

Mantelzorgwijzer

Samen sterk voor de informele zorg!





Inhoudsopgave

1.	Voorwoord	2
2.	Wat is mantelzorg?	3
3.	Uw eerste aanspreekpunt	4
4.	Andere ondersteuningsmogelijkheden	9
5.	Respijtzorg	13
6.	Zorg combineren met werk of uitkering	16
7.	Financiële tegemoetkomingen	18
8.	Belangenbehartigers	20
9.	Contactgegevens	22

Voorwoord

Samen sterk voor de informele zorg!

Evenmens, informele zorg voor elkaar, wil bijdragen aan een samenleving waarin sprake is van zorg voor elkaar en waar mantelzorgers en zorgvragers zich gesteund weten door de inzet van zorgvrijwilligers en consulenten.

Zo is de missie van Evenmens geformuleerd. Dat is waar we als organisatie voor staan. Ons belangrijkste doel kan worden omschreven als het constant verbeteren van de kwaliteit en de kwantiteit van mantelzorg en vrijwilligerszorg, ook wel informele zorg genoemd. Deze preventieve vorm van ondersteuning kan ertoe bijdragen dat mensen zolang mogelijk in hun eigen omgeving kunnen blijven functioneren en minder snel een beroep hoeven te doen op de duurdere zorg.

Waarom deze mantelzorgwijzer?

U als mantelzorger kan in de zorg voor uw naaste voor vragen komen te staan. Met de juiste informatie, advies en ondersteuning bent u als mantelzorger beter in staat de nodige zorg zelf te blijven geven. Dit boekje dient als wegwijzer in het land van zorg en welzijn waar u als mantelzorger mee te maken kunt krijgen en sluit naadloos aan bij de doelstelling van Evenmens.

Wij hopen dat deze wijzer voldoende antwoorden geeft als vragen zich voordoen. Achter in de wijzer vindt u op alfabetische volgorde alle relevante contactgegevens van de organisaties die in de wijzer worden genoemd.

Ina Hoogsteder-Dekker,
directeur Evenmens, informele zorg voor elkaar
januari 2017

2. Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie. *Mezzo, 2011*

U bent een mantelzorger wanneer u langdurig, niet beroepshalve en onbetaald zorg voor een familielid, een buur of vriend met een:

- chronische ziekte
- psychiatrische ziekte / gedragsprobleem
- lichamelijke beperking
- verstandelijke beperking
- verslaving

Mantelzorg is geen bewuste keuze. Mantelzorgers vinden dit meestal vanzelfsprekend en doen dit uit liefde. U verleent zorg omdat u een band heeft met de hulpbehoevende, hierna te noemen zorgvrager. U bent nodig en daarom is het van belang dat u de zorg zo goed en zo lang mogelijk vol kunt houden, zonder overbelast te raken. Meestal verloopt het zorgen voor een ander probleemloos en kan het juist iets heel moois zijn. Soms kan het echter zwaar worden, zeker als de zorg steeds intensiever wordt. Dan kan uw eigen sociale leven, uw werk, uw opleiding en of uw huishouden in de knel komen en bestaat de kans op overbelasting.

Overbelasting is een geleidelijk proces en niet iedereen is zich er van bewust dat het verzorgen van iemand anders ook spanning of stress kan veroorzaken. Ook uw omgeving is zich niet altijd bewust van de invloed van de zorgtaken op uw leven, waardoor u het gevoel kunt hebben er alleen voor te staan.

Let op: Iedere gemeente heeft een eigen werkwijze en andere regels. Per gemeente kan het dus verschillen waar u aanspraak op kunt maken.

3. Uw eerste aanspreekpunt

Als mantelzorger kunt u de behoefte krijgen aan ondersteuning. Dat kan gaan om vragen rondom inzet van zorg, advies over te nemen stappen, emotionele ondersteuning in de vorm van een luisterend oor, enzovoort. Waar kunt u met deze en andere vragen terecht?

Het Wmo-loket (zorgloket) van de gemeente voor informatie en advies

U kunt bij het loket terecht voor alle ondersteuningsvragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De precieze naam verschilt per gemeente (bijvoorbeeld Wmo loket, toegangsteam, wijkteam)

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen in de maatschappij en (zo veel mogelijk) zelfstandig kan wonen. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor uitvoering van de wet.

Centraal in de Wmo staat de vraag wat u zelf kunt doen en waar uw omgeving, mensen uit uw netwerk (familie, burens en vrienden) of een vrijwilliger mee kan helpen. Maar ook: wat heeft de inwoner en diens mantelzorger en netwerk daarbij ter ondersteuning nodig? De gemeenten bieden diverse algemene voorzieningen om dit mogelijk te maken. Aanvullend daarop zorgt een gemeente waar nodig voor maatwerkvoorzieningen.

