

ZWΣMZW

WEGWIJZER

VOOR NIEUWE
MANTELZORGERS



INFORMATIE • HANDVATTEN • TIPS • EN MEER

Word gratis lid van BredaMantelzorg

Misschien heb je nu nog geen vragen, maar het is goed om je voor te bereiden. Mantelzorgsituaties kunnen snel veranderen. Het is dan belangrijk om te weten waar je terecht kunt en wat je kunt doen. Door je aan te melden bij BredaMantelzorg heb je altijd de juiste informatie en ondersteuning binnen handbereik.

Gratis activiteiten, trainingen en workshops

Gratis toegang tot ondersteuning en advies

Elke maand een nieuwsbrief

Word nu lid!

Meld je nu aan en krijg direct toegang tot de ondersteuning, informatie en middelen die je nodig hebt.



Scan de QR-code of ga naar www.bredamantelzorg.nl/gratislid

Beste mantelzorger,

Zorgen voor een naaste. Dat doe je toch gewoon?! Uit liefde, goede wil of betrokkenheid bij de ander. Deze reactie horen we maar al te vaak van mantelzorgers. Wekelijks de boodschappen halen, doktersafspraken regelen of een luisterend oor bieden op moeilijke momenten. Mensen vinden het heel vanzelfsprekend. Zorgen voor de ander begint klein, maar kan steeds een beetje meer worden. Voor je het weet, ben je niet alleen partner, kind, buur of vriend, maar ook mantelzorger.

Wat betekent mantelzorger zijn voor jouw leven? Hoe combineer je deze rol met werk of een gezin? Of allebei? En wat als je er even niet bent of het je te veel wordt? Wie neemt de zorg dan 'tijdelijk' over? Er is hulp en ondersteuning mogelijk voor mantelzorgers, maar die moet je wel weten te vinden. Deze brochure is er om jou wegwijs te maken in de wereld van mantelzorgen.

We begrijpen goed dat je jouw weg moet vinden. Je hebt misschien vragen of zorgen. Je leest in deze wegwijzer over jouw rol als mantelzorger, hoe je de zorg het beste organiseert, welke regelingen er zijn en hoe je zelf in balans blijft. We geven je praktische tips, handvatten en informatie.

In de toekomst is het krijgen van professionele zorg geen vanzelfsprekendheid meer. We zullen zelf meer 'gebruikelijke zorg' voor onze naasten moeten leveren. Mantelzorgen mag nooit ten koste gaan van jezelf, vinden wij. We versterken daarom mantelzorgers, bieden inzicht in situaties en geven handvatten voor een goede balans. Om te zorgen dat jij jouw mantelzorgtaken goed kunt uitvoeren én kunt combineren met jouw eigen leven. Op maat, helemaal gratis.

Mantelzorgers zijn ontzettend waardevol. Voor jouw naaste, voor de zorg én de samenleving. Daarnaast is goed voor jezelf zorgen ook belangrijk. Laat ons je daarbij helpen.

Miriam Bryson
Directeur-bestuurder BredaMantelzorg



Waarmee kunnen we je ondersteunen?

Het is belangrijk om niet alleen voor anderen, maar ook goed voor jezelf te zorgen. Dit schiet er vaak bij in door drukte, moeilijke situaties en zorgen. Daardoor kun je overbelast raken. Maar de persoon voor wie je zorgt, heeft jou nodig. Goed voor jezelf zorgen, is goed voor jou én de ander.

Wil jij meer inzicht in jouw situatie? Weten hoe je beter voor jezelf zorgt? Wil je beter in balans zijn? Weten wat jou sterker maakt? Of wil je merken dat je er niet alleen voor staat? Wij ondersteunen je graag. BredaMantelzorg is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Breda.

In deze brochure lees je meer over onze mogelijkheden. Kijk voor meer informatie op www.bredamantelzorg.nl. Hier kun je je ook inschrijven voor onze nieuwsbrief. Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op.

Inhoud

- 6** Wat is mantelzorg?
- 8** BredaMantelzorg: wat doen wij voor jou?
- 10** Inzicht in ziekte en zorgbehoefte
- 12** Samenwerken met zorgprofessionals
- 14** Kennis en vaardigheden verbeteren
- 16** Vooroordelen en overtuigingen
- 18** Jij bent van onschatbare waarde!
- 22** Werk en mantelzorg: hoe combineer je dat?
- 24** Regelingen en vergoedingen
- 28** Jouw route bij BredaMantelzorg
- 30** Hulp nodig: waar begin je?
- 34** Technologie en hulpmiddelen
- 38** Mantelzorg, zorg óók goed voor jezelf
- 39** Hoe herken je overbelasting?
- 40** Energiegevers en energievreters
- 42** Respijtzorg, wat is dat?
- 43** Omgaan met levend verlies
- 44** Vind steun bij lotgenoten
- 47** Versterk jezelf met De Mat
- 48** Vraag en antwoord
- 52** Voorbereiden op mantelzorg? Het kan!
- 54** Help mee en word vriend!

Wat is mantelzorg?

Zorgen voor jouw zieke partner, hulpbehoevende buurvrouw of kind met psychische problemen. Als mantelzorger zorg je langere tijd onbetaald voor een ander. Het gaat om zorg die je vanuit een persoonlijke relatie verleent.

Voor sommige mantelzorgers is zorgen voor een ander vanzelfsprekend. Je doet het gewoon. Vaak hebben mensen geen keus en zijn ze ineens mantelzorger. Het overkomt ze. Voor sommigen voelt het als een verplichting. Binnen jouw rol als mantelzorger kun je vaak wél keuzes maken. Je kunt bijvoorbeeld kiezen welke taken je wel of niet doet. Wat geeft jou energie en doe je graag? En wat niet?

Verschillende taken

Je kunt verschillende taken uitvoeren. Wat jij oppakt, hangt af van de behoefte van de zorgvrager. We hebben vier taken die veel voorkomen toegelicht.

Hulp bij praktische zaken

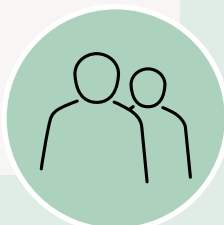
Je helpt bij de dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld het huis opruimen en schoonmaken, wassen en strijken of koken. Als

Ben jij mantelzorger?

Er zijn geen afgesproken eisen waar je aan moet voldoen om mantelzorger te zijn. Wel zijn er een aantal kenmerken die maken dat je een mantelzorger bent:

- Je zorgt voor iemand uit jouw omgeving die ziek is, een beperking heeft of hulp nodig heeft.
- Je krijgt niet betaald.
- Ook als de zorg voor jou vanzelfsprekend voelt, ben je mantelzorger. Bijvoorbeeld als je zorgt voor een zieke ouder of een kind met een beperking.

- Je zorgt regelmatig voor of hebt zorgen om de zorgvrager. Mantelzorg kan langdurig zijn, maar dat hoeft niet. Als iemand bijvoorbeeld hulp nodig heeft na een operatie is het kortdurende mantelzorg.
- Het kan intensieve zorg zijn, maar ook hulp bij kleinere dingen.
- Het is geen vrijwilligerszorg. Vrijwilligers zorgen voor een beperkt aantal uren en kunnen stoppen wanneer ze willen. Ze werken vaak vanuit een organisatie.



de zorgvrager zelf huishoudelijke taken kan doen, kun jij ondersteunen en een aantal taken op je nemen. Meegaan naar afspraken met de dokter of andere specialisten bijvoorbeeld. Of helpen met wassen en aankleden.

Medische zorg

Soms voeren mantelzorgers verpleegkundige handelingen uit. Bijvoorbeeld het controleren van bloedsuikers, het meten van de bloeddruk, het geven of toedienen van medicijnen of het legen van een urinezak. Hiermee help je de zorgvrager. Die hoeft niet te wachten op de zorgverlener. En de zorgverlener kan iemand anders helpen.

Als je ervoor kiest om zelf medische handelingen te doen, krijg je uitleg van degene die het medicijn voorschrijft of uitgeeft. Vraag door als je het niet goed begrijpt. Weet dat deze handelingen risico's kunnen hebben. Want wat doe je als je verkeerd prikt bijvoorbeeld? Wie bel je dan? En wat als je een keer niet kunt? Het geeft rust om antwoorden op deze vragen te hebben. Maak een plan waarin

TIP

Verstandige keuze

Denk goed na of je zelf medische handelingen wilt doen bij de zorgvrager. Praat met de specialist, bekijk www.bredamantelzorg.nl/keuzehulp of neem contact met ons op. Zorg dat je een verstandige keuze maakt.

ALS MANTELZORGER HEB JE KEUZES

de risico's en oplossingen staan. En maak afspraken over wie het overneemt als jij een keer niet kunt.

Een andere taak is het contact houden met zorgverleners. Zo kun je het overzicht bewaren, toezicht houden op afspraken, zorgaanvragen en zorgvergoedingen regelen.

Administratie

Je hebt soms ook met regelzaken te maken, als degene voor wie jij zorgt dit zelf niet (volledig) kan. Denk aan uitkeringen, zorgtoeslagen of andere financiële ondersteuning. Ook het beheren van betalingen voor zorgdiensten of het aanvragen van voorzieningen en hulpmiddelen vallen hieronder.

Emotionele steun

Iemand die ziek is of een beperking heeft, geniet soms minder van het leven of voelt zich soms eenzaam. Jij kunt hierbij helpen. Doe samen leuke dingen, zoals wandelen, hetzelfde boek lezen en hierover praten of een hobby uitoefenen. Een luisterend oor bieden, geeft steun. Door te luisteren, help je met het omgaan van emoties zoals angst, verdriet of boosheid. ●

BredaMantelzorg: wat doen wij voor jou?

Soms weet je als mantelzorg
niet precies waar je behoefte
aan hebt of wat jou zou helpen.
Of weet je het wel, maar lukt
het niet om het te organiseren.

Je zorgt voor iemand én moet veel regelen.
De wereld van de zorg is ingewikkeld en
vaak onbekend. Iedere zorgsituatie, zorg-
vrager én mantelzorg is anders. Daar-
door is het soms lastig om de juiste hulp te
vinden. En kost dit veel tijd en energie.

BredaMantelzorg helpt jou hierbij. Wij
kennn de organisaties, regels en wetten.
Samen kijken we naar jouw situatie.

We hebben ook algemene ondersteuning

Hiervoor is geen intakegesprek nodig. Zo
vind je in onze agenda cursussen, activi-
teiten en workshops waar je je zo voor
kunt inschrijven. Of sluit aan bij het lot-
genotencontact. Het is gratis of de kosten
worden vergoed vanuit je zorgverzekering.

