

Zorgwijzer Mantelzorg Zeist

Informatie, tips & adressen voor mantelzorgers



Bent u mantelzorgger?

Zorgt u langdurig en onbetaald voor uw partner, een familielid of een kennis met een ziekte of beperking? Of voor iemand die binnenkort uit het ziekenhuis wordt ontslagen? Dan geeft u mantelzorg.

Inhoud

- Inleiding** De Zorgwijzer helpt u verder **5**
- 1** Waar kan ik terecht met vragen over ziekte of beperking? **6**
 - 2** Waar kan ik terecht voor ondersteuning thuis? **12**
 - 3** Wie kan de zorg tijdelijk overnemen? **18**
 - 4** Welke aanpassingen en hulpmiddelen kan ik thuis krijgen? **24**
 - 5** Met wie kan ik praten over mijn situatie als mantelzorger? **26**
 - 6** Welke vervoersmogelijkheden zijn er? **30**
 - 7** Welke financiële en juridische ondersteuning is er? **32**
 - 8** Waar kan ik terecht voor aangepaste vakanties? **36**
 - 9** Speciaal voor de jonge mantelzorger **38**



Deze Zorgwijzer is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg, onderdeel van welzijnsorganisatie MeanderOmnium in Zeist. Heeft u suggesties of aanvullingen voor deze Zorgwijzer? Laat het ons weten!

Inleiding

De Zorgwijzer helpt u verder

Geeft u mantelzorg? Deze Zorgwijzer Mantelzorg Zeist wijst u als mantelzorger de weg naar de nodige informatie, advies, zorg en ondersteuning.

Er zijn in Nederland zo'n 2,4 miljoen mantelzorgers die zorgen voor hun zieke partner, gehandicapte kind of hulpbehoevende ouder. En er komen steeds meer mantelzorgers bij. Mensen worden immers steeds ouder, wonen langer zelfstandig en worden sneller uit het ziekenhuis ontslagen. De meeste mantelzorgers nemen deze zorgtaak met liefde op zich. Maar ook dan kan het een zware taak zijn. Soms té zwaar. Als mantelzorger loopt u tegen allerlei vragen en problemen aan. Hoe krijgt u bijvoorbeeld wat tijd voor uzelf? Waar vindt u praktische informatie en hulp? Met wie kunt u praten over de zorgsituatie?

In deze Zorgwijzer vindt u adressen waar u als mantelzorger in Zeist terecht kunt voor informatie, advies, hulp en ondersteuning. Verder vindt u hier verwijzingen naar interessante informatiebronnen.

Wilt u meer weten of reageren op deze Zorgwijzer?

Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Zeist.

Adres: Voorheuvel 26, 3701 JE Zeist

Telefoon: (030) 692 53 19

Mobiel: 06 53 74 76 39

E-mail: mantelzorg@meanderomnium.nl



Hoofdstuk 1

Waar kan ik terecht met vragen over ziekte of beperking?

Als mantelzorger kunt u allerlei vragen hebben over ziekte, behandeling en mogelijkheden voor hulp en ondersteuning. Met veel vragen kunt u terecht bij de huisarts, wijkverpleegkundige, apotheker, of behandelend specialist. Maar misschien wilt u meer weten, of bent u benieuwd naar ervaringen van andere mantelzorgers.

Hier leest u waar u terecht kunt voor meer informatie en het uitwisselen van ervaringen. Ook vindt u een overzicht van handige informatiebronnen.

1.1 De huisarts

De huisarts kan u vertellen wat u bij een ziekte of beperking in de toekomst kunt verwachten. Maar ook de volgende punten kunt u met hem/haar bespreken:

- Vraag de huisarts regelmatig een huisbezoek te brengen om te praten over de medische behandeling.
- Spreek af wat u in noodsituaties kunt doen.
- Vraag zo nodig om een verwijzing naar hulpverleners waar u ondersteunende zorg kunt regelen.
- Bespreek eventueel wat het voor u betekent om mantelzorger te zijn. Geef het aan als de zorg (te) zwaar voor u wordt en als u extra hulp nodig heeft.

1.2 Algemene patiëntenorganisaties

Algemene patiëntenorganisaties bieden hulp en advies aan alle patiënten en hun verzorgers. Hier kunt u ook vragen naar informatie over specifieke patiëntenorganisaties in uw omgeving. U kunt terecht bij de volgende algemene patiëntenorganisaties.

IKG: Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg

Geeft informatie, advies en ondersteuning aan mensen met vragen en klachten over de gezondheidszorg.

Vraag naar het IKG bij u in de buurt.

Telefoon: 0900 243 70 70

Website: www.klachtenopvangzorg.nl

NP/CP: Nederlandse Patiënten/Consumenten Federatie

Biedt actuele informatie over zorg en patiëntenorganisaties. Heeft een aantal contactpersonen voor zeldzame ziektes.

Telefoon: (030) 297 03 03 (algemeen)

(030) 291 67 77 (voor vragen over zorg)

E-mail: npcf@npcf.nl

Website: www.npcf.nl

NPV: Nederlandse Patiënten Vereniging

Algemeen-christelijke vereniging die zich vanuit patiëntenperspectief bezighoudt met de zorg voor het leven. Geeft voorlichting over gezondheidszorg.

Telefoon: (0318) 54 78 88

E-mail: info@npvzorg.nl

Website: www.npvzorg.nl

PP/CP: Provinciaal Patiënten/Consumenten Platform

Samenwerkingsverband van patiënten- en consumentenorganisaties in de gezondheidszorg. Gericht op een sterkere positie van patiënt en consument in de gezondheidszorg in de provincie Utrecht.

- CliëntenBelang Utrecht:

Telefoon: (030) 262 80 24

E-mail: info@clienbelangutrecht.nl

Website: www.ppcputrecht.nl

- Afdeling Informatie en Klachtenopvang:

Telefoon: (030) 261 62 91

E-mail: ik@clienbelang.nl

Zorgbelang Nederland

Brancheorganisatie van regionale zorgbelangorganisaties.

Geeft informatie, advies en ondersteuning aan mensen met vragen en klachten over gezondheidszorg.

Telefoon: (030) 299 19 70

E-mail: info@zorgbelang-nederland.nl

Website: www.zorgbelang-nederland.nl

- Regionale afdeling Zorgbelang Utrecht:

Telefoon: (030) 262 80 24

E-mail: info@clienbelangutrecht.nl

Website: www.clienbelangutrecht.nl

Vilans

Kennisinstituut voor langdurende zorg. Zet zich in voor een hogere kwaliteit en efficiëntere zorg voor mensen met beperkingen, chronisch zieken en kwetsbare ouderen.

Telefoon: (030) 789 23 00

E-mail: info@vilans.nl

Website: www.vilans.nl

1.3 Specifieke patiëntenorganisaties

Hier vindt u een overzicht van een aantal patiëntenorganisaties die gericht zijn op specifieke groepen patiënten.

Alzheimer Nederland

Voor vragen over Alzheimer en andere vormen van dementie, verbeteren van de levenskwaliteit van patiënten, ondersteuning van familie en informatie over projecten en cursussen. Afdeling Zeist e.o. organiseert maandelijks een koffieochtend in de Doopsgezinde Kerk, Pauw van Wieldrechtlaan 29a te Zeist. Zie ook paragraaf 5.4.

Telefoon: (030) 656 29 77

E-mail: zeist@alzheimer-nederland.nl

■ AlzheimerTelefoon: (030) 656 75 11

E-mail: info@alzheimer-nederland.nl

Website: www.alzheimer-nederland.nl

ANGO: Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie

Behartigt de belangen van mensen met een beperking. Geeft adviezen op het gebied van sociale wetgeving en organiseert ontspannende activiteiten.

Telefoon: (033) 465 43 43

E-mail: info@ango.nl

Website: www.ango.nl/www.handicap.nl

Angst, Dwang en Fobie stichting

Informatie en advies aan mensen met angstklachten, hun partners, familieleden en andere betrokkenen.