Hebt u een vraag om ondersteuning over bijvoorbeeld personenalarmering, dagbesteding, jeugdzorg, de participatiewet aan uw gemeente? Dan gaat de gemeente met u in gesprek, vaak bij u thuis. Dit wordt "het keukentafelgesprek" genoemd. Zij onderzoekt wat uw situatie is. Dat onderzoek gebeurt samen met u en eventueel mensen in uw omgeving. Er wordt besproken wat u zelf kunt en hoe andere mensen of organisaties u kunnen helpen.

Uit het onderzoek blijkt of u extra ondersteuning nodig heeft en zo ja, wat precies. Iedere gemeente organiseert dat onderzoek op een eigen manier, maar het is altijd maatwerk. De ondersteuning past dus bij uw persoonlijke situatie. Daarom kan het gebeuren dat de ene persoon een bepaalde voorziening wel krijgt en een ander niet.

Mantelzorgers zijn belangrijk voor passende hulp aan mensen met een zorgbehoefte.

Gemeenten willen voorkomen dat zij te zwaar worden belast. Het is daarom belangrijk dat niet alleen de zorgvrager maar ook de eventuele mantelzorgers aanwezig is bij het keukentafelgesprek. Er mag eventueel ook een onafhankelijk persoon tijdens het gesprek aanwezig zijn.

Veel gemeenten hebben voor vrijwilligers een verzekering afgesloten bij de VNG. Mantelzorgers zijn hierin meeverzekerd op de ongevallen-persoonlijke eigendommenverzekering. De informatiebrochure kunt u downloaden via www.vngverzekeringen.nl

Het verschilt per gemeente of u in aanmerking komt voor:

- Hulp bij het huishouden; als degene voor wie u zorgt niet in staat is om zelf het huishouden te verzorgen en er geen huisgenoten zijn die dat kunnen doen, dan kan er hulp bij de huishouding aangevraagd worden. Deelt u het huishouden met degene waar u voor zorgt, dan bent u zelf verantwoordelijk voor het huishouden. Dit heet 'gebruikelijke zorg'. Als u vanwege een beperking of dreigende overbelasting ook het huishouden niet meer kunt doen, dan kunt u ook (tijdelijk) huishoudelijke hulp aanvragen.
- Woningvoorzieningen; wanneer ten gevolge van een beperking hulpmiddelen nodig zijn voor in huis dan kunt u die hier aanvragen. Het kan zijn dat de woning aangepast moet worden. Ook dit kunt u via de Wmo aanvragen. Soms is het medisch noodzakelijk om te verhuizen. U kunt dan in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de verhuiskosten. Grotere woonvoorzieningen worden alleen (gedeeltelijk) vergoed indien sprake is van plotseling optredende noodzaak die niet te voorzien was.

- Vervoersvoorzieningen; kan degene waar u voor zorgt niet zelfstandig reizen dan is een vervoersvoorziening mogelijk zoals een scootmobiel, een driewiel fiets of een vervoerspas (regiotaxi).
- Rolstoel; U kunt zich melden bij het sociaal loket van de gemeente als u zelf niet tot een oplossing van uw probleem kunt komen. Vervolgens zal de Wmo-consulent beoordelen of u inderdaad een rolstoel nodig heeft. Voor hulpmiddelen voor tijdelijk gebruik kunt u contact opnemen met de thuiszorgwinkel of uw zorgverzekeraar.
- Begeleiding individueel of dagbesteding
- Gehandicaptenparkeerkaart; met een gehandicaptenparkeerkaart kunt u op speciaal voor mensen met beperkingen gereserveerde plaatsen parkeren; de zogenaamde algemene invalidenparkeerplaatsen. De zorgvrager moet aan diverse voorwaarden voldoen om hiervoor in aanmerking te komen.

De gemeente is ook verantwoordelijk voor:

- Een beschermde woonplek voor mensen in de GGZ. Als de gemeente dit zelf niet heeft, kan het zijn dat u doorverwezen wordt naar een andere organisatie.
- Jeugdwet
- Mantelzorgondersteuning
- Participatiewet (bijstandsuitkering, declaratie, bijzondere bijstand, cultuurfonds, jeugdsportfonds)

Ook voor al deze voorzieningen zal eerst een keukentafelgesprek plaatsvinden.

Mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving vallen niet onder de gemeentelijke Wmo, maar onder de Wet langdurige zorg (Wlz). Denk daarbij aan chronisch zieken, kwetsbare ouderen en mensen met een ernstige verstandelijke of lichamelijke beperking of aandoening. Alles wat de cliënt nodig heeft wordt dan vanuit de Wlz geregeld zoals bijvoorbeeld het verblijf, begeleiding, verpleging en verzorging, geneeskundige zorg en eventueel vervoer naar de plaats waar de begeleiding, behandeling en verzorging plaatsvindt. Iemand met een zware zorgbehoefte gaat in

gesprek met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Zij voeren onderzoek uit naar de persoonlijke situatie en er wordt gekeken of er permanent toezicht nodig is en 24 uur per dag zorg in de nabijheid. Het CIZ verstrekt de eventuele Wlz-indicatie. Het zorgkantoor maakt daarna verdere afspraken over de vorm van de geleverde zorg (bijv. in een zorginstelling of thuis). Voor de meeste voorzieningen geldt een eigen bijdrage. Voor de Jeugdwet geldt geen eigen bijdrage.

