

# WEGWIJZER

## voor mantelzorgers



## Wegwijzer voor mantelzorgers in Kaag en Braassem

### Inhoud

Inleiding	2
Het WMO-loket: de beste vraagbaak	2
Respijtzorg: vervangende mantelzorg thuis	3
Respijtzorg: vervangende zorg buitenshuis	4
Mantelzorg en vakantie	6
Wie wijst mij de weg	7
Praktische hulp en steun	8
Adviezen en tips	9
Waar moet ik zijn – adreslijst	10
Mantelzorgers Tijd voor je zelf	12

## Inleiding

Er zijn diverse mogelijkheden om de mantelzorg (tijdelijk) over te dragen aan anderen. Dit heet officieel 'respijtzorg'. In deze brochure vindt u de meest belangrijke informatie over de verschillende vormen van 'respijtzorg' oftewel 'vervangende mantelzorg'. Ook kunt u lezen wat de mantelzorgconsulent van Activite en de cliënt-ouderenadviseur van De Spil voor u kunnen doen.

Op de laatste pagina staan belangrijke adressen voor mantelzorgers.

## Het Wmo – loket: De beste vraagbaak!

In het gemeentehuis van Kaag en Braassem zijn alle publieksloketten in één ruimte ondergebracht. Bij het Wmo-loket van de gemeente kunt u terecht met de meest uiteenlopende vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, werk en inkomen.

Heeft u vragen over bijvoorbeeld hulp bij het huishouden, aanpassingen in uw woning, taxivergoeding, of wilt u in aanmerking komen voor bijzondere bijstand of leerlingenvervoer? Kom langs of neem contact op per telefoon of e-mail!!

### **Openingstijden en bereikbaarheid loketten:**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.30 uur  
Woensdag 8.30 – 15.30 en 18.30 – 20.30 uur

Adres: Westeinde 1 in Roelofarendsveen  
Telefoonnummer: 071 – 332 72 72  
E-mail: [info@kaagenbraassem.nl](mailto:info@kaagenbraassem.nl)  
Website: [www.kaagenbraassem.nl](http://www.kaagenbraassem.nl)

## Respijtzorg: Vervangende mantelzorg thuis

### **1. Door beroepskrachten**

Iedereen kent de thuiszorg. De thuiszorg is er voor hulp bij de huishouding, alarmopvolging, begeleiding, verzorging en verpleging, van een paar uur per week tot 24 uur per dag. Voor huishoudelijke hulp is een indicatiestelling van de gemeente via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) noodzakelijk. Voor begeleiding, verpleging en verzorging is een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) noodzakelijk. Zie adres pagina 10

### **2. Door vrijwilligers**

In Kaag en Braassem zijn veel vrijwilligers bereid om mantelzorgtaken tijdelijk over te nemen. Vrijwilligers kunnen de taak mantelzorger verlichten in de vorm van begeleiding, oppas en ontspanningsactiviteiten. De Algemene Burenhulp van STIWO - De Spil en de Vrijwilligersdiensten van Activite organiseren de inzet van vrijwilligers. De coördinatoren besteden aandacht aan scholing en begeleiding van vrijwilligers en zorgen voor een goede match tussen vrijwilliger, hulpvrager en mantelzorger.

### **A. Een greep uit het vrijwilligersaanbod**

Een paar uur per week gezelschap:

- Voor mensen die moeilijk alleen kunnen blijven
- Bij chronisch zieken en mensen met een handicap
- Als speelmaatje van kinderen met een handicap
- Bezoek bij een dementerende of depressieve oudere
- Om samen een spelletje te doen, foto's te bekijken, of er samen op uit te gaan, wandelen etc.

## **B. Vervanging tijdens een vakantie**

De vrijwilliger komt in huis als de mantelzorger op vakantie gaat en neemt de mantelzorgtaken over voor minimaal drie dagen tot enkele weken achtereen. De organisatie 'Handen in Huis' biedt vakantievervanging in heel Nederland. Steeds meer verzekeraars vergoeden de kosten. De geplande (thuis)zorg gaat dan ongewijzigd door. Zie adres pagina 11.

