

MANTELZORGGIDS



een dijk van een gemeente

ALLES WAT U MOET WETEN OVER MANTELZORG

Inhoudsopgave

1. Wat houdt mantelzorg in?	4
2. Informatie	5
3. Praktische hulp	11
4. Financiële tegemoetkoming	14
5. Vrije tijd	17
6. Jonge mantelzorgers	20
7. Wonen en Mantelzorg	21
8. Belangenbehartiging	22

Colofon

De Mantelzorggids is een uitgave van de gemeente Olst-wijhe.

Foto`s:

Jean Nieuwenhuis, Hette Koopmans,
ministerie van VWS en gemeente Olst-Wijhe

Vormgeving:

Punt Uit! Reclame

Druk:

Drukkerij De Kroon.

Oktober 2011



Voorwoord wethouder Ans Otterloo

Mantelzorg, een bijzondere en belangrijke taak waar u misschien niet altijd voor heeft gekozen, maar een taak die na verloop van tijd een vanzelfsprekendheid is geworden. Maar waar heeft u als mantelzorger recht op en waar kunt u terecht? Dat is niet altijd even duidelijk. Daarom bieden wij u dit mantelzorgboekje aan.

In de mantelzorggids vindt u informatie over hulpmiddelen, financiële tegemoetkomingen, wetten en ook organisaties en stichtingen die voor u klaar staan.

Kortom: een compleet overzicht voor iedere mantelzorger. Daar heeft u recht op. Wij zijn trots op u als mantelzorger, want zoals u anderen helpt, helpen wij u graag waar dat mogelijk is en dat begint met goed informeren.

Wij hopen dat deze mantelzorggids een bijdrage levert voor u als mantelzorger.

Ans Otterloo,
Wethouder Wet maatschappelijke ondersteuning



1. Wat houdt mantelzorg in?

Hebt u wel eens nagedacht over het woord mantelzorg of ben u zelf mantelzorger? Misschien bent u dit wel zonder dat u zich dat realiseert.

Als mantelzorger verleent u (langdurig) zorg aan een familielid, buurman of buurvrouw, kennissen of vrienden met een beperking. Dit kan lichamelijk en/of verstandelijk zijn, met een chronische, psychiatrische of psychische ziekte of dementie. Bijvoorbeeld een vrouw die voor haar buurvrouw met een chronische ziekte zorgt of een moeder van een kind(eren) met een beperking. Mantelzorgers zorgen langer dan drie maanden en minstens acht uur in de week voor diegene die hun zorg nodig heeft. Door mantelzorgers kunnen mensen vaak langer zelfstandig wonen. Daarom is het belangrijk dat mantelzorgers de zorg zo goed en zo lang mogelijk vol kunnen 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 ook zwaarder worden. Het kan zijn dat u minder moet gaan werken, uw sociale leven in de knel komt en bestaat de kans op overbelasting. Daarom is het belangrijk om op de tijd aan de bel te trekken.

4

Tips voor mantelzorgers

- Als mensen hulp aanbieden, accepteer die hulp en probeer zelf te gaan ontspannen.
- Zoek elkaar op. Een andere mantelzorger kan vaak een luisterend oor bieden en begrijpt uw situatie.
- De gezondheid van u als mantelzorger kan achteruit gaan als gevolg van de vaak intensieve zorg die u aan uw naaste verleent. Uw gezondheid verdient daarom de aandacht. Dit komt zowel degene voor wie u zorgt als uzelf ten goede.
- Vertrouw op uw eigen gevoel, meestal leidt dat in de goede richting.
- Vrienden en familie zijn een grote bron van hulp en ondersteuning, dus denk niet dat zij niet willen helpen.
- Probeer er aan te denken dat u trots moet zijn op wat u doet; mantelzorgers zijn een bijzondere groep mensen die de samenleving samenbrengt.

Informatie, advies en ondersteuning

Als mantelzorgert kunt u in de zorg voor uw naaste voor tal van vragen of problemen komen te staan. Met de juiste informatie, advies en ondersteuning bent u als mantelzorgert beter in staat de nodige zorg zelf te blijven geven, de juiste ondersteuning te krijgen en aanvullende diensten of producten te regelen. De onderwerpen die in de folder aan bod komen zijn:

- informatie
- praktische hulp
- financiële tegemoetkoming
- vrije tijd voor jezelf
- jonge mantelzorgers
- wonen en Mantelzorg
- belangenbehartiging

2. Informatie

Als mantelzorgert is het vaak lastig om te weten waar u terecht kunt met uw verhalen of problemen. In de Gemeente Olst-Wijhe kunt u terecht bij de Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel, de huisarts, het Wmo-loket en het Centrum voor Jeugd en Gezin.