*“Ik heb tijdens
een training bij
BredaMantelzorg mijn
grenzen leren aangeven.
Ik gebruik het niet alleen
tijdens het zorgen voor
mijn vriend, maar ook
in andere situaties.
Dat geeft me zoveel
rust.” - Bo*

Waar heb je ondersteuning bij nodig en
wat kun je zelf doen? Zo zorgen we dat je
niet alles alleen hoeft uit te vinden.

Het is bovendien fijn om jouw verhaal te
vertellen aan iemand die begrijpt hoe het
is om mantelzorg te zijn. We luisteren
naar jou en denken graag met je mee.
Je hoeft hiervoor vooraf je vraag nog
niet helemaal duidelijk te hebben.

Op **pagina 28** van deze wegwijzer vind
je al onze ondersteuningsmogelijkheden
bij elkaar. Kijk maar eens naar wat jou
zou passen. En neem bij vragen gerust
contact met ons op. ●

WAT EEN
GELUK
DATER
MANTEL
ZORGERS
ZIJN



Wist je dat kinderen en jongeren mantelzorg
kunnen zijn? We ondersteunen ook jonge mantelzorgers.
Meer info: www.bredamantelzorg.nl/jmz



Inzicht in ziekte en zorgbehoefte

Wanneer je mantelzorg verleent, is het belangrijk om een goed beeld te krijgen van wat de zorgvrager precies nodig heeft. Dit is afhankelijk van de situatie, van het ziektebeeld of de beperking. Als je een beeld hebt, kun je je voorbereiden. Je weet welke uitdagingen er komen en wat dat betekent voor de zorgvrager en voor jou.

Psychische problemen, dementie, chronische aandoeningen of niet-aangeboren hersenletsel. Er bestaan veel uiteenlopende ziektebeelden, beperkingen en zorgbehoeftes. Het verloop is ook niet voor iedereen gelijk. Het maakt veel verschil of je zorgt voor iemand met psychische problemen of voor iemand met dementie.

Iedere ziekte of aandoening brengt uitdagingen met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan lichamelijke beperkingen, geheugenproblemen, verandering van gedrag of emoties. Daarom is het belangrijk om je te verdiepen in het ziektebeeld of de situatie van degene voor wie je zorgt.

GA OP ZOEK NAAR INFORMATIE

Op zoek naar informatie

Begin met het opzoeken van betrouwbare bronnen. Bezoek medische websites of websites van patiëntenorganisaties. Lees informatiefolders over de ziekte of aandoening. Gebruik de gevonden informatie vooral om je globaal in te lezen in het ziektebeeld. Het aantal klachten, soort klachten en verloop van de ziekte, verschillen per persoon. Daarom is het verstandig om te praten met de betrokken arts of specialist.

Dit gesprek geeft vaak meer duidelijkheid. Schrijf vooraf jouw vragen op. Zo zorg je dat je niets vergeet. Specialisten kunnen vaak goed inschatten welke zorg nodig is, nu en in de toekomst.

Praat met de zorgvrager

Vergeet de zorgvrager niet in jouw zoektocht naar informatie. Hoe ervaart hij of zij de ziekte? Zijn er angsten of onzeker-

Wij helpen jou

BredaMantelzorg staat voor jou klaar om jouw situatie te bespreken en te kijken hoe we je kunnen helpen. Met vragen kun je bij ons terecht.

heden? Deze gesprekken zijn soms lastig, maar helpen wel om de gevolgen voor de zorgvrager te snappen. Belangrijk om bij stil te staan, is dat een ziekte meestal niet alleen fysieke gevolgen heeft, maar ook moeilijk is om te verwerken. Bespreek ook regelmatig met de zorgvrager wat deze nog zelf kan doen.

Deze informatie geeft jou inzicht in de zorgen en ervaringen van de zorgvrager, het mogelijke verloop en wat jij als mantelzorger kunt verwachten. Wat betekent dit voor jou? Kun je deze zorg combineren met jouw eigen leven? Hoe zorg je voor balans? Met deze vragen bereid jij je voor op wat de toekomst mogelijk brengt.

Ga in gesprek, maar hoe...?

Met elkaar in gesprek blijven is belangrijk. Dat gesprek beginnen is soms moeilijk. We helpen jou graag op weg met een paar voorbeeldvragen:

- Hoe ervaar jij jouw situatie, ziekte of aandoening?
- Waar ben je bang voor?
- Welke wensen heb jij voor de komende vijf jaar?
- Hoe gaan we die wensen vervullen? Wat is daarvoor nodig?
- Wat is er nodig om thuis te blijven wonen?

Het zorgplan

Je kunt er vervolgens voor kiezen om een zorgplan te maken. Dit hoeft jij niet alleen te doen. Doe dit samen met de zorgvrager én jouw netwerk. Haal vrienden, familie, kennissen en burens erbij en ga met elkaar in gesprek. Bespreek de situatie en de zorgbehoefte, nu en in de toekomst. Welke zorg of hulp is er nodig? Is er iemand in het netwerk die soms kan helpen, bijvoorbeeld als jij op vakantie bent? Maak afspraken met elkaar, zodat voor iedereen duidelijk is wie welke taak doet. Leg dit vast in een zorgplan. Dit plan zorgt voor overzicht en dat brengt rust in jouw hoofd. ●

EEN GESPREK GEEFT MEER DUIDELIJKHEID



Samenwerken met zorgprofessionals

Zorgprofessionals en mantelzorgers hebben hetzelfde doel: goede zorg voor de zorgvrager. Samenwerken is daarom belangrijk. Maar in de praktijk is dat niet altijd vanzelfsprekend. Hoe werk je goed samen? En wat levert dat op?

Je kent de zorgvrager al lange tijd en weet wat hij of zij nodig heeft. Als er een zorgprofessional bij komt, zoals een verzorgende of verpleegkundige, is dat soms even wennen. Je moet elkaar leren kennen en goede afspraken maken.

De zorgprofessional wil, net als jij, dat het goed gaat met de zorgvrager. Als jullie goed samenwerken, krijgt de zorgvrager betere zorg en ondersteuning. Dat zorgt voor meer rust en een betere kwaliteit van leven.

Wat betekent samenwerken?

Voor jou als mantelzorger

Samenwerken betekent dat je jouw vragen en zorgen kunt bespreken. Praat met de zorgprofessional over wat je ver-

wacht. Bijvoorbeeld: hoe gaat het verder met de ziekte of situatie? Geef aan wat jij belangrijk vindt en waar jouw grenzen liggen.

Jij kent de zorgvrager goed en hebt waardevolle informatie. Door die informatie te delen, help je de zorgprofessional om goede zorg te geven. Maak samen duidelijke afspraken. Zet deze bij voorkeur op papier in een zorgplan. De zorgprofessional helpt je daarbij. Let op: de zorgvrager moet toestemming geven om informatie te delen.

Voor de zorgvrager

Als jij en de zorgprofessional prettig samenwerken, merkt de zorgvrager dat. De zorg sluit beter aan op wat nodig is. En het kost minder energie voor iedereen.



Wij zijn er voor jou! Vind je het lastig om met de zorgprofessional in gesprek te gaan? Neem contact met ons op: www.bredamantelzorg.nl

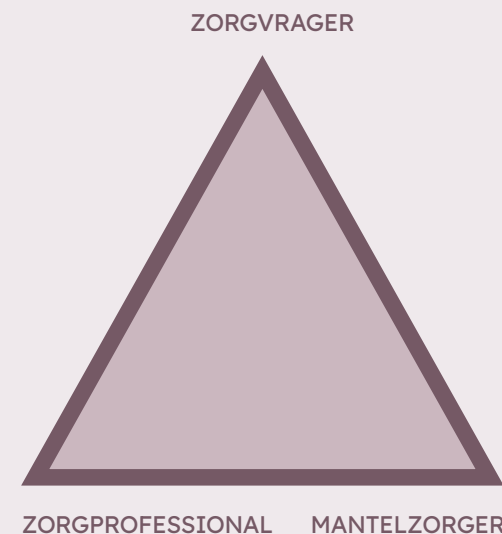
JIJ KENT DE ZORGVRAGER GOED

Voor de zorgprofessional

Je speelt als mantelzorger een belangrijke rol. Jij weet wat wel en niet werkt en bent betrokken en dichtbij. De zorgprofessional laat daardoor met vertrouwen taken aan jou over.

Als samenwerken lastig is

Samenwerken gaat niet altijd vanzelf. Soms voelt het alsof de zorgprofessional de regie overneemt. Of dat er twijfel is over jouw rol. Bespreek dit samen. Vertel wat je nodig hebt en luister ook naar de ander. Zo begrijpen jullie elkaar beter en ontstaat er een goede balans in de zorg. ●



De Zorgdriehoek

Goede zorg begint met samenwerking tussen drie partijen: de zorgvrager, de mantelzorger en de zorgprofessional. Zie dit als een driehoek: alle drie zijn even belangrijk. De zorgvrager staat bovenaan. Die top blijft stevig als jij en de zorgprofessional goed samenwerken.



Luister onze podcast

In onze podcast 'Bredase Mantelzorgzaken' praten we met mantelzorgers, vrijwilligers en professionals over onderwerpen die bij mantelzorgers spelen. We delen ervaringen, tips, bespreken dilemma's en meer. We maakten ook drie afleveringen over samenwerken met de thuiszorg: www.bredamantelzorg.nl/podcastthuiszorg

Kennis en vaardigheden verbeteren

Jij zorgt zo goed mogelijk voor de zorgvrager. Kennis van de ziekte of aandoening van de zorgvrager is belangrijk. Je snapt dan beter wat er nodig is. Ook helpt het om praktische dingen te leren, zoals veilig tillen, ogen druppelen of steunkousen aandoen. Dit maakt de zorg makkelijker voor jou én beter voor de zorgvrager.

Zorg jij voor iemand met een bepaalde ziekte of aandoening? Dan is het goed om te weten wat de ziekte of aandoening inhoudt. Hoe ziet het verloop eruit? En welke invloed heeft dit op jou als mantelzorgster? Wat heeft de zorgvrager nodig? Als je hier meer over weet, voel je je zekerder. Je begrijpt de zorgvrager beter en weet wat jij kunt doen. Kennis geeft je vertrouwen.

Het Mantelzorgplein

In het Amphia is een speciaal Mantelzorgplein. Zorgvragers en mantelzorgers leren hier handige vaardigheden, zoals ogen druppelen, steunkousen aandoen, een urinezak verwisselen of injecties geven. Een thuiszorgmedewerker helpt je hiermee.

Ben je in het Amphia en heb je vragen over mantelzorg? Kom naar het Mantelzorgplein. Het is open van

maandag tot en met vrijdag van 11.00 tot 16.00 uur. Je vindt het plein aan route 172.

Zelf medische handelingen doen?