## **C. Terminale zorg**

Als u zorgt voor iemand die binnen afzienbare tijd zal sterven kunt u een beroep doen op een vrijwilliger van de vrijwillige palliatieve terminale thuiszorg. Bij aanmelding komt de coördinator van de vrijwilligers bij u thuis om de mogelijkheden met u te bespreken.

In Kaag en Braassem zijn twee organisaties voor de terminale zorg, te weten:

- De Hospice-groep Jacobswoude en
- De VPTZ-vrijwilligers voor de inwoners van voormalig Alkemade.

## **Respijtzorg: Vervangende zorg buitenshuis**

### **1. Dagbesteding / Dagverzorging**

Er zijn diverse vormen van dagbesteding voor mensen met beperkingen, die ondersteuning nodig hebben om hun zelfredzaamheid zo lang mogelijk te behouden.

Voor een aantal doelgroepen is specifieke opvang mogelijk. Vooraf moet een indicatie voor 'Begeleiding' worden aangevraagd bij het CIZ. Ook zal indien nodig, een indicatie voor het vervoer naar de dagbesteding - dagbehandeling worden toegekend. Bij de indicatie gaat men uit van een aantal dagen of dagdelen per week.

Voor ouderen met beperkingen wordt de dagverzorging georganiseerd vanuit de zorgcentra:

- Wijdezorg biedt dagverzorging in de locaties Woudsoord in Woubrugge en Jacobus in Oude Wetering;
- Activite organiseert de dagbesteding o.a. in de Hof van Alkemade in Roelofarendsveen.

Voor kinderen, jongeren en volwassenen wordt de dagbesteding georganiseerd vanuit diverse activiteitencentra in de regio. Voorbeelden hiervan zijn: Zorgboerderij Inversa en Zorgtuin De Tas in Weteringbrug.

### **2. Langdurige tijdelijke opname**

Opname in een instelling is soms nodig als door omstandigheden de zorg thuis tijdelijk niet mogelijk is. Een greep uit het aanbod:

- Logeerhuizen
- Gastgezinnen
- Verzorgings- of verpleeghuis
- Hospice
- Verblijf in een zorghotel of herstelhotel, inclusief de benodigde zorg

### **Eigen bijdrage en vergoeding**

Voor de meeste voorzieningen is een indicatie nodig via het Centrum Indicatie Zorg (CIZ) of het Wmo – loket van de gemeente. Voor de inzet van professionele zorg betaalt u een eigen bijdrage. U ontvangt hierover informatie van genoemde organisatie. De administratie en afrekening wordt gedaan via het CAK (Centraal Administratie Kantoor).

Raadpleeg zorgvuldig uw verzekeringspolis van uw ziektekostenverzekering. Kosten van bijvoorbeeld het verblijf in een zorg-/herstelhotel wordt afhankelijk van uw polis (gedeeltelijk) vergoed.

## Mantelzorg en vakantie

Even een korte periode er tussen uit! Mogelijkheden zijn er om op vakantie te gaan met de verzorgde en met de mantelzorger of beiden apart.

Er zijn speciale reisbureaus en vrijwilligersorganisaties, met uitgebreide reisgidsen, die in het binnen- en buitenland reizen met begeleiding organiseren.

De brochure 'Mantelzorg en vakantie' van Bureau Informele Zorg - Activite of 'De Blauwe gids' geeft een goed overzicht.

- De Zonnebloem en het Rode Kruis organiseren vakanties op mooie locaties en bootreizen;
- De vakantiekrant van MEE vermeldt mogelijkheden voor mensen met verstandelijke beperkingen;
- Ook vakanties in het buitenland zijn mogelijk.



