

## Wat is mantelzorg

Zorgt u langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis? Dan bent u mantelzorger!

## Mantelzorg overkomt je

U als mantelzorger kiest er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt je, omdat je een emotionele band hebt met degene die zorg nodig heeft. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen de zorg niet zomaar beëindigen.

## Knelpunten

Zoals veel mantelzorgers vindt u het vanzelfsprekend om te zorgen, maar u kunt tegen allerlei knelpunten aanlopen. De zorg is vaak moeilijk te combineren met een betaalde baan. Mantelzorgers maken veel extra kosten die nergens te verhalen zijn. Ook kunt u bijvoorbeeld te weinig mogelijkheden hebben om de zorg tijdelijk over te dragen.

## Overname van de zorg

U hoeft natuurlijk niet alle zorg zelf te doen. U kunt de zorg (deels) door anderen laten overnemen. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden:

### *Steun uit uw omgeving*

Maak bijvoorbeeld afspraken met familie, vrienden, kennissen en burens.

### *Vrijwilligerszorg*

Vrijwilligers uit de informele zorg kunnen ook een deel van de zorg van u overnemen. In Flevoland zitten de vrijwilligersorganisaties onder één dak met de Steunpunten Mantelzorg.

### *Respijtzorg*

Deze vervangende zorg kan bestaan uit vrijwilligerszorg, logeeropvang, dagopvang of vervangende zorg thuis. Respijtzorg kan vrijwillig of professioneel zijn.

### *Professionele zorg*

Hier gaat het om huishoudelijke zorg of AWBZ-zorg.

Onder AWBZ-zorg valt:

- persoonlijke verzorging
- verpleging
- begeleiding
- behandeling
- verblijf

Huishoudelijke zorg vraagt u aan bij uw gemeente, AWBZ-zorg bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

## Steun en advies

Bij onderstaande organisaties kunt u terecht voor hulp, steun en advies.

### *Mantelzorglijn*

Zorgt u voor een ander en heeft u vragen of behoefte aan ondersteuning? Of wilt u graag uw verhaal kwijt? Bel dan de Mantelzorglijn van Mezzo.



### *Steunpunt Mantelzorg*

Elke gemeente in Flevoland heeft een Steunpunt Mantelzorg speciaal voor u. Hier kunt u terecht voor advies en begeleiding, informatie en educatie. Het steunpunt kan u helpen bij het vinden van praktische hulp en respijtzorg.

## Meer informatie

U kunt informatie aanvragen of downloaden bij de landelijke mantelzorgorganisatie

Mezzo. [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

Bijvoorbeeld

*Flyers*

- Buitengewone uitgaven
- Checklist indicatiegesprek
- Steun uit uw omgeving
- Hulp aanvragen
- Persoonsgebonden budget
- Veelvoorkomende begrippen

*Folders*

- Wegwijzer mantelzorgers over werk en mantelzorg
- Daar kunt u op rekenen in een AWBZ instelling
- Handen in huis
- Ik heb wat, krijg ik ook wat? – financiën
- Wegwijzer bij kosten van handicap en ziekte.

## Adressen en websites

### Welzijn Lelystad

Vrijwillige thuishulp, Steunpunt mantelzorg  
De Schans 19-09, 8231 KM Lelystad  
0320 707159

[www.welzijnlelystad.nl](http://www.welzijnlelystad.nl)

### Caritas Urk

Vrijwillige thuishulp, Steunpunt mantelzorg  
Het Roer 88, 8322 AP Urk  
0527 683030 of 690553

[www.caritasurk.nl](http://www.caritasurk.nl)

### De Meerpaal Dronten

Vrijwillige thuishulp, Steunpunt mantelzorg  
De Rede 80-82, 8251 EX DRONTEN  
0321 388777

[www.meerpaal.nl](http://www.meerpaal.nl)

### Stichting Carrefour, Noordoostpolder

Vrijwillige thuishulp, Steunpunt mantelzorg  
Harmen Visserplein 6, 8302 BW Emmeloord  
0527 630000

[www.carrefour.nu](http://www.carrefour.nu)

### VMCA, Kantoor Almere

Vrijwillige thuishulp, Steunpunt mantelzorg  
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere  
036 5334812

[www.vca-almere.nl](http://www.vca-almere.nl)

### Steunpunt Zeewolde

Vrijwillige thuishulp, Steunpunt mantelzorg  
Ravelijn 1, 3891 GN Zeewolde  
036 5234711

[www.steunpuntzeewolde.nl](http://www.steunpuntzeewolde.nl)



## Mantelzorg