Het is fijn als je medische handelingen zelf kunt doen, maar wat als er iets fout gaat? Wie is dan verantwoordelijk? Voordat je besluit deze handelingen over te nemen, is het goed om op de hoogte te zijn van de risico's. MantelzorgNL heeft hiervoor een handige Keuzehulp gemaakt. In deze brochure lees je informatie over hoe je zorg organiseert, wat je van de zorg mag verwachten en wat het overnemen van handelingen doet met de relatie.

Je vindt de Keuzehulp hier: www.bredamantelzorg.nl/keuzehulp

We helpen jou graag

Wil jij jouw kennis en vaardigheden vergroten, maar weet je niet waar en hoe? Wij helpen jou graag. Neem contact op met BredaMantelzorg. Samen kijken we wat jij nodig hebt. •

KENNIS OVER DE ZIEKTE OF SITUATIE GEEFT VERTROUWEN

TIPS

Leren, trainen, praten

Er zijn verschillende manieren om je kennis en vaardigheden te verbeteren. Je vindt hieronder een paar tips:

• **Leer over de ziekte of aandoening**

Zoek informatie op betrouwbare websites zoals www.thuisarts.nl, www.kanker.nl of websites van patiëntenorganisaties als Alzheimer Nederland en de Parkinson Vereniging. Bijvoorbeeld: wat zijn de klachten? Hoe verloopt de ziekte? Wat kun je doen? Lees boeken, luister podcasts, kijk betrouwbare video's. En vraag een zorgprofessional om uitleg.

• **Volg trainingen en cursussen**

Volg een cursus of training speciaal voor mantelzorgers. Bijvoorbeeld over omgaan met dementie of communicatie met zorgprofessionals. Wij bieden regelmatig cursussen aan, bijvoorbeeld 'Sterk met dementie'. Bekijk het actuele aanbod in onze agenda:

www.bredamantelzorg.nl/agenda

• **Vraag hulp aan professionals**

Heb je vragen? Bespreek ze met een zorgprofessional, zoals een huisarts, wijkverpleegkundige of ergotherapeut. Ga mee naar een (medische) afspraak van de zorgvrager en stel je vragen. De zorgprofessional geeft je praktische tips die passen bij jouw situatie.

• **Praat met andere mantelzorgers**

Andere mantelzorgers begrijpen wat je doormaakt. Zij hebben misschien handige tips of kunnen je steunen. We organiseren bijeenkomsten waar je ervaringen en tips kunt delen met anderen.

Vooroordelen en overtuigingen

Mantelzorg is waardevol, maar vaak ook uitdagend. Vooroordelen en overtuigingen maken het voor mantelzorgers extra zwaar.

Overtuigingen van mantelzorgers... Hoor jij jezelf praten?

“Als ik nee zeg, laat ik mijn vriendin in de steek.”

Of voel jij je schuldig omdat jij je grenzen aangeeft? Grenzen aangeven en soms ‘nee’ zeggen is nodig om goed voor jezelf te blijven zorgen. Zorg jij goed voor jezelf, dan zorg je ook beter voor de zorgvrager.

“Ik moet sterk zijn en mag mijn emoties niet laten zien.”

Je bent bang dat jouw verdriet, frustratie of vermoeidheid belastend is voor de zorgvrager. Is dat echt zo? Het is belangrijk om jouw eigen gevoelens toe te laten.

“Ik ben geen mantelzorgster. Ik hou toch gewoon van mijn vrouw.”

Natuurlijk hou je van jouw vrouw. Zorgen voor haar voelt vanzelfsprekend. En toch is het mantelzorg. Als jij jezelf niet als mantelzorgster ziet, is het gevaar dat je niet inziet hoe groot de impact op jouw leven is.

“Mijn broer begrijpt niet wat ik allemaal voor hem doe.”

Vooroordelen van anderen... Herken jij ze?

“Als de mantelzorg zwaar is, stop je toch gewoon?”

Het mantelzorgen stop je niet zomaar. Je hebt een persoonlijke band met de zorgvrager en laat hem of haar niet zomaar los.

“Je kiest er zelf voor om mantelzorgster te zijn. Dat doe je toch makkelijk naast je werk, gezin en andere verplichtingen?”

Sommige mensen hebben geen keuze en groeien in die rol. Mantelzorgen is soms zwaar, omdat je het moet combineren met jouw eigen leven. Het is helemaal niet gek dat jij die balans soms niet hebt of hulp nodig hebt.

“Je moet altijd beschikbaar zijn als mantelzorgster.”

Je mag geen tijd voor jezelf nemen. Als de zorgvrager hulp nodig heeft, ben je er. Die situatie is niet vol te houden. Deze gedachte leidt tot overbelasting. Het is belangrijk om juist aan jezelf te denken en voor jezelf te zorgen.

“Je zus stelt zich aan.”

Bij psychische problemen ziet een ander niet wat er speelt. Van deze oordelen heb jij ook last.

“Mantelzorgers hebben geen professionele kennis.”



Zijn deze vooroordelen herkenbaar?
Wil je hier met iemand over praten? Mail ons via
info@bredamantelzorg.nl of bel ons op 076 750 32 00.

Jij bent van onschatbare waarde!

Mantelzorgers zijn belangrijk voor mensen die hulp nodig hebben. Maar ook voor de zorg en de samenleving ben je van belang.

Voor de zorgvrager

Door jouw hulp kan de zorgvrager (langer) thuis blijven wonen. Dit geeft rust en veiligheid. De band tussen jou en de zorgvrager is uniek. Jij kent de zorgvrager goed, soms beter dan wie dan ook. Je begrijpt wat er nodig is en jij bent van grote betekenis.

Voor de zorg

Mantelzorgers vullen het werk van zorgprofessionals aan. Zonder mantelzorgers zou de druk op de professionele zorg veel groter zijn. Door jouw hulp kunnen zorgprofessionals zich richten op medische en gespecialiseerde zorg.

Voor de samenleving

Mantelzorgers zijn onmisbaar in onze samenleving. Zorgen voor de ander

versterkt de sociale banden. Het laat zien hoe belangrijk het is om naar elkaar om te kijken. Zonder mantelzorgers zou de zorg onbetaalbaar zijn.

Als de waardering ontbreekt

Een compliment, een bedankje of lieve woorden zorgen ervoor dat jij je gewaardeerd voelt. Waardering is belangrijk, want het helpt jou om de mantelzorg vol te houden. Toch krijg je als mantelzorgster niet altijd de waardering die je nodig hebt. Of heb je zelfs het gevoel dat je helemaal niet gewaardeerd wordt. Bijvoorbeeld omdat mensen niet zien wat jij allemaal doet of omdat jouw hulp als vanzelfsprekend wordt gezien. En soms begrijpt de zorgvrager het niet, bijvoorbeeld door gebrek aan inzicht in de ziekte of beperking.

ZONDER MANTELZORGERS ZOU DE ZORG ONBETAALBAAR ZIJN

GEEF JEZELF EEN COMPLIMENT

De ontbrekende waardering kun je wel op andere manieren krijgen. Je zorgt vaak niet alleen, maar samen met burens, familie of vrienden voor de zorgvrager. Praat met elkaar en bespreek en waardeer ieders rol.

Ook als je alleen mantelzorg verleent, is praten belangrijk. Vertel wat je zwaar vindt of waar je tegenaan loopt. Mensen begrijpen jouw situatie hierdoor beter en kunnen jou steunen. Als mantelzorgster heb je te maken met zorgprofessionals. Zij kunnen jou vertellen dat je het goed doet. Dit geeft vertrouwen en laat zien dat jouw werk belangrijk is. Een compliment geeft steun, vooral als de zorg zwaar is.

Waardering hoeft niet altijd van anderen te komen. Je kunt jezelf ook waarderen. Geef jezelf een compliment of beloon jezelf met iets fijns. Maak bijvoorbeeld een wandeling of kies bewust voor iets waar je van geniet.

Mantelzorgwaardering

De gemeente Breda waardeert mantelzorgers. Elk jaar krijgen mantelzorgers een blijk van waardering. Dit heet mantelzorgwaardering. Omdat jouw situatie kan veranderen, loopt deze niet automatisch door. Je vraagt de mantelzorgwaardering daarom elk jaar opnieuw aan. Misschien ben je inmiddels geen mantelzorgster meer of zorg je voor iemand anders. Kijk op www.bredawaardeert.nl voor informatie en de voorwaarden.

BredaMantelzorg ondersteunt jou

Jouw hulp is van grote waarde. Het kan zwaar zijn, maar je staat er niet alleen voor. Wees trots op jezelf, zoek steun bij anderen en vraag op tijd hulp. BredaMantelzorg staat voor jou klaar. Wij kunnen jou op verschillende manieren ondersteunen. Bijvoorbeeld door met jouw netwerk in gesprek te gaan over wat jij nodig hebt.

Soms ondersteunen we mantelzorgers kort en soms voor een langere tijd. We bieden een luisterend oor en we beantwoorden jouw vragen. We geven jou graag informatie, tips en handvatten, bijvoorbeeld tijdens onze workshops en bijeenkomsten. Je ontmoet dan ook andere mantelzorgers met wie je ervaringen kunt delen of waar je steun bij vindt. Samen zorgen we ervoor dat jouw inzet wordt gezien en gewaardeerd. Jij bent namelijk écht van onschatbare waarde! ●

“Door het mantelzorgen ben ik geduldiger en empathischer. Ik zie nu wat écht belangrijk is in het leven.” - Henk

“Het heeft me laten groeien als mens, maar het heeft mij ook geleerd dat ik voor mezelf moet zorgen.”
- Yasmin

“Zorgen voor mijn moeder is zwaar, maar het heeft onze band verdiept. Ik ben dankbaar voor de kostbare momenten samen.” - Nina

“Mantelzorg geeft me voldoening, omdat ik echt iets beteken voor iemand die ik liefheb.” - Sander

“Ik heb ontdekt hoeveel kracht ik eigenlijk heb. Zelfs als het moeilijk is, blijf ik staan.” - Ravi

“Ik heb geleerd mijn grenzen aan te geven. Dat pas ik nu ook in andere situaties toe.”
- Jane



Luister onze podcast

In onze podcast ‘Bredase Mantelzorgzaken’ praten we met mantelzorgers, vrijwilligers en professionals over onderwerpen die bij mantelzorgers spelen. We delen ervaringen, tips, bespreken dilemma’s en meer. We maakten ook een aflevering over het waarderen van mantelzorgers: www.bredamantelzorg.nl/podcastwaardering

JOUW HULP MAAKT HET VERSCHIL

Werk en mantelzorg: hoe combineer je dat?

Ben je mantelzorger en heb je een baan? Dan ben je niet alleen: één op de vier werknemers combineert zorgtaken met werk. Dat kan moeilijk zijn. Je bent misschien moe, hebt stress of denkt dat je niet genoeg doet.

