of verwijderen van drempels. Woningaanpassingen worden geregeld via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), die door de gemeenten wordt uitgevoerd. Voor een aanvraag moet u dus bij uw gemeente zijn. De zorgloketten kunnen u daarbij helpen. Als de kosten van aanpassen hoger zijn dan verhuizen naar een geschikte woning, is een verhuiskostenvergoeding mogelijk.



Aangepast vervoer

Als iemand door ziekte of beperking niet langer mobiel is, kan gebruik worden gemaakt van aangepast vervoer, dat door verschillende (vrijwilligers)organisaties wordt aangeboden. Mantelzorgers kunnen als begeleiders meereizen. Mogelijkheden zijn:

- OV-taxi, aangeboden door Connexxion. De zorgvrager kan hiervoor een indicatie bij de gemeente aanvragen zodat hij/zij gebruik kan maken van het lagere Wmo-tarief;
- Vrijwilligersvervoer, aangeboden via het Rode Kruis, Rolmobiel en diverse welzijnsorganisaties. In de meeste gevallen kan de zorgvrager hiervan gebruikmaken als hij/zij niet in aanmerking komt voor de OV-taxi;
- Valys. Voor sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de regio (meer dan vijf zones vanaf de woonplaats) kan gebruik worden gemaakt van Valys. Het vervoer met Valys is niet bedoeld voor bezoeken aan ziekenhuizen, artsen, scholen etc. U kunt zich bij de zorgloketten laten informeren over de mogelijkheden bij u in de buurt.



Mevrouw Yildiz: "Mijn moeder kon niet meer alleen blijven. Ze werd angstig en was bang om te vallen. Niet zo gek als je bedenkt dat ze al twee keer voor een heupoperatie in het ziekenhuis heeft gelegen. Nu heeft ze een alarm om haar hals, met één druk op de knop kan ze waarschuwen als ze gevallen is of andere problemen heeft. Het geeft haar een veilig gevoel. En ik vind het zelf ook geruststellend."

8

Als opname nodig is

"Wat staat ons te wachten?"

Soms wordt de zorg voor iemand zo complex en intensief, dat opname in een zorginstelling, verzorgingshuis of verpleeghuis noodzakelijk is. Voor patiënt, familie en mantelzorger(s) is dat een grote en vaak moeilijke stap.

De eerste stappen

Voor blijvende opname in een zorginstelling is een indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Na de aanvraag komt een CIZ-medewerker om de indicatie vast te stellen. Met de indicatie krijgt men toegang tot de zorginstelling van zijn of haar keuze of, afhankelijk van de urgentie, in de instelling die direct plaats heeft. Vaak zijn er wachtlijsten. Tijdige inschrijving vergroot de kans op plaatsing in de instelling van uw voorkeur. Na de aanmelding zal er een kennismakingsgesprek plaatsvinden met de zorgvrager en diens familie/mantelzorger(s). Het is mogelijk dat uw dierbare zich verzet tegen opname. U kunt in zo'n geval raad vragen aan de huisarts of andere professionals die de situatie goed kennen. Zodra u zekerheid heeft over de datum van plaatsing, kunt u de verhuizing samen voorbereiden. Voor een overzicht van zorginstellingen in uw gemeente kunt u ook terecht bij de zorgloketten.

Opgenomen

Na de opname zullen er met enige regelmaat voortgangsgesprekken zijn tussen u, de cliënt/patiënt en de verzorgende, artsen en andere medewerkers van de instelling. Uw rol als mantelzorger is na de opname niet automatisch voorbij. Steeds meer instellingen stellen het op prijs dat u betrokken blijft en taken blijft doen, zoals de administratie, de was, begeleiding bij onderzoek in het ziekenhuis, kleding kopen en misschien de dagelijkse boodschappen. U weegt uiteraard zelf af wat u wilt doen en welke taken u overdraagt aan het personeel van de zorginstelling.

Hanneke Vervloed: "Het ging niet meer, mijn moeder kon echt niet langer zelfstandig blijven wonen. Samen met haar en mijn broers en zussen zijn we op zoek gegaan naar een huis waar wij allemaal een goed gevoel bij hadden. Dat viel nog niet mee, maar het is gelukt. Ze staat nu jammer genoeg op een wachtlijst. Achteraf gezien hadden wij deze stap eerder moeten zetten, maar ja, je moet er naar toe leven."