Tot slot heeft het loket een verwijzende functie naar zorg- en welzijnsinstaties op maat. Bijvoorbeeld het maatschappelijk werk, steunpunt mantelzorg, geestelijke gezondheidszorg organisatie (ggz), enzovoort.

Kijk in uw digitale gemeentegids waar het loket in uw gemeente zich bevindt. Dit is meestal in het gemeentehuis.

De mantelzorgconsulent

Naast het loket is er speciaal voor u als mantelzorger een mantelzorgconsulent van Evenmens, informele zorg voor elkaar. De consulenten van deze stichting hebben kennis op het gebied van mantelzorg.

Welke ondersteuning biedt de mantelzorgconsulent:

- aandacht; luisterend oor
- informatie; over bijvoorbeeld het omgaan met uw zorgvrager of over het ziektebeeld
- het overnemen van regeltaken
- u helpen met het invullen van formulieren
- advies over respijtzorg (= tijdelijke ontlasting van de zorg (bv. door het inzetten van een zorgvrijwilliger) om overbelasting te voorkomen)
- de inzet van een vrijwilliger 's nachts (van 23.00 – 7.00 uur)
- een georganiseerde themabijeenkomst
- lotgenotencursussen/trainingen
- ontspannende activiteiten/dag van de mantelzorg
- uitgeven van een informatiebulletin voor mantelzorgers



De consulent jonge mantelzorgers

Aanwezige kinderen in het gezin kunnen mantelzorgers zijn voor bijvoorbeeld een broer of zus met een beperking of een ouder die chronisch ziek is. Zij worden jonge mantelzorgers genoemd. Voor deze groep van 6 - 25 jaar is er een consulent jonge mantelzorgers. Ook zij biedt een luisterend oor, individuele begeleiding en regelmatig terugkerende ontspannende activiteiten.

Waar wordt de ondersteuning gegeven?

- bij u thuis
- telefonisch of via e-mail
- op een lokaal spreekuur of een onafhankelijke plaats
- in het regionale kantoor van Evenmens in Nijverdal

U heeft geen verwijzing of indicatie nodig. Ook zijn er aan de ondersteuning van de mantelzorgconsulent geen kosten verbonden.

4. Andere ondersteuningsmogelijkheden

In elke gemeente zijn er nog vele andere organisaties die informatie, cursussen en/of ondersteuning kunnen bieden.

In deze wijzer is de keus gemaakt de meest voorkomende te noemen. Bij het loket in uw gemeente kunnen ze u vertellen waar u de nodige ondersteuning vindt.

Alzheimer Café

In diverse gemeenten treft u een Alzheimer Café aan. Deze avonden zijn bedoeld voor partners, kinderen of andere belangstellenden die te maken hebben met dementie in hun omgeving. Tijdens een caféavond wordt er een thema behandeld rondom dementie.

Autismecafé

Het autismecafé is een ontmoetingsplek voor ouders van een kind met autisme. Meestal staat er één thema centraal. In Overijssel is er een café in Nijverdal en Raalte. Op www.autismecafe.nl ziet u de agenda.

MEE

MEE biedt kortdurende ondersteuning bij opvoeding, school, werk, wonen, geldzaken of vrije tijd aan mensen die te maken hebben met:

- een (lichte) verstandelijke beperking
- een lichamelijke beperking
- een ontwikkelingsachterstand
- een zintuiglijke beperking (blinden, slechthorenden, doven en slechthorenden)
- een stoornis in het autistisch spectrum
- een niet-aangeboren hersenletsel
- een chronische ziekte

U heeft geen verwijzing of indicatie nodig en de begeleiding van MEE is kosteloos.

Maatschappelijk werk

Het maatschappelijk werk biedt hulp bij vragen en problemen zoals relatieproblemen, stress, verwerking en/of financiële problemen. Ook mantelzorgers kunnen hier terecht. Er zijn aan deze dienstverlening geen kosten verbonden en u hoeft geen verwijskaart te krijgen van uw huisarts. Als het nodig is bemiddelen of verwijzen zij u naar de juiste instantie.

Rode Kruis

Een belangrijke taak van het Rode Kruis is het helpen van mensen (zowel nationaal als internationaal) wiens leven wordt bedreigd. Daarnaast leveren ze sociale hulp. Deze activiteiten zorgen ervoor dat u als mantelzorger af en toe wat hulp uit handen kunt geven. Bijna elke gemeente heeft een eigen afdeling die activiteiten organiseert.