Verlof

Soms kun je als mantelzorger zorgverlof aanvragen. Op de website van de Rijksoverheid zie je de mogelijkheden en ook wat het betekent voor je salaris. Dit is de wettelijke basis.

In de cao van je werk staan afspraken. Deze kunnen anders zijn dan in de wet staat. Werk je in een bedrijf zonder cao? Vraag dan aan de HR-medewerker wat de regels zijn. De wet en cao kunnen wijzigen, dus hou hier rekening mee. Er zijn drie soorten zorgverlof:

• Calamiteitenverlof / kort verzuimverlof

Dit verlof is voor als je meteen vrij moet nemen bij onverwachte situaties die je meteen moet oplossen. Het moet hier gaan om iemand in je directe omgeving die direct je hulp of zorg nodig heeft. Een kind is plotseling ziek geworden op school. Of je partner moet met spoed naar een arts gebracht worden.

• Kortdurend zorgverlof

Als je een zieke in je omgeving wilt verzorgen, heb je recht op kortdurend zorgverlof. Voorwaarde is dat degene voor wie je zorgt, verzorging nodig heeft. En jij de enige bent die deze zorg kan geven.

• Langdurend zorgverlof

Als je iemand uit je omgeving wilt verzorgen die levensbedreigend ziek is, heb je recht op langdurend zorgverlof. Je kunt deze vorm van verlof ook aanvragen als iemand in je omgeving langere tijd ziek of hulpbehoevend is. Voorwaarde is dat de verzorging noodzakelijk is en dat je de enige bent die deze zorg kan geven.

Let op: je inkomen kan lager worden. Je bouwt dan misschien minder pensioen en vakantiedagen op. Vraag na bij je werkgever hoe dit zit. Misschien heb je recht op meer of hogere toeslagen, zoals kinderopvangtoeslag, zorgtoeslag of huurtoeslag.

Voor werkende mantelzorgers

- Vertel je leidinggevende wat er aan de hand is. Vraag of die met je mee wil denken.
- Praat met je collega's, zodat ze begrijpen wat er speelt.
- Vind je het lastig om met je leidinggevende te praten? Zoek een vertrouwenspersoon of een andere collega die je vertrouwt.
- Vraag om hulp. Je hoeft niet alles alleen te doen. Familieleden, burens en vrienden kunnen je misschien helpen.
- Maak een planning. Maak een lijst van alle taken die je doet. Kijk wat het belangrijkste is en wat minder haast heeft. Sommige taken kunnen wachten of door iemand anders gedaan worden.
- Gun jezelf wat rust en ontspanning. Misschien wil je een stukje wandelen of iets anders doen wat je leuk vindt.

TIPS

Flexibel werken

Vind je het moeilijk om werk en zorg te combineren? Misschien kun je thuiswerken, andere werktijden aanvragen of minder uren werken. Minder werken brengt wel risico's mee. Je krijgt minder salaris en kunt daardoor minder geld uitgeven of sparen. Ook bouw je minder pensioen op. Wil je toch minder werken? Dit regel je via de Wet flexibel werken. Vraag dit na bij je werkgever. Meer informatie vind je op de website van de Rijksoverheid.

geen pensioen opbouwt en dat je geen inkomen hebt als de zorgvrager bijvoorbeeld opgenomen wordt in een ziekenhuis.

Mantelzorger met uitkering

Heb je een WW- of bijstandsuitkering en zorg je voor iemand? Soms kun je een vrijstelling aanvragen van je sollicitatieplicht of van de tegenprestatie in de bijstand.

Als je er niet uitkomt

Lukt het niet om samen met je leidinggevende een oplossing te vinden? Praat dan met een (extern) vertrouwenspersoon. Ook de vakbond kan je helpen. Als dit het niet oplost, kun je voor juridische hulp naar het Huis van het Recht: www.breda.nl/huis-van-het-recht •



Meer weten over je rechten als mantelzorger met een baan? De online module 'WERK' van M-Power geeft uitleg en tips: www.mantelzorgpower.nl/modules/1

Regelingen en vergoedingen



Als mantelzorger krijg je niet betaald voor jouw zorg en steun. Sommige mantelzorgers krijgen wel een vergoeding. Die komt dan uit het persoonsgebonden budget (pgb). Ook zijn er andere regelingen en vergoedingen waar je gebruik van kunt maken. We hebben ze op een rijtje gezet.

Toeslagen

Woon je bij de zorgvrager in huis? Dan tellen de inkomens bij elkaar op. Als een van de inkomens minder wordt, kun je recht hebben op huurtoeslag of zorgtoeslag. Als de inkomens hoger worden, kun je geen recht meer hebben op deze toeslagen. Hou zelf in de gaten of je er nog recht op hebt en geef dit op tijd door aan de Belastingdienst. Zo hoef je niet ineens veel geld terug te betalen.

Woon je samen met de zorgvrager in een huurhuis? Soms gelden er dan speciale regels. Als diegene 18 jaar of ouder is en een indicatie voor de Wet langdurige zorg (Wlz) heeft, telt die persoon niet mee voor de huurtoeslag.

Kijk voor meer informatie op: www.belastingdienst.nl en zoek op 'bijzondere situatie huurtoeslag'.



Persoonsgebonden budget

Het persoonsgebonden budget (pgb) is een geldbedrag waarmee een zorgvrager zelf zorg en ondersteuning kiest en regelt. Met een pgb kan de zorgverlener jou als informele hulpverlener betalen. Je krijgt dan betaald voor de zorg die je verleent of de kosten die je maakt. Deze vergoeding is alleen voor het stukje zorg waar het pgb voor goedgekeurd is. Het is niet vrijblijvend, je gaat een verplichting aan. Betaling vanuit het pgb wordt als inkomen gezien. Dit kan invloed hebben op jouw eventuele uitkering.

Er zijn vier soorten pgb's:

- Pgb vanuit de Jeugdwet: voor zorg bij kinderen tot 18 jaar.
- Pgb vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo): voor ondersteuning bij het huishouden en begeleiding bij het dagelijks leven.
- Pgb vanuit de Zorgverzekeringswet: voor wijkverpleging en intensieve kindzorg.
- Pgb vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz): voor langdurige en intensieve zorg thuis.

Om een pgb te krijgen, moet jij of de zorgvrager aan drie voorwaarden voldoen:

1. Je moet het pgb goed zelf kunnen regelen en beheren.
2. De zorg die je met het pgb wilt betalen, mag je niet al ontvangen via een andere regeling.
3. Je moet de zorgverleners op tijd kunnen betalen.

De zorgvrager vraagt een pgb aan. Jij kunt helpen bij het invullen van de formulieren. Dat is soms lastig. BredaMantelzorg adviseert jou.



Respijt- of vervangende zorg

Is mantelzorgen zwaar voor je? Of wil je even een pauze? Je kunt de zorg tijdelijk laten overnemen. Dit heet respijtzorg of vervangende zorg. Soms wordt respijtzorg vergoed, bijvoorbeeld via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of de Wet langdurige zorg (Wlz). Of vanuit de aanvullende zorgverzekering van sommige zorgverzekeraars.

Wil je meer weten over respijtzorg? Blader door naar pagina 42 of kijk op: www.respijtwijzerbreda.nl





Mantelzorgvergunning bij parkeren

De gemeente Breda heeft een speciale parkeervergunning voor mantelzorgers: de Mantelzorgvergunning. Hiermee parkeer je goedkoper in het gebied waar de zorgvrager woont. Let op: soms een bezoekersregeling goedkoper.

De zorgvrager vraagt de Mantelzorgvergunning voor je aan bij de gemeente Breda. Je kunt maar één vergunning per huishouden aanvragen. Voor de aanvraag heb je een verklaring van een medische of maatschappelijke organisatie nodig. Hiermee laat de zorgvrager zien dat hij mantelzorg nodig heeft. BredaMantelzorg geeft deze verklaring gratis. Bel ons op 076 750 32 00 of stuur een e-mail naar info@bredamantelzorg.nl.

www.bredamantelzorg.nl/mantelzorgvergunning

Dubbele kinderbijslag

Heeft jouw kind veel extra zorg nodig? Bijvoorbeeld door een ziekte, stoornis, aandoening of handicap? Heeft een arts, specialist of behandelaar dit vastgesteld? Dan kun je misschien dubbele kinderbijslag krijgen. Dit is extra geld om te helpen met de zorgkosten voor je kind.



Er zijn een paar voorwaarden:

- Jouw kind is tussen de 3 en 18 jaar.
- Jouw kind woont thuis of slaapt minimaal vier nachten per week thuis.
- Jouw kind heeft een Wlz-indicatie of een positief advies van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Kijk voor meer informatie op:

www.svb.nl en zoek op 'dubbele kinderbijslag'.

Mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een aparte woning op het terrein van je eigen huis. Deze woning is bedoeld voor de zorgvrager. Maar je kunt er ook zelf wonen. De zorgvrager woont dan in jouw huis.

Je kunt een mantelzorgwoning laten plaatsen in je tuin, een aanbouw maken of een deel van je huis, bijvoorbeeld de garage, ombouwen tot mantelzorgwoning. De gemeente bepaalt de regels voor mantelzorgwoningen. Soms heb je een omgevingsvergunning nodig.

Wil je een mantelzorgwoning bouwen of plaatsen? Voor algemene informatie kun je terecht bij BredaMantelzorg. Voor specifieke informatie kun je contact opnemen met de gemeente.

Meer informatie vind je op:
www.breda.nl/omgevingsvergunning



Aanvullende zorgverzekering

Zorgverzekeraars bieden vaak vergoedingen aan mantelzorgers via een aanvullende verzekering.

Bijvoorbeeld:

- Vervangende zorg, zoals logeerszorg of respijtzorg.
- Hulp van een mantelzorgmakelaar.
- Cursussen voor mantelzorgers.
- Lidmaatschappen van mantelzorgorganisaties.

Wat je precies vergoed krijgt, hangt af van jouw aanvullende zorgverzekering.

Neem contact op met je zorgverzekeraar voor meer informatie. Vraag ook naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt.

Aftrekbare zorgkosten

Sommige zorgkosten kun je aftrekken van de belasting. Dit betekent dat je minder belasting hoeft te betalen. Zorgkosten die je mag aftrekken zijn bijvoorbeeld: kosten voor medicijnen, kosten voor aanpassingen in huis en reiskosten naar de dokter of het ziekenhuis.

Je mag de kosten alleen aftrekken als:

- je de kosten zelf hebt betaald.
- de zorgvrager niet alles vergoed krijgt.

Kijk voor meer informatie op:
www.belastingdienst.nl en zoek op 'aftrek zorgkosten'.