Inloopochtend: elke donderdag van 9.30 – 11.30 uur op het kantoor in Driebergen.

Adres: Hoofdstraat 122, 3972 LD Driebergen

Telefoon: 0900 200 87 11

E-mail: via formulier op website

Website: www.adfstichting.nl

Balans

Oudervereniging voor kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragsstoornissen. Voor vragen over kinderen met onder andere: ADHD, dyslexie, PDD-NOS, NLD, dyspraxie of MCDD.

Telefoon: (030) 225 50 50 (algemeen nummer)

E-mail: info@balansdigitaal.nl

Website: www.balansdigitaal.nl

■ Advies- en informatielijn/dyspraxie:

Telefoon: 0900 202 00 65

GPPZ: Gehandicapten en Patiëntenplatform Zeist

Behartigt de belangen van mensen met een lichamelijke en/of zintuiglijke beperking en chronisch zieken in Zeist.

Telefoon: (030) 697 45 70

E-mail: gppz@xs4all.nl

Website: www.gppz.nl

Indigo

Ondersteuning voor mensen met psychische klachten.

Informatie over gesprekken met een hulpverlener:

Telefoon: (030) 230 85 10

■ Informatie over cursussen, voorlichtingsbijeenkomsten, internethulp of zelfhulp:

Telefoon: (030) 230 85 90

E-mail: via formulier op website

Website: www.indigo.nl

Nederlandse Hartstichting

Geeft voorlichting over hart- en vaatziekten.

Bel hiervoor de informatielijn.

Informatielijn: 0900 300 03 00

Telefoon: (070) 315 55 55 (algemeen)

E-mail: info@hartstichting.nl

Website: www.hartstichting.nl

■ Informatie over reanimatiecursussen:

Telefoon: 0900 040 00 20

NVVS: Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden

Voorlichting, belangenbehartiging en (lotgenoten)contact voor slechthorenden en hun naasten.

Telefoon: (030) 261 76 77 (ook teksttelefoon)

E-mail: info@nvvs.nl

Website: www.nvvs.nl

Samen verder

Komt op voor de belangen van mensen die een beroerte hebben gehad of die een naaste hebben die door een beroerte getroffen is.

Telefoon: (030) 659 46 50

E-mail: info.samenverder@shhv.nl

Website: www.cva-samenverder.nl

■ Afdeling provincie Utrecht:

Telefoon: (0294) 41 24 28

Stichting Labyrint

Samenwerkingsverband van landelijke zelfhulporganisaties voor (betrokkenen bij) psychiatrische patiënten.

Telefoon: (030) 254 68 03 (algemeen)

0900 254 66 74 (telefonische hulplijn)

E-mail: secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl

Website: www.labyrint-in-perspectief.nl

Vereniging Cerebraal

Biedt advies, ondersteuning en bemiddeling aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel en direct-betrokkenen.

Telefoon: (030) 296 44 69

E-mail: helpdesk@cerebraal.nl

Website: www.cerebraal.nl

1.4 Websites

Hieronder treft u een overzicht van websites aan over mantelzorg en specifieke aandoeningen.

www.astmafonds.nl	Over astma, COPD en het astmafonds.
www.autisme-nva.nl	Over autisme en de Nederlandse Vereniging Autisme.
www.baanbrekend.info www.mantelzorgenwerk.nl	Voor mantelzorgers die mantelzorg met een baan combineren.
www.bartimeus.nl	Over slechtziendheid, blindheid en ondersteuning van blinden en slechtzienden.
www.cva-samenverder.nl	Voor mensen die een beroerte hebben gehad of die een naaste hebben die door een beroerte is getroffen.
www.depressiecentrum.nl	Over depressie. U kunt hier een depressietest doen.
www.gehandicaptten.nl	Verzamel pagina van websites voor en door mensen met een handicap en/of chronische ziekte.
www.ggzwegwijzer.nl	Overzicht van de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) en maatschappelijke opvang voor de regio Midden Westelijk Utrecht.
www.goeiesnap.nl	Over communicatie en samenwerking tussen (mantel-)zorgverleners en mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH).
www.handicap.nl	Over werk, inkomen, gezondheid, zorg en vrijetijdsbesteding voor gehandicaptten.
www.hersenletsel.net	Over hersenletsel.
www.infolijn.ag.nl	Voor vragen en adviezen over alternatieve behandeling van ziekte en syndromen.
www.kankerbestrijding.nl	Over kanker, bestrijding daarvan en onderzoek.
www.kiesbeter.nl	Over zorg en gezondheid. U kunt er de kwaliteit vergelijken van ziekenhuizen, verpleeghuizen en verzorgingshuizen.
www.mantelzorg.nl	Informatie over en voor mantelzorgers.

www.mee-utrecht.nl	Over organisaties op het gebied van zorg, welzijn en wonen in de regio Utrecht, Gooi & Vecht.
www.natuurzonderdrempels.nl	Informatie van de Stichting Groen en Handicap over de toegankelijkheid van verschillende natuurgebieden voor rolstoelen.
www.philadelphia.nl	Over Stichting Philadelphia die zich inzet voor verzorging, begeleiding en ondersteuning van mensen met een verstandelijke beperking.
www.reuma-stichting.nl	Over reuma, artrose en de reumastichting.
www.usportanders.nl	Zoekmachine voor sporten voor mensen met visuele, auditieve, verstandelijke, lichamelijke beperkingen en/of een chronische aandoening.
www.ypsilon.org	Over de stichting Ypsilon, psychoses, schizofrenie, zelfhulp en training aan psychiatrische patiënten.
www.zorgsite.nl	Mantelzorgers kunnen hier gratis een eigen website openen die alleen toegankelijk is voor mensen die bij de zorg voor dezelfde persoon betrokken zijn. Zorg plannen en ervaringen delen kan met ShareCare Zorgsite.

Hoofdstuk 2

Waar kan ik terecht voor ondersteuning thuis?

Bij de zorg voor een hulpbehoevend huisgenoot of familielid kan praktische hulp noodzakelijk zijn. Aan welke hulp behoefte is, hangt af van de situatie. De één heeft behoefte aan huishoudelijke hulp, terwijl de ander juist steun kan gebruiken bij de verzorging en opvoeding. Hier vindt u meer informatie over praktische hulpvormen en adressen van instanties die deze hulp bieden.

2.1 Informatie en advies

Steunpunt Mantelzorg Zeist

Voor informatie en advies over praktische ondersteuning in huis. Steunpunt Mantelzorg Zeist is een onderdeel van de welzijnsorganisatie MeanderOmnium. Het steunpunt biedt de volgende diensten:

- Informatie en advies over voorzieningen en regelingen die belangrijk zijn voor u als mantelzorger. Ook ondersteuning bij het aanvragen van hulp en voorzieningen.
- Themabijeenkomsten en cursussen voor mantelzorgers. Hierbij kunt u andere mantelzorgers ontmoeten en ervaringen uitwisselen.
- Een luisterend oor: uw verhaal vertellen en uw emoties delen.
- Praktische ondersteuning voor thuis. Een vrijwilliger van MeanderOmnium kan een deel van uw zorgtaak tijdelijk overnemen.
- De landelijke dag van de mantelzorg: Steunpunt Mantelzorg vult deze dag jaarlijks in met bijvoorbeeld (verwen-)activiteiten voor mantelzorgers.

Adres: Voorheuvel 26, 3701 JE Zeist
Telefoon: (030) 692 53 19
E-mail: mantelzorg@meanderomnium.nl
Website: www.meanderomnium.nl

MEE

Ondersteunt mensen met een beperking of een chronische ziekte. Ook ouders, verzorgers, familie, hulpverleners, verwijzers en andere betrokkenen kunnen hier terecht. MEE biedt de volgende diensten:

- Hulp bij vragen over onderwijs, opvoeding, wonen, werken, sociale voorzieningen, inkomen, vervoer en vrije tijd.
- Ondersteuning bij moeilijke afwegingen.
- Verwijzing naar de juiste hulpinstanties.

