



SIGMA

de kern
van welzijn

De Mantelzorgwijzer

Gemeente Nijkerk
2024

De Mantelzorgwijzer

Informatie voor mantelzorgers van alle leeftijden

Gemeente Nijkerk

2024

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Groepen mantelzorgers	06
1.1 Inleiding	06
1.2 Jonge mantelzorgers	06
1.3 Mantelzorgers met een migratieachtergrond	07
1.4 Oudere mantelzorgers of partner-zorgers	08
1.5 Werkende mantelzorgers	09
Hoofdstuk 2: Vormen van mantelzorgondersteuning	12
2.1 Inleiding	12
2.2 Informatie, advies en begeleiding	12
2.3 Praktische hulp	12
2.4 Positieve gezondheid en emotionele steun	14
2.5 Educatie	16
2.6 Financiële en administratieve ondersteuning	16
Hoofdstuk 3: Respijtzorg	20
3.1 Inleiding	20
3.2 Vrijwillige zorg thuis of op locatie	21
3.3 Voorliggend veld (voorzieningen zonder indicatie of beschikking)	22
3.4 Professionele zorg thuis of op locatie	23
3.5 Dagopvang	27
3.6 Logeeropvang of kortdurend verblijf	28
3.7 Aangepaste vakanties voor uw naaste of voor u samen	31
Hoofdstuk 4: Mantelzorgbelangen	33
Bijlage 1: Overzicht toegang tot voorzieningen	35
Bijlage 2: Aftrekposten voor mantelzorgers bij belastingaangifte	36
Bijlage 3: Overzicht gebruikte afkortingen	38

Voorwoord

Veel mensen zorgen voor een kind, partner, vriend/vriendin of buur met een ziekte of een beperking, of voor hulpbehoevende ouders. Alle hulp die uit betrokkenheid of familierelatie gegeven wordt, heet mantelzorg. Zorgt u voor iemand uit uw omgeving met een ziekte of beperking, doet u huishoudelijke taken, bent u betrokken bij de lichamelijke verzorging, regelt u vervoer en afspraken met hulpverleners? Dan bent u mantelzorger!

Vaak is de zorg voor de ander geleidelijk aan gegroeid en een vast onderdeel van het dagelijks leven geworden. Het komt ook voor dat iemand van de ene op de andere dag mantelzorger wordt bijvoorbeeld door de geboorte van een kind met een ernstige ziekte of beperking of door een ongeval. U kiest er niet bewust voor om mantelzorger te worden, het overkomt u.

Geschat wordt dat 80% van de zorg thuis geleverd wordt door mantelzorgers. Zonder hun inzet is de zorg onbetaalbaar. Ze zijn hard nodig en daarom is het van belang dat ze hun taak zo goed en zo lang mogelijk vol kunnen houden, zonder overbelast te raken. Soms is het voldoende om te weten waar je met een vraag terecht kunt, even praten met iemand is prettig en daardoor kan je weer verder. Mantelzorgers zijn vaak dag en nacht bezig om voor iemand te zorgen. Het is belangrijk dat mantelzorgers op tijd ondersteund worden, zodat ze op adem komen en niet overbelast raken. Dit kan op diverse manieren: praktische ondersteuning, administratieve ondersteuning, informatie over voorzieningen en regelgeving, maar ook met een zorgpauze. Een zorgpauze (=respijtzorg) geeft mantelzorgers de mogelijkheid om tijdelijk zorgtaken over te dragen aan een ander. Via deze mantelzorg-/respijtwijzer brengen wij u graag op de hoogte van de mogelijkheden die er in de gemeente Nijkerk zijn om uw mantelzorgtaken te verlichten of tijdelijk (deels) over te laten nemen. Dit kan bij u thuis zijn of in een instelling, door vrijwilligers en/of professionals.

Met deze wijzer hopen wij voor u de opties die er zijn om de zorg thuis wat makkelijker te maken zoveel mogelijk te benoemen, zodat u daar zelf mee aan de slag kunt. Tegelijkertijd kunt u na het lezen van deze respijtwijzer te allen tijde contact opnemen met Sigma. De consultants kunnen samen met u de persoonlijke opties verkennen, alle informatie en mogelijkheden op een rij zetten, u ondersteunen om concrete formulieren in te vullen, de juiste wegen te bewandelen of u een luisterend oor te bieden. U bent van harte welkom!

1. Groepen mantelzorgers

1.1 Inleiding

Wat is mantelzorg? Mantelzorg is de zorg en ondersteuning die partners, kinderen, familie, vrienden en andere bekenden aan een naaste verlenen. De officiële definitie zoals die in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) gebruikt wordt, is: 'Mantelzorg is zorg en ondersteuning die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of (sociaal)psychische beperkingen in hun familie, huishouden of anderszins sociale netwerk. Het gaat om hulp die de gebruikelijke hulp die in redelijkheid mag worden verwacht van partners, ouders, kinderen of andere huisgenoten overstijgt.'

Mantelzorgers zijn er dus in vele soorten en maten. De grote groep mantelzorgers, die wij in ons land en dus ook in Nijkerk kennen, is een divers gezelschap en bestaat bijvoorbeeld uit jonge mantelzorgers, mantelzorgers met een migratieachtergrond, werkende mantelzorgers, mantelzorgers voor mensen met dementie tot mantelzorgers van zorgintensieve gezinnen.

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen deze diverse groepen omdat voor elke groep specifieke aandachtspunten gelden en zij verschillende behoeften hebben. Een aantal zullen hieronder beschreven worden. Tegelijkertijd blijft ondersteuning van mantelzorgers een individuele zaak en dus vaak maatwerk. Geen enkele situatie is tenslotte hetzelfde.

1.2 Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot ongeveer 25 jaar die thuis een verzorgende rol hebben voor een familielid met een beperking of chronische ziekte. Meestal zorgen zij voor ouders, een broer of zus. Over het algemeen vervullen zij niet de primaire zorgtaak, maar zorg loopt wel uiteen van intensieve zorg tot lichte hulp.

In gezinnen waarin sprake is van een broer of zus met beperkingen, gaat veel zorg en aandacht naar het zorgbehoevende kind uit. Hierdoor krijgen de andere kinderen in het gezin mogelijk minder aandacht dan gebruikelijk.

Behoeften jonge mantelzorgers

- | **Bewustwording:** de gezinssituatie is normaal ('je weet niet beter') en bijzonder tegelijk, soms is een luisterend oor fijn en een hulpvraag mag.
- | **Informatie en advies:** hoe ga ik om met mijn hulpbehoevende vader, moeder, broer of zus.
- | **Emotionele steun en een luisterend oor bij zingevingsvragen:** lotgenotencontact en geestelijke zorg.
- | **Praktische hulp om activiteiten buitenshuis te kunnen ondernemen:** begeleiding en vervoer, als de ouders dat niet kunnen bieden of betalen (i.v.m. hoge zorgkosten).
- | **Respijtzorg en aanvullende vrijwillige thuishulp** zodat de zorg in het gezin verlicht wordt en er meer ruimte ontstaat voor plezierige, niet zorggerelateerde activiteiten.

Is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid? Dan ben jij een jonge mantelzorger! Een paar voorbeelden:

- Je vader is verslaafd aan bier.
- Je moeder is vaak somber.
- Je broer heeft kanker.
- Je zus heeft een spierziekte.
- Je broertje kan nooit rustig zijn.

In al deze situaties groei je op met iemand die zorg nodig heeft. Herken je dat? Dan ben je niet de enige. Van alle jongeren in Nederland is één op de vier een jonge mantelzorger.

Waar kan jij heen met al je vragen? Op de website www.mantelzorg.nl is bijvoorbeeld meer info te vinden, maar ook bij Sigma is een consulent Mantelzorg speciaal voor jonge mantelzorgers beschikbaar. Ook kan je bellen of Whatsappen met Praatpaal Nijkerk op telefoonnummer 06-51993834 of een mailtje sturen naar info@praatpaalnijkerk.nl.

1.3 Mantelzorgers met een migratieachtergrond

Mantelzorgers met een migratieachtergrond bestaan uit meerdere groepen die onderling overeenkomsten kennen maar ook verschillen. In het algemeen

geldt dat men liever geholpen wordt door familie dan door beroepskrachten. Er heersen vaak meer traditionele opvattingen over zorg door kinderen aan ouders. Vooral voor (schoon)dochters wordt dit als vanzelfsprekend gezien. De verwachtingen richting kinderen zijn hoog.

Een generatiekloof tussen migrantenjongeren en -ouderen zorgt er soms voor dat jonge mensen de zorg niet als vanzelfsprekend zien in tegenstelling tot hun ouders. Het risico daarvan is dat deze ouderen onvoldoende zorg krijgen, omdat ze geen gebruik willen maken van professionele hulp en ook niet verzorgd worden door hun kinderen.

Behoeften mantelzorgers met migratieachtergrond

- **Informatie en advies:** behoefte aan informatie over ouderdomsziekten, medicijn-gebruik, palliatieve zorg (zorg in de laatste levensfase) en zorgvoorzieningen. Bijvoorbeeld over verpleeghuiszorg of over zorg rondom psychische ziektes die veel voorkomen bij het ouder worden. Maar ook over financiële aspecten.
- **Emotionele steun en een luisterend oor bij zingevingsvragen:** deze groep heeft behoefte aan lotgenotencontact met extra aandacht voor privacy, zodat persoonlijk verhalen niet overal bekend worden. Benadering voor ondersteuning kan soms in eigen taal en vooral aansluitend bij de eigen culturele opvattingen worden gedaan.

Dus ook als u oorspronkelijk uit een ander land komt, kan het zijn dat de zorg die u geeft aan een partner, ouder of kind zoveel van u vraagt dat u graag wat ondersteund zou willen worden. Niet iedereen weet de weg te vinden naar de juiste zorg. Een andere culturele achtergrond zorgt namelijk voor andere zorg-behoefte en gebruiken. Waar kunt u dan terecht met vragen? Sigma is er ook voor mensen met een migratieachtergrond, maar denkt u ook aan bijvoorbeeld MantelzorgNL. Maar heeft u ook een probleem met de taal, dan kan juist Vluchtelingenwerk Nijkerk een goede plek zijn (www.vluchtelingenwerk.nl) of het Taalhuis in Nijkerk. Voor meer informatie kunt u naar het taalspreekuur van de bibliotheek. Ook kunt u eens kijken op www.interculturelehulpverlening.nl.

1.4 Oudere mantelzorgers of 'partner-zorgers'

Oudere mantelzorgers zijn 65-plussers die in de meeste gevallen (40%) zorgen voor de partner. Er zijn ook ouderen die zorgen voor een naaste in een instelling.