Jouw route bij BredaMantelzorg



Informatie & advies

Wij luisteren naar jouw vraag.

Direct geholpen of doorverwijzing

Je krijgt direct antwoord op je vraag of we verwijzen je door naar een andere organisatie. Natuurlijk kun je altijd gebruik maken van onze algemene ondersteuning.

Algemene ondersteuning

Het aanbod dat voor mantelzorgers in de gemeente Breda beschikbaar is. Er is geen intakegesprek nodig.

Intakegesprek

Een persoonlijk gesprek waarin we jouw situatie bespreken en wat je nodig hebt. Dit kan thuis of bij BredaMantelzorg.

Inzet van een VPTZ-vrijwilliger

Wij zorgen voor een passende vrijwilliger voor de situatie; thuis of in een zorginstelling.

Nieuwsbrief

Blijf op de hoogte van het nieuws over mantelzorg en ontvang inspiratie en handige tips.



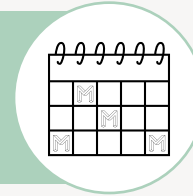
Brochures en wegwijzers

We hebben verschillende brochures met daarin informatie over specifieke onderwerpen.



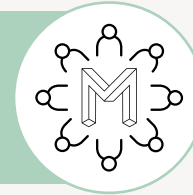
Workshops

In de online agenda op de website vind je verschillende workshops voor mantelzorgers.



Lotgenotencontact

Het delen van ervaringen, steun en herkenning met andere mantelzorgers.

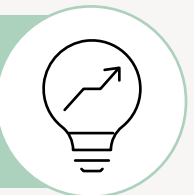


Persoonlijk advies op maat

Voor jouw situatie waarmee je jouw doel kunt bereiken.

Persoonlijke begeleiding

Trainingen en methodes om jou en je netwerk te versterken en balans te verbeteren.



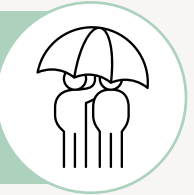
Emotionele ondersteuning

Methodes om je mentaal te ondersteunen en je een luisterend oor te bieden.



Zorg tijdelijk overnemen

We zetten een vrijwilliger in, zodat je even tijd hebt voor jezelf.



Intakegesprek zorg in de laatste levensfase

Een persoonlijk gesprek waarin we de situatie bespreken en wat er nodig is. Dit is altijd in jullie eigen omgeving.



Hulp nodig: waar begin je?

Vraag op tijd hulp. Begin bij jouw eigen netwerk: familie, vrienden, kennissen en burens. Maar wat als je andere hulp nodig hebt? Of meer hulp? Welke organisaties of zorgverleners zijn er nog meer voor jou? We zetten ze op een rij.

Huisarts en praktijkondersteuner

De huisarts en praktijkondersteuner (POH) zijn belangrijk voor jou. Een POH is speciaal opgeleid om huisartsen te ondersteunen bij de zorg voor patiënten. De POH's nemen taken van de huisarts over. Je kunt altijd om een afspraak vragen.

De huisarts of POH ziet snel of jij overbelast bent. Hij bespreekt jouw situatie en helpt jou om weer in balans te komen, bijvoorbeeld met ontspanningsoefeningen. Ook geeft hij informatie over hulp zoals vervangende zorg en mantelzorgondersteuning. Als jij meer hulp nodig hebt, kan de huisarts je doorverwijzen naar een specialist.

Huishoudelijke hulp

Als het niet meer lukt om bepaalde taken zelf te doen, is huishoudelijke hulp mogelijk. Denk aan hulp bij schoonmaken, opruimen of het bed verschonen. Dit regel je zelf door bijvoorbeeld een bekende te vragen om jou (eventueel

tegen betaling) te helpen. Of je huurt hiervoor een organisatie in. Via de Wmo kun je een indicatie aanvragen. Dit doe je via Zorg voor elkaar Breda. Hou rekening met een wachtlijst. Bespreek welke taken de zorgvrager zelf doet, welke taken jij oppakt en welke overgenomen moeten worden. Door dit goed af te spreken, hou jij het mantelzorgen beter vol.

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Thuiszorg

Thuiszorg is zorg bij mensen thuis. Bijvoorbeeld het verzorgen van wonden, helpen met medicijnen en hulp bij een stoma of katheter. Onder thuiszorg valt ook persoonlijke verzorging als hulp bij aankleden, wassen en douchen. Als je thuiszorg nodig hebt, kun je zelf contact opnemen met een thuiszorgorganisatie.

Een wijkverpleegkundige komt langs voor een adviesgesprek. Hij of zij kijkt naar de persoonlijke situatie en wat er nodig is aan zorg. Je hebt geen indicatie nodig. Deze

ZORGPROFESSIONALS DENKEN GRAAG MET JE MEE

hulp wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Vraag na welke zorgaanbieders een contract hebben bij jouw zorgverzekeraar. Als er heel veel zorg nodig is vanuit de thuiszorg, is een Wlz-indicatie nodig. Dit vraagt de wijkverpleegkundige voor je aan.

Casemanager dementie

Een casemanager dementie helpt mensen met dementie én hun mantelzorgers. Dit is een vaste begeleider vanaf de diagnose tot aan opname in een zorginstelling of overlijden. De casemanager geeft advies, denkt mee en regelt zorg. Hij biedt ook emotionele steun. De casemanager dementie weet veel over wetten, zorg en dementie. Je hoeft dus niet alles zelf uit te zoeken.

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar helpt mantelzorgers met regeltaken en uitzoekwerk. Dit gaat bijvoorbeeld over zorg regelen, wonen en welzijn, geldzaken en het combineren van werk en mantelzorg. De mantelzorgmakelaar geeft informatie, praktische oplossingen en kortdurende ondersteuning. Dit helpt de mantelzorger om de zorg vol te houden. De hulp van een mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed vanuit een aanvullende zorgverzekering.

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Heb je zorg of ondersteuning nodig? Waar kun je terecht en waar heb je recht op? Daar helpt een onafhankelijke cliëntondersteuner bij. Deze staat naast jou en helpt je als je vragen hebt. De cliëntondersteuner gaat bijvoorbeeld mee naar een ingewikkeld gesprek met een zorgorganisatie of de gemeente. Een cliëntondersteuner helpt ook mee met het maken van een zorgplan. Deze ondersteuning is gratis. Je hebt geen verwijzing nodig.

www.meewestbrabant.nl

Amphia Mantelzorgplein

In het Amphia Ziekenhuis is een Mantelzorgplein. Daar kun je met of zonder de zorgvrager bespreken wat er nodig is na ontslag uit het ziekenhuis. Samen bekijk je hoe je thuis de zorg regelt. Als je verpleegkundige handelingen gaat doen, kun je op het Mantelzorgplein oefenen.

www.amphia.nl/afdelingen/mantelzorgplein

Psychosomatische fysiotherapie

De fysiotherapeut behandelt lichamelijke klachten door stress, met oefeningen en advies om balans tussen lichaam en geest te herstellen.

Later is Nu

Later is Nu wil mensen op een prettige manier thuis ouder laten worden. Ze geven informatie, tips en advies zodat mensen in staat zijn het leven zelf vorm te geven en op zoek te gaan naar passende oplossingen.

www.laterisnubreda.nl

Valpreventie Breda

Valpreventie Breda helpt mensen van zestig jaar en ouder om vallen te voorkomen. De organisatie doet een beweegtest en valanalyse. Ze geven advies over valgevaar en over sport en bewegen.

www.valpreventiebreda.nl

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die een vertrouwelijk gesprek willen voeren. Dit kan telefonisch, via de chat en per mail.

www.deluisterlijn.nl

Het Dementienetwerk

Het Dementienetwerk Breda en omstreken is een samenwerkingsverband tussen aangesloten gemeenten, zorg, huisartsen en welzijnsaanbieders, Alzheimer Nederland en GGD West-Brabant. Op de website vind je informatie over ondersteuning in de regio.

www.dementiezorg.nl

Zorg voor elkaar Breda

Zorg voor elkaar Breda is er voor iedereen in Breda die hulp of zorg nodig heeft. Dit netwerk bestaat uit inwoners, vrijwilligers, professionals, instellingen en de gemeente. Zij zoeken samen met jou naar een oplossing die bij jou past. Denk aan maatschappelijk werk, wijkverpleging, hulp in huis of ondersteuning bij financiën.

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Vragen over seks en intimiteit?

Wat als je hier iets in mist? Veel mantelzorgers voelen zich hierin eenzaam. Een huisarts of praktijkondersteuner helpt je hierbij. Je kunt ook terecht bij een seksuoloog. Soms wordt dit vergoed vanuit een aanvullende zorgverzekering.

Mantelwijzer

De Mantelwijzer biedt een overzicht van extra ondersteuningsmogelijkheden in de gemeente Breda. Deze vallen niet onder respijtzorg (vervangende zorg), maar kunnen wel van grote waarde zijn voor jou en degene voor wie je zorgt.

www.mantelwijzerbreda.nl

SAMEN
ZORGEN,

SAMEN
STERKER!

Technologie en hulpmiddelen

Er bestaan veel hulpmiddelen en technologieën die je helpen met de zorg. Bijvoorbeeld een tillift, een douchestoel of een app om afspraken en taken te plannen. Hier lees je wat voor hulpmiddelen en technologieën er zijn en waar je advies kunt krijgen. De technologie en de hulpmiddelen blijven zich steeds ontwikkelen.

Hulpmiddelen

Hulpmiddelen maken zorg gemakkelijker. Zorgvragers kunnen door bepaalde aanpassingen langer thuis blijven wonen. Er bestaan verschillende hulpmiddelen. Een paar voorbeelden:

• Douchestoelen en toiletsteunen

Deze hulpmiddelen helpen zorgvragers veilig naar het toilet of de douche te gaan.

• Draaischijven, pakpaal, tilriem en handy-handle

Deze middelen helpen zorgvragers om zich veilig te verplaatsen of om op te staan.

Advies

Een ergotherapeut kijkt hoe de zorgvrager woont en of er hulpmiddelen of technologieën zijn die het thuis blijven wonen makkelijker maken. Een afspraak met de

ergotherapeut wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Via de thuiszorgwinkel leen je kosteloos hulpmiddelen voor een half jaar. Ook dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Als de zorgvrager voor langere tijd hulpmiddelen nodig heeft, kun je terecht bij Zorg voor elkaar Breda.