## Wie wijst mij de weg

### ***De mantelzorgconsulent***

De mantelzorgconsulent van Activite biedt een luisterend oor en is een vraagbaak als de zorgen te groot worden. Geen vraag of verhaal is haar te gek. Zij organiseert cursussen voor mantelzorgers, waarin gesproken wordt over grenzen stellen, opkomen voor jezelf, de omgang met de verzorgde etc. Ook organiseert zij de Jasserie bijeenkomsten voor mantelzorgers, waarbij zij ervaringen kunnen uitwisselen en informatie krijgen over alle onderwerpen die interessant zijn voor mantelzorgers.

### ***De cliënt-ouderenadviseur***

De cliënt-ouderenadviseur van Stiwu De Spil kan met u de problemen op een rijtje zetten en samen met u zoeken naar oplossingen. Zij kan u informatie en advies geven en zij weet welke mogelijkheden er zijn om hulp en dergelijke in gang te zetten. Ook kan zij u de helpen als de papierwinkel te ingewikkeld wordt.

De ouderenadviseur werkt nauw samen met andere organisaties in Kaag en Braassem.

### ***MEE***

Mee is er voor mensen die door hun beperking problemen ervaren in hun dagelijkse leven, waardoor zij niet voldoende aan het maatschappelijke leven kunnen deelnemen.

Mee is er voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, voor mensen met een achterstand in ontwikkeling, een chronische ziekte of een vorm van autisme. De ondersteuning richt zich hierbij ook op partners, verzorgers, familie van de persoon om wie het gaat.

*De hulp van de mantelzorgconsulent, de cliënt-ouderenadviseur en MEE zijn gratis.*

## Praktische hulp en steun

### *Lotgenotengroepen*

Voor meerdere doelgroepen worden contactbijeenkomsten georganiseerd, o.a.

- Familie van psychiatrische patiënten
- Familie van dementerenden
- Kinderen van een chronisch zieke ouder of met een gehandicapt broertje of zusje
- Jongeren met een alcoholverslaafde ouder

### *Mezzo*

Advies en steun en informatie kunt u ook krijgen bij de landelijke mantelzorgkoepel Mezzo. Er is een speciale mantelzorglijn: 0900-2020496 of [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) en speciaal voor jonge mensen [www.itsyourlife.nl](http://www.itsyourlife.nl)

### *Praktische hulp via de Infolijn De Spil*

Onderstaande diensten kunnen de taak van mantelzorgers verlichten.

- Alarmeringsstelsel
- Klussendienst van Platform Gehandicapten
- Tafeltje dekje
- Papierwinkel hulp bij administratie
- Combibus
- Samen eten / Open tafel
- Computercursussen
- Pedicuredienst / Activite
- Kapper aan huis / Activite

## Adviezen / tips

→ Vraag de zorg op tijd aan. Vanaf de aanvraag tot de inzet van zorg kunnen enkele weken voorbijgaan. Maar als de zorg acuut is, dan kan het ook binnen 24 uur geregeld zijn. Het Wmo-loket is er voor u!

→ Let op uw verzekeringspolis. U kunt altijd bij uw zorgverzekeraar informeren welke voorzieningen zijn opgenomen op het gebied van vervangende mantelzorg.

→ Informeer uzelf. Ook op internet is veel te vinden.

→ Ook al bent u van plan om zelf de hulp te blijven geven, dan is het toch van belang om op schrift te zetten welke hulp er nodig is als u uitvalt. U kunt hiervoor ondersteuning vragen bij de cliënt-/ouderadviseur of de mantelzorgconsulent om de 'netwerkkarta' in te vullen.

→ Bezoek bijeenkomsten voor mantelzorgers, waaronder "De Jasserie" en de cursussen. Deel uw ervaringen en leer van elkaar en van de aanwezige professionals. Kijk voor meer informatie op: [www.activite.nl](http://www.activite.nl).

