



MantelzorgNL: iets voor u?

Zorgt u voor een familielid dat langdurig ziek is of gehandicapt? Of niet zonder hulp kan? Een vriend of buur? En doet u dit omdat het op uw pad kwam of omdat het niet anders kon? En krijgt u er geen geld voor? Dan bent u een mantelzorger. Zorgen voor een ander is mooi, maar het kan soms ook zwaar zijn. Bijvoorbeeld als u de zorg combineert met uw werk. Dan is het fijn dat er een landelijke organisatie is zoals MantelzorgNL, die opkomt voor mantelzorgers zoals u. U kunt er via hun website terecht voor informatie, advies en een luisterend oor.

Wilt u meer weten over wat MantelzorgNL voor u kan doen? Dan is dit boekje echt iets voor u!

Wat is mantelzorg?

Onder mantelzorg valt alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit zijn of haar directe omgeving. De zorg kan bestaan uit bijvoorbeeld regelmatig boodschappen doen of meegaan naar de huisarts. Of helpen douchen, de administratie bijhouden en het geld beheren.

Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'. Hulp aan mensen zonder gezondheids-beperkingen is geen mantelzorg. Zo is oppassen op gezonde kleinkinderen geen mantelzorg.

Mantelzorg is onbetaald en komt op iemands pad. Mantelzorgers zijn geen professionele zorgverleners, maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen.



Wat is MantelzorgNL?

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur. Dit houdt in:

- ✓ MantelzorgNL komt op voor de belangen van mantelzorgers bij de overheid.
- ✓ MantelzorgNL geeft voorlichting en advies aan mantelzorgers en professionals die mantelzorgers ondersteunen. MantelzorgNL doet dit samen met ruim 400 aangesloten organisaties. Zo organiseert MantelzorgNL bijeenkomsten en workshops, helpt mantelzorgers op maat en biedt informatie via de website mantelzorg.nl.
- ✓ MantelzorgNL geeft trainingen en juridisch advies, zowel aan mantelzorgers als aan professionals.
- ✓ U kunt lid worden van de vereniging MantelzorgNL. Zo steunt u de vereniging en ontvangt u 3x per jaar het magazine MantelKRACHT. Ook heeft u recht op gratis webinars over verschillende mantelzorg-onderwerpen (webinars zijn online workshops).



Wat vindt u op de website mantelzorg.nl?

U vindt op mantelzorg.nl onder andere informatie over:

- ✓ Geldzaken, met onderwerpen als 'Mantelzorgvergoedingen door zorgverzekeraars'.
- ✓ Wonen, met onderwerpen zoals 'Woningaanpassing'.
- ✓ Werk, met onderwerpen zoals 'Verlofregelingen voor mantelzorgers'.
- ✓ Steun en advies, met onderwerpen zoals 'Overzicht van gratis apps voor mantelzorgers'.
- ✓ Nadenken over later, met onderwerpen zoals 'Ik heb geen kinderen, wie zorgt er straks voor mij?'.
- ✓ Vervangende zorg, met onderwerpen zoals 'Mantelzorg en vakantie'.
- ✓ Technologie in de zorg, met onderwerpen zoals 'Zorgrobots'.
- ✓ Gezond mantelzorgen, met onderwerpen zoals 'Overbelasting en mantelzorg'.
- ✓ Samenwerken met zorgverleners, met onderwerpen zoals 'Samenwerken met je huisarts: 8 tips'.



Mantelzorgorganisaties in de buurt

Bij MantelzorgNL zijn ruim 450 organisaties aangesloten voor de ondersteuning van mantelzorgers. Op de website mantelzorg.nl staat een overzicht. Hierin kunt u zoeken naar mantelzorgorganisaties bij u in de buurt.

De Mantelzorglijn

Heeft u een vraag over mantelzorg of heeft u juridisch advies nodig? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn.

- ✓ Bel: 030-760 60 55
- ✓ WhatsApp: 06 27 23 68 54
- ✓ Mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

De Mantelzorglijn beantwoordt uw vragen tussen 9.00 en 17.00 uur op maandag t/m vrijdag.

Meer leren over digitale zorg?

Op de website digivitaler.nl vindt u ook een video over MantelzorgNL. En u vindt hier ook video's en boekjes over andere vormen van digitale zorg. Bijvoorbeeld over de websites apothek.nl en thuisarts.nl. Of over de patiëntenportalen van de huisarts en het ziekenhuis.

Wilt u oefenen?

Wilt u een les volgen, waarbij u ook kunt oefenen met verschillende vormen van digitale zorg? Dat kan! Neem hiervoor contact op met de bibliotheek bij u in de buurt.

Bron: de tekst in dit boekje is gebaseerd op de inhoud van de website mantelzorg.nl.