

Mantelzorgondersteuning



**Welzijn
Bergen**

www.welzijnbergen.nl

Meer energie, minder stress en meer vrije tijd

Herkenbaar?

In Nederland zorgen er elke dag ruim twee miljoen mensen voor een dementerende, chronisch zieke of gehandicapte partner, ouder, kind of andere naaste. Deze zorg is onbetaald en ontstaat vanuit een bestaande relatie. Dit wordt mantelzorg genoemd.

Het geven van mantelzorg kost energie en de emotionele druk is vaak hoog. Daarnaast komen er regelmatig administratieve taken en veel regelwerk bij kijken. Veel mantelzorgers houden weinig tijd over voor hobby's en dagelijkse activiteiten. Niet voor niets ervaren mantelzorgers vaak vermoeidheidsklachten of gevoelens van overbelasting.

Mantelzorgondersteuning

Er kan contact worden opgenomen voor het maken van een afspraak met één van de vrijwillige mantelzorgconsulenten. Samen wordt in kaart gebracht waar knelpunten liggen in de zorg voor een naaste. Vervolgens wordt gekeken welke oplossingen in de specifieke situatie het meest passend zijn. De consulenten kennen de weg en denken mee.

Na registratie als mantelzorger blijft men op de hoogte van activiteiten en ondersteuning voor mantelzorgers in de regio. Er kan zelf worden gekozen wat wel of niet interessant is.

Wat doet Mantelzorgondersteuning?

Mantelzorgondersteuning biedt hulp bij uiteenlopende vragen en situaties. Wanneer bijvoorbeeld behoefte bestaat aan respijtzorg, wordt gezocht naar een vrijwilliger die regelmatig een dagdeel kan overnemen, zodat er ruimte ontstaat voor rust en herstel. Bij vragen rondom het regelen van een PGB wordt contact gelegd met een mantelzorgmakelaar. Ook vervoer naar bijvoorbeeld het ziekenhuis kan worden geregeld via een vrijwilliger van WonenPlus.

Welke ondersteuning is mogelijk?

- **Mantelzorgconsulent** – voor ondersteuning en advies. Een huisbezoek behoort tot de mogelijkheden. Afspraken kunnen worden gemaakt via steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl of via 072-5095267.
- **Mantelzorgbijeenkomsten** – drie tot vier keer per jaar worden bijeenkomsten georganiseerd met thema's als goed zorgen voor jezelf, slimme aanpassingen in huis en de combinatie van werk en mantelzorg. De bijeenkomsten zijn informatief en bieden gelegenheid tot onderling contact.
- **Respijtzorg** – inzet van een vrijwilliger of ondersteuning bij het vinden van andere vormen van respijtzorg.
- **WonenPlus** – praktische diensten zoals boodschappenhulp en vervoer.
- **Nieuwsbrief Mantelzorg** – drie keer per jaar met informatie die van belang kan zijn voor mantelzorgers.
- **Mantelzorgmakelaar** – bereikbaar via 085-0183890 of www.mantelzorgcentrum.nl.

Naast ondersteuning van de mantelzorger op organisatorisch gebied, zijn er ook allerlei organisaties actief die tegen vergoeding gezelschap of begeleiding bieden. Vaak doen de medewerkers van zo'n organisatie ook net iets extra's dan de vrijwilligers van welzijn. Denk aan beschikbaarheid in de avonduren of in het weekend of meegaan naar een arts, licht huishoudelijk werk of soms ook lichamelijke verzorging. Doordat de diensten van deze organisaties door de mantelzorger betaald worden kan ervan uitgegaan dat er snel iemand beschikbaar is. Kijk voor meer informatie bijvoorbeeld bij:

www.bijzorg.nl

06-3921 9657

www.amadazorgcollectief.nl

06-1932 7142

www.miep.nu

0111-410 009

www.dovida.nl

023-8200 912

www.zorgmies.nl

078-7820 560

www.saaraanhuis.nl

072-2001300

Registratie

Aanmelden als mantelzorger kan via steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl of via 072-5095267

Tot slot

Mantelzorg is van onschatbare waarde. Tegelijkertijd is goed zorgen voor jezelf essentieel voor wie langdurig zorgt voor een ander. Voldoende rust en vrije tijd dragen bij aan minder stress en meer energie. Met die energie blijft het mogelijk om de vaak intensieve taak van mantelzorger vol te houden.

Vragen?

Neem gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur

Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50

Binnenhof 9, 1861 JW Bergen

Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04

Hanswijk 1, 1934 CP Egmond a/d Hoef

Wijksteunpunt Schoorl: T 072 - 509 52 67

De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl



www.welzijnbergen.nl