Te denken valt aan:

- aangepaste vakanties; deze vakanties zijn voor mensen die er niet zelfstandig op uit kunnen door een beperking of een chronische ziekte. Ook u als mantelzorger kunt mee. bezoeken; mensen die aan huis gebonden zijn worden thuis bezocht. Er wordt voorgelezen of men drinkt gezellig een kopje thee met elkaar.
- oppashulp; Om de mantelzorger even te ontlasten wordt aan een thuiswonende met dementie of een andere ziekte gezelschap geboden.

Zonnebloem

De vrijwilligers van de Zonnebloem zetten zich in voor mensen die door een fysieke beperking moeilijk de deur uit komen en graag in contact komen met anderen. Bijna elke gemeente heeft een eigen afdeling die activiteiten organiseert zoals:

- huisbezoeken; gezelschap en een goed gesprek staan centraal bij het bezoek aan huis. Vrijwilligers bieden een luisterend oor en brengen de buitenwereld een beetje bij de zorgvrager binnen.
- dagactiviteiten, ook wel Zonnedagen genoemd; het doel hiervan is gezellig op pad gaan zoals naar de film, een concert of busreisje.
- aangepaste vakanties; deze vakanties zijn bedoeld voor mensen die door ziekte, beperking of leeftijd lichamelijke beperkingen hebben en



daardoor afhankelijk zijn van (intensieve) verpleging en verzorging. Men kan ook met de mantelzorg op reis. Er zijn wel voorwaarden aan verbonden.

Telefonische hulpdiensten

Er bestaan diverse telefonische hulpdiensten. Deze zijn bedoeld om een luisterend oor te bieden, informatie te geven of handvatten aan te reiken.

- Alzheimer telefoon; deze dienst is dagelijks bereikbaar, 7 dagen per week tussen 9.00 en 23.00 uur, voor mensen die vragen hebben over dementie of hun verhaal over dementie kwijt willen. De vrijwilligers aan de telefoon zijn ervaringsdeskundigen of mensen met een gerelateerde professionele achtergrond.
- Mantelzorglijn van Mezzo; deze dienst biedt antwoord op vragen die met mantelzorg te maken hebben. De medewerkers kennen de problemen waar mantelzorgers tegen aanlopen. De Mantelzorglijn heeft ook een sociaal juridisch medewerker die kan helpen bij juridische problemen op het gebied van mantelzorg. U kunt bellen op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur.

- Sensor; deze dienst kunt u dag en nacht bellen voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek. Professioneel opgeleide vrijwilligers zitten 24 uur per dag, 7 dagen in de week klaar om u te woord te staan.

Actuele contactgegevens vindt u achterin de mantelzorgwijzer.

Thuiszorginstellingen

Thuiszorg is verzorging of verpleging thuis of hulp bij de huishouding. Thuiszorg is bedoeld voor mensen die thuis hulp of begeleiding nodig hebben. Bijvoorbeeld door een ziekte, beperking of ouderdom. Thuiszorg is aanvullende zorg wat betekent dat het een aanvulling is op wat u en eventueel uw gezinsleden kunnen doen. Dat wordt ook wel gebruikelijke zorg genoemd. Voor die aanvullende zorg heeft de zorgvrager een indicatie nodig.

Afhankelijk van de zorg die nodig is wordt bepaald wie u een indicatie moet verstrekken. U kunt naar het Wmo loket in uw gemeente gaan, zij kunnen u verder helpen.

In elke gemeente zijn diverse thuiszorginstellingen actief. U kunt er zelf één kiezen.

Wat valt waar onder

Huishoudelijke hulp: Particulier of Gemeente als je het niet zelf kunt betalen. Dit verschilt per gemeente

Begeleiding:	gemeente
Dagbesteding:	gemeente
Jeugdzorg:	gemeente
Verpleging:	zorgverzekering
Verzorging:	zorgverzekering
Wet langdurige zorg:	zorgkantoor

5. Respijtzorg

Vrije tijd voor jezelf, het klinkt zo vanzelfsprekend maar voor mantelzorgers kan dit best lastig te regelen zijn.

Respijtzorg is het tijdelijk overnemen van de zorgtaken zodat u als mantelzorgert ontlast wordt en/of even vrijaf heeft.

U kunt de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn, thuis of elders. Als u al langere tijd mantelzorgert bent, heeft het de voorkeur dat u regelmatig even een pauze neemt voor uzelf. Respijtzorg zou voor iedere mantelzorgert een vast onderdeel moeten zijn tijdens de zorgperiode.

Wie neemt de zorg over?

U kunt de zorg overdragen aan mensen uit uw eigen omgeving, zorgvrijwilligers of beroepskrachten. Iemand uit uw omgeving kan een familielid, een buur of een vriend(in) zijn. Vrijwilligers die de zorg overnemen, kunnen zorgvrijwilligers zijn van Evenmens. Hiervoor hebt u geen indicatie nodig. Als de zorg door beroepskrachten wordt overgenomen, hebt u wel een indicatie nodig.

