



Ondersteuningsmogelijkheden combinatie werk en mantelzorg

Maak werk van mantelzorg

november '13

Ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers

Op <http://www.werkenmantelzorg.nl/doelgroepen/werknemers> op de site van de Stichting Werk & Mantelzorg staan tips en informatie over de combinatie werk en mantelzorg. Maar er zijn meer organisaties en instanties die kunnen ondersteunen. Hieronder volgt een overzicht.

Mezzo

Mezzo, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg, komt collectief op voor de belangen van individuele mantelzorgers bij politici en beleidsmakers. Waar Mezzo zich op landelijk niveau inzet voor belangenbehartiging en ondersteuning, doen de 143 aangesloten lidorganisaties van Mezzo dat op lokaal en regionaal niveau. Voor meer informatie kijk op www.mezzo.nl.

Mantelzorglijn

De Mantelzorglijn geeft informatie, bespreekt de situatie en knelpunten van mantelzorgers, biedt een luisterend oor en heeft voorlichtingsmateriaal. Op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur te bereiken via tel. 0900 20 20 496 (€0,10 p/m) of per mail mantelzorglijn@mezzo.nl.

Belangenbehartiging mantelzorg

Mezzo kent een aantal lokale en regionale belangenplatforms, waarin mantelzorgers zelf hun belangen behartigen. Ook in Wmo-adviesraden zijn mantelzorgers vertegenwoordigd die de gemeente adviseren op diverse relevante thema's. Speciaal voor de belangenbehartigers heeft Mezzo advieskaarten ontwikkeld die hen ondersteunen om bijvoorbeeld het thema werk en mantelzorg te agenderen.

Sociaal Juridische Dienstverlening

Voor advies aan mantelzorgers over wet- en regelgeving (indicatiestelling, belastingen, persoonsgebonden budget, zorgverlof). Ook voor hulp bij het opstellen van bezwaarschriften, schrijven van brieven aan instanties, bemiddeling tussen mantelzorger en organisaties. Op werkdagen te bereiken via 030-659 22 22 (tussen 9.30 en 12.00) of per mail: wegwijzer@mezzo.nl.

Zorgverlof

Een actueel overzicht van wettelijk geregeld (zorg)verlof, vind je op <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie>. In de cao-afspraken kunnen aanvullende regelingen gemaakt zijn.

Persoonsgebonden budget (pgb)

Met een persoonsgebonden budget (pgb) kunnen mensen die door ziekte, handicap of ouderdom zorg nodig hebben, zelf zorg inkopen. Maar er zijn wel een voorwaarde aan verbonden. Voor meer informatie over het Persoonsgebonden Budget kijk op: www.mezzo.nl/pgb.

www.respijtwijzer.nl

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten (een beroepskracht of vrijwilliger). De bedoeling is dat de mantelzorger even vrijaf van de zorg heeft. Deze site biedt informatie over respijtzorg, een overzicht van aanbieders van respijtvoorzieningen, arrangementen voor mantelzorgers en ervaringsverhalen. Ook interessant in dit kader is de website www.handeninhuus.nl

Zorgverzekeraars

Iedere zorgverzekeraar biedt ondersteuning op het gebied van mantelzorg. Dit kan zijn door middel van vergoedingen voor het inschakelen van een mantelzorgmakelaar, voor respijtzorg, ergotherapie, verzorgingshotel, psychologische zorg etc. Er zijn meer zorgverzekeraars die deze activiteiten geheel of gedeeltelijk vergoeden. Kijk bijvoorbeeld eens op www.handeninhuus.nl (opgericht door de Rotary Amsterdam).

Vakbonden

Vakbonden adviseren over rechten en plichten van werkgevers en werknemers. Op de websites van de bonden vind je hierover meer informatie. Vakbonden kunnen ook ondersteunen bij een EVC-traject (bv. FNV).

Hulp bij schulden

Als door het wegvallen van salaris of vermindering van budgetten het steeds moeilijker wordt om de eindjes aan elkaar te knopen, kunnen in een mantelzorgsituatie schulden ontstaan. Op de website van het Nibud staat informatie over ondersteuningsmogelijkheden, bijvoorbeeld bij maatschappelijk werk, sociale dienst of kredietbank. Meer informatie is te vinden op www.nibud.nl/omgaan-met-geld/schulden/hulp-bij-schulden.html. Ook gemeenten kunnen vaak ondersteunen.