Mantelzorg stopt immers niet bij de opname van de zorgvrager in een intramurale voorziening. Bijna een kwart van de mensen die mantelzorg ontvangt, woont in een verzorgings- of verpleeghuis. Hun mantelzorgers zien hun inspanningen vaak als een noodzakelijke aanvulling op de professionele zorg die in de instelling wordt geboden.

Oudere mantelzorgers lopen een verhoogd risico op overbelasting: hun eigen sociale netwerk wordt kleiner doordat leeftijdgenoten gezondheidsproblemen krijgen of overlijden. Extra hulp en sociale ondersteuning vallen dan geleidelijk weg. Met het verstrijken van de jaren neemt ook de kans toe dat de mantelzorgers zelf gezondheidsproblemen krijgen. Bovendien zien zij hun rol als een vaststaand gegeven: het is mijn partner, in voor- en tegenspoed.

Behoeften van oudere mantelzorgers

- | **Informatie en advies** over de medische en psychische aspecten van de desbetreffende ziekte: diagnostisering, gedragsveranderingen, relatieveranderingen, zorgmogelijkheden en regelzaken.
- | **Emotionele steun** van naasten en mensen in dezelfde situatie, maar ook van beroepskrachten. Delen van de zorg met anderen, zowel naastbetrokkenen als beroepskrachten. (Tegelijkertijd levert deze behoefte soms extra zorgen op.)
- | **Praktische hulp** bij klussen, vervoer, onderhoud in en om het huis, maaltijdvoorziening etc. **Regelhulp** bij de (zorg)administratie.
- | **Passende respijtzorg**: vervangende zorg, met als doel dat de mantelzorger even op adem kan komen.
- | **Hulpmiddelen** (zoals slimme elektronica voor in huis) die het makkelijker maken om langer en veiliger zelfstandig thuis te blijven wonen.

Heeft u als oudere mantelzorger behoefte aan iemand die met u meedenkt op welk gebied dan ook dan is een gesprek met een consulent van Sigma of het gebiedsteam een goede eerste optie.

1.5 Werkende mantelzorgers

Een op de acht mensen combineert langdurige zorg voor een naaste met een betaalde baan. Door o.a. de vergrijzing komt deze situatie steeds meer voor.

Van werkende mantelzorgers worden twee dingen gevraagd: meer werken en meer zorgen. De combinatie is vaak lastig te verenigen. Sommige mantelzorgers hebben aparte zorg- en werkdagen; anderen moeten zorg en werk combineren op één en dezelfde dag.

Werkende mantelzorgers verlenen relatief vaker planbare hulp in tegenstelling tot niet-werkende mantelzorgers. Werkende mantelzorgers willen het liefst gewoon blijven werken. Het werk helpt hen om afstand te kunnen nemen van de mantelzorg.

Behoeften van werkende mantelzorgers

Bij deze groep mantelzorgers is vooral behoefte aan ondersteuning en erkenning vanuit de werkomgeving. Passend personeelsbeleid zorgt ervoor dat men de zorg en het werk volhoudt. Er zijn 3 mogelijke vormen van mantelzorgvriendelijk werken:

- | De combinatie van werk en mantelzorg is bekend en **bespreekbaar**.
- | **Verlofregelingen** zijn bekend en worden actief toegepast.
- | Leidinggevenden en medewerkers zoeken samen naar maatwerk-oplossingen.

De helft van de werkende mantelzorgers voelt zich zwaar belast tot overbelast. Hierdoor gaan ze meer werk afhouden, korter werken of zelfs stoppen met werken. Behoud van werk is echter van groot belang, want het is ook een goede afleiding, speelt een belangrijke rol bij sociale contacten en natuurlijk ook vanwege het financiële aspect. Daarom is het goed te weten wat de mogelijkheden zijn op het gebied van bijvoorbeeld de diverse verlofsoorten: calamiteitenverlof, kortdurend en langdurend zorgverlof, maar ook over flexibel werken etc. Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid is belangrijk om de zorg in combinatie met het betaalde werk langer vol te houden.

Verlofregelingen op het werk

De Wet Arbeid en Zorg kent de volgende regelingen:

- | **Calamiteitenverlof:** een kort verlof in geval van onvoorziene noodsituaties. Hoe lang het verlof duurt, hangt af van uw situatie: het kan een paar uur zijn of soms enkele dagen. Voorwaarden: u moet het verlof opnemen in overleg met uw werkgever en het moet gaan om een dringende, acute noodsituatie. Uw werkgever moet het verlof doorbetalen, tenzij dit in de geldende CAO anders bepaald is.

- **Kortdurend zorgverlof:** een kort verlof in geval van onvoorziene noodsituaties. Hoe lang het verlof duurt, hangt af van uw situatie: het kan een paar uur zijn of soms enkele dagen. Voorwaarden: u moet het verlof opnemen in overleg met uw werkgever en het moet gaan om een dringende, acute noodsituatie. Uw werkgever moet het verlof, minimaal 70% doorbetalen, tenzij dit in de geldende CAO anders bepaald is.
- **Langdurend zorgverlof:** bedoeld om een betaalde baan beter te kunnen combineren met (langdurige) hulp aan een partner, kind of ouder met een levensbedreigende ziekte. Levensbedreigend betekent dat het leven van die persoon op korte termijn in ernstig gevaar is. In principe gaat u tijdelijk in deeltijd werken, zodat u een deel van het inkomen behoudt. Tijdens dit zorgverlof ontvangt u meestal een verlaagd of geen salaris.
- **Wet Aanpassing Arbeidsduur:** als u geen gebruik maakt van een verlofregeling dan heeft u de mogelijkheid om minder te gaan werken, op grond van de Wet Aanpassing Arbeidsduur (WAA). U kunt hiertoe een verzoek indienen bij uw werkgever. Slechts wanneer het bedrijf of organisatie waar u werkt in ernstige problemen komt, mag uw werkgever het verzoek afwijzen.

Voor meer informatie over verlofregelingen kunt u kijken op **www.szw.nl**. Verder behartigen vakbonden de belangen van werknemers. Als u door uw mantelzorgtaken problemen hebt op het werk, kunt u voor adviezen en ondersteuning contact opnemen met uw vakbond. Een vakbond (zoals FNV, CNV, etc.) kan u verder helpen. Maar u kunt natuurlijk ook advies vragen bij Sigma. De consulent denkt graag met u mee en zoekt samen met u naar praktische oplossingen, die passen bij uw situatie.

Tips voor op het werk

- Maak uw situatie bespreekbaar met uw collega's zodat er begrip ontstaat.
- Ga in gesprek met werkgever of leidinggevende.
- Zoek naar oplossingen op maat; een aanpassing van de werktijden, meer thuiswerken, of een afspraak om op het werk te kunnen bellen naar huis.
- Maak gebruik van de verschillende verlofregelingen zoals hierboven beschreven.
- Kijk voor meer informatie over de combinatie mantelzorg en werk op bijvoorbeeld: **www.werkenmantelzorg.nl**.

2. Vormen van mantelzorgondersteuning

2.1 Inleiding

Het ondersteunen en zo nodig verzorgen van iemand die je dierbaar is, is vaak een taak die je met zorg en aandacht en uit liefde voor iemand op je neemt. Tegelijkertijd kan deze ondersteuning soms een zware taak en verantwoordelijkheid betekenen voor de mantelzorger. Vooral ook omdat het vaak geen keuze is. Je kiest er niet voor om mantelzorger te worden, het overkomt je. Daar komt nog bij dat de zorg en ondersteuning in de loop van de tijd zwaarder kan worden en de eigen energie door de duur van de ondersteuning minder wordt. Daarom kan de mantelzorger soms wel een steuntje in de rug gebruiken. De behoefte aan ondersteuning kan op allerlei gebieden liggen. Hieronder worden diverse varianten van mantelzorgondersteuning beschreven.

2.2 Informatie, advies en begeleiding

Als mantelzorger komt er veel op u af en kunt u soms behoefte hebben aan informatie over bepaalde ziektes en handicaps, patiëntenverenigingen, over het aanbod van hulp en ondersteuning in de buurt of over regelingen waar u gebruik van zou kunnen maken. Dan is het prettig te weten waar u advies kunt krijgen of even stoom kunt afblazen of doorverwezen kunt worden naar de juiste organisatie. U kunt hiervoor terecht bij bijvoorbeeld de mantelzorgconsulent van Sigma, MantelzorgNL of het Sociaal Team van de gemeente Nijkerk.

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Soms heeft u een gesprek met iemand van de gemeente of het Sociaal Team, een zogenaamd keukentafelgesprek. Als u het moeilijk vindt een keukentafelgesprek alleen te voeren, is het altijd mogelijk een onafhankelijk cliëntondersteuner erbij te vragen. Dit kan bijvoorbeeld iemand van MEE of Sigma zijn. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Als u zich graag wilt voorbereiden op dit gesprek en daar meer over wilt weten, kunt u terecht bij Sigma.

2.3 Praktische hulp

Er zijn verschillende (vrijwilligers-)organisaties die ondersteuning bieden met praktische hulp, denk aan klussendiensten, boodschappenservice, maar ook maaltijdvoorzieningen of personenalarmering.

Wat is er in Nijkerk op dit gebied geregeld? Denk eens aan: Bemiddelpunt Sigma, NPV, Hulpdienst Hoevelaken, HIP, UVV of het Maatjesproject van Sigma.

Er zijn steeds meer apps die de samenwerking en communicatie met/tussen mantelzorgers, familie en hulpverlening gemakkelijker maken of de zorg vereenvoudigen. Enkele voorbeelden: LifeSafe, Mantelzorger, Nettie, Hello24/7 of Genuscare. Deze apps zijn gratis. Ook is er Familienet, een programma dat zorgaanbieders helpt om de communicatie met familie van de niet meer thuiswonende cliënt te verbeteren. Ook kunnen mantelzorgers hulp krijgen van de app Leessimpel. Daarmee zijn ingewikkelde brieven van bijvoorbeeld de overheid of gemeente of belastingdienst te versimpelen of samen te vatten.

Daarnaast zijn er de nodige hulpmiddelen die het mantelzorgen enigszins kunnen verlichten. Hulpmiddelen zijn primair bedoeld voor de hulpvrager, maar kunnen u als mantelzorger ook ontlasten. Er zijn specifieke hulpmiddelen te verkrijgen om zo goed mogelijk om te gaan met dementie via bijvoorbeeld www.dementiewinkel.nl maar ook praktische hulpmiddelen voor de zorg thuis: www.zuiverzorg.nl.

