

Zorgen voor een ander, dat doe je toch gewoon!

Mantelzorg is u als u onbetaald zorg verleent aan een hulpbehoevende met wie u een persoonlijke band heeft. Vaak is dat een naaste, zoals een ouder of kind, maar het kan ook een buurvrouw, buurman of goede vriend zijn. Deze persoon heeft uw hulp nodig vanwege een ziekte, een beperking, psychiatrische problemen, een verslaving of ouderdomsproblemen. De zorg vindt veelal thuis plaats, maar wie zich ontfert over een naaste in een zorginstelling, is natuurlijk ook mantelzorg.



Steunpunt Mantelzorg Zuid
Sphinxlunet 3, 6221 JD Maastricht
T 043 - 321 50 46

www.mantelzorgzuid.nl

E algemeen:
info@mantelzorgzuid.nl
E ziekenbegeleiding:
ziekenbegeleiding@mantelzorgzuid.nl

Colofon: Deze folder is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Zuid voor alle inwoners van Maastricht, Meerssen, Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittem, Valkenburg aan de Geul, Vaals en Stein.



Wegwijzer voor mantelzorgers

www.mantelzorgzuid.nl



**steunpunt
mantelzorg
zuid**

Als mantelzorgervind je de zorg voor een dierbare naaste vanzelfsprekend. Dat doe je gewoon. Vaak heb je trouwens geen keuze; je naaste heeft (plotseling) zorg nodig en dan wil je er zijn voor hem of haar.



Mantelzorg geeft veel voldoening

Mantelzorg is mooi en dankbaar werk dat veel voldoening geeft. Dat neemt niet weg dat het soms behoorlijk zwaar kan zijn, lichamelijk én geestelijk. Als mantelzorgervind je bijvoorbeeld zelf te kampen krijgen met gezondheidsproblemen. Of overbelast raken, omdat de zorgtaken gecombineerd moeten worden met een betaalde baan. In Nederland geldt dit voor 1 op de 5 mantelzorgers. Veertig procent van hen voelt zich zwaarbelast tot zelfs overbelast.

Een belangrijke eerste stap om (over)belasting te voorkomen, is uw ervaringen als mantelzorgervind te delen met mensen in uw omgeving. Dit levert begrip op, en misschien ook een helpende hand. Maar neemt u óók contact op met de medewerkers van Steunpunt Mantelzorg Zuid. Wij helpen u graag en bieden informatie, deskundig advies en professionele begeleiding.

Welke hulp kunt u van Steunpunt Mantelzorg Zuid verwachten?

Vraagbaak

Onderzoek heeft aangetoond dat mantelzorgers last hebben van de complexiteit van alle regels waarmee ze ongewild te maken krijgen. Onze deskundige en betrokken medewerkers ondersteunen u met alle mogelijke regeltaken en het aanvragen van professionele zorg. Daarnaast zijn wij er als vraagbaak waar u terecht kunt met vragen over hulpmiddelen, het aanvragen van thuiszorg of over het omgaan met dementie.

Kennis en praktische vaardigheden

Wij organiseren themabijeenkomsten, trainingen en cursussen. U vergroot uw kennis en ontmoet andere mantelzorgers. De thema's variëren van vakanties met zorg tot regelgeving rondom het Persoons Gebonden Budget, erfrecht en de belasting. Maar u kunt ook deelnemen aan een cursus over bijvoorbeeld dementie: hoe ga je hiermee om? En wilt u bijvoorbeeld iemand op een verantwoorde manier leren verplaatsen? Neem dan deel aan een van onze leerzame trainingen.

Wij nemen het even van u over

Steunpunt Mantelzorg Zuid werkt samen met een team bekwame zorgvrijwilligers die uw taken graag even overnemen, zodat u tot rust kunt komen en even tijd voor uzelf krijgt. Dit heet 'respijtzorg'. De ene mantelzorgervil een enkele keer van dit aanbod gebruik maken, terwijl de behoefte aan ondersteuning bij een ander structureel is. Bijvoorbeeld iedere week een middag of ochtend.

Deskundige advies en begeleiding

Zwaarbelaste mantelzorgers kunnen rekenen op professionele begeleiding van onze mantelzorgconsulenten en mantelzorgmakelaar. Gezamenlijk kijken we hoe we meer balans krijgen in uw draagkracht en draaglast zodat het gevoel van overbelasting afneemt.

Wij houden u op de hoogte

Via onze website, digitale en gedrukte nieuwsbrief en sociale media informeren wij u over onze diensten, actuele landelijke en regionale ontwikkelingen op het gebied van de (mantel)zorg en ondersteuningsmogelijkheden. Voor deze nieuwsbrieven kunt u zich telefonisch (043 - 321 50 46) of per e-mail (info@mantelzorgzuid.nl) aanmelden.

Wij zijn er voor u

Net zoals u er bent voor uw naaste, zo zijn wij er voor u. Voor een afspraak met een mantelzorgconsulent of mantelzorgmakelaar is een telefoontje naar het steunpunt voldoende. De aanmelding voor de activiteiten kan telefonisch of per e-mail. De individuele begeleiding door mantelzorgconsulent en mantelzorgmakelaar is gratis. Voor enkele groepsactiviteiten vragen we een kleine eigen bijdrage.



Net zoals u er bent voor uw naaste, zo zijn wij er voor u.