Vrijwillige thuiszorg

Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel, voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, is werkzaam in tien gemeenten waaronder ook de gemeente Olst-Wijhe. De mantelzorgconsulent van de Vrijwillige Thuiszorg biedt verschillende vormen van ondersteuning aan de mantelzorgert.

Welke ondersteuning kan de mantelzorgert verwachten:

- een luisterend oor
- informatie en advies
- overnemen van regeltaken
- helpen met invullen van formulieren
- respijtzorg (= tijdelijke ontlasting van de zorg om overbelasting te voorkomen) door het inzetten van vrijwilligers
- doorverwijzing
- themabijeenkomsten (= informatieve bijeenkomst over een specifiek onderwerp)
- lotgenotencontacten
- ontspannende activiteiten
- koffieochtend voor ontspanning en ontmoeting
- organisatie van de dag van de mantelzorg

Waar wordt de ondersteuning gegeven:

- Bij de mantelzorg thuis
- Telefonisch of via e-mail
- Op het spreekuur
- In het kantoor van de Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel.

Spreekuur en contact

Iedere donderdag is er een spreekuur van 9:00 - 11:00 uur in het Holstohuis (2e verdieping, kantoor van Stichting Welzijn Ouderen).

De Vrijwillige Thuiszorg is verder te bereiken op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 8:30 - 17:00 uur. Vrijdag 8:30 - 12:00 uur.

Contactgegevens:

Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel, voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg
Herma Spoolder

Consulent mantelzorg / coördinator vrijwilligerszorg

Gemeente Olst/Wijhe en Gemeente Raalte

Tel: 0548-638830 (kantoor Nijverdal)

Mobiel: 06-36403898

E-mail: hspoolder@vrijwilligethuiszorg.nl



Wmo-loket

Met het Wmo-loket is er één herkenbare plek waar u als inwoner met vragen over wonen, zorg en welzijn terecht kan. Het Wmo-loket is er voor mensen van alle leeftijden. Voor ouderen, mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, chronisch zieken en mensen met psychische problemen, maar ook voor hun familieleden, mantelzorgers en vrijwilligers. Het Wmo-loket denkt met u mee en biedt relevante informatie om het leven iets makkelijker te maken.

U kunt informatie vragen via de balie, telefonisch of digitaal.

U kunt de gemeente elke werkdag tussen 08:15 uur en 12:15 uur en van 13:00 uur tot 17:00 uur bellen. Contactgegevens: Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570 E-mail: gemeente@olst-wijhe.nl

Huisartsen

De huisarts is het eerste aanspreekpunt als u problemen met uw gezondheid hebt doordat u zorg en soms zware zorg moet verlenen aan uw naaste. Uw huisarts kent u als patiënt en weet veel over de achtergronden van uw problemen. Een huisarts heeft veel algemene kennis wat betreft gezondheid. Veel klachten kan uw huisarts zelf behandelen.

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Alle ouders, kinderen, jongeren tot 19 jaar, professionals en vrijwilligers kunnen bij het CJG terecht met vragen over opvoeden en opgroeien.

Contact:

Inlooppunt Olst Averbergen 9

Inloopspreekuur: di. 9:15-9:45 uur

Inlooppunt Wijhe: Slotpark 25

Inloopspreekuur: do. 9:15-9:45 uur

Centraal telefoonnummer: (088) 00 30 067

Waar kunt u terecht buiten de gemeente?

Er zijn nog meer landelijke organisaties die telefonische informatie en advies geven aan mantelzorgers.

De mantelzorglijn

Op dit telefoonnummer kunt u vragen stellen of een luisterend oor vinden.

Voorbeelden van vragen die u als mantelzorger kan stellen:

- Kan iemand het van mij overnemen?
- Hoe combineer ik mantelzorg met een baan?
- Waar kan ik hulp aanvragen?
- Waar vind ik steun bij mij in de buurt?

De mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9:00 en 13:00 uur op het telefoonnummer: 0900-2020496 (€0,10 p/m).

8

Sociaal juridische dienstverlening

De Sociaal Juridische Dienstverlening van Mezzo geeft gratis advies en informatie over wet- en regelgeving waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen. De Sociaal Juridische Dienstverlener kan door iedereen worden ingeschakeld.



U kunt de Sociaal Juridische Dienstverleners van maandag tot en met donderdag bereiken tussen 9:30 en 12:00 uur via de Mantelzorglijn op: 0900-2020496 (€ 0,10 p/m)

Alzheimer café

Het Alzheimer café is een trefpunt voor mensen met dementie en/of hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en mogelijkheden voor hulp en dat allemaal in een gemoedelijke sfeer. Iedere eerste dinsdag van de maand is er een bijeenkomst, met uitzondering van de maanden augustus en december. Het programma begint om 19:30 en word om 21:30 afgesloten. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis. De koffie staat klaar en deze wordt u aangeboden door Alzheimer Nederland. Als locatie voor het Alzheimer café Raalte is gekozen voor het Annahuis (naast de Plaskerk). Heeft u vragen? Dan kunt u bellen met Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel, voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Tel.: 0548-638830 of Paulien Achtereekte Tel.: 0572-358283

9

Online hulpverleningsprogramma voor mantelzorgers van mensen met dementie

Bent u mantelzorger voor iemand met dementie? Hebt u wel eens het gevoel dat u de situatie niet de baas bent? Wilt u voorkomen dat u zelf overbelast raakt?