Hulpmiddelen zijn vaak tijdelijk te leen via een thuiszorgwinkel maar kunt u ook aanschaffen via bijvoorbeeld Medipoint of Zuiverzorg. Uw ziektekostenverzekering kan u daar ook bij ondersteunen en deelt vaak in de kosten.

Ook het Sociaal Team van de gemeente kan u adviseren over bepaalde hulpmiddelen. Zo kunt u een rolstoel of aangepast vervoer via de gemeente regelen. Ook kunnen de zorgconsulenten van de gemeente u adviseren over woningaanpassingen die kunnen bijdragen dat de zorg wat makkelijker te verlenen is of dat iemand zich langer thuis kan blijven redden. Daarnaast bestaan er apps over e-health, bijvoorbeeld e-health in de thuiszorg zoals Thuiszorg&Technologie, met veel informatie over nieuwe zorgtechnologieën. Of neem een kijkje op www.alleszelf.nl.

Soms is het plaatsen van een zogenaamde mantelzorgwoning een optie. Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op het terrein van uw eigen huis. Deze woning is bedoeld voor degene die u verzorgt. Maar u kunt ook zelf in een mantelzorgwoning wonen. In dat geval woont degene die u verzorgt in het bijbehorende huis.

U kunt een kant-en-klare mantelzorgwoning in de tuin laten plaatsen of hiervoor een aanbouw aan uw huis laten doen. Ook kunt u een bestaand bouwwerk bij het huis, bijvoorbeeld een garage, om laten bouwen tot mantelzorgwoning.

U heeft soms een vergunning nodig voor een mantelzorgwoning op eigen terrein. Ook bestaan er een aantal regels waar u zich aan moet houden, bijvoorbeeld:

- | In de mantelzorgwoning mogen maximaal 2 personen wonen, van wie er tenminste één mantelzorg ontvangt of verleent.
- | U moet voldoen aan de algemene voorwaarden voor bijbehorende bouwwerken. Dit zijn regels voor onder andere de omvang en de plaats van het bouwwerk.
- | U moet voldoen aan het Bouwbesluit, waarin eisen staan over bijvoorbeeld veiligheid, gezondheid en milieu. Een aannemer weet hier alles van, maar u kunt de eisen ook zelf nalezen op dit webadres van de overheid:
<https://rijksoverheid.bouwbesluit.com/Inhoud/docs/wet/bb2012>

U kunt controleren of de bouwplannen vergunningvrij zijn op de website **www.omgevingsloket.nl**. Moet u toch een vergunning aanvragen, dan kan dat ook via dit online loket.

Een mantelzorgwoning **kan** gevolgen hebben voor de WOZ waarde van uw woning.

Ook voor huurders behoort een mantelzorgwoning soms tot de mogelijkheden. Er zijn verschillende corporaties die meewerken aan het plaatsen van een tijdelijke aanbouw of zorgunit bij een huurhuis. De gemeente regelt de plaatsing en betaalt de woning uit het Wmo-budget. Soms plaatst de corporatie de woning zelf. Lees meer informatie op websites van aanbieders van mantelzorgwoningen, bijvoorbeeld **www.pasaan.nl**, **www.toptotaal.nl**, **www.mantelzorgwoningindetuin.nl** of **www.domuscura.nl**. Zij bieden ook tweedehands mantelzorgwoningen aan. Voor meer informatie kunt u bij de gemeente terecht.

2.4 Positieve Gezondheid en emotionele steun

Als mantelzorger ben je veel bezig met zorgen voor je dierbare naaste, je zorgt uit liefde en toewijding en ook al heb je niet vrijwillig voor deze situatie gekozen, je vindt het gewoon vanzelfsprekend. Je rolt er als het ware in, je handelt vanuit je hart en je maakt er het beste van. Maar hoe zorg je als mantelzorger dat jij het hoofd boven water houdt? Hoe bewaak jij je grenzen, hoe blijf je emotioneel sterk?

Iedereen kent periodes waarin de omstandigheden boven het hoofd groeien, iedereen is wel eens moe en soms zul je terug verlangen naar je oude leventje van voor alle zorgen en moeilijkheden, waarin je gewoon op pad kon, zonder op de klok te hoeven letten, of lekker kon uitslapen of uren kon lezen.

Veel mantelzorgers zijn niet goed in hulp vragen, lossen het liever zelf op, willen niemand belasten. Bovendien weet jij heel goed dat je partner jou het liefste om zich heen heeft, jij weet wat hij nodig heeft. Maar hoe voorkom je dan dat je jezelf voorbij loopt? Zorg goed voor jezelf! Maar hoe doe je dat? Enkele tips:

- | Blijf datgene doen wat belangrijk voor je is: bezoek vrienden, ga naar een club, ga sporten of winkelen en voorkom een isolement
- | Hou je eigen gezondheid ook goed in de gaten
- | Eet goed, beweeg en slaap voldoende
- | Stop je gevoelens niet weg, maar praat erover en deel je zorgen met anderen
- | Neem tijd voor jezelf: door bijvoorbeeld eek avond voor jezelf te plannen of een weekend weg te organiseren
- | Stel grenzen, kom voor jezelf op
- | Maak gebruik van hulp die er is
- | Probeer je gevoel voor humor te bewaren
- | Laat je informeren over mogelijke aanpassingen, hulpmiddelen etc
- | Laat je informeren over het ziektebeeld van de zorgvrager

Besef dat als jij overbelast raakt, zowel jij als je naaste beiden veel verder van huis zijn. Gun jezelf daarom de vragen als: hoe hou ik het vol, wat zou ik willen, waar hoop ik op, wat zou er dan anders zijn, wat zou ik kunnen, wat besluit ik, wat maakt dat je iets niet gaat doen of wie of wat heb je nodig om dat wel te gaan doen? Deze vragen zijn onderdeel van positieve gezondheid. In dit concept wordt gezondheid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

Vaak helpt het als u over bovenstaande praat met familie of vrienden. Maar het kan ook zijn dat u er niet uitkomt of dat u niemand heeft om hierover te praten. In zo'n geval kunt u altijd gebruik maken van de deskundige hulp van bijvoorbeeld Sigma, MEE, het Sociaal Team, Centrum voor Levensvragen, uw casemanager dementie maar ook uw huisarts.

De Praatpaal

Telefoon en WhatsApp: 06-51993834

E-mail: info@praatpaalnijkerk.nl

Voor jongeren en kinderen die hun verhaal willen doen, is in Nijkerk de Praatpaal beschikbaar.

2.5 Educatie

Wilt u meer weten over ziektes en ziektebeelden? Heeft u behoefte aan cursussen, scholing die u van dienst kunnen zijn bij de uitvoering van uw mantelzorgtaak? In Nijkerk worden door diverse organisaties activiteiten hiertoe ontwikkeld. Zo organiseert bijvoorbeeld Alzheimer Nederland het Alzheimer Café Nijkerk. Sigma organiseert regelmatig themabijeenkomsten. Daarnaast zijn er veel informatieve websites te vinden zoals: **www.samendementieuvriendelijk.nl**, **www.alzheimer-nederland.nl**, **www.autisme.nl**, of websites van diverse patiëntenverenigingen.

2.6 Financiële en administratieve ondersteuning

Hiermee wordt de hulp bedoeld op het gebied van voorzieningen, regelingen en hulpmiddelen (denk aan zorgtoeslag, huurtoeslag, maar ook de gemeentelijke minimaregelingen).

Materiële hulp draagt bij aan het beter en langer zelfstandig functioneren van degene die u verzorgt en kan de zorgtaak voor u verlichten. Iemand verzorgen levert al gauw extra onkosten op. De mantelzorger maakt vaak extra kosten voor auto en telefoon, inzetten van oppas voor eigen kinderen etc. Maar ook de verzorgde komt vaak voor extra kosten te staan. Denk aan aanpassingen in huis, hulpmiddelen, dieetkosten, medicijnen, vervoer naar specialisten, eigen bijdragen voor ontvangen zorg etc.

Als mantelzorger kunt u gebruik maken van een aantal vergoedingen. Soms kunt u deze vergoedingen zelf aanvragen. Soms moet degene waar u voor zorgt dit voor u doen – dan kan de vergoeding later eventueel gedeeld worden. Helaas moeten wij vaststellen dat er veel te weinig vergoedingen voor mantelzorgers bestaan. Wat kunt u als mantelzorger dan wel krijgen aan vergoedingen? Hieronder zetten we er aantal voor u op een rij.

- **Mantelzorgwaardering:** De gemeente heeft jaarlijks een bedrag in kas voor de 'waardering van mantelzorgers'. Dit is verplicht voor alle gemeentes van Nederland - en het is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De hoogte en de manier van geven van mantelzorgwaardering mag verschillen per gemeente. In Nijkerk is de afgelopen jaren gekozen om mantelzorgers een VVV-cadeaubon te geven. Daarnaast organiseert Sigma een activiteit rond de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg op 10 november.

Belastingvrije schenking: Mogelijk wil degene waar u voor zorgt u een vergoeding geven voor uw mantelzorg, of u jaarlijks een bedrag schenken. Dat mag belastingvrij – zolang dit binnen de norm van de belastingvrije schenking blijft. Op de website van de belastingdienst kunt u nakijken hoe veel geld u als belastingvrije schenking mag ontvangen. De hoogte van het bedrag hangt af van uw (familie)relatie met degene aan wie u mantelzorg geeft.

Extra zorgkosten (meerkosten): Als mantelzorger heeft u vaak extra uitgaven. Denk bijvoorbeeld aan reis- en vervoerskosten. Woont u samen met degene die u verzorgt? Is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kunt u de reiskosten voor het ziekenbezoek mogelijk aftrekken als specifieke zorgkosten. Lees de voorwaarden op www.belastingdienst.nl.

Meerkosten kunt u als mantelzorger niet van de belasting aftrekken. Maar degene waar u voor zorgt, kan dat soms wel. Onder meerkosten vallen de extra kosten die iemand met een chronische ziekte of beperking heeft. Bijvoorbeeld eigen bijdrage voor zorg en ondersteuning, vervoer, hulpmiddelen en aanpassingen. Uw zorgvrager kan wellicht een deel van deze meerkosten terugkrijgen van de belastingdienst. En die kan hij of zij met de mantelzorger delen. Wilt u meer weten over meerkosten? Kijk dan op de website Meerkosten van de Belastingdienst.

Voor hulp bij het invullen van de belastingaangifte zijn er diverse instanties beschikbaar. Bijvoorbeeld de Belastingdienst, een belastingadviseur, vak- en ouderenbonden of Formulierenhulp bij Sigma (onder voorwaarden). In Bijlage 2 vindt u een uitgebreid overzicht van aftrekposten voor mantelzorgers voor de belastingaangifte als voorbeeld.