Alarmering

Alarmering helpt de zorgvrager om veilig en zelfstandig thuis te blijven wonen. Bij sociale alarmering krijgt een familielid, vriend of buur een melding als er iets mis is met de zorgvrager. Dit werkt vaak met een alarmknop zoals een polsband of halskoord. Soms is een sensor in huis ook mogelijk. Bij professionele alarmering krijgt een zorgverlener of alarmcentrale een signaal als er iets mis is. Voor deze alarmering is een sleutelkastje aan de muur nodig. Dit is een klein kastje bij de voordeur waar de huissleutel in zit. De zorgverlener heeft een code nodig om dit

HULPMIDDELEN EN TECHNOLOGIE MAKEN ZORGEN MAKKELIJKER

kastje te openen. Professionele alarmering is duurder dan sociale alarmering. De zorgvrager krijgt wel snel de juiste hulp, dag en nacht. Dat geeft rust en zekerheid.

Technologische hulp

Ook technologie maakt zorgen voor een zorgvrager makkelijker. Denk bijvoorbeeld aan apps die zorg op afstand mogelijk maken of spraakassistenten die herinneren aan de medicatie. De technologie ontwikkelt zich heel snel. Je leest hieronder welke technologische hulpmiddelen er zijn.

• Zorgrobot

Er zijn robots die bepaalde taken overnemen. Bijvoorbeeld in het huishouden: robots die stofzuigen, deuren openen en dingen oprapen. Knuffelrobots leiden de zorgvrager af, zodat jij even jouw handen vrij hebt. Herinneringsrobots geven een seintje voor afspraken, verjaardagen of medicatie. Sommige robots waarschuwen als de zorgvrager valt. Veel robots worden nog getest.

• Domotica

Domotica betekent dat je dingen in en om huis automatisch laat werken. Bijvoorbeeld lampen die aangaan als iemand langs een sensor loopt, slimme sloten en GPS-systemen die laten zien waar de zorgvrager is.

• E-Health of zorg via internet

E-Health betekent zorg via internet. Denk bijvoorbeeld aan het meten van de bloeddruk met een app, beeldbellen met zorgprofessionals of apps om de zorg te organiseren. Er zijn speciale apps om mantelzorgtaken met elkaar te verdelen. Deze zorg op afstand bespaart tijd en maakt zorg gemakkelijker.

• Trapaanpassingen

Als traplopen moeilijk is, hoef je niet gelijk een traplift te kopen of het huis te verbouwen. Er zijn andere oplossingen die de zorgvrager helpen om veilig de trap op te gaan, zoals Easysteppers of Assistep. Laat je goed adviseren over de diverse mogelijkheden en kijk wat past bij de situatie van de zorgvrager. ●



Ben je op zoek naar betrouwbare informatie en tips over zorghulpmiddelen? www.hulpmiddelenwijzer.nl

TIPS

Welke hulpmiddelen gebruiken andere mantelzorgers?

“Sinds we een bed met verstelbare hoogte hebben, is mijn werk zoveel minder zwaar. Het scheelt enorm bij het verzorgen van mijn moeder.”

– Patrick

“Een handige kalender-app op mijn telefoon helpt me om afspraken en medicijnen bij te houden voor mijn vader.” – Lisa

“De tillift heeft ons leven veranderd. Nu verplaats ik mijn vader veilig, zonder bang te zijn dat hij valt.” – Mark

“Een traplift is duur. Gelukkig zijn er tegenwoordig simpelere manieren om de trap aan te passen. Zo loopt mijn vader alsnog veilig naar boven.”

– Amir

“Een douche-stoel geeft niet alleen mijn oma meer comfort, maar het maakt mijn werk ook veel makkelijker!”

– Rosa

“Sinds ik een draaischijf gebruik om mijn moeder te helpen draaien in bed, is mijn rug zoveel minder belast. Echt een aanrader.”

– Fatima

JIJ MAAKT
HET
VERSCHIL

GEWOON
DOOR ER
TE ZIJN

Mantelzorger, zorg óók goed voor jezelf

Vergeet vooral jezelf niet, want dat is belangrijk. Zorgen voor een ander begint namelijk bij jezelf. We geven vijf tips hoe je voor jezelf zorgt.

Blijf gezond

Slaap minimaal 7 uur per nacht en eet regelmatig voedzame maaltijden. Sla geen maaltijden over. Beweeg genoeg en zorg voor ontspanning. Het helpt jou om meer energie te hebben. Zo blijf je in balans en kun je goed voor de zorgvrager zorgen.

Maak het jezelf makkelijk en kook voor meerdere dagen of vries maaltijden in. Je kunt ook online maaltijdboxen bestellen waar alles in zit wat je nodig hebt.

Sociale steun

Je hoeft het niet alleen te doen. Vraag hulp aan familie, vrienden en burens. Wees niet bang om hulp te vragen. Vaak helpen de mensen om je heen je graag. Door de zorg te delen, houd je zelf meer energie over.

Geef je grenzen aan

Soms wordt er veel van je gevraagd. Het is belangrijk om (te leren) je eigen grenzen te stellen. Zeg eerlijk wat je wel en niet kunt doen. Daar hoort 'nee' zeggen bij, ook tegen de zorgvrager. Voel je niet schuldig.

Wees niet te streng voor jezelf

Wees niet te streng voor jezelf. Je doet je best en dat is genoeg. Het is niet erg als niet alles perfect gaat. Sta stil bij wat je allemaal doet en geef jezelf regelmatig een compliment.

Praat over je gevoel

Mantelzorg is soms zwaar. Praat hierover met bijvoorbeeld een vriend, familielid, lotgenoot of professional. Dat lucht op. ●

Hoe herken je overbelasting?

Ben je moe? Voelen alle taken zwaar? Heb je lichamelijke klachten? Dan ben je misschien overbelast. Hoe herken je de signalen?

Je raakt overbelast als je meer doet dan je aankunt. Bijvoorbeeld: je werkt overdagen en zorgt 's avonds voor een familielid, partner of kind. Je hebt hierdoor geen tijd om uit te rusten of leuke dingen te doen. Als er geen balans tussen draaglast (wat je moet doen) en draagkracht (energie en kracht die je hebt) is, raak je overbelast.

Wat voel je?

Als je overbelast bent, geeft je lichaam signalen.

- Lichamelijke klachten: je voelt je heel moe, zelfs nadat je geslapen hebt. Je slaapt onrustig. Je hebt vaak hoofdpijn, buikpijn of voelt spanning in je nek, schouders en rug.
- Mentale klachten: je concentratie is minder en je bent vergeetachtig. Je hebt minder zin in sociale activiteiten en je piekert.

(POH-GGZ). Zij kunnen je helpen bij het kijken naar wat je nodig hebt om te zorgen dat je beter in balans komt. Daarnaast kijkt BredaMantelzorg samen met jou hoe je het zorgen volhoudt. En hoe je een goede balans vindt.

Van overbelasting naar overspannenheid

Blijf niet met je klachten doorlopen. Als je langere tijd overbelast bent, kun je overspannen raken. Dan ga je over je grens. Na 4 tot 6 weken aanhoudende overbelasting zie je de eerste tekenen van overspannenheid. Je lichaam en hoofd kunnen het niet meer aan. Je klachten worden erger en het herstel ervan duurt langer. Daarom is het belangrijk om op tijd aan de bel te trekken.

Meer weten over overspannenheid en hoe je kunt herstellen?

www.thuisarts.nl/overspannen

Vraag hulp

Als je deze signalen herkent, neem dan contact op met je huisarts of de praktijkondersteuner van de huisarts

Wil je ontdekken hoe je beter voor jezelf kunt zorgen? Neem contact op met BredaMantelzorg. Mail ons via info@bredamantelzorg.nl of bel ons op 076 750 32 00.

Energiegevers en energievreters

Afhankelijk van de zorgbehoefte van de zorgvrager kun je als mantelzorgver veel taken hebben. Je hebt vaak geen idee hoeveel je doet, terwijl inzicht jou juist helpt. Welke activiteiten kosten energie en welke leveren energie op? Hoe zorg je dat er een balans komt in deze taken?

Bedenk waar jij energie van krijgt. Is dat een fietstocht of wandeling in de natuur, muziek luisteren, sporten of sleutelen aan een motor of fiets? Energiegevers zijn voor iedereen anders. Taken, situaties, zorgen of gedachten die je uitputten, noemen we energievreters.

Als je teveel energievreters hebt, raak je uit balans. Daarom is het belangrijk om na te denken wat jouw energievreters en energiegevers zijn. Dit helpt met het creëren van een balans. Hoe kun je energievreters aanpakken of verminderen? En lukt het misschien om meer tijd vrij te maken voor energiegevers?

Hulp vragen: wacht niet te lang

Mensen vragen niet snel om hulp. En dat is logisch, want we willen vaak eerst zelf uitzoeken of we iets kunnen oplossen. Als je niet weet wat jouw hulpvraag precies is of waar je behoefte aan hebt, is hulp vragen nóg moeilijker. Toch is het

belangrijk om te doen. En wacht niet te lang. Vragen om hulp is geen zwakte, maar een manier om voor jezelf en dus voor de zorgvrager te zorgen. Bespreek je zorgen met de praktijkondersteuner van de huisarts (POH). Of neem contact met ons op.

Op jouw bordje

BredaMantelzorg helpt jou bij het krijgen van inzicht in de taken die op jouw bordje liggen. We brengen in kaart wat jij allemaal doet, wat je energie geeft en kost en welke opties er zijn om weer meer energie te krijgen.

Samen maken we een plan van aanpak en bespreken we wat jij nodig hebt om hiermee aan de slag te gaan. Ook helpen wij jou bij het leren stellen van grenzen. Tijdens gesprekken met familie, vrienden en kennissen helpen wij jou ook. We kunnen bijvoorbeeld de taken samen met jou overzichtelijk maken en verdelen. ●

TIPS

Wat geeft mantelzorgers energie?

“Elke ochtend loop ik een rondje in het park. Die 20 minuten zijn voor mij alleen. Daarna kan ik de dag beter aan.”
- Karel

“Ik laad op als ik even met mijn vrienden kan lachen. Een avondje voetbal kijken helpt me los te komen van alles.”
- Yusef

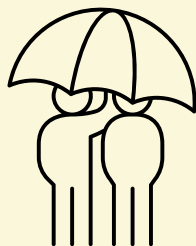
“Een goed gesprek met andere mantelzorgers helpt me. We begrijpen elkaar zonder veel uitleg.” - Rini

“Ik heb vaste dagen waarop ik vrijwilligerswerk doe. Dat klinkt misschien gek, maar iets voor anderen doen buiten huis geeft me juist lucht.”
- Marijke

“Als ik in alle rust mijn eerste kop koffie drink voordat het huis wakker wordt, voel ik dat ik weer even adem heb.”
- Anne

Respijtzorg, wat is dat?

Soms heb je tijd nodig om op te laden. Dan wil je de zorg even door iemand laten overnemen. Dit heet respijtzorg of vervangende zorg.