Wanneer iemand zelf geen beslissingen (meer) kan nemen die betrekking hebben op zijn financiën en/of persoonlijke verzorging en behandeling kunnen beschermende maatregelen getroffen worden zoals mentorschap, bewindvoering en curatele.

U kunt hier als mantelzorger mee te maken krijgen, wanneer u beslissingen moet nemen voor en over de persoon voor wie u zorgt. Voor juridische ondersteuning hierbij kunt u naar de Sociaal Raadslieden of het Juridisch Loket.

Sociaal Juridische Ondersteuning

- De Sociaal Raadslieden van de stichting Kontext geven informatie en advies over een breed scala van onderwerpen, voorzieningen en organisaties. Denk aan regelingen voor mensen met een laag inkomen, uitkeringen, werk, echtscheiding, consumentenproblemen, belastingen etc. Indien nodig bemiddelen zij voor u wanneer u bijvoorbeeld een probleem of conflict met een instantie heeft. Ook helpen de Sociaal Raadslieden met het invullen van ingewikkelde formulieren en het opstellen van bezwaarschriften. Er zijn geen kosten verbonden aan de consulten van de Sociaal Raadslieden. U kunt uw vraag voorleggen tijdens de inloopsprekuren. Daar wordt bepaald of de vraag ter plekke kan worden afgehandeld of dat hiervoor beter een afspraak kan worden gemaakt. Meer informatie vindt u achter in bij de adressenlijst.
- De Sociaal Juridisch Dienstverlener (SJD) van MEE Noordwest-Holland geeft onafhankelijk advies en informatie over zaken die te maken hebben met wetten en regels. Ook kan de SJD u helpen bij het invullen van formulieren, bij het uitleggen van brieven van instanties en bij klachten-, bezwaar- en beroepsprocedures. De SJD van MEE doet dat voor de hele doelgroep van MEE, dus voor iedereen met een beperking of chronische ziekte en hun ouders/verzorgers/begeleiders. De SJD kan ook samen met u bekijken welke voorzieningen in uw situatie in aanmerking komen, vooral op het gebied van zorg en sociale zekerheid (uitkeringen, voorzieningen voor gehandicapten, toeslagen etc.). Voorts helpt de sociaal-juridisch specialist van MEE bij belastingformulieren, het aanvragen van curatele, bewindvoering of mentorschap, vragen over ouderlijk gezag, erfrecht en ondertoezichtstelling en bij problemen op het gebied van huren en wonen, arbeid, patiëntenrechten, onderwijs/studie en consumentenrechten. Alle dienstverlening van de SJD is gratis.

Het Juridisch Loket

Het Juridisch Loket is een onafhankelijke dienstverlenende instantie voor iedereen. De medewerkers geven, gratis en snel juridische informatie en advies op elk rechtsgebied. Bijvoorbeeld over huurrecht of arbeidsrecht, maar ook over strafrecht en echtscheidingen. Het Juridisch Loket is een landelijke organisatie met regionale vestigingen. U kunt een vestiging van het Juridisch Loket zonder afspraak bezoeken of bellen of informatie opzoeken op de website www.juridischloket.nl. De adresgegevens vindt u achter in deze gids.

Beschermende maatregelen

Soms is iemand niet meer (geheel) in staat om de eigen belangen goed te behartigen of volledig voor zichzelf te zorgen. Dan kunnen zogenaamde “beschermende maatregelen” worden genomen. Vaak worden dit soort maatregelen aangevraagd in geval van de ziekte van Alzheimer, verslaving, verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek, die het de persoon in kwestie moeilijk of onmogelijk maken zelf verantwoorde beslissingen te nemen.

● **Mentorschap**

Een mentor neemt beslissingen over iemands verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding. Voor het instellen van mentorschap moet een verzoek aan de kantonrechter worden gedaan in het rechtsgebied waar de persoon voor wie het mentorschap is bedoeld, woont. Een verzoek bij de kantonrechter kunt u zelf indienen. U hoeft hiervoor geen advocaat in te schakelen.

● **Bewindvoering**

Een bewindvoerder behartigt alleen de financiële belangen van iemand die daar zelf niet (meer) toe in staat is. Een verzoek tot onderbewindstelling moet bij de rechtbank worden ingediend in het arrondissement waar de persoon voor wie de bewindvoering bedoeld is, woont. Na de aanvraag houdt de rechter een hoorzitting over het verzoek.