Via de website dementiedebaas.nl kunt u kosteloos deelnemen aan een online hulpverleningsprogramma en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. DementieDeBaas is een cursus op internet voor mantelzorgers van mensen met dementie die het gevoel hebben dat zij de situatie niet de baas zijn en zich door de zorg belast voelen. In de cursus leert u onder andere hoe u om kunt gaan met probleemgedrag, hoe belangrijk het is tijd voor uzelf te nemen, hoe u uw grenzen aangeeft en hoe u hulp kunt vragen. In deze cursus gaat u zelfstandig aan de slag om meer grip te krijgen op de situatie. U wordt hierbij persoonlijk begeleid door een professionele hulpverlener. Website: www.dementiedebaas.nl

Stichting Coke van jou

De stichting Coke van jou biedt informatie en advies voor partners, familie en vrienden van verslaafden (drugs, alcohol enz.). Coke van jou biedt ondersteuning op verschillende manieren: door het organiseren van open dagen, ontspannende/informatieve activiteiten, en door het ontwikkelen van trainingen en workshops.

Tel.: 020-6703530

Website: www.cokevanjou.nl

Stichting MEE

Hebt u of uw partner, vriend, familielid enz. lichamelijke, zintuiglijke, of verstandelijke beperking of ervaart u beperkingen ten gevolge van een chronische ziekte? Dan krijgt u te maken met instanties, regels en allerlei praktische problemen. Misschien hebt u vragen waar niet zo makkelijk een antwoord op te vinden is. Uw beperking kan een belemmering vormen wanneer u, net als anderen, mee wil doen in de samenleving. MEE IJsseloevers is vertrouwd met al deze zaken en kan u daarbij helpen.

MEE Deventer: 0570-667878

MEE Zwolle: 038-4554646

Website: www.meeijsseloevers.nl

Mantelzorgstartpagina

Op de mantelstartpagina vindt u allerlei soorten informatie die u verder kunnen helpen als mantelzorger.

Website: www.mantelzorg.startpagina.nl

Regelhulp

Hebt u zorg, hulp of financiële ondersteuning nodig? Kijk dan eens op www.regelhulp.nl. Op deze site vindt u een overzicht van allerlei regelingen en oplossingen.

Stichting Thuis Sterven Zuid-West Overijssel

Mensen die ernstig ziek zijn en weten dat het einde nabij is, willen graag thuis sterven. Het verzorgen van een geliefde in die periode is zwaar ook al is er hulp van huisarts en thuiszorg. Als familie moet je 24 uur per dag beschikbaar zijn. In onze regio kunnen vrijwilligers van onze stichting ondersteuning bieden. Zij kunnen ondermeer: Waken bij de patiënt, hulp geven bij lichte lichamelijke verzorging, emotionele steun verlenen, mantelzorgers bijstaan.

Voor de inzet van vrijwilligers geldt een éénmalige vaste bijdrage van € 25,- te betalen bij aanvang van de hulpvraag. De stichting is voor hulpaanvragen en andere vragen bereikbaar op:

Tel.: 06-51565658 of 06-22917027 Website: www.thuissterven.nl

3. Praktische hulp

Er zijn allerlei andere organisaties en vrijwilligers die u thuis extra kunnen helpen, bijvoorbeeld met vervoer, klussen of boodschappen. Hieronder zijn de diensten en producten op een rijtje gezet.

Eten Koken

- Samen eten koken met een vrijwilliger via het project makelen en schakelen van de stichting welzijn ouderen.
Tel.: 0570-563600

Maaltijdservice aan huis

- Maaltijdservice Zorgspectrum Het Zand Tel.: 0570-528800
- Website www.hetzand.nl
- Tafeltje dekje. Tel.: 0610109696 Website: www.sallandcatering.nl
- Carinova leiboom groep met PGB indicatie Locaties:
- Woonzorgcentrum Diessenplas in Holten: Tel.: 0548-362505
- Woonzorgcentrum Het Averbergen in Lost: Tel.: 0570-500300
- Verpleeghuis De Hartkamp: Tel.: 0572-358283
- Woonzorgcentrum Huize Salland in Colmschate: Tel.: 0570-659200
- Woonzorgcentrum Sint Willibrord in Boskamp: Tel.: 0570-561377
- Sint Jozef Verpleeghuis in Deventer: Tel.: 0570-633939
- Thuiszorg Service Nederland Tel.: 0888 – 101010
- Website: www.thuiszorgservice.nl