Respijtzorg thuis

De zorg wordt thuis overgenomen, zodat u van huis kunt gaan terwijl de verzorgde in de vertrouwde omgeving kan blijven. Deze zorg thuis is vooral geschikt als degene voor wie u zorgt graag in de eigen vertrouwde omgeving blijft of als vervoer problemen oplevert. Als de zorg niet door een vrijwilliger kan worden verleend, dan komt een beroepskracht in aanmerking.

U kunt dan denken aan:

- Aanwezig zijn bij zorgvrager met dementie of een ander ziektebeeld
- Gezelschap houden
- Activiteit ondernemen

- Samen met de zorgvrager boodschappen halen
- Ondersteuning of hulp bij vrije tijdsbesteding
- Gastouderhulp
- Waken bij iemand in de laatste levensfase

Evenmens, informele zorg voor elkaar

Evenmens is er voor mantelzorgers en voor zorgvragers. Zij bieden mantelzorgers en zorgvragers emotionele en praktische ondersteuning mede door de inzet van zorgvrijwilligers. Meestal gaat het om een paar uurtjes per week. De zorgcoördinator van Evenmens zal met u de specifieke zorgvraag bespreken. Vervolgens wordt een passende zorgvrijwilliger gezocht.

Stichting Mantelzorgvervangend Nederland "Handen - in - Huis"

Deze stichting kan mensen inzetten om tijdelijk de zorg van u over te nemen zodat u met een gerust hart op vakantie kunt gaan. Ook kan de zorg worden ingezet indien u voor een opname naar een ziekenhuis moet.

De periode van de vervanging is minimaal 3 dagen (2 nachten), terwijl het maximum aantal dagen afhankelijk is van de wens van de mantelzorger, de zorgvrager en de financiering door de betreffende zorgverzekeraar.

Wanneer u voor de eerste keer een aanvraag doet, doe dit dan 8 weken voordat u graag weg zou willen gaan. Deze tijd is nodig om alles zo zorgvuldig mogelijk te organiseren. Diverse zorgverzekeraars vergoeden de mantelzorgvervangend. U kunt dit navragen bij uw zorgverzekeraar.

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Palliatieve terminale zorg is de zorg voor mensen voor wie geen genezende behandeling meer mogelijk is en die zich in de laatste drie tot zes maanden van hun leven bevinden. In deze fase bieden de VPTZ-vrijwilligers ondersteuning zodat deze laatste levensfase op een 'zo goed mogelijke' manier doorleefd kan worden. De vrijwilligers brengen rust en concrete hulp in de zorg die mantelzorgers zelf geven. Er kan ondersteuning geboden worden door zorgvrijwilligers in de thuissituatie maar ook buitenshuis in een hospice. Evenmens heeft VPTZ vrijwilligers die hiervoor een speciale training hebben gevolgd.



Respijtzorg buitenshuis

Bij respijtzorg buitenshuis gaat degene voor wie u zorgt ergens naar toe. Dit kunnen voorzieningen zijn waar beroepskrachten, vrijwilligers of beroepskrachten en vrijwilligers samen werken.

Dit kan een aparte voorziening zijn zoals:

- een zorghotel
- een zorgboerderij
- een logeershuis
- een gastgezin

Ook organisaties voor thuiszorg, gehandicaptenzorg, ggz kunnen bestaande voorzieningen aanbieden zoals:

- dagopvang
- tijdelijke opname in een verpleeg- of verzorgingshuis
- dag- of nachtopvang in een zorgcentrum

Zoekt u geschikte respijtzorg buitenshuis neem dan contact op met het Wmo loket in uw gemeente.

U kunt ook de website: www.respijt.nl of www.logeergids.nl raadplegen voor voorzieningen in Overijssel.

6. Zorg combineren met werk of uitkering

Op dit moment combineert één op de zes werknemers een baan met mantelzorgtaken.

Een deel daarvan gaat minder werken vanwege de zorgsituatie of voelt zich genoodzaakt helemaal te stoppen met werken. Maatwerkoplossingen op en buiten het werk kunnen helpen de combinatie werk en privé beter mogelijk te maken. Het is daarom belangrijk om uw werkgever te melden dat u mantelzorgder bent. Zo kunt u gezamenlijk kijken naar praktische afspraken op maat over de uitvoering van uw werk.

Daarnaast is het goed te weten dat er landelijke verlofregelingen bestaan waar werkende mantelzorgers gebruik van kunnen maken. Voor informatie en ondersteuning kunt u een beroep doen op de mantelzorgconsulent van Evenmens.

Wet- en regelgeving (u dient altijd de CAO te raadplegen)

Elke werknemer kan een beroep doen op verlofregelingen welke staan beschreven in de CAO. Deze wettelijke regelingen kunnen u helpen om werk en mantelzorg beter mogelijk te maken.