● **Curatele**

Een ondercuratelestelling is bedoeld voor mensen die hun financiële én andere persoonlijke belangen niet (meer) kunnen behartigen. De kantonrechter benoemt een curator, meestal is dat iemand uit de directe omgeving van de zorgvrager (familielid/mantelzorger).

Meer informatie vindt u in de folder Curatele, Bewind en Mentorschap van Postbus 51, te bestellen bij www.rijksoverheid.nl/publicaties Postbus 51.

Als u naast uw mantelzorgtaken ook werkt, is het belangrijk daar een goede balans in te vinden. Iedere werknemer kan een beroep doen op bijzondere verlofregelingen. Deze wettelijke regelingen kunnen u helpen om werk en mantelzorg goed op elkaar af te stemmen. De mantelzorgmakelaar van Tandem kan u adviseren en ondersteunen in de gesprekken hierover met uw werkgever.

De website www.werkenmantelzorg.nl geeft uitgebreide informatie.

Verlofregelingen

● Calamiteitenverlof

Dit verlof is bedoeld voor noodsituaties waarop u direct moet reageren. De werkgever betaalt uw salaris door.

● Kortdurend zorgverlof

U heeft jaarlijks recht op maximaal twee maal het aantal uren dat u per week werkt, met een grens van tien dagen, met doorbetaling van ten minste 70% van het loon. U kunt dit verlof aaneengesloten opnemen of verspreid over een langere periode.

● Langdurend zorgverlof

Per jaar kunt u maximaal zes maal de wekelijkse arbeidsduur opnemen voor langdurige hulp aan een levensbedreigend zieke partner, kind of ouder, zowel thuis- als zelfstandig wonend. Dat kan in een aaneengesloten periode of verspreid over een langere periode, waardoor u tijdelijk in deeltijd gaat werken. U ontvangt alleen inkomen voor de gewerkte uren.

● Deeltijd werken

Op grond van de Wet aanpassing arbeidsduur kunt u meer of minder gaan werken. Alleen als uw organisatie/bedrijf ernstig in de problemen komt, mag uw werkgever dit verzoek afwijzen. Deze regeling geldt niet voor bedrijven met minder dan tien werknemers. Op de website www.werk-en-geld.nl kunt u de financiële gevolgen van meer of minder werken berekenen.



● Levensloopregeling

Met de levensloopregeling kunt u brutoloon sparen voor een periode van onbetaald verlof. Het onbetaald verlof kunt u aan mantelzorg besteden.

Let op er kunnen afwijkende voorwaarden ten aanzien van deze verlofregelingen gelden in de eigen cao. U kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling personeelszaken van uw werkgever.

Vrijstelling sollicitatieplicht

Als u een uitkering van het UWV of een bijstandsuitkering ontvangt, kunt u als mantelzorger vrijstelling van de sollicitatieplicht aanvragen. Mantelzorgers die gedurende drie maanden minimaal 20 uur per week mantelzorg verlenen, kunnen voor deze vrijstelling in aanmerking komen. De UWV's zijn in principe vrij om zelf te bepalen wie in aanmerking komt voor vrijstelling. Deze kan voor maximaal zes maanden worden verleend. Deze periode kan de mantelzorger gebruiken om vervangende (mantel)zorg te regelen.

Na deze periode van zes maanden kan het UWV nog eens zes maanden verlenging geven, in totaal dus maximaal twaalf maanden vrijstelling. Na die periode kan de ontheffing steeds met een maand worden verlengd als dit gezien de bijzondere situatie redelijk is. Mantelzorgers met een bijstandsuitkering kunnen bij hun gemeente vrijstelling van de sollicitatieplicht aanvragen. Dat kan onder bepaalde voorwaarden. Gemeenten beoordelen per individuele situatie of mantelzorgers voor ontheffing van de sollicitatieplicht in aanmerking komen.

*Roel Fransen:
"Mijn dochtertje heeft jeugdreuuma en moet daarvoor regelmatig naar de specialist in het ziekenhuis. Haar ziekte vraagt veel van ons als ouders. Op een gegeven moment kwam ik echt in de knel met mijn werk. Nu heb ik met mijn baas kunnen regelen dat ik als het echt nodig is dagen opneem die ik gespaard heb met mijn levensloopregeling."*

Er zijn organisaties die opkomen voor de collectieve belangen van mantelzorgers. Het Platform Belangenbehartiging Mantelzorg Kennemerland doet dit voor mantelzorgers in deze regio. Mezzo behartigt de belangen op landelijk niveau.