MEE Utrecht, Gooi & Vecht Streek:

Adres: Pallas Athenedreef 10, 3561 PE Utrecht

Telefoon: 0900 633 63 63

E-mail: info@mee-ugv.nl

Website: www.mee-ugv.nl

■ Bij MEE Zeist werkt een Ouderenadviseur. Deze geeft informatie, advies, ondersteuning en begeleiding op het gebied van wonen, zorg en welzijn aan alle 55-plussers in de gemeente Zeist.

Adres: Slotlaan 14, 3701 GK Zeist

Telefoon: 06 46 03 49 04 (ouderenadviseur)

Triade

U kunt bij Triade terecht voor informatie, advies en aanvragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Zie ook paragraaf 2.5.

Adres: Slotlaan 20, publiekshal van de gemeente Zeist

Telefoon: (030) 698 77 77

E-mail: triade@zeist.nl

Website: www.triadezeist.nl

2.2 Welke hulpvormen zijn mogelijk?

U kunt een beroep doen op de volgende hulp:

- Verzorging en verpleging thuis van zieken en mensen met een beperking door de thuiszorgorganisatie. Zij ondersteunen u bij de zorg, nemen (medische) taken over, beantwoorden uw vragen en geven informatie.
- Gespecialiseerde gezinsverzorging: een combinatie van persoonlijke begeleiding en huishoudelijke ondersteuning voor huishoudens waar sprake is van een complexe problematiek.
- Praktische thuishulp: ondersteunt ouders of verzorgers van kinderen met een chronische ziekte of beperking of een verstandelijk gehandicapte volwassene. Bijvoorbeeld ondersteuning bij de dagelijkse begeleiding en verzorging, maar ook huishoudelijke hulp. Het ontlasten van de mantelzorger staat hierbij centraal.

- Huishoudelijke hulp: neemt enkele huishoudelijke taken over, zoals schoonmaken, strijken, maaltijden bereiden. Dit in overleg met de zorgaanbieder, afhankelijk van de indicatie.

2.3 Aanbieders van hulp in de thuissituatie

Er zijn diverse vormen van praktische hulp in en rond huis mogelijk als de situatie daarom vraagt. U kunt daarbij een beroep doen op de volgende instanties.

MeanderOmnium

Deze welzijnsorganisatie in de gemeente Zeist levert diensten en activiteiten voor mensen van elke leeftijd om hun welzijn te bevorderen. Ook ondersteunende diensten voor ouderen en mensen met een chronische ziekte of beperking.

MeanderOmnium biedt de volgende diensten voor mantelzorgers:

- Bezoekdienst: voor mensen met dementie, een chronische ziekte of beperking. Met een bezoek aan huis ontlast een vrijwilliger de mantelzorger. Voor eenzame ouderen is ook een vriendschappelijk huisbezoek mogelijk. Meer informatie bij Steunpunt Mantelzorg Zeist.

Adres: Voorheuvel 26, 3701 JE Zeist

Telefoon: (030) 692 53 19

E-mail: mantelzorg@meanderomnium.nl

- Maaltijden aan huis: voor ouderen en mensen met een chronische ziekte of beperking. Warme en vriesverse maaltijden thuis bezorgd tegen een redelijke prijs. Telefoon: (030) 693 11 12 (reserveren maaltijden) Website: www.meanderomnium.nl

- Vervoer: aangepast busvervoer voor ouderen en mensen met een chronische ziekte of beperking. Uit en thuis op de gewenste tijd, binnen de gemeente Zeist. Ook vervoer naar het Diakonessenhuis in Utrecht of de buitenkliniek in Doorn is mogelijk. Zie ook paragraaf 6.1.

Telefoon: (030) 693 23 21 (reserveren busvervoer)

Website: www.meanderomnium.nl

- Steunpunt Eenzaamheid: voor mensen die door ouderdom, ziekte of beperking weinig aanspraak hebben. Of voor mantelzorgers die door hun (zorg)taken nauwelijks de deur uitkomen. Zorgen over vereenzaming bij uzelf of uw naaste? Neem contact op met Steunpunt Eenzaamheid.

Adres: Postbus 153, 3700 AD Zeist

Telefoon: (030) 691 50 00

Website: www.meanderomnium.nl

- Klussendienst: hulp bij kleine klussen in en rond huis vraagt u aan bij het Servicepunt van MeanderOmnium.

Telefoon: (030) 691 50 00

- Wijksteunpunten: in de drie wijksteunpunten Brinkhove, Eldorado en Pelita (Den Dolder) worden activiteiten en cursussen voor ouderen georganiseerd. Voor extra steun, advies en begeleiding kunnen zij terecht bij de consultant van het wijksteunpunt.

Wijksteunpunt Brinkhove:

Adres: Brinkhove 1, 3702 SP Zeist

Telefoon: (030) 693 90 71

Wijksteunpunt Eldorado:

Adres: Griffensteijnselaan 100, 3703 AV Zeist

Telefoon: 06 53 89 74 51

Wijksteunpunt Pelita:

Adres: Dr. Ramaerlaan 2, 3734 EB Den Dolder

Telefoon: (030) 225 02 58

Wijkservicepunt Noord:

Servicepunt voor alle wijkbewoners in Zeist-Noord.
Hierin werkt MeanderOmnium samen met Abrona,
Zorggroep Charim, De Kombinatie en de gemeente Zeist.
Adres: Johan van Oldenbarneveltlaan 103,
3705 HD Zeist
Telefoon: (030) 695 11 52

Het Centraal Bureau en het Servicepunt van
MeanderOmnium zijn gevestigd in sociaal-cultureel
centrum 't Noorderpunt.

Adres: Laan van Vollenhove 1014, 3706 AH Zeist.
Telefoon: (030) 694 04 00 (algemeen)
(030) 691 50 00 (Servicepunt)
E-mail: info@meanderomnium.nl
Website: www.meanderomnium.nl

Abrona

Organisatie voor dienstverlening aan mensen met een
verstandelijke beperking. Voor onder andere wonen,
logeren, dagopvang, naschoolse opvang, noodopvang,
maaltijden, training en thuiszorg.
Adres: Dienstencentrum, Locatie Sterrenberg,
Amersfoortseweg 56, 3712 BE Huis ter Heide
Telefoon: (0346) 35 99 11
E-mail: info@abrona.nl
Website: www.abrona.nl

Amerpoort

Dienstverlening aan mensen met een verstandelijke
beperking. Bijvoorbeeld: wonen, logeren, dagbesteding,
vorming en training, vrijetijdsbesteding, thuiszorg, advies
en ondersteuning.
Telefoon: (035) 647 52 52
E-mail: servicepunt@amerpoort.nl
Website: www.amerpoort.nl

's Heeren Loo

Ondersteunt mensen met een verstandelijke beperking op
verschillende plekken in Nederland. Van ambulante zorg
thuis tot 24-uurs opvang op woonlocatie.
Telefoon: 0800 355 55 55
E-mail: advieseninformatie@sheerenloo.nl
Website: www.sheerenloo.nl

Kwintes

Ondersteunt mensen met langdurige psychische pro-
blemen. Geeft informatie en advies, begeleiding aan huis,
beschermde wonen en dagbesteding.
Adres: Laan van Vollenhove 3213, 3706 AR Zeist
Telefoon: 0800 594 68 37
E-mail: info@kwintes.nl
Website: www.kwintes.nl

Philadelphia Zorg

Ondersteunt en begeleidt mensen met een verstandelijke
beperking.
Adres: Coltbaan 5, 3439 NG Nieuwegein
Telefoon: (030) 711 54 40
E-mail: utrecht@philadelphia.nl
Website: www.philadelphia.nl

Reinaerde

Dienstverlening aan mensen met een beperking.
Ondersteuning en zorg bij werk, dagbesteding en wonen,
specialistische ondersteuning en scholing.
Adres: Europalaan 310, 3526 KS Utrecht
(Reinaerde Loket)
Telefoon: (030) 287 52 10
E-mail: loket@reinaerde.nl
Website: www.reinaerde.nl

Vitras/CMD

Geeft verpleegkundige en verzorgende hulp.
Telefoon: 0900 821 23 82
E-mail: service@vitrascmd.nl
Website: www.vitrascmd.nl

Zonnehuizen

Helpt kinderen, jeugdigen en volwassenen met een ontwikkelingsstoornis vanuit een antroposofische inspiratie.