Boodschappen

- Samen boodschappen doen met een vrijwilliger via het project makelen en schakelen van de stichting welzijn ouderen. Contact: Tel.: 0570-563600
- Boodschappen laten doen door de Vrijwillige Algemeen Hulpdienst Wijhe.
Tel.: 522588
- De boodschappen laten bezorgen door een supermarkt

Bijhouden van de tuin

- Samen de tuin onderhouden met een vrijwilliger van Stichting Welzijn Ouderen.
Tel.: 0570-563600

Klussendienst aan huis

- Carinova Leiboom groep. Tel.: 0900-8662

Hond uitlaten

- Samen met de hond wandelen met een vrijwilliger van de stichting welzijn ouderen. Tel.: 0570-563600

Oppas voor zorgvrager, gezelschap, begeleiding, naar ziekenhuis, ondersteuning in de vorm van speelhulp, vakantie-ondersteuning en buddyzorg

- Samen met een geschoolde vrijwilliger wordt gekeken naar de behoefte van de zorgvrager / mantelzorger en wordt tot inzet over gegaan als de klik er is na kennismaking.
- Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel, voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Tel.: 0548-638830, Mb.: 06 36403898

Hulpmiddelen

Als u door ziekte of omdat u ouder wordt in huis zorg nodig hebt, kunt u gebruik maken van thuiszorg of van andere vormen van zorg, zoals vrijwillige zorg. De zorg thuis is ook een manier om het zorgen voor een partner of huisgenoot te verlichten

12

Huishoudelijke hulp

- Samen het huis schoonmaken met een vrijwilliger via het project makelen en schakelen van de Stichting Welzijn Ouderen.
Contact: Tel.: 0570-563600
- Op indicatie van de gemeente (Wet maatschappelijke ondersteuning)
Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570

Woningaanpassing

- Op indicatie via de gemeente (Wet maatschappelijke ondersteuning)
Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570

Hulpmiddelen en Verpleegartikelen

- Carinova Leiboom Groep Contact: Tel: 0900 - 8662.
Zorgwinkel Salland is een webwinkel met daarnaast een echte winkel met een compleet assortiment aan hulpmiddelen op het gebied van ondersteuning in het dagelijkse leven. Tel.: 0572-363235

Persoonallarming

- Carinova Leiboom groep. Tel.: 0900-8662.

Thuiszorg

- Carinova Leiboom groep. Tel.: 0900-8662.
- De nieuwe thuiszorg. Tel.: 0900-2353698 (lokaal tarief)
- Thuiszorg Service Nederland. Tel.: 0888-101010
- Stichting Zorggarant Noord-Nederland. Tel.: 088 51 28 091
- Stichting Verian. Tel.: 0900-9255 (lokaal tarief).

Vervoer

Als het voor u niet meer mogelijk is zelf auto te rijden of met het openbaar vervoer te reizen, dan kunt u in aanmerking komen voor Wmo-vervoer.

Begeleid vervoer naar: arts, tandarts, kapper, bloedprikken, ziekenhuis en specialist.

- Vrijwillige algemene hulpdienst Wijhe.
Er wordt een vergoeding gevraagd van € 2,- per rit. Tel.: 0572-522010

Wmo-vervoerspaspas

- Op indicatie via de gemeente (Wet maatschappelijke ondersteuning)
Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570

Gehandicaptenparkeerplaats

- Op indicatie via de gemeente (Wet maatschappelijke ondersteuning)
Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570

13

Gehandicaptenparkeerkaart

- Op indicatie via de gemeente (Wet maatschappelijke ondersteuning)
Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570





4. Financiële tegemoetkoming

Zorg die u krijgt van professionele hulpverleners is niet gratis. Vaak worden de kosten vergoed door uw verzekering, soms moet u een eigen bijdrage betalen, en af en toe moet u alles zelf betalen. Ook kunt u niet zomaar van elke mogelijke vorm van zorg gebruik maken die u wilt. U hebt soms een verwijzing nodig van een arts en soms is er een indicatie nodig voor de zorg die u graag wil. Op deze pagina's vindt u hierover informatie.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Het doen van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en mee kunnen doen in de samenleving. Als meedoen of zelfstandig wonen niet lukt zonder hulp, kunt u de gemeente vragen om ondersteuning. Krijgt u hulp van een vrijwilliger of een mantelzorger of bent u dat zelf? Dan is het goed om te weten dat de gemeente u ondersteunt. De gemeente zorgt ervoor dat mensen met een beperking hulp en ondersteuning of voorzieningen krijgen die ze nodig hebben. De gemeente bepaalt zelf welke vormen van ondersteuning zij aanbiedt. Denk bijvoorbeeld aan: hulp bij het huishouden, aanpassingen in de woning, vervoersvoorzieningen enz. Wmo-voorzieningen zijn er voor mensen met een beperking door bijvoorbeeld ouderdom, chronische ziekte, handicap of psychische problemen. Omdat de Wmo ook de sociale samenhang in buurten en wijken bevordert, kun je zeggen dat de Wmo er voor iedereen is. Ook als u in een AWBZ-instelling woont, kunt u, afhankelijk van uw situatie en het gemeentelijk beleid, een beroep doen op de Wmo. De gemeente bepaalt zelf of u in aanmerking komt voor een Wmo-voorziening.