Dubbele kinderbijslag: Zorgt u voor een thuiswonend kind dat intensieve zorg nodig heeft? Dan kunt u in sommige situaties dubbele kinderbijslag aanvragen. Wilt u meer weten over dubbele kinderbijslag? Kijk dan op de website van de Sociale Verzekeringsbank (SVB): www.svb.nl. Hier leest u alles over de voorwaarden en de manier van aanvragen.

Reis- en vervoerskosten: De reis- en vervoerskosten van mantelzorgers kunnen soms fors oplopen. Hiervoor is geen algemene vergoeding. Soms kunt u uw naaste vragen om een tegemoetkoming in de reiskosten. Hieronder een aantal tips om op reiskosten te besparen:

- Parkeervergunning: Zorgt u voor iemand die woont in een gebied waar u betaald moet parkeren? Dan krijgt u misschien een parkeervergunning. Informeer bij de gemeente hierover.

- 🗨️ OV-begeleiderskaart: Als degene voor wie u zorgt niet zelfstandig kan reizen met het openbaar vervoer, kan hij of zij een OV-begeleiderskaart aanvragen. Meer informatie vindt u op: **www.ov-begeleiderskaart.nl**.
- 🗨️ Passagierskaart: Als u iemand vervoert die niet meer zelf kan rijden, kunt u soms een gehandicaptenparkeerkaart (passagierskaart) gebruiken. Deze staat op de naam van de zorgvrager. Hij/zij kan deze aanvragen bij de gemeente.
- 🗨️ Reiskostenvergoeding: In sommige situaties kan de gemeente reiskosten voor mantelzorgers vergoeden met behulp van de bijzondere bijstand. Meer informatie hierover bij de gemeente of Sigma.
- 🗨️ Valys: Als degene voor wie u zorgt gebruik maakt van Valys, mag hij of zij gratis een begeleider meenemen. Meer informatie op **www.valys.nl**. Dit geldt ook voor Valleihopper (regiotaxi) mits er sprake is van medische noodzaak tot begeleiding.
- 🗨️ UVV: De Unie van Vrijwilligers biedt ook diverse vervoersdiensten aan tegen een lage ritprijs. Meer informatie hierover: **www.uvv-nijkerk.nl**.

Tegemoetkoming kosten via zorgverzekering: Ook vanuit uw zorgverzekering is soms een tegemoetkoming in kosten mogelijk, deels vanuit de basisverzekering en deels vanuit een aanvullende verzekering.

Basisverzekering

- 🗨️ Ergotherapie: Een ergotherapeut kan helpen om problemen of beperkingen in huis weg te nemen door bijvoorbeeld tips, aanpassingen in huis of hulpmiddelen. De aanvullende verzekering biedt soms extra uren voor instructies aan mantelzorgers.
- 🗨️ Psychologische hulp: Is de zorg u te veel en ervaart u mentale klachten zoals stress en slapeloosheid? Via de huisarts kunt u geholpen worden bij psychische klachten, bijvoorbeeld gesprekken met een praktijkondersteuner of verwijzing naar een psycholoog.

Aanvullende verzekering

Zorgverzekeraars kunnen in aanvullende verzekering onderstaande vergoedingen opnemen:

- 🗨️ Vervangende zorg: Vervangende mantelzorg betekent dat u zorgtaken tijdelijk kunt overdragen om even los te komen van de zorg of als je tijdelijk uitvalt of zelf op vakantie wilt.
- 🗨️ Zorghotel: Een zorghotel biedt de mogelijkheden voor mantelzorgers en zorgvragers voor tijdelijke opvang of er een paar dagen tussenuit te gaan.

- Mantelzorgmakelaar, hulp bij regelzaken: Een mantelzorgmakelaar neemt (tijdelijk) regeltaken over van mantelzorgers om hen te ontlasten. Bijvoorbeeld om vervangende zorg te regelen of een pgb aan te vragen.
- Cursussen: Als mantelzorger kunt u deelnemen aan cursussen over bijvoorbeeld het verzorgen van uw naaste, het leren aangeven van grenzen of mindfulness.

Tip: Neem altijd eerst telefonisch contact op met de zorgverzekeraar om te beoordelen of je recht hebt op een vergoeding. Informeer ook naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt.

Tot slot: organisaties als het Centraal Administratie Kantoor (CAK), uw zorgverzekering (Zvw), de gemeente (loket MO) en Sigma (Formulierenhulp, Mantelzorgconsulenten) kunnen u helpen om uw weg te vinden in deze wirwar van regels.

Hoofdstuk 3: Respijtzorg

3.1 Inleiding

Respijtzorg is de tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel u als mantelzorgers een adempauze te geven. Incidenteel om een keer op vakantie of naar de kapper te gaan, maar meestal structureel om een dag in de week aan huishouden, betaald werk, sociale contacten of ontspanning te besteden. Er zijn ook mogelijkheden om een deel van de zorgtaken structureel over te dragen zodat u meer tijd heeft voor andere mantelzorgtaken.

U hoeft de zorg voor uw naaste niet alleen te doen. Het is belangrijk om te voorkomen dat u overbelast raakt. Wellicht kent u de mogelijkheden van respijtzorg niet en wellicht kent u ook de term niet. Toch kan respijtzorg wel helpen bij knelpunten waar mantelzorgers tegenaan lopen. Bijvoorbeeld knelpunten als:

- het gevoel overbelast te zijn,
- slecht slapen en fysieke klachten,
- moeilijkheden met de combinatie van werk en mantelzorgtaken en financiële problemen,
- verwaarlozing van persoonlijke verzorging,
- verwaarlozing van het huishouden.

Bij respijtzorg neemt iemand anders tijdelijk de zorgtaken over, zodat u tijd heeft om andere dingen te doen. Dit kan een familielid, vriend of buur zijn, maar ook een vrijwilliger of een professionele zorgverlener. Dit kan bij u thuis zijn of juist buitenshuis. Respijtzorg kan op allerlei manieren vorm krijgen. Bijvoorbeeld:

- Ondersteuning door een vrijwilliger bij u thuis of op locatie (3.2)
- Ondersteuning vanuit het Voorliggend Veld (3.3)
- Professionele zorg thuis of op locatie (3.4)
- Uw naaste gaat naar de dagopvang (3.5)
- Uw naaste gaat uit logeren in een logeershuis of verblijft kortdurend in een zorginstelling (3.6)
- Uw naaste gaat (samen met u) op een aangepaste vakantie (3.7)

3.2 Vrijwillige zorg thuis of op locatie

Als mantelzorger heeft u het vaak erg druk. Naast de taken die u heeft als mantelzorger zijn er ook nog tal van andere zaken die uw volledige aandacht vragen, zoals zorg voor uw gezin, werk en sociale contacten. Heeft u even tijd voor u zelf nodig? Dan kan een vrijwilliger tijdelijk uw zorgtaken als mantelzorger overnemen in de thuissituatie.

Ook wanneer uw naaste al professionele thuiszorg ontvangt is het mogelijk om gebruik te maken van extra ondersteuning van een vrijwilliger. Binnen de gemeente Nijkerk zijn er veel vrijwilligersorganisaties actief, die graag bij u thuis komen om de zorgvraag te verlichten. Denk bijvoorbeeld aan Hulpdienst Hoevelaken, NPV en HIP. Er zijn veel vrijwilligersorganisaties die zich hebben aangesloten bij het Bemiddelpunt van Sigma, zodat u uw vraag bij Sigma kan stellen. Sigma zoekt samen met de aangesloten vrijwilligersorganisaties naar een passende vrijwilliger voor uw ondersteuningsvraag.

Een vrijwilliger thuis kan zijn:

Zorgvrijwilliger: Als mantelzorger kunt u de zorg tijdelijk overdragen aan een zorgvrijwilliger. Deze gaat met degene voor wie u zorgt bijvoorbeeld wandelen, naar de markt, de bibliotheek of is gewoon aanwezig. Zo heeft u even tijd voor u zelf.

Maatje voor een kind met een beperking: Het maatje bezorgt een kind met een beperking een gezellige dag. Thuis of elders. Als ouders heeft u even tijd voor uzelf, elkaar of uw andere kind(eren).

Alle vrijwilligers krijgen begeleiding van beroepskrachten, training en hebben een verklaring omtrent gedrag. Vrijwilliger aanvragen? Bent u mantelzorger en heeft u behoefte aan ondersteuning van een vrijwilliger? Dan kunt u contact opnemen met Sigma. Soms heeft u al contacten met de kerk of een vrijwilligersorganisatie en kunt u natuurlijk ook rechtstreeks contact met hen opnemen. Soms heeft u een heel specifieke vraag die Sigma mogelijk ook op een andere manier kan oplossen.

Lukt dat allemaal niet dan is het ook mogelijk om een hulpvraag te plaatsen op een website dat vraag en aanbod bij elkaar brengt, zoals 'Zorg voor Elkaar' (www.nlvoorelkaar.nl) of 'HiP Helpt' (<https://hiphelpt.nl/nijkerk-hoevelaken-nijkerkerveen>). Zoekt u bijvoorbeeld iemand om wat extra taken van u over te nemen of om eens een keer de tuin te doen, dan kunt u die vraag plaatsen op de site en mensen kunnen direct op uw oproep reageren en afspraken maken.

Naast vrijwilligers die bij u thuis kunnen komen, biedt Sigma ook de mogelijkheid van ondersteuning door (getrainde) vrijwilligers op kantoor bij Sigma. U kunt hierbij denken aan ondersteuning bij administratieve zaken, invullen van formulieren e.d. door de zogenaamde Formulierenhulp. Juist dit soort ondersteuning kan de taak van de mantelzorger net even verlichten.

Soms kan het nodig zijn dat u iemand heeft die de volledige zorg thuis tijdelijk van u overneemt. Niet iedereen heeft iemand in zijn netwerk om een beroep op te doen. Gelukkig kan dit ook via bijvoorbeeld de landelijke organisatie Handen in Huis. Deze richt zich op 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger in de thuissituatie. Als uw aanvraag binnen de polisvoorwaarden van uw verzekering valt, zijn er aan de zorginzet geen kosten verbonden. Wanneer de aanvraag niet binnen de voorwaarden van uw verzekering valt, is er een mogelijkheid de vervanging zelf te betalen. Voor eigen rekening komen altijd:

- ▮ De reiskosten van de potentiële vrijwilliger bij een kennismakingsbezoek. Dat betekent Openbaar Vervoer op basis van 2^{de} klas of, indien de vrijwilliger met de auto komt, een kilometervergoeding.
- ▮ De kosten van kost en inwoning van de vrijwilliger gedurende de vervangingsperiode.