Stichting Platform Belangenbehartiging Mantelzorg Kennemerland

Het Platform wil de stem van de mantelzorger vertolken. Er moet, vinden zij, niet alleen over, maar ook met mantelzorgers worden gesproken. Alleen mantelzorgers zelf kunnen aangeven wat zij nodig hebben. Daarom inventariseert het Platform hun signalen en suggesties en geeft die door aan relevante partijen, zoals gemeenten, zorgaanbieders en belangenbehartigers. Dat doen zij door:

- een goede achterban van mantelzorgers te creëren, uit te breiden en beter te organiseren;
- ervaringsdeskundigheid aan te bieden aan beleidsmakers van gemeenten en andere partijen;
- deel te nemen aan werkgroepen en Wmo-raden;
- een digitaal panel op te zetten dat regelmatig over mantelzorgzaken wordt geconsulteerd.

U kunt uw stem bij het Platform laten horen. De adresgegevens vindt u achter in deze gids. Ook kunt u kijken op de website www.stemvandemantelzorger.nl.

Cliënten Belangen Bureau

Het Cliënten Belangen Bureau (CBB) is een bureau voor, door en met (ex)cliënten in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). De werkzaamheden van het CBB zijn gericht op emancipatie, belangenbehartiging, herstel, ondersteuning en participatie.

Het CBB richt zich op vier kerntaken:

- cliëntondersteuning, informatie en advies;
- sociale activiteiten;
- ondersteuning cliëntenraden van GGZ inGeest;
- inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de Ervaringsdeskundigenpool.

Het CBB biedt naast ondersteuning aan GGZ-cliënten ook ondersteuning aan familie en mantelzorgers, zoals een gesprek met een ervaringsdeskundige, informatie en advies. Onderwerpen en suggesties met betrekking tot de algemene cliëntenzorg van GGZ inGeest kunt u inbrengen bij de cliëntenraad van GGZ inGeest.

Zie ook:

www.clientenradenggingeest.nl.

Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. De vereniging komt op voor de belangen van mantelzorgers, organisaties die mantelzorgers ondersteunen en lokale en regionale organisaties die vrijwilligers in de zorg inzetten. Mezzo geeft steun, informatie en advies. Als lid van Mezzo krijgt u:

- vier maal per jaar het ledenblad 'de Mantelzorger' met nieuws, (achtergrond)informatie, tips en verhalen van andere mantelzorgers;
- gratis sociaal-juridisch advies bij het schrijven van brieven of bezwaarschriften. De medewerkers van Mezzo kunnen ook bemiddelen, bijvoorbeeld tussen een mantelzorger en werkgever of zorgkantoor;
- deelname aan de Zorg voor jezelf Dagen: meerdaagse ontspanningsactiviteiten voor mantelzorgers, waar u andere mantelzorgers kunt ontmoeten en even los bent van de zorg;
- hulp bij de belastingaangifte;
- uitnodigingen voor speciale evenementen, zoals de jaarlijkse Mantel Uit Dag en provinciale ontmoetingsdagen;
- toegang tot de Mantelzorg Reis- en Annuleringsverzekering;
- 10% korting op een speciale pechhulp voor mantelzorgers, die ook zorgt voor vervoer voor rolstoelauto's en rolstoelbussen.

Meer informatie op de website van Mezzo: www.mezzo.nl.

Lia Valerius:

"Ik ben door een vriendin van mij geattendeerd op het lidmaatschap van Mezzo. Zij zorgt net als ik voor haar man en is een aantal keren mee geweest met de Zorg voor jezelf Dagen. Zij kwam altijd heel enthousiast terug. Komend voorjaar gaan we samen. Ik ben heel benieuwd!"

Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ)

Iedere Nederlander die door langdurige/chronische ziekte, handicap of ouderdom zorg en ondersteuning nodig heeft, kan op grond van de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) hulp of zorg aanvragen. Dat kan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of, als het om kinderen tot 18 jaar gaat, bij Bureau Jeugdzorg.