Als de gemeente bepaalt dat u recht heeft op een individuele Wmo-voorziening, dan kunt u kiezen voor een persoonsgebonden budget. Dat is een bedrag waarmee u uw voorziening of ondersteuning zelf kunt regelen. De gemeente kan hiervoor een eigen bijdrage vragen. Maar u kunt ook kiezen voor een voorziening in natura en het regelwerk aan de gemeente overlaten.

Contact: Wmo-loket Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570 E-mail: gemeente@olst-wijhe.nl

Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ)

De AWBZ betaalt langdurige zorg voor mensen met een ernstige beperking door handicap, chronische ziekte of ouderdom. Het gaat om kosten die door vrijwel niemand zelfstandig zijn op te brengen. Daarom betaalt iedere Nederlander AWBZ-premie. U kunt AWBZ-zorg zowel thuis ontvangen als in een AWBZ-instelling. De AWBZ kent vijf soorten zorg: persoonlijke verzorging, verpleging, begeleiding, behandeling en verblijf. Het AWBZ is er voor alle inwoners van Nederland. Om gebruik te kunnen maken van AWBZ-zorg heeft u een indicatie nodig. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of Bureau Jeugdzorg (BJZ) stelt vast of u zorg nodig heeft en welke zorg dat moet zijn. CIZ of BJZ informeert het zorgkantoor in uw regio over het indicatiebesluit. Als u recht heeft op AWBZ-zorg, kunt u kiezen hoe u die zorg wilt regelen. Kiest u voor zorg in natura, dan regelt het zorgkantoor de zorg. Kiest u voor een persoonsgebonden budget (pgb), dan krijgt u een bedrag waarmee u zelf zorg kunt inschakelen. Ook een combinatie van in natura en pgb is mogelijk.

Website: www.regelhulp.nl

CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg)

Als u door ziekte, handicap, beperking of ouderdom afhankelijk wordt van anderen, staat u voor veel vragen. Hoe moet het met douchen en aankleden? Wie verwisselt mijn infuus? Kunt u zelfstandig blijven wonen of is een beschermde woonvorm of een verzorgingshuis een betere oplossing?

Wilt u professionele zorg, zoals thuiszorg of gehandicaptenzorg, dan moet eerst worden beoordeeld of u daar volgens de wet recht op hebt. Dat gebeurt door het Centrum Indicatiestelling Zorg bij u in de buurt, het CIZ. Het CIZ geeft indicaties af voor alle vormen van zorg die uit de AWBZ worden betaald, kijk bij het artikel over AWBZ voor meer informatie hierover. Het CIZ helpt u met het maken van een keuze. Ook voor een persoonsgebonden budget hebt u een indicatie nodig van het CIZ.

Voor een indicatie kunt u het beste bellen met het CIZ bij u in de buurt.

Contact: Tel.: 0900-1404 Website: www.ciz.nl

Persoons Gebonden Budget (PGB)

Iedereen die door ziekte, ouderdom of een handicap langer dan drie maanden zorg nodig heeft, kan een persoonsgebonden budget (PGB) aanvragen. Hiermee kunt u zorg naar behoefte inkopen, bij wie u maar wilt. Dat kan een zorginstelling zijn of u vraagt uw burens, familie of vrienden om u te helpen. Met de hulpverlener maakt u afspraken over wat er gedaan moet worden. U spreekt de tijden en de dagen af waarop uw hulpverlener komt en u regelt de vergoeding. U moet zelf een administratie bijhouden van de kosten. Ook moet u een overeenkomst afsluiten met uw hulpverlener. Met een PGB moet u zelf meer regelen, maar u kunt de hulpverlening beter afstemmen op uw persoonlijke situatie. U kunt met het PGB gebruik maken van de Regeling Dienstverlening aan huis. Een PGB voor AWBZ-zorg kunt u aanvragen bij het CIZ.

Contact: tel.: 0900-1404 site: www.ciz.nl

16

Een persoonsgebonden budget voor de Wmo voor bijvoorbeeld een rolstoel, een woningaanpassing of huishoudelijke hulp vraagt u aan bij de gemeente.