Veel mantelzorgers vinden het lastig om de zorg over te dragen. Je weet zelf het beste wat de zorgvrager nodig heeft. Het regelen van vervangende zorg is soms lastig. Wat is er mogelijk? En soms is er een schuldgevoel naar de zorgvrager. Toch is tijd voor jezelf nemen belangrijk. Je hoeft niet te wachten totdat het echt niet meer gaat. Respijtzorg kan een oplossing zijn.

Thuis of buitenshuis

Er zijn vrijwilligers en professionele zorgverleners die de zorg kunnen overnemen. Respijtzorg is bij de zorgvrager thuis of in een speciale instelling. Denk aan een dagopvang, logeerkamer of zorgboerderij. Respijtzorg kan eenmalig zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of elke week een paar uur of elke maand een weekend.

Voorbeelden van respijtzorg:

- Thomas (11) gaat elke woensdagmiddag naar een zorgboerderij. Hij ontspant door de rust, de natuur en de dieren. Zijn moeder Sanne heeft een paar uur tijd voor zichzelf.
- Vrijwilliger Ronald komt kaarten met Anja. Haar echtgenote Simone kan daarvoor naar de kapper.

Kosten

De kosten van respijtzorg verschillen. Soms is het gratis, bijvoorbeeld als een vrijwilliger helpt. Professionele zorg kost geld. Dit wordt helemaal of voor een deel vergoed via de gemeente of de zorgverzekeraar. Hoeveel er vergoed wordt, hangt af van je eventuele aanvullende verzekering.

Het is slim om voor een aanvullende verzekering te kiezen als je, nu of in de toekomst, zorg nodig hebt. Vergelijk de verzekeringen goed. Dit kan op vergelijkingswebsites als

www.consumentenbond.nl/zorgverzekering.nl

Voor zorg die betaald wordt via een wet, zoals de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning), is een indicatie nodig.

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Respijtwijzer

Wil je weten wie de zorg tijdelijk kan overnemen? Of zoek je naar dagbesteding? Ga naar de Respijtwijzer Breda.

www.respijtwijzerbreda.nl •

Omgaan met levend verlies



Wanneer iemand van wie je houdt een beperking heeft of ziek wordt, heeft, kun je te maken krijgen met een bijzonder soort verdriet: levend verlies.

Dit is het gevoel van verlies en pijn dat blijft. Omdat degene voor wie je zorgt niet meer dezelfde persoon is als voorheen. Omdat je afscheid moet nemen van verwachtingen die je had. En jouw toekomst hierdoor soms ook verandert. Dit kan, net als bij rouwen om iemand die overleden is, zorgen voor veel emoties. Maar het moeilijke is: de situatie blijft hetzelfde. Je voelt het steeds weer. En dat maakt het extra zwaar.

BredaMantelzorg organiseert regelmatig activiteiten over het leren omgaan met rouw en levend verlies.

Je kunt hier ook over in gesprek met onze coördinatoren mantelzorgondersteuning.

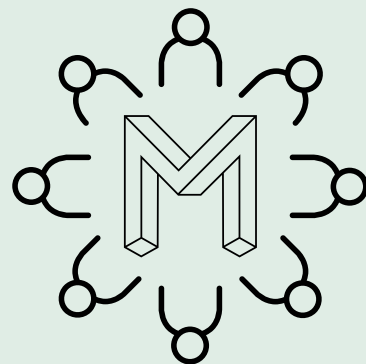
*“Mijn dochter Ymke is veranderd door haar hersenletsel. Ze is vaak stil of boos. Ik mis het vrolijke kind dat ze ooit was.”
- Jantine*

**BIJ LEVEND VERLIES
BLIJVEN EMOTIES
TERUGKOMEN**



Kijk voor het actuele aanbod van activiteiten op:
www.bredamantelzorg.nl/agenda

Vind steun bij lotgenoten



Lotgenoten begrijpen wat jij doormaakt. Ze weten vaak al wat je bedoelt zonder dat je veel hoeft uit te leggen. Dat komt omdat ze zelf in een soortgelijke situatie zitten. Je vindt steun en herkenning bij elkaar.

Contact met lotgenoten is waardevol. Jullie kunnen informatie, ervaringen en tips met elkaar delen. Je leert van elkaar, bijvoorbeeld hoe je beter voor jezelf kunt zorgen. Soms lucht het al op om even te praten met iemand die je begrijpt. We zetten wat mogelijkheden voor je op een rij:

Bij BredaMantelzorg

BredaMantelzorg heeft verschillende lotgenotencontactgroepen en ontmoetmomenten voor mantelzorgers. Bijvoorbeeld contactgroepen voor mantelzorg die zorgen voor iemand met geheugenproblemen. Of themabijeenkomsten voor mensen die zorgen voor iemand met psychische problemen.

www.bredamantelzorg.nl/agenda

Andere plekken

Op verschillende plekken in Breda ben je welkom om andere mantelzorgers te ontmoeten. Een paar voorbeelden waar je terechtkunt:

- **Inloophuis De Honingraad:** een centrum voor mensen met kanker en hun naasten. Deel jouw verhaal met de gastvrouwen, ga naar een themabijeenkomst, of doe mee aan een activiteit.

www.honingraad.nl

- **Club Kruimel:** helpt ouders van kinderen met een beperking in hun zoektocht naar hulp.

www.clubkruimel.nl

- **Ontmoeten & Zo:** een ontmoetingsplek dóór en vóór ouders van een zorgintensief kind.

www.amarant.nl/ontmoeten-zo

VIND STEUN, HERKENNING EN TIPS BIJ ANDERE MANTELZORGERS

- **Depressiegroepen voor naasten:** voor naasten van iemand met een depressie.

www.depressievereniging.nl/wat-wij-doen/supportgroepen/online-support-groepen

- **Alzheimer Café Breda:** Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe

- **Pharos regio Breda:** Bredase afdeling van de vereniging van ouders van hoogbegaafde kinderen.

www.pharosnl.nl/regios/breda

- **Parkinson Café Breda:**

Trefpunt voor mensen met Parkinson(ismen), hun partners en mantelzorgers.

www.parkinsoncafebreda.nl

Online platforms

Online in contact komen met lotgenoten is ook mogelijk. Er zijn websites en Facebookgroepen speciaal voor mantelzorgers. Hier kun je tips lezen, vragen stellen of gewoon je verhaal delen. Je neemt deel wanneer het jou uitkomt, gewoon vanuit huis.

Zoek wat bij jou past

Of je nu liever praat met iemand in het echt of online; er is altijd een vorm van contact die bij jou past. Zit jouw ontmoetmoment er niet bij? Dan kun je altijd contact met ons opnemen. Wij kijken met je mee hoe je in contact kunt komen met andere mantelzorgers. BredaMantelzorg helpt jou graag. ●



Kijk voor de lotgenotengroepen van BredaMantelzorg op:
www.bredamantelzorg.nl/agenda

INEENS BESEF JE:

IK BEN MANTEL ZORGER

Versterk jezelf met De Mat

Om een ander goed te kunnen ondersteunen, is het belangrijk dat je je eigen emoties begrijpt en weet waar jouw grenzen liggen.

*“Ik heb geleerd het verschil te zien tussen wat de ander nodig heeft en wat ik nodig heb. En ik ga beter om met conflicten.”
- deelnemer De Mat*

De cursus Interactievaardigheden De Mat is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers die moeite hebben met de communicatie of omgang met degene voor wie ze zorgen. In 7 trainingen van 3 uur leer je hoe je lastige situaties kunt aanpakken.

Je leert grenzen aangeven en duidelijker communiceren, actief luisteren en begrijpen of iemand niet wil of dat wat je vraagt niet kán. Ook leer je de techniek motiverende gespreksvoering. Dit helpt je om door gesprekken de zorgvrager zelf gedrag te laten veranderen.

Na de training:

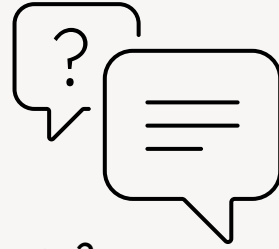
- ✓ kun je beter je grenzen aangeven en bewaken.
- ✓ weet je beter om te gaan met gedrag dat samenhangt met de ziekte/aandoening.
- ✓ heb je praktische tips die je overal kunt inzetten.
- ✓ weet je welke problemen jouw verantwoordelijkheid zijn en welke niet.



Meer informatie en trainingsdata:
www.bredamantelzorg.nl/demat

Vraag en antwoord

In deze Wegwijzer heb je veel informatie gekregen. Maar misschien heb je nog vragen. Hieronder vind je veelgestelde vragen en antwoorden. Staat jouw vraag hier nog niet tussen? Kijk dan eens op onze website of neem contact met ons op.



Wat is Wmo?

Wmo betekent Wet maatschappelijke ondersteuning. Deze wet is voor mensen die hulp en ondersteuning nodig hebben om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen.

Bij de Wmo kun je bijvoorbeeld terecht voor:

- huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en vervoer;
- ondersteuning voor mantelzorgers, bijvoorbeeld door vervangende zorg;
- begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf;
- beschermd wonen voor mensen met een psychische stoornis.

Voor vragen over de Wmo kun je contact opnemen met **Zorg voor elkaar Breda via 076 525 15 15.**

Wat is Wlz?

De Wet langdurige zorg (Wlz) is er voor mensen die dag en nacht zorg nodig hebben. Deze wet regelt meestal levenslange zorg. Veel mensen met Wlz-zorg wonen in een zorginstelling. Deze zorg is ook thuis mogelijk.

Met een Wlz-indicatie heb je recht op Wlz-zorg. Je krijgt deze indicatie als:

- duidelijk is dat je levenslang zorg nodig hebt;
- je dag en nacht zorg en/of toezicht nodig hebt;
- het gevaarlijk is als die zorg of toezicht er niet is;
- je een ziekte of beperking hebt.

Het Centrum Indicatie Zorg (CIZ) bepaalt of je een Wlz-indicatie krijgt. Er is een eigen bijdrage. Dit hangt af van het inkomen en het vermogen van de zorgvrager. Voor vragen over de Wlz kun je contact opnemen met BredaMantelzorg. Ook de huisarts, de wijkverpleegkundige of de casemanager kan jouw vragen beantwoorden.

Wat is Zorg in Natura?

Zorg in Natura (ZiN) betekent dat de zorgverlener alles voor je regelt, zoals de zorg en de administratie. Je krijgt zelfs geen rekening. De zorgverlener regelt de betaling direct met de gemeente Breda, de zorgverzekeraar of het zorgkantoor.

Wat is een maatwerkvoorziening?

Een maatwerkvoorziening is hulp die past bij jouw persoonlijke situatie. Denk aan aanpassingen in je huis, dagbesteding of hulp in het huishouden. De gemeente geeft dit als gewone hulp niet genoeg is.