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) berekent en int de eigen bijdragen voor AWBZ-zorg en Wmo-hulp. Ook verzorgt het CAK een tegemoetkoming volgens de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcbg). Deze wet regelt dat chronisch zieken en gehandicapten met een laag inkomen een tegemoetkoming krijgen in de extra kosten die zij maken als gevolg van hun ziekte/beperking.

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) onderzoekt of iemand recht op AWBZ-zorg heeft en zo ja, hoeveel en hoe lang.

Indicatie

Om in aanmerking te komen voor AWBZ-zorg of Wmo-zorg, moet eerst worden vastgesteld welke zorg iemand nodig heeft en hoeveel. Dit wordt 'indicatiestelling' genoemd. De indicatie wordt in een indicatiebesluit vastgelegd.

Mantelzorger

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende in hun (sociale) omgeving. Dat kan de partner of vader of moeder zijn, maar ook een zoon/dochter, een vriend(in), een tante of de buurman. Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners en ook geen vrijwilligers; zij geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie zij zorgen. Van een bewuste keuze is vaak geen sprake, de mantelzorg komt in de meeste gevallen als vanzelfsprekend op gang. Mantelzorg wordt ook wel informele zorg genoemd.

Persoonsgebonden Budget (PGB)

Geldbedrag dat iemand kan aanvragen om zelf AWBZ-zorg, hulp en/of begeleiding in te kopen. De cliënt kiest zelf hulpverleners uit. De hoogte van het budget wordt bepaald op basis van een zorgindicatie van het CIZ. Het zorgkantoor kent het PGB toe.

Sociale Verzekeringsbank (SVB)

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) is de uitvoerder van de volksverzekeringen in Nederland. De SVB zorgt onder meer voor uitbetaling van het landelijke 'mantelzorgcompliment' dat jaarlijks aan mantelzorgers wordt uitgereikt. Het Servicecentrum PGB is onderdeel van de SVB en adviseert en ondersteunt bij het regelen en beheren van een Persoonsgebonden Budget.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning. Binnen deze wet vallen onder meer de vergoeding van hulpmiddelen en de inzet van huishoudelijke zorg.

Zorgkantoor

Regionale zorgkantoren voeren de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) in hun regio uit. Ze doen dit op basis van de indicatiebesluiten van het CIZ. Het regionale zorgkantoor is verbonden aan de grootste zorgverzekeraar in de regio, maar werkt onafhankelijk en voor alle verzekerden die in de betreffende regio wonen. Het Zorgkantoor geeft onder meer informatie over beschikbare zorgaanbieders en over de rechten van de persoon die AWBZ-zorg ontvangt. Het kan ook bemiddelen bij het vinden van een zorgverlener, bijvoorbeeld in het geval van wachtlijsten. Het Zorgkantoor handelt ook aanvragen voor een PGB af.



De adressen van de loketten Haarlem, Bloemendaal en Heemstede vindt u op pagina 5.

Alzheimer Café Haarlem

Iedere eerste maandag van de maand, vanaf 19.00 uur

Website: www.ikvergeet.info en www.alzheimer-nederland.nl afdeling Zuid-Kennemerland

Belastingdienst

Bezoekadres regio Haarlem
Surinameweg 4
2035 VA Haarlem
Postbus 1681
2003 BS Haarlem
Belastingtelefoon landelijk: 0800-0543

Bureau Jeugdzorg Noord-Holland

Diakenhuisweg 19
Postbus 5247
2000 CE Haarlem
Telefoon: 088-7778100
Website: www.bjznh.nl

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Postadres: Postbus 3126
2280 GC Rijswijk
Telefoon: 088-7891420
Website: www.ciz.nl

Draagnet Doc-team

Telefoon 023-5431021
Bereikbaar:
maandag t/m vrijdag van 8.30-17.00 uur
E-mail: info@draagnet.nl
Website: www.ikvergeet.info

Handen-in-Huis

Postbus 110
3980 CC Bunnik
Telefoon: 030-6590970
Bereikbaar: 08.30-17.00 uur
E-mail: info@handeninhuis.nl
Website: www.handeninhuis.nl

Juridisch Loket Haarlem

Stationsplein 70
2011 LM Haarlem
Telefoon: 0900-8020
Telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00-20.00 uur, € 0,10 p/m
openingstijden ma t/m vrij
9:00-17:00 uur
Website: www.juridischloket.nl



Kontext Hoofdkantoor

Bezoekadres:
Oostvest 60, 2e etage
2011 AK Haarlem
Correspondentieadres:
Postbus 9623, 2003 LP Haarlem
Telefoon: 023-5433200
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00-12.00 uur
E-mail: info@kontext.nl
Website: www.kontext.nl
Kontext heeft meerdere bezoekadressen, raadpleeg hun website.