Contact: Wmo-loket Gemeente Olst-Wijhe Tel.: 14 0570 E-mail: gemeente@olst-wijhe.nl

Vergoeding voor Mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen in aanmerking komen voor een Mantelzorgcompliment. Het mantelzorgcompliment is een bedrag van (maximaal) €250,00. U komt in aanmerking voor het mantelzorgcompliment als u als mantelzorger zorgt voor iemand met een langdurige of intensieve thuiszorg AWBZ-indicatie die afgegeven is zoals: thuis verpleging of persoonlijke verzorging. Ook meerdere aaneengesloten indicaties die optellen naar meer dan 371 dagen tellen mee. De tijdsduur tussen de verschillende indicaties mag niet meer dan 42 dagen zijn.

Voor vragen over het mantelzorgcompliment kunt u bellen met Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel, voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg Tel.: 0548 638830 of u kunt bellen met de sociale verzekerings bank. Contact: www.svb.nl Tel.: (030) 264 8444



5. Vrije tijd

Vrije tijd voor jezelf, het klinkt zo vanzelfsprekend maar toch ligt dat wat anders. De zorg overdragen aan iemand anders is toch lastig en daarom schiet die vrije tijd er vaak bij in. Toch is het belangrijk om even wat vrije tijd in te lassen.

Respijtzorg

Als mantelzorger bent u geen beroepsmatige zorgverlener. Toch lijkt dit af en toe wel zo. Soms wilt of moet u uw mantelzorgtaken even overdragen aan een ander. U heeft respijt nodig, tijd voor u zelf: bijvoorbeeld voor ontspanning, tijd voor andere gezinsleden of om bij te tanken. Dan kunt u een beroep doen op respijtzorg.

Respijtzorg is het tijdelijk volledig overnemen van de zorgtaken van een mantelzorger, dit wordt ook wel vervangende zorg genoemd. Dit kan voor een enkele keer zijn, maar ook voor regelmatig terugkerende zorgovername. De opvang kan variëren van enkele uren tot vakantieopvang van enkele weken. Respijtzorg kan zowel thuis als buitenshuis geboden worden.

17

Als u respijtzorg of zorg buitenshuis wilt, kunt u denken aan de volgende manieren:

Vrijwillige thuiszorg, professionele thuiszorg, logeren bij een gastgezin, op een zorgboerderij, in een logeershuis, activiteitencentrum, vakantiepark, zorghotel, woonvoorziening, of in een verpleeghuis.

Contact: Carinova Tel.: 0900-8662 of Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel
Tel.: 0548-638830 Website: www.respijt.nl

Stichting handen in huis

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

Tel.: 030-6590970

Website: www.stichtinghandeninhuis.nl

Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel

Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel organiseert activiteiten voor de mantelzorgers. U kunt denken aan de activiteiten zoals: het mantelzorgcafé, koffieochtenden voor ontspanning en ontmoeting en de dag van de mantelzorg. Om deze onder de aandacht te brengen stuurt de Vrijwillige Thuiszorg de mantelzorgers, hulpvragers en vrijwilligers een uitnodiging.

Daarnaast brengt de mantelzorgconsulent het onder de aandacht bij netwerkcontacten als Carinova, Stichting Welzijn Ouderen, Wmo-loketmedewerkers, Vrijwillig actief en verschillende bonden en in de media komt een artikel te staan. Verder worden er affiches opgehangen en wordt het vermeld in de activiteitenagenda die in de nieuwsbrief staat.

U kunt bellen met: Herma Spoolder, algemeen telefoonnummer: 0548-638830, Mobiel: 06-36403898 of een e-mail sturen naar hspoolder@vrijwilligethuiszorg.nl

18

Stichting Welzijn Ouderen

Stichting Welzijn Ouderen Olst-Wijhe (SWO) organiseert activiteiten en diensten voor en met ouderen in de gemeente Olst-Wijhe. SWO maakt zich sterk om het zelfstandig functioneren van ouderen zo veel mogelijk te stimuleren en te ondersteunen.

Professionals en vrijwilligers zetten zich in om op basis van vragen en wensen van ouderen activiteiten en diensten te ontwikkelen. Onder het motto: 'SWO ondersteunt de kracht van ouderen' wordt hierbij uitgegaan van de mogelijkheden en kracht van ouderen.

U kunt stichting welzijn ouderen bereiken op het Tel.: 0570-563600 of via de e-mail info@swolstwijhe.nl

Vrijwilligers Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel

Vrijwilligers nemen tijdelijk de taken van een mantelzorg over. Het steunpunt mantelzorg in de gemeente Olst-Wijhe kan u helpen met het zoeken naar geschikte vrijwilligers. De vrijwilliger kan u oppas bieden, gezelschap houden, ondersteunen in de vorm van speelhulp en vrijetijdsbesteding, gastoudershulp, vakantieondersteuning of buddyzorg bieden. De vrijwilligers melden zich aan bij de Vrijwillige Thuiszorg. U kunt bellen om vrijwilliger te worden of om te vragen naar een vrijwilliger die u thuis kan helpen met de bovengenoemde taken.