Adres: Utrechtseweg 62, Zeist

Telefoon: (030) 694 53 00

E-mail: info@zonnehuizen.nl

Website: www.zonnehuizen.nl

2.4 Aanvullende hulp

Personenalarmering

Systeem waarmee een hulpbehoevende in geval van nood met één druk op de knop hulp inschakelt. Bijvoorbeeld na een valpartij of als de cliënt zich onwel voelt.

Meer informatie:

- Cliëntenservice van Zorggroep Charim,

Telefoon: (030) 698 55 22

- Servicediensten aan huis van Residentiële & Ambulante Zorg (RAZ)

Telefoon: 088 328 08 08

- Vitras/CMD

Telefoon: 0900 821 23 82

De telefooncirkel

Initiatief van het Rode Kruis waarbij deelnemers dagelijks contact met elkaar opnemen (vóór 9.00 uur in de ochtend).

Om te kijken of alles nog goed gaat (veiligheid) en voor een kort sociaal contact. Vraag voor meer informatie de folder 'We houden contact' aan bij het Rode Kruis. Of neem contact op met districtskantoor 't Sticht.

Adres: Kwartellaan 13, 3704 ET Zeist

Telefoon: (030) 670 46 34

Website: www.rodekruis.nl

Senioren Pluspunt

Biedt gemaksdiensten en -producten voor senioren en aanvullende ouderenhulp.

Adres: Traaij 54a, 3971 GP Driebergen-Rijsenburg

Telefoon: (0343) 51 54 72

Website: www.seniorenpluspunt.nl

Senior Service

Bemiddelt in vraag en aanbod van aanvullende ouderenhulp. Meestal als aanvulling op de hulp van de thuiszorg, familie of bekenden.

Adres: Pauw van Wieldrechtlaan 31, 3701 ET Zeist

Telefoon: (030) 692 35 43

Website: www.seniorservice.nl

2.5 Hoe vraagt u professionele hulp aan?

Voor het aanvragen van professionele hulp heeft u een indicatiestelling nodig. Deze kunt u krijgen via het CIZ, Triade (Wmo-loket) of Bureau Jeugdzorg.

CIZ: Centrale Indicatiestelling Zorg

Voor de aanvraag van verzorgende of verpleegkundige hulp bij (langdurige) ziekte, ouderdom of een beperking. Ook begeleiding, (tijdelijke) opname in verzorgingshuis of verpleeghuis, dagbehandeling, dag- en nachtverpleging, respijtzorg (zie ook hoofdstuk 3) en Persoonsgebonden Budget (PGB). Het zorgkantoor regelt dat u de zorg krijgt waar u recht op heeft. U kiest zelf een zorgaanbieder.

Telefoon: 0900 18 38

Website: www.ciz.nl

Triade

Voor de aanvraag van voorzieningen die het mogelijk maken langer zelfstandig te wonen. Bijvoorbeeld: huishoudelijke hulp, aangepast vervoer, scootmobiel en woningaanpassingen. Voor huishoudelijke hulp heeft de gemeente Zeist een contract afgesloten met enkele zorgaanbieders.

Adres: Slotlaan 20 , publiekshal van de gemeente Zeist

Telefoon: (030) 698 77 77

E-mail: triade@zeist.nl

Website: www.triadezeist.nl

Bureau Jeugdzorg

Indicatiestelling voor hulp aan kinderen tot 18 jaar en hun ouders/opvoeders, als er ernstige problemen zijn bij het opgroeien en de opvoeding. Bureau Jeugdzorg Utrecht vormt de toegang tot de jeugdzorg in de provincie Utrecht.

Telefoon 0900 400 55 55

E-mail: aanmelding@bjzutrecht.nl

Website: www.bjzutrecht.nl



Hoofdstuk 3

Wie kan de zorg tijdelijk overnemen?

Wilt u als mantelzorger eens een middagje winkelen, een weekend weg of eens een nacht door slapen? Dan heeft u iemand nodig die de totale zorg tijdelijk overneemt. Dit heet respijtzorg. Deze zorg is mogelijk thuis of buitenshuis. Hier ziet u welke instellingen u hierbij kunnen helpen. Kijk ook op www.clientenpleinutrecht.nl voor een lijst met opvangmogelijkheden bij u in de buurt.

3.1 Bezoek/oppas thuis

Handen-in-Huis

Richt zich op de 24-uurs vervanging van vaste mantelzorgers van thuiswonende zorgbehoevenden. Dit kan voor minimaal drie etmalen en maximaal twee weken.

Adres: J.F. Kennedylaan 99, 3981 GB Bunnik.

Telefoon: (030) 659 09 70

E-mail: info@handeninhuis.nl

Website: www.handeninhuis.nl

Handjehelpen (Stichting Thuishulpcentrale)

Vrijwilligers helpen kinderen en volwassenen met beperking of chronische ziekte én hun mantelzorgers. Zij nemen onder andere de zorg tijdelijk over van de mantelzorger.

Adres: Pallas Athenedreef 12, 3561 PE Utrecht

Telefoon: (030) 263 29 50

Website: www.handjehelpenregioutrecht.nl

MeanderOmnium: bezoekdiensten

Vrijwilligers bezoeken mensen met dementie, een chronische ziekte of beperking. Zie ook paragraaf 2.3. Meer informatie: Steunpunt Mantelzorg Zeist.

Adres: Voorheuvel 26, 3701 JE Zeist

Telefoon: (030) 692 53 19

E-mail: mantelzorg@meanderomnium.nl

De Zonnebloem

Organiseert onder andere huisbezoek voor mensen met een fysieke beperking door ziekte, handicap of gevorderde leeftijd. Meer informatie: De Zonnebloem, afdeling Zeist.

E-mail: p.van.ingen@hetnet.nl

Telefoon: (030) 692 58 73

■ Aanmelden huisbezoek:

E-mail: p.cools3@kpnplanet.nl

Telefoon: (030) 693 92 72 (Henny Cools)

■ De Zonnebloem, Nationaal Bureau:

Telefoon: (076) 564 63 62

E-mail: info@zonnebloem.nl

Website: www.zonnebloem.nl

Kerk en Samenleving

Steunt mensen door onder andere huisbezoek, maaltijden en activiteiten. Verwijst door naar reguliere hulp- en dienstverlening, ondersteunt bij eenzaamheid, verliesverwerking en taalachterstand.

Adres: Kerkelijk Centrum,

De Clomp 33-02, 3704 KB Zeist

Telefoon: (030) 691 94 92

E-mail: info@kerkensamenleving.nl

Website: www.kerkensamenleving.nl

Humanitas

Landelijk werkende vrijwilligersorganisatie met ondersteunende diensten voor jong en oud, gebaseerd op een algemeen-humanistische visie. Biedt onder andere maatjescontacten en huisbezoek. Meer informatie: Humanitas, afdeling Heuvelrug.

Adres: Vijverlaan 10, 3971 HK Driebergen-Rijsenburg

Telefoon: (0343) 52 30 07

E-mail: info@humanitashuvelrug.nl

Website: www.humanitashuvelrug.nl

Buddyzorg Midden Nederland

Begeleidt buddy's (vrijwilligers) en koppelt hen aan cliënten. Buddy's bieden een luisterend oor en praktische hulp aan mensen met een ernstige, chronische of levensbedreigende ziekte.