MEE Noordwest-Holland

Richard Holkade 2
2033 PZ HAARLEM
Postadres: Postbus 4070
2003 EB HAARLEM
Telefoon: 023-5358877
E-mail: vraag@mailmee.nl
Website: www.meenwh.nl

Mezzo

John F. Kennedylaan 99
3981 GB Bunnik
Telefoon: 030-6592222
Mantelzorglijn: 0900-2020496
voor informatie en advies, € 0,10 p/m op werkdagen van 9.00-13.00 uur
E-mail: info@mezzo.nl
Website: www.mantelzorg.nl

Ov-taxi Connexion

Telefoon: 0900-8684
E-mail: ctsklantenservice@connexion.nl
Website: www.connexion.nl

Platform Belangenbehartiging Mantelzorg Kennemerland

President Steijnstraat 19
2021 VA Haarlem
Telefoon: 023-5261217
E-mail: info@stemvandemantelzorger.nl
Website: www.stemvandemantelzorger.nl

Prezens

onderdeel van GGZinGeest
Amerikaweg 2
2035 RA Haarlem
Telefoon: 023-5187640
E-mail: infopreventie@prezens.nl
Website: www.prezens.nl

Rode Kruis Haarlem e.o.

Vergierdeweg 52
2025 TK Haarlem
Telefoon: 023-5411611
E-mail: info@rodekruis.nl
Website: www.haarlem.rodekruis.nl

Rolmobiel

Van Oosten de Bruynstraat 60
2014 VS Haarlem
Telefoon: 023-5242843
Geopend van maandag t/m vrijdag van 09.00-12.00 uur
E-mail: info@rolmobiel.nl
Website: www.rolmobiel.nl

Servicedienstenaanbieder SenZ

Postbus 95
1960 AB Heemskerk
Telefoon: 088-9958822
E-mail: info@senzpas.nl
Website: www.senzpas.nl

Servicepaspoort

Postbus 6166,
2001 HD Haarlem
Telefoon: 023-8918440
E-mail: info@servicepaspoort.nl
Website: www.servicepaspoort.nl

Sociaal Raadslieden Kontext

Spreekuur ma t/m vr: 9.00-12.00 uur
Oostvest 60 in Haarlem
Telefoon: 023-5433200

Stichting Thuiszorg Gehandicapten (STG)

Jan Stuytstraat 44
2014 XK Haarlem
telefoonnummer: 023-5516368
E-mail:
stg@thuiszorg-gehandicapten.nl
Website: www.thuiszorg-gehandicapten.nl

SVB Sociale Verzekeringsbank

Voor vragen over mantelzorgcompliment
Antwoordnummer 53005
3503 VB Utrecht
Telefoon: 030-2648444
E-mail: mantelzorg@svb.nl
Website: www.svb.nl

Tafeltje Dekje

Zijlweg 109 zw. kantoor UVV
2013 DE Haarlem
Telefoon: 023-5263026
E-mail: TafeltjeDekje@uvvHaarlem.nl
Website: www.uvvhaarlem.nl

Tandem

Kleermakerstraat 51a
1991 JL Velsbroek
Telefoon: 023-8910610
E-mail: info@tandemzorg.nl
Website: www.tandemzorg.nl

Thuiszorgwinkel Haarlem

Stephensonstraat 45
2014 KC Haarlem
Openingstijden
maandag t/m vrijdag van
9.00-17.30 uur
zaterdag van 10.00-16.00 uur
Telefoon: 023-8918918
E-mail: winkel.haarlem@emcart.nl
Website: www.zorgbalans.nl

Thuiszorgwinkel Heemstede

Lieven de Keylaan 7
2101 VD Heemstede
Openingstijden:
maandag t/m vrijdag van
12.30-16.30 uur
Zie verdere gegevens locatie Haarlem

Thuiszorgwinkel Bloemendaal

Zie adresgegevens thuiszorgwinkel
Haarlem, vraag naar het magazijn van
de thuiszorgwinkel.