Calamiteitenverlof

Dit verlof is bedoeld voor noodsituaties waarop u direct moet reageren. Dit verlof kan een paar uur tot een paar dagen duren. De werkgever betaalt uw salaris door.

Kortdurend zorgverlof

Dit is verlof dat u kunt opnemen als u de zorg heeft voor een ziek kind, partner, ouder, broer, zus, goede vriend of andere naaste. Dit verlof duurt totaal maximaal twee keer het aantal uren dat u per week werkt. U ontvangt minimaal 70% van uw salaris. Dit is afhankelijk van de CAO.

Langdurend zorgverlof

U heeft recht op langdurend zorgverlof voor de zorg aan uw partner, kind, ouder, broer, zus, goede vriend of andere naaste. U heeft geen wettelijk recht op salaris.

Deeltijd werken

Op grond van de Wet aanpassing arbeidsduur kunt u meer of minder gaan werken. Alleen als uw organisatie ernstig in de problemen komt, mag uw werkgever dit verzoek afwijzen. Deze regeling geldt niet voor bedrijven met minder dan tien werknemers.

Let op: Voor alle bovenstaande regelingen kunnen afwijkende voorwaarden gelden in de eigen cao of in aanvullende afspraken op de cao. U kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling personeelszaken van uw werkgever.

Meer informatie

Meer informatie over zorgverlof vindt u op www.rijksoverheid.nl

Een overzicht van relevante wetten en regelingen vindt u op de website van Werk en mantelzorg

Vrijstelling sollicitatieplicht

Bijstandsuitkering

Als u een bijstandsuitkering ontvangt, bent u verplicht te solliciteren naar alle soorten werk. Uw gemeente kan u tijdelijk ontheffen van deze sollicitatieplicht en wel als u tijdelijk niet kunt werken omdat u moet zorgen voor een ernstig ziek familielid of omdat u zelf ziek bent. De voorwaarden om vrijstelling te krijgen, verschillen per situatie. Vraag bij uw gemeente naar de voorwaarden.

Werkloosheidswet (WW)

Ook als u een WW-uitkering heeft kunt u onder bepaalde voorwaarden vrijstelling krijgen van de sollicitatieplicht:



Op grond van het Besluit ontheffing verplichting socialezekerheidswetten kan ontheffing van de sollicitatieplicht worden verleend. Dit kan alleen als de mantelzorg zodanig intensief is, dat in redelijkheid niet van de mantelzorger kan worden gevraagd te voldoen aan de verplichtingen. Deze ontheffing kan steeds met een maand worden verlengd als de situatie daartoe aanleiding geeft, bijvoorbeeld wanneer de zorgvrager terminaal ziek is. Bespreek deze mogelijkheid met uw coach van het UWV. Als u lid bent van Mezzo, dan kunnen zij namens u een verzoekschrift indienen bij het UWV. Ze beschrijven dan de mantelzorg situatie en verzoeken ontheffing van de sollicitatieplicht. U kunt hiervoor ook uw mantelzorgconsulent raadplegen.

Vraag altijd vooraf toestemming aan uw gemeente of de UWV.

7. Financiële tegemoetkomingen

Iemand verzorgen kan extra kosten met zich meebrengen. Bijvoorbeeld omdat u meer moet reizen, parkeren, producten moet aanschaffen of omdat u minder bent gaan werken.

Soms zijn er vergoedingen mogelijk. Voor belastingteruggaaf en bijzondere bijstand verwijzen wij u naar uw gemeente.

Het mantelzorgcompliment

Het mantelzorgcompliment is een blijk van waardering van de gemeente.

Per gemeente is het verschillend hoe dit geregeld is.

Wilt u weten hoe het mantelzorgcompliment in uw gemeente is geregeld, neem dan contact op met de gemeente of met de mantelzorgconsulent van uw gemeente.

Recht op een tegemoetkoming

Ga in overleg met uw gemeente of u hiervoor in aanmerking komt.

Om in aanmerking te komen voor de algemene tegemoetkoming moet de zorgvrager voldoen aan diverse voorwaarden. Deze wisselen soms per jaar.

Om te bepalen of de zorgvrager een tegemoetkoming ontvangt, wordt in ieder geval gekeken naar de gegevens over zijn/haar zorggebruik in een bepaald jaar. Die gegevens zeggen namelijk iets over de meerkosten die zijn gemaakt.

Het CAK bepaalt aan de hand van de voorwaarden of de zorgvrager recht heeft op een tegemoetkoming en hoe hoog het bedrag is. In dat geval ontvangt de zorgvrager automatisch bericht van het CAK en wordt het bedrag op de rekening gestort.

Tegemoetkoming ouders van thuiswonende gehandicapte kinderen

De TOG regeling is vervallen. In uitzonderlijke gevallen kan dubbele kinderbijslag aan worden gevraagd.