Voor meer informatie kunt u contact zoeken op **www.handeninhuis.nl**.

3.3 Voorliggend veld

Binnen Nijkerk bestaan ook diverse organisaties die activiteiten organiseren waar geen indicatie of beschikking voor nodig is, maar vrij toegankelijk zijn. Dat noemt men het Voorliggend veld. Deze activiteiten kunnen feitelijk ook als een vorm van Respijtzorg dienen omdat degenen waar u voor zorgt op dat moment de zorg even elders ontvangt. Dit kan gaan om gezelligheidsactiviteiten als soos en inloop, maar ook bewegingsactiviteiten. Deze activiteiten zijn soms kosteloos en soms voor een laag tarief.

Gezelligheidsactiviteiten worden bijvoorbeeld aangeboden door het UVV in Nijkerk, maar ook door Sigma in de Kopperhof in Hoevelaken, in 't Veense Hart in Nijkerkerveen, het Appelhuus in School Appel, het Paashuis in het Paasbos of de Refter in het centrum van Nijkerk, maar ook bijvoorbeeld de jongerencentra Chill out en Blitz vanuit het Jeugd- en Jongerenwerk.

Bewegen

In de gemeente Nijkerk zijn diverse sportverenigingen actief voor verschillende leeftijdsgroepen. Bij sommige sportclubs is het ook goed mogelijk om te bewegen als dit niet vanzelfsprekend is, door bijvoorbeeld een beperking of aandachtsvragen in gedrag. De Atletiekvereniging Nijkerk, Hellas Hoevelaken, Fitkids van Fortius zijn voorbeelden hiervan. Bij het beweegloket Nijkerk Sportief en Gezond denkt men graag mee en bij sommige Maneges en sportscholen is men ook bereid met u mee te kijken naar mogelijkheden. Daarnaast zijn er ook diverse wandelgroepen in Nijkerk. Zo is Natuurlijk Bewegen een wandelgroep voor mantelzorgers samen met de zorgvrager met dementie/geheugenproblemen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sigma.

3.4 Professionele zorg thuis of op locatie

Als uw naaste hulp nodig heeft en u niet al die hulp kunt bieden, dan kunt u hulp krijgen van beroepskrachten. Soms wordt (een deel van) deze hulp ook via uw zorgverzekering vergoed. U kunt dan denken aan:

- | Verzorging
- | Verpleging
- | Begeleiding bij persoonlijke verzorging
- | Hulp bij het huishouden
- | Begeleiding algemeen

Op de website www.filica.nl kunt u het aanbod van verzorgingshuizen, verpleeghuizen voor mensen met dementie en verpleeghuizen voor lichamelijke zorg in de buurt met elkaar vergelijken. U kunt zoeken op locatie, doelgroep en soorten zorg.

Verzorging

Een verpleegkundige of verzorgende komt bij u thuis om uw naaste te helpen bij de dagelijkse verzorging. Uw naaste krijgt bijvoorbeeld hulp bij het wassen, douchen, aankleden of naar de wc gaan. Verzorging wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Uw naaste heeft een indicatie nodig om verzorging te krijgen. Deze vraagt u aan bij de wijkverpleegkundige. U vindt de wijkverpleegkundige via de diverse zorgorganisaties zoals Icare, Beweging 3.0, RST thuiszorg, Amaris, Buurtzorg en De Gezusters.

Verpleging

Een verpleegkundige kan uw naaste bijvoorbeeld medicatie toedienen, injecties

geven, wonden verzorgen en een stoma of katheter verschonen. Een verpleegkundige kan ook beademing, pijnbestrijding en nachtzorg geven.

De verpleegkundige legt u en uw naaste ook uit hoe u met de aandoening of ziekte kunt omgaan. Bijvoorbeeld hoe u zelf een verband verwisselt of een injectie geeft.

Verpleging wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Uw naaste heeft een indicatie nodig om verpleging te krijgen. Deze vraagt u aan bij de wijkverpleegkundige (zie hierboven).

Begeleiding bij persoonlijke verzorging

Heeft uw naaste psychische problemen, een verstandelijke of een zintuiglijke beperking? Dan kan hij of zij in sommige gevallen hulp krijgen bij persoonlijke verzorging. Deze hulp is erop gericht om uw naaste zoveel mogelijk zelfredzaam te laten zijn in de dagelijkse handelingen. Deze ondersteuning heet begeleiding.

Begeleiding bij persoonlijke verzorging is vooral ondersteunend. Uw naaste krijgt bijvoorbeeld stap voor stap aanwijzingen over lichamelijke hygiëne. Of iemand herinnert uw naaste eraan te douchen of uw medicijnen in te nemen. Maar het kan ook gaan om lichamelijke, niet-geneeskundige zorg. Bijvoorbeeld hulp bij het onder de douche stappen.

Soms is de begeleiding breder dan persoonlijke verzorging. De ondersteuning hangt dan samen met praktische sociale hulp bij uw noodzakelijke dagelijkse bezigheden. Naast begeleiding bij het innemen van medicijnen krijgt uw naaste dan bijvoorbeeld ook hulp bij het indelen van de dag. Of er komt iemand helpen om boodschappen of de administratie te doen.

Wilt u weten of uw naaste begeleiding kan krijgen? Dan kunt u zich melden bij het Sociaal Team van de gemeente.

Hulp bij het huishouden

Lukt het u en uw naaste niet (meer) om zelf het huishouden te doen, dan kunt u professionele hulp inschakelen. U kunt zelf een huishoudelijke hulp regelen of Hulp bij het Huishouden aanvragen bij de gemeente.

Zelf huishoudelijke hulp regelen

Het kan zijn dat u ondersteuning in het huishouden het liefst zelf regelt. Of dat u niet in aanmerking komt voor hulp vanuit de gemeente. U kunt dan zelf op zoek gaan naar een huishoudelijke hulp, bijvoorbeeld via internet. Enkele aanbevolen websites: **www.nationalehulp.gids.nl**, **www.care.com**, **www.hulp.nl** of **www.sopje.nl**.

U kunt ook een briefje ophangen in de supermarkt. Of rondvragen onder familie, vrienden of collega's. U kunt ook een thuiszorgorganisatie inschakelen en die zelf betalen. Dit heet particuliere thuiszorg. In Nijkerk kunt u bijvoorbeeld bij Docura (www.docura.nl) terecht voor deze vorm van hulp. Icare en Beweging 3.0 (Leef3) hebben beide een ledenorganisatie die ook tegen gereduceerd tarief diensten aanbieden.

Heeft u moeite met het doen van de was, dan kan een wasservice of strijkservice een oplossing zijn. Dit kan bijvoorbeeld via een wasserette of stomerij. Zorgorganisaties bieden soms ook een wasservice aan. Een klussendienst kan soms ook eenmalig helpen met de grotere schoonmaakklussen en natuurlijk met het kleine onderhoud in uw huis en tuin. Met een boodschappendienst haalt u eenvoudig verse boodschappen in huis. En er zijn mogelijkheden om maaltijden thuis te laten bezorgen of zelfs aan huis te laten koken.

Professionele ondersteuning inschakelen kan prijzig zijn. Met hulp uit uw omgeving kunt u misschien ook al een en ander gedaan krijgen. Zo bent u niet helemaal afhankelijk van betaalde diensten.

Hulp bij het Huishouden via de gemeente

Is uw naaste door ouderdom, ziekte of handicap zelf niet in staat is om huishoudelijk werk te doen en er is niemand die de taken kan overnemen, dan kan hij of zij Hulp bij het Huishouden aanvragen bij de gemeente. Ook kunt u als mantelzorger soms hulp krijgen in de huishouden via de Wmo als u dat tijd geeft om de zorg aan de zorgvrager te leveren.

Om Hulp bij het Huishouden aan te vragen, kunt u contact opnemen met de gemeente. Een aanvraagformulier vindt u op de website www.nijkerk.eu, maar ook kunt u een afspraak maken bij het Sociaal Team van de gemeente. Als u hulp nodig heeft bij het aanvragen, kan dit via Sigma Formulierenhulp.

Heeft uw naaste een aanvraag gedaan bij de gemeente? Dan wordt een afspraak gemaakt voor een zogenaamd keukentafelgesprek. Dit gesprek wordt gevoerd met een medewerker van de gemeente. U bespreekt wat nog wel kan en wat niet meer lukt in het huishouden en wat de omgeving hierin kan doen. Ook kijkt de gemeente naar 'voorliggende voorzieningen'. Daar worden laagdrempelige oplossingen mee bedoeld zoals een boodschappendienst, klussendienst, kinderopvang of maaltijdservice, maar ook ondersteuning van familie, buren en vrienden. Na het gesprek beoordeelt de gemeente of uw naaste voor Hulp bij het Huishouden in aanmerking komt.

De gemeente vraagt voor Hulp bij het Huishouden een eigen bijdrage. Vraag

tijdens het keukentafelgesprek altijd naar de hoogte van de eigen bijdrage, zodat u niet voor verrassingen komt te staan. Meer over de eigen bijdrage kunt u ook lezen op de website van het Centraal Administratiekantoor, www.CAK.nl, zij zijn verantwoordelijk voor het innen van deze bijdrage.

Ziet u op tegen een keukentafelgesprek? U kunt zich altijd laten bijstaan door een familielid of vriend, maar ook een onafhankelijk cliëntondersteuner van bijvoorbeeld MEE of Sigma (zie pagina 11).

Huishoudelijke hulp vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz)

Mensen die thuis wonen met Wlz-zorg, kunnen hulp krijgen bij het schoonmaken van de woning. Dit geldt zowel voor mensen met een volledig pakket thuis (vpt) als voor mensen met een modulair pakket thuis (mpt). Voor meer informatie over het mpt en vpt kunt u terecht bij uw zorgkantoor: Zorgkantoor Arnhem, maar ook een mantelzorgmakelaar kan u hier meer over vertellen. In Nijkerk zijn verschillende mantelzorgmakelaars actief.

Begeleiding algemeen

Door alle directe zorg die u heeft om uw naaste, kunnen sommige dagelijkse zaken u onnodig veel tijd kosten. Of u heeft er geen energie voor of u heeft er te weinig kennis over. Denk bijvoorbeeld aan zaken als de administratie van uw naaste (of die van u zelf) of een kast van uw naaste eens opgeruimd krijgen zodat u zelf de tijd vrijhoudt om daadwerkelijke tijd met uw naaste door te brengen. Of u heeft de behoefte aan een luisterend oor, aan iemand die met u meedenkt. Verschillende organisaties bieden deze vorm van ondersteuning.