Zorgkantoor Kennemerland

Postadres: Postbus 353
8000 AJ ZWOLLE
Telefoon: 038-4566909
Website: www.achmeazorgkantoor.nl

Handige websites:

www.rechtopbijstand.nl

Website die ondermeer informatie geeft over bijzondere bijstand. U vindt er een overzicht van alle vormen van bijstand.

www.rijksoverheid.nl

Website geeft informatie over onderwerpen die te maken hebben met het beleid van de landelijke overheid.

www.toeslagen.nl

Speciale website van de belastingdienst, geeft informatie over de verschillende toeslagen die er zijn.

www.belastingdienst.nl

Op deze website vindt u onder meer informatie over de belastingaftrek van specifieke zorgkosten.

www.juridischloket.nl

Bij het juridisch loket kunt u gratis en onafhankelijk advies krijgen op het gebied van juridische zaken.

www.mantelzorg.nl

Website van Mezzo, landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Zij behartigen de belangen van mantelzorgers bij landelijke beleidsmakers en verstrekken informatie aan mantelzorgers en mantelzorgondersteunende organisaties.

www.regelhulp.nl

Regelhulp is een soort routeplanner (webloket) voor chronisch zieken, gehandicapten en ouderen. Regelhulp geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële ondersteuning.

www.vrijwilligershulp.nl

Website geeft overzicht van vrijwilligersorganisaties in regio Zuid-Kennemerland

www.meerkosten.nl

Een handicap of chronische ziekte brengt vaak extra kosten met zich mee, op deze website vindt u een overzicht van regelingen waarmee u een tegemoetkoming in de kosten kan krijgen.

www.ikvergeet.info

Website over ondersteuning voor dementerenden en hun naasten in deze regio.

www.zorgbelang-noordholland.nl

Zorgbelang komt op voor de belangen van patiënten. Zij besteden ook speciale aandacht aan de belangen van mantelzorgers.

www.respijtwijzer.nl

Website die een overzicht geeft van alle respijtoorzieningen in de regio. Hij zal waarschijnlijk in de loop van 2011 actief worden. Heeft u behoefte aan even tijd voor uzelf, neem eens een kijkje op deze website.

www.helpjemee.nl

Als mantelzorgers is het prettig als je niet alles alleen hoeft te doen. Wel is het handig als u de taken kan verdelen, een agenda kan beheren waar iedereen in kan en informatie kunt uitwisselen.

www.sharecare.nl

Zelfde type website als helpjemee.nl, alleen zijn aan het gebruik van deze website kosten verbonden.

Voor jonge mantelzorgers:

www.brusjes.nl

Dit is een website voor en door jongeren in Gelderland maar er staan leuke tips op, er is een forum en je kunt ervaringen van anderen lezen.

www.jongemantelzorgers.nl

Een website voor jonge mantelzorgers in Limburg maar er staan goede tips op, je kunt een test doen of een e-card sturen.

www.jongerenzorgen.nl

Dit is een website voor jongeren in het oosten van het land, leuk is het om verhalen van andere jonge mantelzorgers te lezen, er staan tips voor boeken op en ook hier kun je een test doen.

www.kopp.lotgenootje.nl

Website voor kinderen die opgroeien met een ouder die psychische problemen heeft.

Bronnen

Bij het samenstellen van deze gids is gebruikgemaakt van diverse bronnen, zoals folders, internet, bestaande gidsen etc. Omdat het hierbij gaat om vrij toegankelijke informatie is niet gekozen voor expliciete bronvermelding. De mantelzorggids is bedoeld om deze verzamelde informatie verder te verspreiden, zodat mantelzorgers hier beter gebruik van kunnen maken. De gids is in 2010 opgesteld; regelingen, afspraken, bedragen en adressen kunnen in de toekomst veranderen.

Colofon:

Deze gids is tot stand gekomen in opdracht van:

Gemeente Haarlem



Gemeente Heemstede



Gemeente Bloemendaal



Met een financiële bijdrage van:

Provincie Noord-Holland



Oplage: 20.000

Datum: 5-11-2010

Redactie: MEE Noordwest-Holland, Cliënten Belangen Bureau, Tandem en opdrachtgevende gemeenten.

Eindredactie: Tekstbureau Kraft Haarlem

Fotografie: Joost van Velsen en René Vervloet

Ontwerp: Oog voor Stijl

Drukwerk: BWS-Excelsior



MANTELZORG

'hou je mantelzorgen niet verborgen'