Wat is het verschil tussen een testament en een levenstestament?

Het levenstestament is een document waarin je afspraken maakt voor het geval je zelf niet meer kunt beslissen. Bijvoorbeeld als je ziek wordt of na een ongeluk. De notaris stelt dit voor je op. Je legt bijvoorbeeld vast wie namens jou mag handelen en wat jouw wensen zijn. Dat kan gaan over geldzaken, medische zorg en keuzes of bijvoorbeeld de verkoop van je huis. Je kiest een vertrouwenspersoon die jou kan helpen.

Een testament gaat over wat er met jouw spullen moet gebeuren na jouw overlijden. Denk aan jouw geld, schulden, bezittingen en dieren. Dit staat niet in een levenstestament.

Iemand die een testament of levenstestament maakt, moet wilsbekwaam zijn. Dat betekent dat diegene goed beslissingen kan nemen. De notaris controleert dit. Het is belangrijk om op tijd een testament of levenstestament te laten maken.

Is een medische wilsverklaring genoeg om mijn wens voor euthanasie vast te leggen?

Een medische wilsverklaring helpt om duidelijk te maken wat jouw wensen zijn. Maar dit geeft geen garantie dat je euthanasie krijgt. Dit wordt soms niet goed begrepen en zorgt voor verdriet bij zorgvragers, mantelzorgers en artsen.

Sommige mensen denken dat zij recht hebben op euthanasie als ze dit op papier hebben gezet, bijvoorbeeld in een levenstestament. Of als ze het een keer hebben besproken met hun huisarts. Maar zo werkt het niet.

In Nederland zijn er strenge regels voor euthanasie. Je kunt jouw wensen vastleggen bij een notaris, bijvoorbeeld dat je euthanasie wil bij 'ondraaglijk en uitzichtloos lijden'. Maar een arts beslist of je echt ondraaglijk en uitzichtloos lijdt en of hij of zij hierin mee kan gaan. De arts heeft dus een belangrijke rol.

De arts moet jou en jouw situatie goed kennen. Dat betekent dat je regelmatig met de arts moet praten over je wensen en gezondheid. Er moet ook een probleem met je gezondheid zijn voordat euthanasie mogelijk is.

Lees ook de blog 'Voorkom onnodige teleurstelling bij euthanasie' op: www.bredamantelzorg.nl/euthanasieregelen

Wat valt er onder de Jeugdwet?

De Jeugdwet regelt hulp en ondersteuning voor kinderen en jongeren tot achttien jaar en hun ouders. Het gaat om zorg bij opvoedproblemen, psychische problemen of een beperking. Het doel van de wet is om kinderen en jongeren gezond en veilig te laten opgroeien. De gemeente regelt en betaalt deze hulp.

Meer informatie: www.breda.nl/specialistische-jeugdhulp

Kan ik ondersteuning krijgen bij mijn studie?

Ben je student en daarnaast mantelzorger? Ga dan langs bij je decaan of studiebegeleider. Die adviseert jou als je studievertraging dreigt op te lopen. Je kunt dan op maat ondersteuning krijgen. Meld je bijzondere omstandigheden zo snel mogelijk. Zo kun je mogelijk een beroep doen op het profileringsfonds van de onderwijsinstelling voor een financiële compensatie.

Meer info: www.lsvb.nl/dossiers/studiefinanciering/het-profileringsfonds

Begrippenlijst

ADL	Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen
ALS	amyotrofische laterale sclerose
AOW	Algemene ouderdomswet
CAK	Centraal Administratie Kantoor
CIZ	Centrum Indicatiestelling Zorg
CJG	Centrum voor Jeugd en gezin
long-COVID	langdurige klachten na coronabesmetting
CVA	Cerebraal Vasculair Accident (beroerte)
GGD	Gemeentelijke gezondheidsdienst
GGZ	Geestelijke gezondheidszorg
HAP	huisartsenpost
jmz	jonge mantelzorger
MDO	multidisciplinair overleg
MPT	modulair pakket thuis
MS	Multiple sclerose
NAH	Niet-aangeboren hersenletsel
Per Saldo	landelijke vereniging van mensen met een pgb
PG	psychogeriatric /-isch(e)
pgb	persoonsgebonden budget
SEH	spoedeisende hulp
SVB	Sociale Verzekeringsbank
VPT	volledig pakket thuis
VPTZ	vrijwilligers palliatieve terminale zorg
Wajong	Wet arbeidsongeschiktheidsvoorziening jonggehandicapten
Wlz	Wet langdurige zorg
Wvggz	Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg
Wmo	Wet maatschappelijke ondersteuning
Wzd	Wet zorg en dwang
ZIN	zorg in natura
Zvw	Zorgverzekeringswet



Meer vragen en antwoorden vind je op:
www.bredamantelzorg.nl/vraagantwoord

Vorbereiden op mantelzorg? Het kan!

Je bent nu mantelzorger. Maar misschien heb jij op een gegeven moment zelf hulp nodig. De zorg zoals we die nu kennen, zal in de toekomst anders zijn. Er komen meer zorgtaken bij mantelzorgers te liggen.

We krijgen allemaal met mantelzorg te maken. Je hebt ooit zelf hulp nodig of je zorgt juist voor een ander. “Veel mensen denken dat zorg vanzelfsprekend en gratis is. Dat is niet meer zo. Het is belangrijk om je goed voor te bereiden. Denk op tijd na over oplossingen voor jouw zorgvragen in de toekomst”, zegt Miriam Bryson, directeur-bestuurder van BredaMantelzorg.

Volgens Miriam gaat mantelzorg in deze situatie vaak over dagelijkse dingen, zoals boodschappen doen of schoonmaken. “Deze taken regel je vaak met hulp van familie, vrienden of burens. Als dat niet kan, is betaalde zorg en ondersteuning mogelijk. Bijvoorbeeld via de thuiszorg.”

Praat met elkaar

“Vraag aan je naasten hoe zij hun zorg willen regelen. Wie kan hen helpen? Wat kan er nodig zijn? En bedenk en bespreek hoe jij de zorg in de toekomst voor jezelf wil regelen. Zo sta je samen niet voor verrassingen”, zegt Miriam.

Besteed ook aandacht aan de mensen om je heen. “Zorg dat je een goede band met hen hebt. Het is fijn als je op hen kunt rekenen, nu en in de toekomst.”

Praktische aanpassingen

Ook is het slim om een financieel plan te maken voor als je ouder wordt. “Als je jong bent, geef je veel geld uit aan bijvoorbeeld een huwelijk en de kinderen. Waarom zou je als je ouder bent geen geld aan jezelf uitgeven? Ook dat is goed voor jezelf zorgen. Bouw een buffer op voor later.”

Nu past jouw huis misschien goed bij jouw wensen. Als je ouder wordt, is het huis misschien minder geschikt. Kun je jouw huis aanpassen of moet je alvast op zoek naar een kleinere, meer geschikte woning? “Misschien moet je je alvast inschrijven als woningzoekende. Het is goed om dingen uit te zoeken voor later”, sluit Miriam af. ●

WAT EEN
GELUK
DATER
MANTEL
ZORGERS
ZIJN

En wie zorgt er voor de mantelzorger?

Steun de Bredase mantelzorger en word Vriend!

Ga naar www.bredamantelzorg.nl/vriend of scan de QR-code en doneer



Dankjewel!

ZORGEN DOEN WE SAMEN



Wethouder van Haperenstraat 36c, 4813 AM Breda
076 750 32 00 • 06 55 01 07 78 (WhatsApp)
info@bredamantelzorg.nl

BredaMantelzorg is geopend van maandag
t/m vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur.

Colofon

Deze wegwijzer is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers in de gemeente Breda, in opdracht van BredaMantelzorg.

Tekstredactie Mariska van Dijk

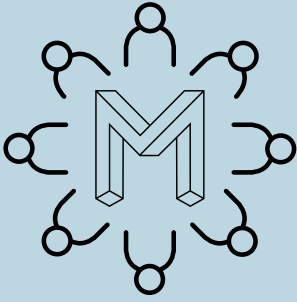
Tekst Rowan de Vries-Teegelaar, Mariska van Dijk

Ontwerp en opmaak deOntwerpers.nl

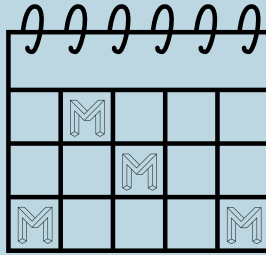
Fotografie Paul Ranft

Oplage 2.500

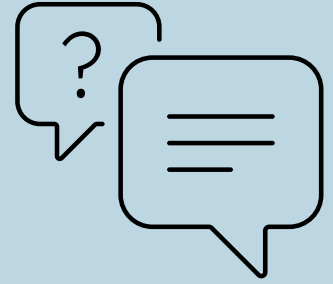
Bronnen zijn bekend bij BredaMantelzorg.



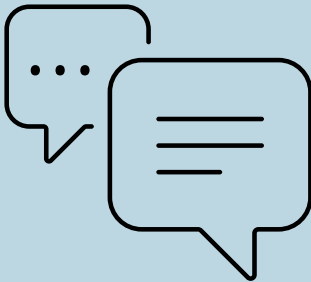
**Lotgenoten-
contact**



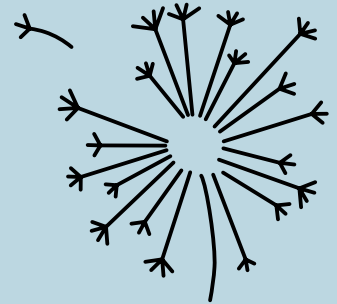
**Workshops
& activiteiten**



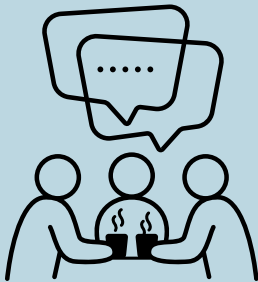
**Vraag &
antwoord**



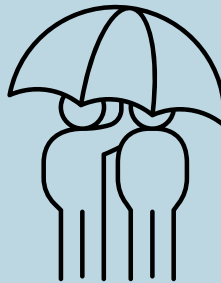
**Informatie
& advies**



**Zorg in de laatste
levensfase**



**Persoonlijke
gesprekken**



**Zorg tijdelijk
overnemen**



Ook voor jonge
mantelzorgers
(4 - 24 jaar)

**Voor alle mantelzorgers in
Breda, Ulvenhout, Teteringen,
Bavel en Prinsenbeek.**

Bezoekadres: Wethouder van Haperenstraat 36c, Breda
Telefoon 076 750 32 00 • WhatsApp 06 55 01 07 78
info@bredamantelzorg.nl • www.bredamantelzorg.nl