Sigma biedt diverse vormen van ondersteuning aan door beroepskrachten en ook door vrijwilligers bij u thuis en op locatie. Denk aan ondersteuning bij de financiën of bij vragen over (financiële) regelingen die er zijn om u te ondersteunen. Sigma heeft hiervoor de dienst Formulierenhulp. Deze wordt uitgevoerd door beroepskrachten ondersteund met daartoe opgeleide vrijwilligers. Op afspraak kan men ook bij u thuis komen. Daarnaast heeft Sigma mantelzorgconsulenten in dienst met wie u een afspraak kunt maken om thuis dan wel bij Sigma in gesprek te gaan over de zorgen of vragen die u heeft.

Voor begeleiding vanuit Sigma is geen beschikking nodig. Mocht blijken dat u meer nodig heeft omdat een en ander u echt boven het hoofd groeit, kan Sigma u helpen de juiste ondersteuning voor u te vinden, waar mogelijk wel een schikking of kosten mee gemoeid zijn. Denk bijvoorbeeld aan begeleiding door een eerstelijns psycholoog.

3.5 Dagopvang

Er bestaan in den lande vele vormen van dagopvang voor volwassenen en ouderen. Andere woorden die in dit verband gebruikt worden, zijn: dagverzorging, (arbeidsmatige) dagbesteding, dagverpleging of dagbehandeling, maar soms ook inloop.

In al deze gevallen gaat het er om dat de zorgvrager de mogelijkheid heeft om een of meerdere keren per week een dag of een dagdeel ergens anders te verblijven waar hij of zij een prettige en gezellige dag heeft. Er is dan een aanbod voor een zinvolle of ontspannen daginvulling samen met andere mensen. In de meeste gevallen is iemand van ongeveer 10 tot 16 uur aanwezig en wordt hem/haar tussen de middag een maaltijd aangeboden.

Dagopvang is er voor verschillende groepen mensen: mensen met dementie, mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, met een psychiatrische achtergrond of met een beperking. De mogelijkheden om binnen een dagopvang zorg te verlenen, is verschillend. De dagopvang is meestal in handen van professionals, veelal ondersteund door vrijwilligers. Dagopvang wordt binnen Nijkerk in elk geval aangeboden door Amaris, Beweging 3.0, InteraktContour, 's Heerenloo (denk bijvoorbeeld aan Prins Heerlijk, De Veenske Kas), Philadelphia en GGzCentraal, maar ook door diverse particuliere zorgboerderijen zoals De Bonte Sik of Het Witte Water.

Voor kinderen met een beperking die niet naar school kunnen gaan, is vaak speciale dagopvang nodig. Uw kind kan naar een Medisch Kinderdagverblijf (MKD) of een Kinderdagcentrum. Kijkt u in dit geval eens bij Kindercentrum Bzzzonder of de kinderdagverblijven van Prokino. Sommige organisaties vangen kinderen met een beperking én kinderen zonder beperking samen op. Dit heeft voordelen, want vaak is het dichterbij huis en uw kind kan opgroeien tussen 'gewone kinderen'. U kunt bij deze organisaties navragen of uw kind welkom is. Let wel: het is toegestaan voor reguliere kinderopvang om kinderen met een beperking te weigeren.

Daarnaast biedt bijvoorbeeld 's Heerenloo dagbehandeling aan voor kinderen in Nijkerk. Heeft u een kind in de leeftijd van 6-16 jaar met gedrags-, leer-, sociale, emotionele of psychische problemen, dan zou de naschoolse of anderszins dagbehandeling van 's Heerenloo mogelijk hulp kunnen bieden. Maar ook Bzzzonder biedt zaterdag- en weekendopvang.

Voor veel van bovenstaande vormen van Dagopvang is een beschikking nodig vanuit de Wmo, de Jeugdwet of Wlz. In het kader van de Wmo is een beschikking

in elk geval een optie als er sprake is van psychogeriatrische (PG) problematiek, zoals bijvoorbeeld dementie, maar ook als er een sociaal isolement dreigt of als de mantelzorger overbelast wordt. Een beschikking kan aangevraagd worden bij het Sociaal Team van de gemeente of in het kader van de Wlz bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Naast bovenstaande vormen van dagopvang zijn er veel vrijwilligersorganisaties die activiteiten organiseren voor mensen die daar behoefte aan hebben. Mogelijk vindt uw naaste het leuk om daar aan mee te doen. Zo wordt er door kerken, het Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken (SWOH), Blits en Chill Out, de UVV, het Paashuis, Sigma en de bibliotheek veel georganiseerd. Misschien zit daar iets voor uw naaste bij zodat u even uw handen vrij heeft. Voor deze activiteiten is geen beschikking nodig, soms wel een kleine eigen bijdrage.

3.6 Logeeropvang of kortdurend verblijf

Respijtzorg is vaak ook logeeropvang. Logeeropvang wordt ook kortdurend verblijf genoemd. Logeeropvang is een kort, tijdelijk verblijf in een zorginstelling. Het kan ook opvang zijn tijdens een vakantie van de mantelzorger. Er zijn verschillende vormen van kortdurend verblijf of logeeropvang:

- Logeeropvang vanuit de Wet Langdurige Zorg (Wlz)
- Logeeropvang vanuit de gemeente (Wmo)
- Logeeropvang voor de jeugd (Jeugdwet)
- Eerstelijns verblijf (Wlz)
- Palliatief terminale zorg (Wlz)
- Zorghotel

Logeeropvang uit de Wlz

Heeft uw naaste een indicatie voor de Wet langdurige zorg (Wlz) en dus voor opname, maar heeft u ervoor gekozen om thuis te wonen? Dan krijgt u de logeeropvang via de Wlz. U kunt het aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Via de Wlz kunt u maximaal 156 etmalen per jaar logeeropvang inschakelen. Dat komt neer op elke week 3 etmalen (3 x 24 uur). Voor opvang tijdens de vakantie kunt u de uren opsparen. Dit geldt ook voor kinderen en jongeren met een Wlz-indicatie. Voor meer informatie over de Wlz kunt u ook bij de mantelzorgmakelaar terecht.

Logeeropvang via de gemeente

Logeeropvang voor mensen zonder Wlz-indicatie is geregeld via de gemeente, in de Wmo. Het is dan een maatwerkvoorziening en bedoeld om de mantelzorger rust te geven. Het kan ook gaan om kortdurende opvang voor mensen met psychische problemen. Het aantal uren hangt af van uw situatie. Als nodig, wordt een aanvulling gedaan uit gemeentelijk beleid. De aanvraag verloopt dan via het Sociaal Team. Binnen Nijkerk wordt ook gekeken of opvang van kinderen via andere gezinnen mogelijk is. Ook is soms opvang mogelijk via bijvoorbeeld Centerparcs. Dit soort vormen van opvang komen soms in aanmerking voor vergoeding vanuit de Wmo, maar soms is het ook mogelijk dit zelf te bekostigen.

Logeeropvang voor de jeugd

Logeeropvang voor kinderen is bedoeld om familieleden een moment rust te geven of om ervoor te zorgen dat ouders een keer zelf op vakantie kunnen. Logeeropvang voor de jeugd valt meestal onder de Jeugdwet. U kunt het aanvragen via het Sociaal Team van de gemeente.

Krijgt uw thuiswonend kind zorg uit de Wet langdurige zorg? Dan valt logeeropvang ook onder de Wlz en verloopt de aanvraag via het CIZ.

Eerstelijns verblijf (ELV)

Eerstelijns verblijf is mogelijk als uw naaste om medische redenen niet thuis kan zijn. Omdat hij of zij bijvoorbeeld net uit het ziekenhuis komt. Of wanneer de zorg thuis even niet meer gaat. Uw naaste kan dan korte tijd in een zorginstelling worden verzorgd en verpleegd. De huisarts bepaalt of dit nodig is. Komt uw naaste net uit het ziekenhuis of uit de revalidatie, dan kan de behandelend arts dit bepalen. Eerstelijns verblijf zit in het basispakket van de zorgverzekering. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

Palliatief terminale zorg

Als iemand een korte levensverwachting heeft, dan is een verwijzing mogelijk voor palliatief terminale zorg in een zorginstelling. Dit valt dan ook onder eerstelijns verblijf.

De huisarts kan dit besluiten als de levensverwachting minder is dan 3 maanden en het niet verantwoord is om de zorg thuis te geven. Dit kan bijvoorbeeld in De Pol zijn, maar ook in het Hospice. Overigens kan palliatieve terminale zorg ook thuis gegeven worden door bijvoorbeeld thuiszorg, ondersteund met vrijwilligers.

Zorghotel

Als uw naaste uit het ziekenhuis komt maar niet thuis kan herstellen, als uw naaste op een wachtlijst staat voor een verzorgingshuis of als uw naaste thuis verzorgd wordt maar tijdelijk extra zorg nodig heeft, kan een zorghotel een optie zijn. Hier verblijft uw naaste in een prettige sfeer, terwijl 24 uur per dag zorg beschikbaar is. In een zorghotel kan uw naaste terecht als hij of zij tijdelijk niet thuis kan of wil wonen, maar toch zorg nodig heeft. Een voorbeeld van een zorghotel in de omgeving is Villa Hooghe Heide in Amersfoort of het Buurtzorgpension in Ermelo.

Er zijn verschillende soorten zorghotels. Sommige horen bij een ziekenhuis, verpleeghuis of revalidatiecentrum, andere zijn particulier. Iemand kan er tijdelijk verblijven, van één nacht tot enkele weken. Het aanbod van zorg verschilt per zorghotel. Er is in elk geval 24 uur per dag verpleging beschikbaar.

In een zorghotel maakt u twee soorten kosten:

- ┃ kosten voor de zorg in het hotel
- ┃ kosten voor het verblijf in het hotel

Verpleging en verzorging in een zorghotel zitten in het basispakket van de zorgverzekering. Uw naaste moet dan wel een indicatie voor deze zorg hebben. Het verblijf kan worden vergoed uit een aanvullende zorgverzekering. U kunt bij de zorgverzekeraar informeren of verblijf in een zorghotel wordt vergoed. Vaak heeft de verzekeraar contracten met bepaalde hotels, dus het is verstandig hier van tevoren naar te vragen.

Vaak moet u wel een deel van de kosten zelf betalen. Met een Persoons Gebonden Budget (PGB) uit de Wlz kunt u alleen verblijf inkopen bij toegelaten instellingen. U vindt deze op www.toetredingzorgaanbieders.nl. Meer informatie over PGB kunt u krijgen bij het Sociaal Team van de gemeente, Sigma of via www.pgb.nl (voorheen Per Saldo). Een PGB kan aangevraagd worden onder zowel de ZvW, Wmo als ook Wlz.

