



Ik ben mantelzorger

Een op de drie Nederlanders is mantelzorg. Dit betekent dat Nederland ruim 4 miljoen mantelzorgers telt. In de meeste gevallen verleent een mantelzorg minimaal acht uur per week (intensieve) zorg aan een naaste.

U bent mantelzorger voor uw partner, ouder(s) of een familielid. Wat wordt er van u verwacht? U bent geen beroepsmatige zorgverlener maar heeft wel een aantal zorgtaken. Denk hierbij aan persoonlijke verzorging, sociaal contact, gezelschap, troost of een luisterend oor.

Hoe kan ik als mantelzorger hulp bij de zorg krijgen?

Voor hulp kunt u een vrijwilliger of professionele zorgverlener inschakelen (respijtzorg). Op uw werk kunt u verlof vragen. En bij uw gemeente kunt u terecht voor ondersteuning. Voor een luisterend oor of advies kunt u de Mantelzorglijn bellen. 030 – 760 60 55

Hulp inschakelen: respijtzorg

Als u bij de mantelzorg hulp nodig heeft, kunt u een vrijwilliger of betaalde zorgverlener inschakelen. Dit heet respijtzorg. Er zijn verschillende soorten respijtzorg. Een paar voorbeelden:

- Opvang buitenshuis, zoals dagopvang, verblijf in een logeerkamer of in een time-outvoorziening.
- Hulp thuis van een beroepskracht of vrijwilliger.
- Tijdelijke zorg. Dat kan regelmatig en langdurend zijn, bijvoorbeeld een dagdeel per week of een weekend per maand. Of tijdens een vakantie.

Aanvragen respijtzorg

Tijdelijke professionele verpleging en verzorging wordt meestal geregeld via de huisarts of de wijkverpleegkundige van Alfa & Zorg in de buurt. Voor andere zorg informeert u bij de gemeente of bij een mantelzorgorganisatie bij u in de buurt. Op de website Mantelzorg.nl staat een overzicht met organisaties voor mantelzorgondersteuning.

U vindt daar ook meer informatie over respijtzorg. Bijvoorbeeld over de vergoeding van kosten van respijtzorg.

Aanpassen werktijden

Ga na of u met uw werkgever afspraken kunt maken over uw werk. Misschien kunt u op andere tijden of andere plaatsen werken. Ook kunt u kortdurend of langdurend zorgverlof opnemen.

Ondersteuning via de gemeente

U kunt ook hulp vragen aan uw gemeente. Bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, vervoer of begeleiding van kinderen met een stoornis. De gemeente is verantwoordelijk voor de ondersteuning van mantelzorgers.

Meestal vraagt degene die u verzorgt, de hulp aan. Maar u kunt zelf ook hulp vragen bij uw gemeente. Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden.



Advies en luisterend oor

Neem contact op met een organisatie voor mantelzorgondersteuning. Deze organisaties bieden veel praktische informatie. Maar ook voor een gesprek, contact met andere mantelzorgers (lotgenotencontact), bijeenkomsten en cursussen kunt u daar terecht. Op Mantelzorg.nl staat een overzicht van mantelzorgorganisaties in Nederland.

Antwoorden op vragen over Mantelzorg

U kunt met al uw vragen over mantelzorg terecht bij Mantelzorg.nl. Dat kan per telefoon, naar de Mantelzorglijn. Of per e-mail. U vindt alle mogelijkheden op de contactpagina van Mantelzorg.nl.

Op de website van Mantelzorg.nl vindt u ook antwoorden op veel praktische vragen over mantelzorg.