Per 1 januari 2015 is de Tegemoetkoming voor ouders van gehandicapte kinderen (TOG) vervallen. TOG was voor kinderen die extra zorg nodig hadden door een ziekte of handicap. Vanaf 1 januari 2015 kunnen thuiswonende kinderen die intensieve zorg nodig hebben tweemaal kinderbijslag krijgen.

Wat zijn de voorwaarden?

- Uw kind is 3 jaar of ouder, maar jonger dan 18 jaar
- Uw kind woont bij u thuis
- Uw kind heeft intensieve zorg nodig. Het Centrum indicatiestelling zorg (CIZ) geeft hierover een advies af. Dit is het CIZ-advies.

Meer informatie op de website van het CIZ:

www.ciz.nl/zorg-uit-wlz/Paginas/Dubbele-kinderbijslag.aspx



8. Belangenbehartigers

Belangenbehartiging is van invloed op wat er voor u als mantelzorgers geregeld is en wordt.

Belangenbehartigers adviseren instellingen, gemeenten, provincie, de landelijke overheid en ook de financiers van de zorg over het beleid voor mantelzorg.

Wmo adviesraad/Adviesraad Sociaal Domein

De precieze naam verschilt per gemeente.

De Wmo adviesraad/Adviesraad Sociaal Domein is een onafhankelijke adviesraad voor inspraak, advies en gezamenlijke belangenbehartiging rondom de Wmo voor alle inwoners van een gemeente. In het te voeren beleid moeten inwoners van die gemeente centraal staan. Ze worden dan ook vooraf betrokken in de plannen van de gemeente. U kunt als mantelzorgers zitting nemen in de raad. Vraag bij uw gemeente naar de voorwaarden.

Platform Mantelzorg Overijssel

Het Platform Mantelzorg Overijssel (PMO) is een provinciale belangenbehartiger. Het PMO informeert en begeleidt de adviesraden door o.a. nieuwsbrieven te versturen en themabijeenkomsten te organiseren.

Om de stem van mantelzorgers te laten horen en de positie van mantelzorgers in Overijssel te verbeteren, neemt het PMO deel aan overlegvormen van zorgaanbieders, verzekeraars, organisaties en bedrijven die mantelzorgbeleid ontwikkelen.

Mezzo

Mezzo is een landelijke organisatie die zich inzet voor mantelzorgers en opkomt voor uw belangen.



U kunt bij hen terecht voor:

- informatie, advies op maat en een luisterend oor (via de mantelzorglijn)
- sociaal juridische dienstverlening
- een lidmaatschap (voor € 22,50 per jaar)

Als lid krijgt u:

- vier maal per jaar het ledenblad "De mantelzorg" 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 mantelzorgers en werkgever, of zorgkantoor
- uitnodigingen voor speciale evenementen, zoals provinciale ontmoetingsdagen
- toegang tot de mantelzorg reis- en annuleringsverzekering
- korting op verschillende producten en diensten

9. Contactgegevens

A

Alzheimer Nederland

Bezoekadres: Stationsplein 121 te Amersfoort

Postadres: Postbus 2077, 3800 CB Amersfoort

Telefoonnummer: 033 - 30 32 502

Website: www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer telefoon

Deze dienst is dagelijks bereikbaar,

7 dagen per week tussen 9.00 en 23.00 uur.

Telefoonnummer: 030 - 656 75 11 / 0800 - 50 88

Autismecafé

Website: www.autismecafe.nl

B

Belastingdienst

www.belastingdienst.nl

Belastingtelefoon

Telefoonnummer: 0800 - 05 43 (gratis)

C

CAK

Antwoordnummer 1608, 2509 VB Den Haag

Algemene website: www.hetcak.nl

Algemene nummers voor de diverse zorgvormen

Wmo, telefoonnummer: 0800 - 19 25

Zorg vanuit WLZ, telefoonnummer: 0800 - 00 87

Ouderbijdrage Jeugdwet, telefoonnummer: 0800-2108

Deze nummers zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur.

Centrum voor Jeugd en Gezin

Voor contactgegevens kijkt u in de gemeentegids onder Wmo loket of gemeente

CIZ

Regio Noord

CIZ Utrecht

Postbus 2690, 3500 GR Utrecht

Telefoonnummer: 0800 - 78 91 000 (werkdagen tussen 8.30 en 18.00 uur)

Website algemeen: www.ciz.nl

D

Dimence

Regio Almelo

Bezoekadres: Westerdok, Haven Noordzijde 45 te Almelo

Telefoonnummer: 0546 - 68 40 00

Regio Deventer

Bezoekadres: Nico Bolkesteinlaan 1 te Deventer

Postadres: Postbus 5003, 7400 GC Deventer

Telefoonnummer: 0570 - 63 96 00

Regio Zwolle

Bezoekadres: Burgemeester Roelenweg 9 te Zwolle

Postadres: Postbus 473, 8000 AL Zwolle

Telefoonnummer: 038 - 46 92 200

Website algemeen: www.dimence.nl

J

Jeugdbescherming Overijssel

Telefoonnummer: 088 - 85 67 800

Website: www.jbov.nl

M

Maatschappelijk werk

Voor Sallandse gemeenten

stichting De Kern!