Adres: Pieterskerkhof 16, 3512 JR Utrecht

Telefoon: (030) 236 17 39

E-mail: buddy@stichtingstade.nl

Website: www.buddyzorgmiddennederland.nl

Vriendendienst Samen Sterk

Brengt mensen met langdurige psychische problemen in contact met een 'maatje'. Dit is een vrijwilliger met wie de cliënt iets leuks kan ondernemen: bijvoorbeeld een kopje koffie drinken, winkelen of naar het theater.

Adres: Crosestein 17-02, 3704 PC Zeist
Telefoon: (030) 695 92 93
Website: www.vriendendienst-samensterk.nl

De Unie Van Vrijwilligers

Landelijke vrijwilligersorganisatie die praktische zorg en ondersteuning biedt aan individuele hulpverleners.

Telefoon: (023) 525 65 38 (Secretariaat UVV)
E-mail: LUVV@uvvnet.nl
Website: www.uvvnet.nl

■ UVV afdeling Zeist:
E-mail: uvvafdelingzeist@cs.com

3.2 Dagopvang/dagverzorging buitenshuis

Dagopvang/dagverzorging voor ouderen

Voorzieningen voor senioren die thuis vereenzamen en een zinvolle daginvulling zoeken. De dagopvang ontlast bovendien de mantelzorgers.

Een indicatiestelling door het CIZ is nodig. Zelfstandig wonende ouderen in de gemeente Zeist kunnen wekelijks één of meer dagen gebruikmaken van dagopvang/dagverzorging op een van de volgende locaties:

■ Centrum voor dagbehandeling psychogeriatric
Adres: Valckenboschlaan 14 A, 3707 CR Zeist
Telefoon: (030) 691 19 24
E-mail: dagbehandeling@stichtsewarande.nl
Website: www.bovenwegen.nl
Overkoepelende organisatie: Stichtse Warande
Telefoon: (030) 693 80 00

■ De Grote Koppel

Adres: De Clomp 10-02, 3704 KJ Zeist
Telefoon: (030) 252 28 19
Website: www.zorggroepcharim.nl

■ De Horst

Adres: Ruysdaellaan 12, 3712 AT Huis ter Heide
Telefoon: (030) 698 00 00
Website: www.ecresidences.org

■ De Looborch

Adres: Woudenbergseweg 42, 3701 BC Zeist
Telefoon: (030) 692 97 00
Website: www.zorggroepcharim.nl

■ Ontmoetingscentrum Zeist

Adres: Bergweg 1, 3701 JJ Zeist
Telefoon: (030) 692 64 64
E-mail: OCZ@vitrascmd.nl
Website: www.vitrascmd.nl

■ Pelita

Adres: Dr. Ramaerlaan 4, 3734 EB Den Dolder
Telefoon: (030) 274 08 89
Website: www.zorggroepcharim.nl

■ Wijkservicepunt Noord

Adres: Johan van Oldenbarneveldtlaan 103,
3705 HD Zeist
Telefoon: (030) 695 11 52
Website: www.zorggroepcharim.nl

Dagopvang/dagverzorging voor mensen met een beperking

Zie paragraaf 2.4 voor adressen van instanties die dagactiviteiten en logeermogelijkheden bieden aan mensen met een beperking.

Ook bij MEE informatie kunt u informatie krijgen over dagbesteding, logeerhuizen en vrijetijdsbesteding voor mensen met een beperking. Zie paragraaf 2.2.

3.3 Kortdurende opname in verzorgings- of verpleeghuis

Verzorgings- en verpleeghuizen bieden de mogelijkheid van een kortdurende opname van maximaal zes weken. Hiervoor is een indicatie via het CIZ nodig: telefoon 088 789 15 00. Zonder indicatie is de opname voor eigen rekening.

Meer informatie over verzorgings- en verpleeghuizen die deze mogelijkheid bieden in de regio Zeist:

- Steunpunt Mantelzorg Zeist
Telefoon: (030) 692 53 19
- Ouderenadviseur MEE
Telefoon: 06 46 03 49 04

3.4 Langdurige opname in een woon-/zorgcentrum

Bij langdurige opname woont de cliënt permanent in een woon- en zorgcentrum. Voor langdurige opname is een indicatie van het CIZ vereist: telefoon (088) 789 15 00. De twee grootste zorgaanbieders in Zeist die langdurige opname bieden zijn:

Zorggroep Charim

Biedt wonen, welzijn en zorg vanuit een protestants-christelijke levensbeschouwing.
Telefoon: (030) 698 55 22
Website: www.zorggroepcharim.nl

Warande

Biedt wonen, zorg en welzijn. De vestigingen in Zeist hebben een algemene signatuur, zij staan open voor alle gezindten.
Telefoon: (030) 693 80 85 (Warande Adviescentrum)
E-mail: zorgadvies@warandeweb.nl
Website: www.warandeweb.nl

Voor informatie over andere aanbieders kunt u terecht bij:

- Steunpunt Mantelzorg Zeist
Telefoon: (030) 692 53 19
- Ouderenadviseur MEE
Telefoon: 06 46 03 49 04

3.5 Terminale opvang en palliatieve zorg

Terminale opvang en palliatieve zorg is bedoeld voor patiënten met een ongeneeslijke ziekte in de laatste fase van hun leven. Palliatieve zorg richt zich op het verminderen van lijden en op verbetering van de levenskwaliteit van patiënten. Deze zorg wordt gegeven in een ziekenhuis, maar ook in een hospice of thuis.

3.5.1 Terminale opvang buitenshuis

Hospice Heuvelrug

Is gevestigd in woonzorgcentrum Warande, locatie Heerewegen en verleent palliatieve, terminale zorg.
Adres: Arnhemse Bovenweg 80, 3708 AH Zeist
Telefoon: (030) 698 42 80
E-mail: info@hospice-heuvelrug.nl

De Mirtehof

In samenwerking met de afdeling Zeist van de Nederlandse Patiëntenvereniging heeft woon- en zorgcentrum De Mirtehof een hospicevoorziening voor de terminale zorg aan cliënten.
Adres: Molenweg 50, 3708 SG Zeist
Telefoon: (030) 698 55 22

Kinderhospice De Glind

Biedt palliatieve en terminale zorg aan terminaal en ongeneeslijk zieke kinderen van 0 tot 18 jaar. Het verblijf varieert van enkele dagen tot maximaal acht weken.

Een indicatie van het CIZ is nodig: (088) 789 15 00.

Adres: Boshuisweg 13, 3794 MX De Glind

Telefoon: (0342) 40 52 00

E-mail: info@kinderhospicedegлинд.nl

Website: www.kinderhospicedegлинд.nl

VPTZ: Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

Vrijwilligers verlenen hulp thuis of in een hospice.

Zij ondersteunen patiënt en mantelzorger.

Adres: J.F. Kennedylaan 99, 3981 GB Bunnik

Telefoon: (030) 659 62 66

E-mail: info@vptz.nl

Website: www.vtz-nederland.nl

Agora

Ondersteuningspunt voor palliatieve terminale zorg.

Hier kunt u terecht met vragen. Op de website vindt u een overzicht met instellingen die palliatieve of terminale zorg bieden.

Adres: J.F. Kennedylaan 101, 3981 GB Bunnik

Telefoon: (030) 657 58 98

E-mail: steunpunt@palliatief.nl

Website: www.palliatief.nl

3.5.2 Terminale zorg thuis

Thuiszorgbureaus

Bieden thuishulp bij de zorg voor terminale patiënten.

Het gaat om mensen die naar verwachting binnen enkele dagen tot maanden aan een ziekte of ouderdom overlijden.

