

**MANTELZORG...GEWOON,
MAAR OOK BIJZONDER**

WIJ ZIJN MANTELZORGERS

Anne, 12 jaar: 'Ik doe elke week boodschappen met mijn gehandicapte broer.'

Sabra, 10 jaar: 'Ik ga met mijn ouders mee als ze naar de huisarts moeten, want zij spreken geen Nederlands.'

Linda, 35 jaar: 'Ik werk, heb een gezin met twee jonge kinderen en zorg voor mijn hulpbehoevende moeder.'

Jan, 80 jaar: 'Ik heb de zorg voor mijn demente vrouw. Nu ik ouder word en steeds meer klachten krijg, wordt die zorg steeds zwaarder.'

Janneke, 60 jaar: 'Naast mijn baan in het ziekenhuis zorg ik voor mijn oudere broer en pas ik regelmatig op mijn kleinkinderen.'

Zoals Anne, Sabra, Linda, Jan en Janneke zijn er heel veel Nederlanders die jarenlang en onbetaald voor iemand zorgen.

Deze folder bevat een selectie uit het aanbod van informatie voor en ondersteuning van mantelzorgers.

Aan deze folder kunt u geen rechten ontleen

Uitgave : oktober 2020

Uitgever : Gemeente Schouwen-Duiveland
Afdeling Werken, wonen, leven

Afbeeldingen : Soet & Blank tekst en communicatie, Breda

U bent mantelzorg(er) en u zorgt al jarenlang voor uw partner, een familielid of iemand uit uw naaste omgeving. Of je zorgt als jongere voor een hulpbehoevende ouder of een gehandicapte broer of zus. U vindt dat misschien heel gewoon, maar het is tegelijkertijd ook bijzonder. Een op de drie volwassenen in Nederland is mantelzorg(er) en het aantal mantelzorgers neemt alleen maar toe. Mantelzorg is onmisbaar én bijzonder waardevol. Maar mantelzorg is ook bijzonder zwaar. Zeker als u het moet combineren met werk en gezin. Soms is het zo'n zware last dat u wel wat ondersteuning kunt gebruiken. In deze folder leest u hoe dat kan.

MANTELZORGER, JE WORDT HET VAAK VANZELF

Het begint bijvoorbeeld met wekelijks boodschappen doen voor iemand uit je omgeving. Of dagelijks de hond uitlaten. Maar gaandeweg komen er steeds taken bij. En voor je het weet ben je mantelzorg(er). Soms een uurtje per week, soms ook meer uren en meestal voor langere tijd en onbetaald. Mantelzorg overkomt je, want je naaste laat je niet in de kou staan.





MANTELZORG, DAT VERDIENT EEN BLOEMETJE

Jarenlang voor iemand uit je naaste omgeving zorgen. Dat verdient een bloemetje.

Mantelzorgers, die aangemeld zijn SMWO Schouwen-Duiveland, krijgen op de dag van de mantelzorg een bloemetje thuisbezorgd. Kent u een mantelzorger die op Schouwen-Duiveland woont en die een bloemetje verdient? Meld dit bij SMWO, telefoon (0111) 453 444 of via www.smwosd.nl.

Aanmelden kan tussen half september en 1 november.

MANTELZORG, DAT VERDIENT EEN COMPLIMENT (BEDRAG VAN € 75,00)

Mantelzorgers verdienen waardering voor het werk dat zij onbetaald en vaak jarenlang verrichten. Daarom is er de mogelijkheid van een mantelzorgcompliment in de vorm van een bedrag van € 75,00. Dit kunt u **tussen 10 november en 10 december** aanvragen via www.schouwen-duiveland.nl (zoek op 'mantelzorgcompliment'). Lukt het niet via de computer bel dan naar de gemeente, telefoon (011) 452 000, dan helpen we u graag verder.



MANTELZORG, EEN (TE)ZWARE OPGAVE? ZOEK HULP

Hebt u vragen of wilt u informatie? Hebt u het gevoel dat u als mantelzorger zwaar belast bent? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg van SMWO Schouwen-Duiveland:

Telefoon : (011) 453 444

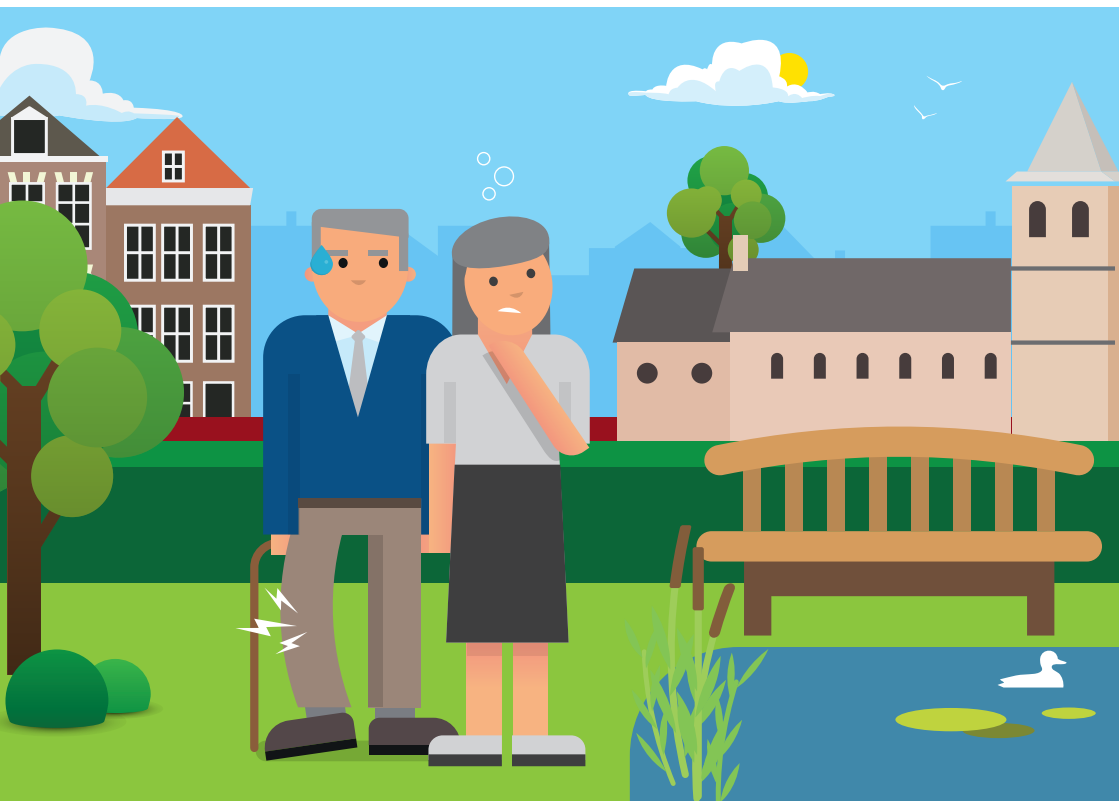
E-mail : info@smwosd.nl

Het Steunpunt Mantelzorg kan u helpen om uw taak als mantelzorger te ontlasten. Voor meer informatie zie www.smwosd.nl.

De 3-minutencheck

Met de '3-minutencheck belasting mantelzorger' kunt u eenvoudig zien hoe het met u als mantelzorger gaat. Ga hiervoor naar www.schouwen-duiveland.nl en zoek op 'mantelzorg', klik vervolgens op 3-minutencheck.

U kunt ook bellen naar het loket Samenleving en zorg, telefoon (011) 452 280. Bereikbaar: maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur.





ONDERSTEUNINGSFONDS MANTELZORG

Voor mantelzorgers, die overbelast dreigen te raken of die overbelast zijn, is ondersteuning mogelijk. Dat kan via bestaande voorzieningen, zoals dagbesteding of logeeropvang voor degene voor wie zij zorgen. Er kan ook behoefte zijn aan een oplossing, die buiten de bekende mogelijkheden ligt. Hiervoor heeft de gemeente het Ondersteuningsfonds mantelzorgers opgericht. Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg of met het loket Samenleving en zorg, telefoon (0111) 452 280 om na te gaan wat de mogelijkheden zijn.

MANTELZORG, MET PRAKTISCHE TIPS EN REGELHULP KOM JE VERDER

Een mantelzorger moet vaak veel regelen. Praktische tips en adviezen komen dan goed van pas. Veel praktische informatie over mantelzorg vindt u onder meer op:

www.mantelzorg.nl en

www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/mantelzorgondersteuning

CLIËNTONDERSTEUNER SMWO

De cliëntondersteuners van SMWO bieden (gratis) ondersteuning bij het regelen van hulp, zorg en vergoedingen. De cliëntondersteuner doet dit vanuit het perspectief van de zorgvrager. Maar in zijn afwegingen kijkt hij verder dan alleen die zorgvraag; hij kijkt ook naar de andere omstandigheden die een rol kunnen spelen. Ook hiermee kunnen mantelzorgers worden ontlast bij het regelen van ondersteuning voor de zorgvrager.

MANTELZORGMAKELAAR

Als mantelzorger kunt ook een aantal taken uitbesteden aan bijvoorbeeld een mantelzorgmakelaar. Hij helpt bij het zoeken naar en regelen van juiste zorg of mogelijkheden voor wonen, welzijn, financiën et cetera. Dit doet hij vanuit het perspectief van de mantelzorger, zijn situatie staat bij de zorgmakelaar centraal. Veel zorgverzekeraars vergoeden de zorgmakelaar of andere regelhulp via de aanvullende verzekering.

Mantelzorg, vergoedingen

Veel zorgverzekeraars vergoeden ook andere vormen van mantelzorgondersteuning (zoals vervangende mantelzorg en regelhulp). Dit gebeurt via de aanvullende ziektekostenverzekering. Vraag bij uw zorgverzekeraar na of hiervoor mogelijkheden zijn. Of kijk voor een overzicht op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg.

Soms is er ook een mogelijkheid voor extra kinderbijslag (voor een gehandicapt kind), belastingaftrek van parkeerkosten, tegemoetkoming in de reiskosten et cetera.

HANDIGE WEBSITES

<https://www.schouwen-duiveland/inwoners/zorg-en-ondersteuning>

<https://www.schouwen-duiveland.nl/inwoners/sociale-kaart-schouwen-duiveland-1.html>

<https://www.smwosd.nl>

<https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg>

<https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/mantelzorgondersteuning>



Laan van St. Hilaire 2
4301 SH Zierikzee

Postadres:
Postbus 5555
4300 JA Zierikzee

T (0111) 452 000

gemeente@schouwen-duiveland.nl
www.schouwen-duiveland.nl