U kunt bellen met: Herma Spoolder, algemeen telefoonnummer: 0548-638830, mobiel: 06-36403898 of een email sturen naar hspoolder@vrijwilligethuiszorg.nl

Vrijwilligers Stichting Welzijn Ouderen.

In onze gemeente wordt veel belangrijk werk gedaan door vrijwilligers. SWO houdt rekening met hun betrokkenheid, tijd en talenten bij hun vrijwillige inzet. Zij doen werkzaamheden van de vrijwillige hulpdiensten of ze hebben een individueel contract met SWO. De hulpdiensten verstrekken kortdurende hulp van eenvoudige aard aan inwoners die ouder zijn dan 55 jaar.

De hulp kan bestaan uit o.a. : het doen van boodschappen, vervoer, kortstondige hulp bij ziekte of ongeval, gezelschap houden en een wandeling maken.

SWO heeft veel behoefte aan vrijwilligers op allerlei gebieden. Denkt u niet te gauw dat u niets te bieden heeft. Wanneer u belangstelling heeft voor het doen van vrijwilligerswerk, neemt u dan contact met ons op. Wij bespreken dan met u wat uw wensen en mogelijkheden zijn en hoe we die het best kunnen benutten.

U kunt bellen met stichting welzijn ouderen. Tel.: 0570-563600 Website: www.swo.olstwijhe.nl

E-mail: info@swo-olstijhe.nl



6. Informatie voor de jonge mantelzorger (6 - 18 jaar)

Zorg jij thuis voor iemand die ziek is?

Dan ben jij een jonge mantelzorger. Jonge mantelzorgers zijn kinderen / jongeren die thuis een ouder, broer, zus of ander inwonend familielid hebben waar ze de zorgen om of voor hebben. In het gezin kan sprake zijn van chronische ziekte, lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische ziekte of verslavingsproblemen.

Als je een jonge mantelzorger bent zorg je voor je zus(je) of broer(tje), je moet af en toe boodschapjes doen, helpt thuis mee met schoonmaken van het huis of je moet soms oppassen. Doordat er thuis iemand ziek is kan het zijn dat jouw vader of moeder wat minder tijd voor jou heeft. Ze kunnen je misschien niet helpen met school of niet wegbrengen naar een feestje. Dat is soms best vervelend, daarom is het goed en fijn als je er met iemand over kunt praten.

20

Welke ondersteuning kan de jonge mantelzorger verwachten?

- een luisterend oor
- informatie over een ziektebeeld
- omgaan met de situatie thuis
- relevante websites en boekentips
- activiteiten (maandelijks)
- individuele begeleiding thuis, op school of op kantoor Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel
- praktische ondersteuning, door inzet van vrijwilligers in de zorgsituatie thuis
- doorverwijzing naar gespecialiseerde vormen van hulp

Jonge mantelzorgconsulent in Olst / Wijhe

Helma Boorsma

Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Tel.: 0548-638830

Mobiel: 06-36403897

E-mail: hboorsma@vrijwilligethuiszorg.nl

Activiteiten:

Meerdere malen per jaar worden er ontspannende activiteiten georganiseerd door Stichting Vrijwillige Thuiszorg Overijssel waarbij jij als jonge mantelzorger andere jonge mantelzorgers kan ontmoeten en een leuke ochtend, middag of dag gaat beleven.

Websites:

Op deze websites kun je nog meer informatie zoeken:

www.jong-zorgen.nl

<http://jongemantelzorgersvt.hyves.nl>

www.jong-zorgen.nl

www.dimence.nl

www.vrijwilligethuiszorg.nl

7. Wonen en Mantelzorg

Eén op de acht werknemers heeft naast (betaald) werk mantelzorgtaken. Vaak kunnen ze die combinatie maar lastig vormgeven; de helft van de werkende mantelzorgers voelt zich vaak zwaar belast tot overbelast. Er zijn landelijke regelingen waarvan werkende mantelzorgers gebruik kunnen maken, zoals zorgverlofregelingen en de levensloopregeling.

21

Kortdurend zorgverlof

Werknemers die moeten zorgen voor een thuiswonend ziek kind, partner of ouder kunnen hiervoor kortdurend zorgverlof opnemen. U kunt kortdurend zorgverlof opnemen om een ouder, een thuiswonend ziek kind of uw partner te verzorgen. U moet dan wel de enige zijn die de zieke op dat moment kan verzorgen. Een ouder hoeft niet op uw adres ingeschreven staan. Dat geldt alleen voor uw partner en uw kind. U vraagt het verlof mondeling of schriftelijk aan bij uw werkgever. Deze mag u achteraf vragen naar een doktersrekening of afspraakbevestiging voor een medisch onderzoek. In uw cao kunnen andere afspraken staan over het doorbetalen van uw salaris tijdens het zorgverlof. Het opnemen van kortdurend zorgverlof kan ook gevolgen hebben voor de hoogte van de eventuele toeslagen die u van de Belastingdienst ontvangt.