De thuiszorg biedt bijvoorbeeld 24-uurszorg of wacht.

Zie ook hoofdstuk 2.

Nederlandse Patiëntenverenigingen (NPV)

Algemeen-christelijke vereniging die zich vanuit patiëntenperspectief bezighoudt met de zorg voor het leven. Vrijwilligers van de NPV-afdeling Zeist bieden hulp aan mensen in hun laatste levensfase en hun mantelzorgers.

Adres: Stuwmeer 78, 3994 HK Houten

Telefoon: 06 53 53 24 18

E-mail: carola.vb@solcon.nl

Website: www.npvzorg.nl

3.5.3 Websites over palliatieve zorg

Websites met links naar organisaties en websites die te maken hebben met paliatieve zorg zijn:

www.palliatievezorg.startkabel.nl

www.palliatievezorg.verzamelgids.nl

Wie kan de zorg tijdelijk overnemen?



Hoofdstuk 4

Welke aanpassingen en hulpmiddelen kan ik thuis krijgen?

Hulpmiddelen zoals krukken, beugels in het toilet of een traplift kunnen de verzorging enorm verlichten. Degene voor wie u zorgt kan zich door het hulpmiddel beter redden. Hier vindt u een overzicht van instanties die voorlichting en informatie geven over hulpmiddelen. En instanties die hulpmiddelen uitlenen en verkopen.

Kijk voor informatie over financiële vergoedingen van hulpmiddelen in hoofdstuk 7 van deze Zorgwijzer.

4.1 Voorlichting en informatie over hulpmiddelen

Huisarts, specialist of wijkverpleegkundige

Zijn er hulpmiddelen of aanpassingen in de woning nodig, bespreek dit dan met de huisarts, behandelend specialist of wijkverpleegkundige. Denk aan een rollator, krukken, leesloep, steunkousen, en incontinentiemateriaal. Of beugels in toilet en douche, rolvaste vloerbedekking, traplift, verhoogd toilet en een verlaagd aanrecht.

Bartiméus, Regionaal Centrum Midden Nederland

Informatiecentrum voor slechtzienden en blinden. Geeft informatie over hulpmiddelen en geschikt speelgoed voor visueel gehandicapte kinderen. Inloepsprekuren in Utrecht: vrijdag 10.00 – 12.00 uur.
Adres: Oudenoord 325, 3513 EP Utrecht
Telefoon: (030) 239 82 39 (regionaal centrum)
0900 778 88 99 (Infolijn)
E-mail: info@bartimeus.nl

Ergotherapeut

Een ergotherapeut helpt mensen optimaal te functioneren in de woon-, leef- en werksituatie. Uitleg van hulpmiddelen en ermee oefenen hoort daarbij. Tevens advies over woningaanpassingen. Vraag uw huisarts naar een ergotherapeut bij u in de buurt.

Het Hulpmiddelen Informatie Centrum

Voor informatie over hulpmiddelen, kosten en regelgeving.
Telefoon: (030) 634 72 72
E-mail: vragen@ntac.nl
Website: www.hethic.nl

Bouw Advies Toegankelijkheid (BAT)

Geeft adviezen om gebouwen toegankelijker te maken voor gehandicapten en beoordeelt bouwplannen op toegankelijkheid. BAT is onderdeel van cliëntenbelang Utrecht.
Adres: Kaaphoordreef 42, 3563 AV Utrecht
Telefoon: (030) 262 80 24
E-mail: info@clienbenbelangutrecht.nl
Website: www.batutrecht.nl

4.2 Uitleen en verkoop van hulpmiddelen

Thuiszorgwinkel Zeist (Vitrax/CMD)

Voor uitleen en verkoop van hulpmiddelen en voorlichting hierover.
Adres: Bergweg 1, 3701 JJ Zeist
Telefoon: (030) 880 22 70
Servicelijn: 0900 821 23 82 (voor alle diensten en afspraken)
Website: www.thuiszorgwinkelzeist.nl

WelCom Careshop

Voor uitleen en verkoop van hulpmiddelen en voorlichting hierover.
Adres: Voorheuvel 69, 3701 JD Zeist
Telefoon: (030) 697 78 73
Website: www.welcomcareshop.nl



Hoofdstuk 5

Met wie kan ik praten over mijn situatie als mantelzorgger?

Als mantelzorgger kunt u uw verhaal meestal wel kwijt bij vrienden of familie. Maar het kan ook prettig zijn om te praten met een hulpverlener of iemand anders die er wat verder vanaf staat. Zo iemand bekijkt de zaken met een neutralere blik. En dat kan u wellicht helpen omgaan met de moeilijke aspecten van uw zorgtaak.

5.1 Praten met hulpverleners

De meeste hulpverleners bieden praktische hulp. Maar u kunt ook met hen praten over wat u dwarszit of advies vragen over een bepaalde aanpak. Dat kan bijvoorbeeld met de verpleegkundige, de verzorgster of een vrijwilliger. U kunt ook bij uw huisarts terecht. Maak daarvoor gewoon een afspraak. Daarnaast kunt u over uw situatie praten met iemand van uw kerk of levensovertuiging.

5.2 Organisaties waar u terecht kunt

U kunt als mantelzorg(er) een gesprek aangaan met mensen van de volgende organisaties:

Steunpunt Mantelzorg Zeist

Steunpunt Mantelzorg biedt een luisterend oor, informatie, advies en zorgt voor praktische ondersteuning. Zie paragraaf 2.2 voor meer informatie.
Adres: Voorheuvel 26, 3701 JE Zeist
Telefoon: (030) 692 53 19
E-mail: mantelzorg@meanderomnium.nl

Algemeen maatschappelijk werk (Vitrasc/CMD)

Voor een gesprek of advies over de situatie thuis. Met maatschappelijk werkers kunt u praten over de emotionele problemen en spanningen die uw zorgtaak met zich meebrengt.
Telefoon: 0900 821 23 82
Website: www.vitrascmd.nl

Humanitas Heuvelrug

Vereniging voor maatschappelijke dienstverlening en samenlevingsopbouw. Zet zich onder andere in voor vrijwilligerswerk, steun bij rouwverwerking, woonvoorzieningen voor ouderen, financiële en schuldhulp.
Adres: Vijverlaan 10, 3971 HK Driebergen
Telefoon: (0343) 52 30 07
E-mail: info@humanitashheuvelrug.nl
Website: www.humanitashheuvelrug.nl

Altrecht

Helpt mensen met ernstige psychische of psychiatrische problemen. De afdeling Indigo biedt ook ondersteuning voor mantelzorgers en informatie over cursussen, voorlichtingsbijeenkomsten, internethulp of zelfhulp.
Adres: Locatie Oude hoofdgebouw,
Oude Arnhemseweg 260, 3705 BK Zeist
Telefoon: (030) 699 91 50
Website: www.familievan.nl / www.psychowijzer.nl

MEE

Mantelzorgers of familieleden die eens willen praten over de zorg voor iemand met een ziekte of handicap kunnen een afspraak maken voor een gesprek. Zie paragraaf 2.2 voor meer informatie.
Telefoon: 0900 633 63 63
E-mail: info@mee-ugv.nl

Hersenletselteam Utrecht

Geeft voorlichting en advies over en aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Kan verwijzen naar reguliere zorg- en dienstverlening.
Adres: Australiëlaan 14, 3526 AB Utrecht
Telefoon: (030) 267 07 91
E-mail: info@hersenletselteamutrecht.nl
Website: www.hersenletselteamutrecht.nl

5.3 Praten via de telefoon

Er zijn veel hulplijnen waar u uw hart kunt luchten. U krijgt iemand aan de lijn die naar u luistert en die u zo nodig kan doorverwijzen. Overzicht van hulplijnen:

De Mantelzorglijn	0900 202 04 96	Voor informatie, advies en emotionele ondersteuning. Voor alle specifieke mantelzorgvragen en mantelzorgproblematiek. Ook om 'stoom af te blazen'. Op werkdagen 9.00 – 16.00 uur.
Humanitas Praatlijn voor Ouderen	(020) 627 33 85	Bereikbaar van 21.00 – 24.00 uur.
INFO-lijn ziekte en handicap	(030) 230 63 11	Voor informatie aan patiënten en verzorgers over diverse ziektebeelden. Heeft een overzicht van patiënten- en ouderverenigingen.
Pandora Depressielijn	0900 612 09 09	Maandag t/m donderdag 13.30 – 15.30 uur en 19.00 – 21.00 uur.
Kiesbeter	0900 123 78 90	Op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur. Informatiepunt over zorg en gezondheid. Kijk ook op: www.kiesbeter.nl
Ouderhulp	0900 773 07 73	Advieslijn voor ouders/opvoeders van kinderen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap, ontwikkelingsstoornis of chronische ziekte.
Ouderenhulplijn	0900 608 01 00	Ouderen kunnen bellen voor een vertrouwelijk gesprek, advies of om de eenzaamheid te doorbreken.
Psychische gezondheidslijn	0900 903 90 39	Op werkdagen van 10.00 – 16.00 uur. Voor mensen die willen praten over psychische problemen van zichzelf of van hun kind, partner, familielid of vriend(in).
Informatielijn Nederlandse vereniging voor autisme	0900 288 47 63	Voor vragen rondom stoornissen in het autistisch spectrum (zoals ADHD, PDD-NOS). Maandag, woensdag, donderdag 10.00 – 13.00 uur, dinsdag, vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 14.00 – 17.00 uur.
Rugzak-informatielijn	(030) 297 06 89	Op werkdagen van 9.30 – 13.30 uur, op vrijdag tot 12.30 uur. Door leerlinggebonden financiering (het 'rugzakje') krijgen ouders de schoolkeuze van hun gehandicapte kind in eigen hand. De lijn biedt informatie over schoolkeuze, plaatsing en handelingsplan.
Slechtzienden en Blindenlijn	(030) 294 54 44	Voor blinden, slechtzienden en naasten.

S.O.S. telefonische
Hulpdienst 0900 07 67

Stichting handicap
en Seksualiteit (043) 325 78 75 Op werkdagen van 13.00 – 17.00 uur.

Stichting Korrelatie 0900 14 50 Op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur en na afloop van speciale TV-uitzendingen.

Vertrouwenslijn (070) 345 45 00 Voor iedereen die behoefte heeft aan informatie, advies, hulp en steun over alle mogelijke onderwerpen.

5.4 Lotgenotencontact

Koffieochtenden van Alzheimer Nederland, afdeling Zeist e.o.

Elke eerste vrijdagochtend van de maand van 10.00 – 11.30 uur kunnen mantelzorgers ervaringen uitwisselen. Er zijn wisselende thema's en regelmatig wordt een gastspreker uitgenodigd.

Adres: Pauw van Wieldrechtlaan 29a, 3701 ET Zeist.
Telefoon: (030) 656 29 77

Bijeenkomsten Steunpunt Mantelzorg Zeist

Maandelijkse bijeenkomsten rond verschillende thema's voor mantelzorgers. Na een inleiding is er ruimte om ervaringen uit te wisselen. De bijeenkomsten zijn vrij toegankelijk en worden aangekondigd via mailings en de plaatselijke pers.

Telefoon: (030) 692 53 19

E-mail: mantelzorg@meanderomnium.nl

Patiëntenorganisaties

Sommige patiëntenorganisaties organiseren lotgenotencontact, vaak via een forum op hun website. Sommige hulporganisaties organiseren bijeenkomsten voor lotgenoten, zoals Altrecht en Vitras/CMD. Informeer naar lotgenotencontact bij de betreffende organisaties.



Hoofdstuk 6

Welke vervoers- mogelijkheden zijn er?

Voor mensen die in een rolstoel zitten of slecht ter been zijn, valt het vaak niet mee om te reizen met het reguliere vervoer. Gelukkig zijn er diverse vormen van aangepast vervoer. Meer informatie over financiële vergoedingen van vervoer vindt u in hoofdstuk 7.

6.1 Aangepast taxi- of busvervoer

Regiotaxi

Brengt de cliënt van de voordeur van het vertrekadres naar de voordeur van de bestemming. Ook van en naar een halte van het openbaar vervoer. Voor iedere rit geldt een instaptarief en een vast tarief per OV-zone. U kunt telefonisch reserveren.

Telefoon: (088) 002 54 00

Vervoer van MeanderOmnium

Aangepast busvervoer voor ouderen, chronisch zieken en mensen met een beperking. Op de gewenste tijd wordt de cliënt opgehaald en thuisgebracht op adressen in de gemeente Zeist. Ook vervoer naar het Diaconessenhuis in Utrecht of de buitenkliniek in Doorn is mogelijk.

Per busrit binnen de gemeente Zeist geldt een tarief van € 2,50 per persoon. Een bus reserveren kan telefonisch van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 12.00 uur. Doe dit minimaal een dag van te voren.

MeanderOmnium rijdt met de volgende bussen:

- de Belbus: voor individueel en groepsvervoer van inwoners van de gemeente Zeist. Op drukke tijden kunnen meerdere mensen vervoerd worden. Daardoor kan de vertrek- en/of aankomsttijd met een kwartier verschuiven. De Belbus rijdt van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur.

Telefoon: (030) 693 23 21

- de Busplus: voor mensen met een rolstoel en kinderen met een beperking die begeleiding nodig hebben naar school en terug. De Busplus beschikt over een lift en ruimte voor maximaal vijf rolstoelen. Begeleiders reizen gratis mee. De Busplus rijdt in Zeist en omstreken, zes dagen per week van 9.00 – 22.00 uur.

Telefoon: (030) 693 23 21

Ook individueel vervoer is mogelijk: met een vrijwilliger van MeanderOmnium als chauffeur in de auto van de cliënt.

Telefoon: (030) 691 50 00

Valys: bovenregionaal taxivervoer

Taxivervoer naar bestemmingen die verder dan vijf zones van het openbaar vervoer van het woonadres afliggen. Geef bij de reservering aan of er een rolstoel of een scootmobiel meegaat. Eén begeleider mag gratis mee. Vraag een pas aan bij Valys en informeer naar de voorwaarden. Voor Valys is een vervoersindicatie nodig van de gemeente (via Triade, zie paragraaf 2.5).

Telefoon: 0900 96 30

Website: www.valys.nl

6.2 Vervoer met eigen auto

Autorijden is met enkele aanpassingen vaak toch mogelijk voor mensen met een handicap of chronische ziekte. Deze instanties bieden de nodige informatie, advies en aanpassingen:

Uw gemeente

Hier vraagt u een gereserveerde parkeerplaats aan.

Met een parkeeronthefing kunt u parkeren op speciale invalidenparkeerplaatsen. Een invalidenparkeerkaart of parkeeronthefing vraagt u aan via Triade. Zie paragraaf 2.5.

CBR: Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen

Neemt niet alleen rijexamens af maar geeft ook adviezen over aanpassingen in de auto.

Telefoon: (070) 372 05 00

Website: www.cbr.nl

RDW: Rijksdienst voor het wegverkeer

De Rijksdienst keurt de aanpassingen aan de auto voordat de cliënt ermee de weg op mag.

Telefoon: 0900 07 39

Website: www.rdw.nl

AAN: Auto Aanpassers Nederland

Hulp bij mobiliteit van mensen met een lichamelijke beperking.

Telefoon: (020) 504 49 49

Website: www.autoaanpassers.nl



Hoofdstuk 7

Welke financiële en juridische ondersteuning is er?

De verzorging van ouderen en mensen met een chronische ziekte of beperking kan extra kosten met zich meebrengen. Hulpverlening kost geld, net als aangepast vervoer en de aanschaf van hulpmiddelen. Gelukkig kan een deel van de gemaakte kosten vergoed worden. Hier leest u welke regelingen er zijn.