Binnen Nijkerk kunt u meer informatie krijgen over de tijdelijke opvang en ELV via Amaris en Beweging 3.0 voor ouderen maar er is ook divers aanbod van logeeropvang voor kinderen bijvoorbeeld het logeershuis van 's Heerenloo, maar ook zorgboerderij De Bonte Sik en logeeropvang via Bzzzonder. Ook het Gebiedsteam, huisarts of consulent Mantelzorg van Sigma kunnen u hier verder bij helpen.

3.7 Aangepaste vakantie voor uw naaste of voor u samen

Als u op vakantie wilt gaan met zorg nabij, zijn er verschillende mogelijkheden. Er zijn opties waarbij uw naaste op een aangepaste vakantie gaat en opties waarbij u samen op vakantie kunt. U kunt kijken naar:

- ▮ Vakantieadressen met aangepaste accommodatie of aanwezigheid van zorg
- ▮ Zorghotel
- ▮ Vakantiekampen en spelweken voor kinderen met een beperking

Vakantieadressen

Als u voor iemand zorgt dan kan het fijn zijn om er samen even helemaal uit te zijn. Even uit de sleur van alle dag en samen ontspannen en genieten. Bijvoorbeeld tijdens een weekendje, weekje of dagje weg. Echter, niet alle accommodaties zijn hierop berekend en zorg op locatie is niet altijd voorhanden. Er zijn verschillende organisaties die accommodaties hebben speciaal aangepast voor mensen met een beperking. Steeds meer locaties zijn aangepast voor specifieke handicaps. Bijvoorbeeld voor mensen in een rolstoel en/of mensen die slechtziend dan wel blind zijn. Ook zijn er vakantieadressen met vervangende mantelzorg maar bijvoorbeeld ook verpleegzorg, zodat u dat niet tijdens uw vakantie zelf hoeft te regelen.

Ook kunt u gebruikmaken van aangepaste vakanties van gespecialiseerde reisorganisaties. Alle reizen hebben goede begeleiding, afgestemd op de hulpvraag voor de betreffende beperking. Er worden groepsreizen en individuele reizen georganiseerd.

In de Blauwe Gids vindt u het aanbod van aangepaste accommodaties en aangepaste vakanties, zie www.deblauwegids.nl. Andere bekende aanbieders van aangepaste vakanties zijn bijvoorbeeld De Zonnebloem, Allegoeds Vakanties en het Rode Kruis.

TIPS

- 🗨 Begin op tijd met het uitzoeken van een geschikte locatie en de beschikbaarheid van zorg, want aanvraagprocedures vragen soms tijd en accommodaties hebben soms maar een beperkt aanbod.
- 🗨 Informeer bij de recreatieaanbieder welke mogelijkheden zij bieden en of een vergoeding mogelijk is.
- 🗨 Zoek of vraag op internet naar de ervaringen van anderen.

Zorghotel

In een zorghotel verblijft uw naaste in een prettige sfeer, terwijl 24 uur per dag zorg beschikbaar is. Sommige zorghotels zijn aangepaste vakantiehotels of kuuroorden. Ook in het buitenland vindt u zorghotels. Met een pgb uit de Wlz kunt u alleen verblijf inkopen bij toegelaten instellingen. U vindt deze op de website **www.toetredingzorgaanbieders.nl**.

Vakantiekampen en spelweken voor kinderen met een beperking

Er worden vakantiekampen en spelweken georganiseerd speciaal voor kinderen met een beperking. Er zijn verschillende stichtingen en vrijwilligersorganisaties die dat doen, bijvoorbeeld: Stichting de Wielewaal, Stichting BOSK, Heppie, Humanitas. Stichting MEE heeft een website waarop u veel informatie over vakantiemogelijkheden kunt vinden: **www.meevakantiewijzer.nl**.

Hoofdstuk 4: Mantelzorgbelangen

Er is toenemende aandacht voor de problemen waar mantelzorgers zich voor geplaatst zien. Maar er moet nog wel veel gebeuren om ervoor te zorgen dat mantelzorgers beschermd worden tegen een te zware en onnodige belasting. Steeds meer mantelzorgers vinden het belangrijk dat er aandacht is voor hun problemen. Verschillende organisaties in Gelderland zijn hiervoor aan het werk.

Steunpunt Mantelzorg Sigma

Op gemeentelijk niveau neemt Sigma de belangen van de Nijkerkse mantelzorgers mee in de contacten met de gemeente. Sigma werkt samen met veel zorgaanbieders in Nijkerk en krijgt hierdoor veel informatie op dit terrein binnen. Sigma maakt gebruik van alle haar bekende knelpunten die mantelzorgers binnen Nijkerk ervaren.

PCOB Nijkerk

De Protestants Christelijke Ouderenbond is een groeiende organisatie die de belangen van senioren behartigt, landelijk en plaatselijk. Omdat er steeds meer verantwoordelijkheid bij de gemeenten komt te liggen, biedt dit kansen voor PCOB Nijkerk om invloed uit te oefenen op het beleid en op te komen voor de belangen van de inwoners van Nijkerk. Zij houden hiervoor regelmatig ledenbijeenkomsten over belangrijke onderwerpen.

Sociaaldomeinraad

De Sociaaldomeinraad geeft het college van burgemeester en wethouders advies over het beleid en de uitvoering van de Wmo en Participatiewet. Het zijn onderwerpen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen. De Sociaaldomeinraad zet zich in als klankbord voor inwoners die hulp nodig hebben om zelfstandig te functioneren in het dagelijkse leven of die voor hun levensonderhoud afhankelijk zijn van een uitkering of inkomensvoorziening van de gemeente.

Lokale Ombudsman

Inwoners van de gemeente die klachten hebben over hoe de gemeente hen behandelt, over niet nagekomen afspraken en over onvolledige of foutieve informatie vanuit de gemeente, kunnen een beroep doen op de ombudsman. Dus bent u het niet eens met een uitspraak van de gemeente Nijkerk? Dan kunt u een oordeel vragen aan de onafhankelijke gemeentelijke ombudsman die de gemeente Nijkerk samen met de gemeentes Bunschoten en Putten heeft aangesteld.

Mantelzorgvertegenwoordiging in een patiëntenorganisatie

Patiënten- en cliëntenorganisaties komen op voor de belangen van mensen met een beperking, aandoening of handicap. Binnen deze organisaties zijn vaak mantelzorgers actief. Zij hebben naast aandacht voor de belangen van cliënten of patiënten ook oog voor de belangen van mantelzorgers.

Mantelzorgondersteuning in een cliënten- of familieraad

Medezeggenschap binnen zorginstellingen is meestal geregeld via een cliëntenraad. Ook hebben mantelzorgers vaak zitting in een cliëntenraad. De cliëntenraad adviseert de directie van de zorginstelling, dus ook over het mantelzorgbeleid van de instelling. Instellingen hebben bovendien vaak de beschikking over een onafhankelijk cliënt-/familievertrouwenspersoon.

Kinderombudsman

De Kinderombudsman bevordert dat de rechten van kinderen in Nederland worden nageleefd door wetgevers, beleidsmakers en uitvoerende professionals. Het is een onafhankelijk instituut, dat sinds 1 april 2011 bestaat.

Zorgbelang Gelderland

Voor iedereen die gebruik maakt van de zorg en die de zorg beter wil maken, biedt Zorgbelang Gelderland informatie, klachtenopvang en belangenbehartiging. Er is in het bijzonder aandacht voor cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, chronisch zieken, mensen met een lichamelijke beperking, mensen met een verstandelijke beperking, ouderen, zorgvragers van allochtone afkomst, jongeren en mantelzorgers. Zorgbelang Gelderland wil dat alle burgers in Gelderland kunnen leven zoals zij dat willen ook als zij door ziekte, een ongeval, beperking of ouderdom tijdelijk of permanent belemmeringen ondervinden in hun persoonlijk of maatschappelijk functioneren.

MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke organisatie voor mantelzorgers. Deze organisatie behartigt de belangen van mantelzorgers bij beleidsmakers en politici op landelijk, provinciaal en lokaal niveau. Tegen een kleine betaling kunt u lid worden. Wanneer u lid bent, krijgt u steun, informatie en advies. Ook voor klachten kunt u bij MantelzorgNL terecht. U kunt gratis gebruik maken van de **Mantelzorglijn** (telefoonnummer: 030 - 760 60 55, bereikbaar op werkdagen).

Samenwerking

Begin januari 2010 hebben MantelzorgNL en Zorgbelang Gelderland een partnerovereenkomst getekend. Zij bundelen hierdoor hun krachten voor effectieve belangbehartiging en ondersteuning van mantelzorgers in de provincie Gelderland. Ze gaan elkaars netwerken gebruiken, informatie en signalen uitwisselen en gezamenlijk specifieke mantelzorgthema's oppakken.

Overzicht Toegang 1 januari 2024

Bijlage 1: Overzicht toegang tot voorzieningen

	Voorliggend veld	Gemeente - wmo	Zorgverzekering	Wet Langdurige Zorg
WAT	<ul style="list-style-type: none"> - Onafhankelijke informatie/advies ondersteuning - Vrijwilligers - Mantelzorg - Senioren - Formulierenhulp - Inkomens-check - Activiteiten - Ontmoeting 	<p>Thuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - WMO- Voorzieningen (o.a. huishoudelijke hulp, scootmobiel, traplift, etc.) - Minima-regelingen - Werk en inkomen - Parkeren (GPK) - Begeleiding (groep en individueel) - Kortdurende-opname (zonder revalidatie) - Ondersteuning 	<p>Thuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persoonlijke verzorging - Verpleging - revalidatie met evt. kortdurende opname op aanvraag specialist 	<p>Opname 24 uur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langdurige 24 –uurs intensieve zorg en/of verpleging en/of begeleiding - Behandeling - Kortdurende opname met revalidatie voor patiënten die al intramuraal wonen - dagbehandeling/-revalidatie - Volledig Pakket Thuis of Modulair Pakket Thuis waarbij je zorg vanuit de Wlz thuis kunt ontvangen
WIE	Consulenten Sigma in samenwerking met getrainde vrijwilligers	medewerkers gemeente/ Sociaal Team	Wijkverpleegkundigen met indicatie bevoegdheid (niet voor revalidatie)	Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)
Kosten	Gratis	Eigen bijdrage bij voorzieningen van de gemeente	Conform polis zorgverzekering eigen risico	Eigen bijdrage (hoog of laag)
Contact	Sigma T: 033-247 48 30 E: info@sigma-nijkerk.nl	Aanmelden bij de gemeente T: 033-2472222 E: aanmeldingen@gtnijkerk.nl	Aanmelden bij de gemeente of bij thuiszorginstelling	Aanmelden bij CIZ T: 088-789 10 00 E: info@ciz.nl
Voorm	Zonder indicatie of beschikking	In natura of Persoonsgebonden Budget	In natura of Persoonsgebonden Budget	In natura of Persoonsgebonden Budget

Bijlage 2: Aftrekposten voor mantelzorgers bij belastingaangifte (gegevens 2023)

Zorgkosten als aftrekpost

Ben je mantelzorger van iemand die chronisch ziek of gehandicapt is die bij je in huis woont? Of heb je zelf zorg nodig? Dan kun je de zorgkosten mogelijk aftrekken in je aangifte inkomstenbelasting. Het gaat bijvoorbeeld om zorgkosten voor jezelf en/of je partner. Of om zorgkosten voor inwonende kinderen, ouders, broers en zussen die van jouw zorg afhankelijk zijn.

