

Mantelzorg



Waar u thuis bent

Zorggroep
Drenthe



wonen
welzijn
zorg



Inhoudsopgave

• Wat is mantelzorg?	4
• Met wie kan ik de zorg delen?	4
• Mantelzorg en overbelasting	4
• Hoe zorg ik goed voor mijzelf?	5
• Hoe kan ik de zorg combineren met mijn werk/studie?	5
• Informatie, communicatie en ondersteuning	5
• Services en particuliere zorg	5
• Indicatie	6
• Indicatie aanvragen en de kosten	6
• Samenwerking tussen mantelzorg en formele zorgverleners	6
• Meer informatie	7
• Informatieve websites/ telefoonnummers van mantelzorgorganisaties	8

Wat is mantelzorg?

Zorgt u langdurig, intensief en onbetaald voor uw hulpbehoevende, chronisch zieke of gehandicapte partner, familie of buur? Dan bent u mantelzorger! Een balans vinden tussen de zorg voor uw naasten en uw privéleven, is niet altijd zo eenvoudig. Loopt u soms tegen vragen of problemen aan waar u zelf niet uitkomt? In deze folder leggen wij uit waarmee wij u kunnen ondersteunen en geven we advies.

Met wie kan ik de zorg delen?

Wellicht heeft u familieleden of kennissen die u kunnen helpen bij het doen van een boodschap of een klusje. Er zijn verschillende apps die helpen om de zorg met familie en kennissen makkelijker af te stemmen. Via online platforms zoals 'We helpen' kunt u een hulpvraag plaatsen en mensen vinden die hulp aanbieden.

Meer informatie vindt u op:

www.mezzo.nl/delenvandezorg

Mantelzorg en overbelasting

Het verlenen van mantelzorg legt vaak een groot beslag op uw privéleven. Als mantelzorger geeft u zorg aan iemand met wie u een band hebt. Die betrokkenheid kan voldoening geven, maar is ook een risico. Mantelzorg kan leiden tot overbelasting.

Op de achterzijde van deze folder vindt u (contact)gegevens van informatieve websites en/of telefoonnummers van mantelzorgorganisaties.

MEZZO

MEZZO is een landelijke vereniging voor mantelzorgers. Op www.mezzo.nl vindt u informatie over mantelzorg. Onder andere tips en adviezen hoe overbelasting te voorkomen. Ook kunt u hier de wet- en regelgeving vinden waar u mee te maken heeft.

Informatie en tips ten aanzien van werk en mantelzorg taken, kunt u vinden op www.werkenmantelzorg.nl.



Hoe zorg ik goed voor mijzelf?

Vergeet uzelf niet. Zorgen voor een naaste is beter vol te houden als u goed voor uzelf zorgt. Uw eigen wensen tellen ook!

Valt de zorgverlening u zwaar of twijfelt u of er bij u sprake is van overbelasting? Wilt u weten wat te doen indien er sprake is van overbelasting? Doe dan de 3 minutencheck, om uw situatie in kaart te brengen.

Doe de check op de website:

www.steunpuntmantelzorgnieuwegein.nl.

De score bepaalt welke tips en adviezen in uw situatie van toepassing zijn.

Hoe kan ik de zorg combineren met mijn werk/studie?

Vertel over de situatie aan uw werkgever, vertrouwenspersoon of Arbo-arts. U heeft (mogelijk) recht op een aantal (verlof) regelingen. Indien van toepassing: mogelijk kunt u (tijdelijk) vrijstelling krijgen van de sollicitatieplicht.

Kijk voor meer informatie op

www.mezzo.nl/werk

Informatie, communicatie en ondersteuning

Uit ervaring is gebleken dat er vooral behoefte is aan informatie, communicatie en ondersteuning. Graag geven wij u informatie over de zorg- en dienstverlening die Zorggroep Drenthe kan bieden in uw situatie.

Services en particuliere zorg

Verschillende services die wij bieden kunnen u, als mantelzorger, ontlasten. Denk bijvoorbeeld aan services als maaltijdbezorging en tuinonderhoud, maar ook professionele alarmopvolging. Daarnaast is het mogelijk om hulp te ontvangen zonder indicatie. In verschillende locaties organiseren wij een gastendag, waar tegen betaling aan deelgenomen kan worden. U kunt ook particuliere hulp bij ons inschakelen. Denk bijvoorbeeld aan (extra) huishoudelijke hulp of persoonlijke begeleiding.



Als de zorg voor uw naaste voor u te zwaar wordt kan Zorggroep Drenthe (in overleg met uw naaste) ondersteuning* bieden.

Dat kan in de vorm van:

1. Praktische ondersteuning

Dit is de ondersteuning bij de zorgtaken, hulp bij de directe zorg, het huishouden of de administratie of hulp bieden wanneer de mantelzorger niet aanwezig is.

2. Emotionele ondersteuning

Als mantelzorger kan het prettig zijn om af en toe uw verhaal kwijt te kunnen aan iemand van buitenaf. Het kan de druk van de ketel halen of zorgen voor een nieuw perspectief. Met onze medewerkers kunt u uw verhaal delen. Zij kunnen tips en adviezen geven waar nodig.

*De ondersteuning die wij in uw situatie kunnen bieden is (mede) afhankelijk van de indicatie.