## Waar moet ik zijn?

<b>WMO-loket</b> Gemeente Kaag en Braassem	071-3327272
<b>CIZ</b> Centrum Indicatiestelling Zorg Regio Leiden/Rijnstreek	088-7891340
<b>Mantelzorgconsulent</b> <b>Vrijwilligersdienst</b> Bureau Informele Zorg – ActiVite	071 – 5161415
<b>Cliënt-/ ouderenadviseur</b> Stiwo De Spil Algemeen ouderenwerk	071-3317967
<b>Mezzo</b> Landelijke Vereniging van mantelzorg en zorgvrijwilligers	030-6592222
<b>GGZ Rijnstreek</b>	0172-898500
<b>Kwadraad</b> Algemeen Maatschappelijk Werk Spreekuur Roelofarendsveen en Leimuiden	071 – 3312667
<b>MEE</b>	071 – 5731444
<b>Vrijwilligers-organisatie</b> Handen – In - Huis	030 - 6590970
<b>Wijdezorg Locatie Jacobus</b>	071-3319114
<b>Wijdezorg Locatie Woudsoord</b>	0172-518244

Westeinde 1 2371 AS Roelofarendsveen	E: <a href="mailto:info@kaagenbraassem.nl">info@kaagenbraassem.nl</a> <a href="http://www.kaagenbraassem.nl">www.kaagenbraassem.nl</a>
Postbus 9555 2003 LN Haarlem	<a href="http://www.ciz.nl">www.ciz.nl</a> E-mail via de website
Postbus 149 2350 AC Leiderdorp	E: <a href="mailto:mantelzorg@activite.nl">mantelzorg@activite.nl</a> <a href="http://www.activite.nl">www.activite.nl</a>
S. van Uylenburchlaan 1 2377 CR Oude Wetering	E: <a href="mailto:info@despilkb.nl">info@despilkb.nl</a> <a href="http://www.despilkb.nl">www.despilkb.nl</a>
Postbus 179 3980 CD Bunnik	E: <a href="mailto:info@mezzo.nl">info@mezzo.nl</a> <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a> <a href="http://www.itsyourlife.nl">www.itsyourlife.nl</a>
Noorderkeerkring 20 2408 GZ Alphen a.d. Rijn	E: <a href="mailto:info@ggzrijnstreek.nl">info@ggzrijnstreek.nl</a> <a href="http://www.ggzrijnstreek.nl">www.ggzrijnstreek.nl</a>
Haagweg 47 2321 AC Leiden	E : <a href="mailto:info@kwadraad.nl">info@kwadraad.nl</a> <a href="http://www.kwadraad.nl">www.kwadraad.nl</a>
Perzikweg 1A 2321 DG Leiden	E : <a href="mailto:info@meezhn.nl">info@meezhn.nl</a> <a href="http://www.meezhn.nl">www.meezhn.nl</a>
Postbus 110 3980 CC Bunnik	E: <a href="mailto:info@handeninhuis.nl">info@handeninhuis.nl</a> <a href="http://www.handeninhuis.nl">www.handeninhuis.nl</a>
S. van Uylenburchlaan 1 2377 CR Oude Wetering Weteringpad 3 2481 AS Woubrugge	E: <a href="mailto:info@wijdezorg.com">info@wijdezorg.com</a> <a href="http://www.wijdezorg.com">www.wijdezorg.com</a>

# *Mantelzorgers*

## *Tijd voor jezelf !*

**Doet u nog wel eens iets voor u zelf ?**

Uitslapen  
Sporten  
Uitgaan  
Cursus  
Lekker niets doen

U heeft

- Recht op rust
- Ruimte voor ontspanning
- Maatschappelijke activiteiten
- Vakantie
- Voldoende hulp in huis

postzegel niet nodig



**De SPIL - STIWO**  
TAV Cliënt-ouderadviseur  
Antwoordnummer 30005  
2377 ZZ Oude Wetering