Vooraf bij een laag inkomen kan deze aftrek financieel aantrekkelijk zijn. Door het opvoeren van aftrekposten verlaag je het verzamelinkomen (dat zijn alle inkomsten, zoals je salaris en inkomen uit sparen en beleggen of in belastingtermen: alle inkomsten uit box 1, box 2 en box 3). Een lager verzamelinkomen kan voordeel opleveren. Je betaalt dan mogelijk een lagere eigen bijdrage aan het CAK of je krijgt meer huur- of zorgtoeslag.

Wanneer mag je zorgkosten aftrekken?

Om zorgkosten af te kunnen trekken, moet je altijd **aangifte doen**. De Belastingdienst kan bij een controle vragen om je kosten aan te tonen. Bewaar dus de rekeningen, de overzichten van je zorgverzekeraar en je bankafschriften gedurende vijf jaar na afloop van het kalenderjaar.

Is er sprake van zo'n laag inkomen dat er weinig of geen belasting geheven is, stelt de Belastingdienst automatisch vast of je in aanmerking komt voor een zogeheten **Tegemoetkoming specifieke zorgkosten** (Tsz). Als je voldoet aan de voorwaarden, de Belastingdienst stort het bedrag vanzelf op je bankrekening.

Je hebt tot 1 mei om je belastingaangifte voor 2023 te doen. Om het zelf invullen ervan gemakkelijker te maken, zetten we de regelingen hieronder op een rij.

Voorwaarden aftrekken specifieke zorgkosten																	
Aftrek mogelijk	Aftrek niet mogelijk																
<ul style="list-style-type: none"> noodzakelijke kosten gemaakt in verband met ziekte of invaliditeit 	<ul style="list-style-type: none"> https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/belastingaangifte/content/overzicht-zorgkosten-2023 																
<ul style="list-style-type: none"> kosten gemaakt in het belastingjaar 	<ul style="list-style-type: none"> kosten gemaakt buiten belastingjaar 																
<ul style="list-style-type: none"> kosten die zelf betaald zijn of waarvoor een lening is aangegaan 	<ul style="list-style-type: none"> bij kosten eerst zelf betaald waarvoor later een vergoeding komt van bijv. een verzekeraar, mag (dat deel van) de kosten niet worden afgetrokken 																
<ul style="list-style-type: none"> kosten waarvoor geen vergoeding is van bijvoorbeeld de (aanvullende) zorgverzekering, bijzondere bijstand of persoonsgebonden budget. <p>Hieronder valt NIET:</p> <ul style="list-style-type: none"> tegemoetkoming vanuit het CAK in verband met chronische ziekte of handicap tegemoetkoming vanuit het UWV in verband met arbeidsongeschiktheid Tegemoetkoming Specifieke Zorgkosten vanuit de Belastingdienst 	<ul style="list-style-type: none"> bij zorg die onder het basispakket valt maar niet is geleverd door een gecontracteerde zorgaanbieder basis- en aanvullende premies voor de zorgverzekering wettelijke eigen bijdrage CAK eigen bijdrage Zorgverzekeringswet wettelijk verplicht eigen risico van maximaal € 385 per jaar vrijwillig eigen risico zorgverzekering kosten vergoed via Wmo/bijzondere bijstand kosten vergoed via verzekering/pgb 																
<ul style="list-style-type: none"> kosten voor jezelf en/of je fiscale partner kosten van je kinderen onder de 27 jaar die niet in staat zijn deze te betalen, oa. thuiswonende ernstig gehandicapten (met indicatie Wlz) kosten voor inwonende ouders, broers of zussen die afhankelijk zijn van mantelzorg (en zonder mantelzorg professionele zorg nodig hebben – geen indicatie nodig) 	<ul style="list-style-type: none"> meerderjarige kinderen/huisgenoten die zelf een inkomen of vermogen hebben, moeten hun specifieke zorgkosten in hun eigen belastingaangifte aftrekken 																
<ul style="list-style-type: none"> totaalbedrag aftrek komt uit boven de volgende drempels: <ul style="list-style-type: none"> zonder fiscaal partner <table border="0"> <tr> <td><u>verzamelinkomen</u></td> <td><u>drempel</u></td> </tr> <tr> <td>> € 8.603</td> <td>€ 149</td> </tr> <tr> <td>€ 8.604 - € 45.695</td> <td>1,65%</td> </tr> <tr> <td>< € 45.696</td> <td>€ 753 + 5,75%</td> </tr> </table> met fiscaal partner (inkomen opgeteld) <table border="0"> <tr> <td><u>verzamelinkomen</u></td> <td><u>drempel</u></td> </tr> <tr> <td>> € 17.206</td> <td>€ 298</td> </tr> <tr> <td>€ 17.207 - € 45.695</td> <td>1,65%</td> </tr> <tr> <td>< € 45.696</td> <td>€ 753 + 5,75%</td> </tr> </table> 	<u>verzamelinkomen</u>	<u>drempel</u>	> € 8.603	€ 149	€ 8.604 - € 45.695	1,65%	< € 45.696	€ 753 + 5,75%	<u>verzamelinkomen</u>	<u>drempel</u>	> € 17.206	€ 298	€ 17.207 - € 45.695	1,65%	< € 45.696	€ 753 + 5,75%	<ul style="list-style-type: none"> totaalbedrag aftrek blijft onder de drempel
<u>verzamelinkomen</u>	<u>drempel</u>																
> € 8.603	€ 149																
€ 8.604 - € 45.695	1,65%																
< € 45.696	€ 753 + 5,75%																
<u>verzamelinkomen</u>	<u>drempel</u>																
> € 17.206	€ 298																
€ 17.207 - € 45.695	1,65%																
< € 45.696	€ 753 + 5,75%																

Overzicht specifieke zorgkosten bij aangifte inkomstenbelasting

	Aftrekbaar	Niet aftrekbaar
BEHANDELINGEN	<ul style="list-style-type: none"> • Verpleging in een ziekenhuis of een andere instelling • Tandarts, fysiotherapie of specialist • Behandeling op voorschrift en onder begeleiding van een arts door een paramedicus zoals een optometrist of een tandprotheticus • Behandeling door een paramedicus zonder doorverwijzing van een arts (onder voorwaarden) 	<ul style="list-style-type: none"> • Geestelijke gezondheidszorg onder de leeftijd van 18 jaar • Dyslexiezorg onder de leeftijd van 18 jaar • Ivf-behandeling onder de leeftijd van 43 jaar • Behandelingen van cosmetische aard
MEDI- CIJNEN	<ul style="list-style-type: none"> • Voorgeschreven medicijnen (ook homeopathische middelen), boven de eigen wettelijke bijdrage 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinatietest of een NIPT-test voor prenatale screening, zonder medische indicatie
HULPMIDDELEN	<ul style="list-style-type: none"> • Prothesen en pacemakers • Steunzolen • Gehoorapparaat (o.v.) • Aanpassingen aan auto, computer ed. • Kosten voor gebruik van een hulpmiddel (elektriciteit, verzekering, onderhoudskosten, lease ed.) • Reisvaccinaties 	<ul style="list-style-type: none"> • Scootmobiel • Rolstoel • Rollator • Looprek • Loophulp met 3 of 4 poten • Elleboogkruk, okselkruk of onderarmschaalkruk • Gipssteun
VERVOER	<ul style="list-style-type: none"> • Vervoer naar arts, ziekenhuis of apotheek • Hogere vervoerskosten door ziekte of handicap • Reiskosten voor ziekenbezoek 	<ul style="list-style-type: none"> • Onder de 1 maand opnametijd (ook korte periodes tellen op, mits minder dan 1 maand tussen) • Onder de 10 km afstand • Reiskosten van mantelzorgers
DIVERSEN	<ul style="list-style-type: none"> • Extra kleding en beddengoed • Extra gezinshulp vanwege ziekte of invaliditeit (onder voorwaarden) • Dieet op voorschrift van arts of diëtist 	<ul style="list-style-type: none"> • ziekte duurt minder dan 1 jaar • onder de drempel voor extra gezinshulp • dieet staat niet in het tabel van de Belastingdienst

Voor meer informatie en alle details bezoek de website van de Belastingdienst:

https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/relatie_familie_en_gezondheid/gezondheid/afrek_zorgkosten/

- of scan deze QR-code:



Bijlage 3: Overzicht gebruikte afkortingen

CAK	Centraal Administratiekantoor
CAO	Collectieve Arbeidsovereenkomst
CIZ	Centrum Indicatiestelling Zorg
MPT	Modulair Pakket Thuis
OV-kaart	Openbaar vervoerskaart
PG	Psycho-geriatrie
PGB	Persoonsgebonden Budget
SVB	Sociale Verzekeringsbank
SZW	Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid
UVV	Unie van Vrijwilligers
Tsz	Tegemoetkoming specifieke zorgkosten
VPT	Volledig Pakket Thuis
WAA	Wet Aanpassing Arbeidsduur
Wlz	Wet langdurige zorg
Wmo	Wet maatschappelijke ondersteuning (ondergebracht bij de gemeente)
WOZ	Waardering Onroerende Zaken
WTZa	Wet toetreding zorgaanbieders
Zvw	Zorgverzekeringswet



 @sigmawelzijnnijkerk

 @sigmanijkerk

 Sigma Nijkerk

Adres Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
Telefoon 033 247 48 30 (elke werkdag
tussen 09.00 - 13.00 uur)
E-mail info@sigma-nijkerk.nl
Website www.sigma-nijkerk.nl