Door samen te werken maken we het leven van onze cliënten aangenamer

Indicatie

De zorg die uw naaste van Zorggroep Drenthe kan ontvangen is afhankelijk van de indicatie. In deze indicatie is de zorg beschreven die uw naaste ontvangt. Is er nog geen indicatie of hebt u ondersteuning nodig bij het aanvragen van een indicatie? Dan kan de afdeling Cliëntadvisering u daarbij helpen.

Indicatie aanvragen en de kosten

Om te kijken hoeveel zorg en wat voor zorg er nodig is, wordt door onze wijkverpleegkundige, na een gesprek met u en uw naaste, een indicatie gemaakt. Deze indicatie geeft u recht op thuiszorg. U hoeft hiervoor geen eigen bijdrage te betalen. Voor deze zorgverlening bent u verzekerd bij uw ziektekostenverzekering.

Samenwerking tussen mantelzorg en formele zorgverleners

Zorggroep Drenthe ziet u als mantelzorger, familie en/of naasten, als gelijkwaardige partners in het verlenen van de zorg. Wij willen u graag betrekken bij de zorgverlening. Daarom vinden wij het belangrijk om met u als ervaringsdeskundige samen te werken. U hebt immers veelal langdurig en intensief contact gehad met uw naaste en kent hem of haar als geen ander. Bij de start van de zorg wordt geïnventariseerd wat wij in samenwerking met u, voor uw naaste kunnen betekenen. Deze afspraken leggen wij vast in het cliëntdossier.



Door samen te werken met u als mantelzorgers kunnen wij gezamenlijk het leven van uw naaste aangenamer maken. Daarom is uw hulp bij de zorgverlening en overige activiteiten van grote waarde en onmisbaar. Activiteiten zoals puzzelen, afwassen, een wandeling maken of koken zijn belangrijk. Het zijn kleine activiteiten die van onschatbare waarde zijn en de kwaliteit van leven kunnen vergroten. Daarnaast is het belangrijk om de zelfredzaamheid van uw naaste te behouden. Belangrijk is hierbij om de activiteiten die uw naaste zelf kan doen, ook zolang mogelijk zelf te laten doen (zelfregie). De bedoeling is dat uw naaste zelf beslist over zijn/haar leven, de zorg en de ondersteuning daarbij. Dit versterkt het gevoel van eigenwaarde (autonomie).

Ondersteuningsmogelijkheden van Zorggroep Drenthe:

Zonder indicatie

- Klussendienst
- Personenalarmering
- Tuinonderhoud
- Maaltijdservice
- Boodschappenservice (alleen in combinatie met maaltijdservice)
- Activiteiten bij de locaties
- Gastendag (alleen bij de Vijverhof, de Wenning en Mozaiek)

Met indicatie**

- Dagverzorging
- Tijdelijk verblijf
- Huishoudelijke hulp
- Individuele begeleiding
- Verzorging of (specialistische)verpleging thuis

**Eventueel ook particulier in te kopen

Meer informatie

Wilt u na het lezen van deze folder meer weten over Zorggroep Drenthe of over onze services en zorgmogelijkheden? Neemt u dan contact op met onze afdeling Cliëntadvisering via T. (0592) 33 12 32 of e-mail clientadvisering@zorggroepdrenthe.nl
Daarnaast vindt u meer informatie op onze website www.zorggroepdrenthe.nl.

Informatieve websites/ telefoonnummers van mantelzorgorganisaties

Mezzo

- Landelijke vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg
- Op www.mezzo.nl kunt u in de bibliotheek een uitgebreide literatuurlijst met boeken, dvd's en films over mantelzorg vinden.
- Met betrekking tot vergoedingen voor mantelzorgers, kijk op: www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-/geldzaken/vergoedingen

De mantelzorg informatiekaart

Het ministerie van VWS, en de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) hebben, in samenwerking met Mezzo, een informatiekaart voor gemeenten uitgebracht. Deze kaart laat gemeenten zien hoe ze kunnen aansluiten bij behoeften van mantelzorgers.

De mantelzorglijn

- T. (0900) 202 04 96 (€ 0,10 p/m).

Expertisecentrum Mantelzorg

- Is een landelijk kenniscentrum op het gebied van mantelzorg en mantelzorg-ondersteuning.
- T. (030) 789 20 00
- www.expertisecentrummantelzorg.nl

Stichting Mantelzorgvervangings Nederland 'Handen-in-huis'

- Voor (tijdelijke) vervanging van de mantelzorger.
- T. (030) 659 09 70
- www.handeninhuis.nl

Beroepsvereniging mantelzorgmakelaars

- Voor professionele ondersteuning van de mantelzorger, door regeltaken over te nemen.
- T. (085) 210 06 30
- www.bmzm.nl

Zorgboek mantelzorg

Dit boek kan aangevraagd worden als u verzekerd bent bij Zilverenkruis Achmea. Hierin staat algemene informatie t.a.v. mantelzorg. (ISBN: 978-90-8648-159-0_t)

Zorgboek; praktische vraagbaak voor mantelzorgers

Verkrijgbaar via de apotheek.

Zorgverzekeraars en Mantelzorg

Zorgverzekeraars geven vaak cliëntgericht informatie over mantelzorg e.d. Op de site zorgwijzer kan je vergoedingen t.a.v. de mantelzorg opzoeken.