Langdurend zorgverlof

Langdurend zorgverlof is verlof dat werknemers kunnen opnemen als ze voor langere tijd voor een ernstig ziek kind, partner of ouder moet zorgen. Per jaar mag een werknemer twaalf weken lang maximaal de helft van het aantal uren dat hij werkt als zorgverlof opnemen. Over deze verlofuren wordt geen salaris betaald, tenzij er in de cao andere afspraken staan. U vraagt langdurend zorgverlof schriftelijk aan bij uw werkgever minstens twee weken voor het verlof ingaat. Uw werkgever beslist binnen een week over uw verzoek. Als hij dit niet doet, gaat uw verlof gewoon in op de datum die u hebt voorgesteld. Uw werkgever mag u vragen om aanvullende informatie, zoals een doktersverklaring.

8. Belangenbehartiging

Platform Mantelzorg Overijssel

Het Platform Mantelzorg Overijssel (PMO) is een provinciale belangenbehartiger. Samen met lokale werkgroepen mantelzorg, clusters mantelzorg van Wmo-raden en mantelzorgadviesraden behartigt het PMO de belangen van mantelzorgers op lokaal, regionaal en provinciaal niveau.

Het PMO informeert en begeleidt de werkgroepen, clusters en adviesraden door o.a. het informeren via nieuwsbrieven, themabijeenkomsten en het uitvoeren van mantelzorgprojecten.

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.

Wilt u meer weten over PMO of wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws en actuele ontwikkelingen rondom mantelzorg dan kunt u het PMO bereiken via:

Platform Mantelzorg Overijssel

Kievitstraat 9

7557 AP Hengelo

Tel: 074-2500155

E-mail: info@pmo-ov.nl

22

Wmo-adviesraad

De Wmo bepaalt dat de gemeente het beleid ontwikkelt in nauwe samenspraak met burgers, belangenbehartigers, organisaties en instanties. In het te voeren beleid moet de burger centraal staan. Burgers en belangenorganisaties worden vooraf betrokken in de plannen van de gemeente. Het is daarom belangrijk dat burgers actief meedenken en meepraten over plannen en ontwikkelingen die te maken hebben met het beleid. Hoe de gemeente de burgers betreft, mag de gemeente zelf bepalen. Onze gemeente heeft voor een WMO-adviesraad gekozen. Onze gemeente voert daarnaast ook regelmatig gesprekken met allerlei belangenorganisaties, bijv. chronisch zieken en gehandicapten, Ouderenbonden etc.

In onze gemeente worden burgers vertegenwoordigd door de Wmo-Adviesraad Olst-Wijhe.

- De Wmo-adviesraad behartigt de belangen van alle inwoners van de gemeente Olst-Wijhe
- De Wmo-adviesraad denkt mee en praat mee. De Wmo-adviesraad brengt gevraagd en ongevraagd advies uit aan het College van Burgemeester en Wethouders.

De Wmo-adviesraad bestaat uit vertegenwoordigers van een aantal clusters. In de clusters worden door de clusterleden (inwoners van Olst-Wijhe) de zaken besproken die voor die doelgroep belangrijk zijn. Clusterleden leveren een bijdrage aan de onderwerpen die het cluster het meest aangaan. De vertegenwoordigers van de clusters brengen de wensen van de doelgroep in de Wmo-adviesraad. Van de Wmo-adviesraadsleden wordt verwacht dat zij ook meedenken, meepraten en een mening hebben over andere onderwerpen. Wilt u meer weten over de Wmo-adviesraad dan kunt u contact opnemen met:

Mw. B. Stam

Nieënhof 32

8111 CA Heeten

Tel.: 0572-382535

E-mail: info@wmoraadolstwijhe.nl

Patiëntenverenigingen voor mantelzorgers.

Voor bijna elke ziekte of handicap, psychisch of lichamelijk, is er wel een patiëntenvereniging. Niet alleen patiënten, maar ook mantelzorgers kunnen daar terecht met vragen over een bepaalde ziekte. Als iemand in uw omgeving ziek of gehandicapt is, kan dat veel vragen oproepen. Voor veel vragen kunt u terecht bij de huisarts, wijkverpleegkundige, apotheker of behandelend specialist.

Wilt u meer weten over een bepaalde ziekte of bent u benieuwd naar ervaringen van lotgenoten, dan kunt u terecht bij verschillende patiëntenorganisaties. Kijk voor alle patiëntenverenigingen op de website: www.patiëntenvereniging.startpagina.nl