Steunpunten Mantelzorg

Steunpunten geven gratis steun en organiseren lotgenotencontact met andere mantelzorgers. De meeste steunpunten bieden diverse trainingen en cursussen aan voor mantelzorgers. De steunpunten bieden hulp bij:

- het vinden van een betere balans tussen werk en privé.
- het zo goed mogelijk organiseren van de mantelzorg rond het werk.
- het aandragen van praktische oplossingen om mantelzorgtaken te verlichten of het aanvragen van extra hulp.
- het overnemen van regeltaken.
- het aanbieden van cursussen, workshops en lotgenotencontact.

Op <http://www.mezzo.nl/index.php?p=517> wordt op basis van de postcode het dichtstbijzijnde steunpunt getoond.

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar is een tussenpersoon die mantelzorgers helpt bij allerlei praktische regeltaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen of financiën en legt contacten en bemiddelt. Hierdoor wordt een werkende mantelzorger minder belast met regelwerk.

De mantelzorgmakelaar gaat bij een mantelzorger op huisbezoek, maar kan ook door de werkgever worden 'ingehuurd' om de werkende mantelzorgers te adviseren over het combineren van werk en zorg. Zij zijn in dienst van een Steunpunt Mantelzorg of werken zelfstandig. Zelfstandige mantelzorgmakelaars zijn te vinden via de site van de Beroepsvereniging van Mantelzorgmakelaars www.bmzm.nl

Huisartsen en patiëntenverenigingen

Voor algemene medische informatie over ziektebeelden. Daarnaast hebben huisartsen, naast zorg voor de patiënt, ook steeds meer aandacht voor de mantelzorger. Als het goed gaat met de mantelzorger, heeft dit een positief effect op het welbevinden van de patiënt en kan deze vaker langer thuis blijven wonen.

Bedrijfsartsen en Arbodiensten

Schakel tijdig een bedrijfsarts of Arbodienst in als er sprake is van (dreigend) verzuim vanwege overbelasting door de combinatie van werk en mantelzorg. Bij voorkeur werken zij preventief om gezondheidsschade te voorkomen of te beperken. In toenemende mate worden bedrijfsartsen en arbodiensten geconfronteerd met (overbelaste) werkende mantelzorgers in organisaties. Zij kunnen in overleg met werkgevers en werknemers gerichte (organisatie) adviezen geven op het gebied van de combinatie werk en mantelzorg.

De ShareCare zorgsite

Op de site van ShareCare vind je een hulpmiddel om via internet familie en vrienden te betrekken bij de zorg voor een zieke. Lees meer op www.sharecare.nl

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) in uw regio

Heb je en/of degene voor wie je zorgt behoefte aan extra professionele verzorging of verpleging? Dan kun je dat schriftelijk of telefonisch aanvragen via www.ciz.nl

Gemeente

De gemeente is verantwoordelijk voor de mantelzorgondersteuning en biedt diverse ondersteuning. Het aanbod verschilt per gemeente, zoals huishoudelijke hulp, hulpmiddelen en vervoer. Informeer bij het gemeentelijke zorgloket (of WMO-loket) over de mogelijkheden. Maak, naast de officiële instanties, ook gebruik van het netwerk van vrijwilligers. Er kan vaak meer geregeld worden voor je dan je denkt!

Regelhulp

Regelhulp is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die op zoek is naar zorg of ondersteuning. Het webportaal bevat actuele informatie op het gebied van zorg, welzijn, opvoeden en opgroeien, en sociale zekerheid. Samenwerkende organisaties zijn onder andere gemeenten, het CIZ, UWV en SVB. Daarnaast zijn vele organisaties betrokken bij de totstandkoming van de inhoud. Door het invoeren van een postcode krijg je informatie en hulp dicht bij huis. www.regelhulp.nl

Persoonlijke hulpmiddelen

Mantelzorgers verrichten vaak fysiek zwaar werk. Hulpmiddelen kunnen dan niet alleen voor de hulpvrager maar ook voor de mantelzorger een goede oplossing zijn. Het Hulpmiddelen Informatiecentrum wijst de weg: www.hethic.nl. Handige sites zijn ook www.vindeenhulpmiddel.nl en <http://www.kcwz.nl/dossiers/mantelzorg>.

Samen zorgen

Op www.helpjemee.nl kan iedereen een online agenda aanmaken. De ingevoerde taken kunnen met familieleden, vrienden, burens en collega's worden gedeeld. Alle betrokken mantelzorgers uit het betreffende netwerk kunnen met elkaar communiceren. Een ander voorbeeld is www.carenzorgt.nl

Het in kaart brengen van deze ondersteuningsmogelijkheden is mede mogelijk gemaakt door:



Het programma en deze handleiding zijn levende documenten. Dat wil zeggen dat wij de inhoud actualiseren en aanvullen met nieuwe informatie, inzichten en best practices. We ontvangen graag reacties, bevindingen en tips ter verbetering en ter aanvulling op info@werkenmantelzorg.nl.