Hoofdkantoor Zwolle

Telefoonnummer: 038 - 45 69 700

Website: www.stdekern.nl

Voor Twentse gemeenten

Stichting Maatschappelijk Werk Noord West Twente

Algemeen telefoonnummer: 0546 - 546 300

Website: www.mwnwt.nl

Mantelzorglijn van Mezzo

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 16.00 uur

Telefoonnummer: 0900 - 202 04 96 (€ 0,10 p/m)

MEE

Landelijk telefoonnummer: 0900 - 999 88 88

Website: www.mee.nl

Mezzo

Bezoekadres: Regulierenring 6 te Bunnik

Postadres: Postbus 179, 3980 CD Bunnik

Telefoonnummer: 030 - 659 22 22

E-mail: info@mezzo.nl

Website: www.mezzo.nl

P

Platform Mantelzorg Overijssel

E-mail: info@belangenorganisatieoverijssel.nl

Website: www.belangenorganisatieoverijssel.nl

R

Regelhulp

Regelhulp is een wegwijzer van de overheid naar zorg, hulp en financiële regelingen. Gebruik Regelhulp om oplossingen te vinden die passen bij uw situatie.

Website: www.regelhulp.nl

Respijtzorgvoorzieningen in Overijssel

Website: www.respijt.nl

Rode Kruis

Postadres: Postbus 28120, 2502 KC Den Haag

Algemeen telefoonnummer: 070 - 445 56 66

Website: www.rodekruis.nl

S

Sensor

Telefoonnummer: 0900 - 07 67 (€ 0,05 p/m)

Sociale Verzekeringsbank (SVB)

Bezoekadres: Snipperlingsdijk 2 te Deventer

Postadres: Postbus 1000, 7400 GG Deventer

Telefoonnummer: 0570 - 50 60 00

Website: www.svb.nl

Stichting Mantelzorgvervangend Nederland "Handen-in-Huis"

Bezoekadres: Singelpark 1. Odijk

Postadres: Postbus 110, 3980 CC Bunnik

Telefoonnummer: 030 - 659 09 70

E-mail: info@handeninhuis.nl

Website: www.handeninhuis.nl

Stichting Evenmens, informele zorg voor elkaar

Bezoekadres: Constantijnstraat 32 A te Nijverdal

Postadres: Postbus 262, 7440 AG Nijverdal

Telefoonnummer: 0548 - 638 830

E-mail: info@evenmens.nl

Website: www.evenmens.nl

V

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Evenmens, informele zorg voor elkaar

Bezoekadres: Constantijnstraat 32 A te Nijverdal

Postadres: Postbus 262, 7440 AG Nijverdal

Telefoonnummer: 0548 - 63 88 30

E-mail: info@evenmens.nl

Website: www.evenmens.nl

Op de website van de VPTZ vindt u de adressen van VPTZ organisaties in uw gemeente.

Website: www.vptz.nl

Z

Zonnebloem

Bezoekadres: Zorgvlietstraat 491 te Breda

Postadres: Postbus 2100, 4800 CC Breda

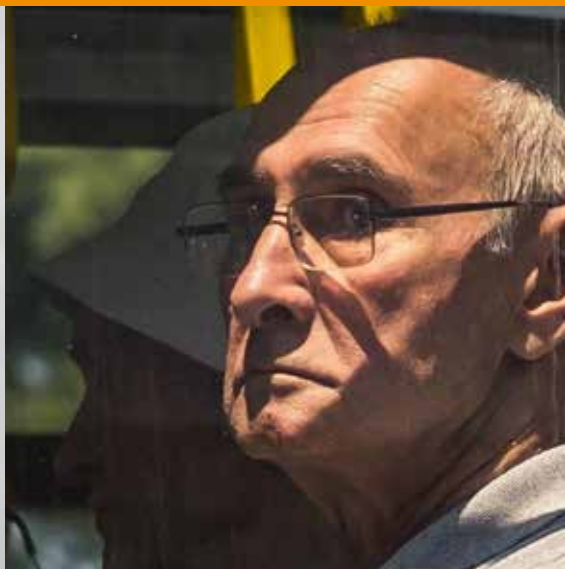
Telefoonnummer: 076 - 564 64 64



Deze mantelzorgwijzer is een uitgave van
Stichting Evenmens, informele zorg voor elkaar.

Evenmens, informele zorg voor elkaar

Intensieve Vrijwillige Thuiszorg / respijtzorg / Buddyzorg,
Steunpunt Mantelzorg, Palliatief Terminale Thuiszorg/Hospice zorg



Postadres Postbus 262, 7440 AG Nijverdal
Regionaal Constantijnstraat 32A, 7442 ME Nijverdal
Telefoon 0548 638 830
Email info@evenmens.nl
Website www.evenmens.nl