7.1 Vergoeding van huishulp

Voor de vergoeding van huishulp heeft u de keuze uit:

- Zorg In Natura (ZIN): de zorgaanbieder stuurt hulp;
- Persoons Gebonden Budget (PGB): een budget waarmee u zelf zorg (of hulpmiddelen) kunt inkopen.

Bij beide geldt een eigen bijdrage, afhankelijk van het inkomen. Een PGB is alleen mogelijk als de zorg waarschijnlijk langer dan zes maanden nodig is. U moet dan een administratie bijhouden. Het Servicecentrum PGB van SVB helpt u gratis met uw administratie.

SVB

Bij een PGB kunt u voor hulp en bemiddeling in arbeidsvoorwaarden terecht bij de Sociale Verzekerings Bank (SVB).

Telefoon: (030) 264 87 00

E-mail: wmo@svb.nl

Website: www.svb.nl/pgb

Per Saldo

Deze vereniging voor budgethouders, informeert en adviseert over het PGB en behartigt de belangen van mensen met een PGB.

Telefoon: 0900 74 28 57

Website: www.persaldo.nl

7.2 Vergoeding van hulpmiddelen en woningaanpassing

Hulpmiddelen via de zorgverzekeraar

Hulpmiddelen en medische voorzieningen vraagt u aan bij de zorgverzekeraar. Denk aan prothesen, hoortoestellen, incontinentiemateriaal, rollator, elastische kousen en een elektrisch hoog/laag bed. Vraag de hulpmiddelen aan in overleg met de behandelend arts. De hulpmiddelen kunt u in eigendom of in bruikleen krijgen. Informeer naar de mogelijkheden bij de zorgverzekeraar.

Wmo

Vergoedingen van woonvoorzieningen en woningaanpassingen vallen sinds 2007 onder de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Hetzelfde geldt voor vervoersvoorzieningen en huishoudelijke hulp. Meer informatie: Triade. Zie paragraaf 2.5.

7.3 Vergoeding van vervoer

Iemand die geen gebruik kan maken van het openbaar vervoer, kan op grond van de Wmo in aanmerking komen voor een vergoeding van vervoerskosten door de gemeente. Hiervoor geldt een inkomensgrens. De cliënt ontvangt iedere maand een vast bedrag dat hij vrij kan besteden aan eigen vervoer, vervoer door derden en de regiotaxi. Meer informatie en aanvraag van een vervoersvergoeding: Triade. Zie paragraaf 2.5.

Vervoer naar het werk

Is iemand door ziekte of een beperking niet in staat om lopend, per fiets of met het openbaar vervoer het werk te bereiken? Dan kan hij of zij een vervoersvoorziening aanvragen bij het UWV. Het gaat daarbij om een vergoeding vervoer/reiskosten of aanpassingen aan de auto.

Meer informatie: UWV.

Telefoon: 0900 92 94

Website: www.uwv.nl

Vervoer naar school

Leerlingenvervoer vraagt u jaarlijks aan bij uw gemeente. Veel scholen beschikken over aanvraagformulieren. Voor kinderen met een beperking die niet of niet zelfstandig met het openbaar vervoer kunnen reizen hoeft u geen eigen bijdrage te betalen. Meer informatie:

- Gemeente Zeist

Telefoon: (030) 698 79 11

- MEE Utrecht, Gooi & Vecht Streek

Telefoon: 0900 633 63 63

Website: www.leerlingenvervoer.net

7.4 Vergoeding via de bijzondere bijstand

Heeft degene voor wie u zorgt vanwege een ziekte of beperking te maken met zogenaamde 'bijzondere noodzakelijke kosten van bestaan'? Bijvoorbeeld door diëten, aanschaf of huur van hulpmiddelen en extra vervoerskosten? Dan is het onder bepaalde voorwaarden mogelijk een beroep te doen op de bijzondere bijstand. Ook als mantelzorgers kunt u in aanmerking komen voor bijzondere bijstand wegens extra kosten.

Meer informatie: Regionale Sociale Dienst Kromme Rijn Heuvelrug.

Website: www.rsdkrh.nl

Of vraag de brochure 'Ik heb wat, krijg ik ook wat?' aan van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid via:

Website: www.postbus51.nl

7.5 Aftrek belasting

Bepaalde kosten zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voor u en voor degene die u verzorgt zijn twee soorten aftrekposten belangrijk:

- uitgaven voor het levensonderhoud van familieleden;
- uitgaven in verband met ziekte, invaliditeit en ouderdom.

Meer informatie: Belastingdienst, particuliere belastingadviseurs of een vakbond.

BelastingTelefoon: 0800 05 43

7.6 Financiële en schuldhulpverlening

Om mensen te helpen financiële problemen op te lossen of te voorkomen, is er het Bureau Schuldregeling van de Regionale Sociale Dienst Kromme Rijn Heuvelrug.

Adres: Het Rond 6, 3701 HS Zeist

Telefoon: (030) 692 95 00 (algemeen)

0800 692 95 95 (gratis)

(030) 692 95 05 (Bureau Schuldregeling)

E-mail: info@rsdkrh.nl

Website: www.rsdkrh.nl

7.7 Juridisch advies

Mezzo

Informeert en adviseert over alle wet- en regelgeving waar u als mantelzorgers mee te maken kunt krijgen. Denk aan een indicatiestelling, belastingen, persoonsgebonden budget (PGB), sollicitatieplicht en zorgverlof.

Telefoon: 0900 202 04 96 (Mantelzorglijn)

(030) 659 22 22 (algemeen)

E-mail: wegwijzer@mezzo.nl

Website: www.mezzo.nl/juridische_hulp

Sociaal Raadslieden Zeist

Gratis advies en informatie over sociaal-juridische problemen voor inwoners van de gemeente Zeist. Bijvoorbeeld op het gebied van belastingen, toeslagen, sociale zekerheid, personen en familierecht en arbeidszaken.

Telefoon: (030) 692 42 35

Het Juridisch Loket

Een onafhankelijke publieke organisatie voor gratis juridisch advies (voorheen Bureau Rechtshulp).

Adres: Catharijnesingel 55, 3511 GD Utrecht

Telefoon: 0900 80 20

Website: www.hetjl.nl

Juridisch steunpunt

Beantwoordt onder andere juridische vragen over wonen, vervoer, zorg, onderwijs, sociale zekerheid en arbeid.

Telefoon: (035) 672 26 66

E-mail: info@juridischsteunpunt.nl

Website: www.juridischsteunpunt.nl

Postbus 51

Voor het aanvragen van diverse overheidsfolders en de formulieren voor 'onder bewindstelling' en mentorschap.

Telefoon: 0800 80 51

Website: www.postbus51.nl

Advies over arbeid en zorg

Voor informatie over regels en regelingen rondom werk (combinatie werk/zorg, arbeidsongeschiktheid) kunt u terecht bij:

- uw werkgever of uitkeringsinstantie;
- SVB;

Telefoon: (030) 264 82 00

Website: www.svb.nl (informatie over arbeidsrecht)

Of kijk op de volgende websites:

www.uvw.nl

www.verlofregelingen.szw.nl

www.uitkeringen.pagina.nl

www.mantelzorgenwerk.nl

www.minvws.nl (informatie over de zorgverzekeringswet).

Zorgverlof

Komt u door uw zorgtaak in de knel met uw werk, bespreek dit dan met uw manager of personeelsfunctionaris. Probeer bijvoorbeeld flexibele werktijden af te spreken. En bekijk welke mogelijkheden uw Collectieve Arbeidsovereenkomst (CAO) biedt voor betaald en onbetaald verlof. Meer informatie en tips over de combinatie mantelzorg/werk:

Telefoon: 0900 202 04 96 (Mantelzorglijn)

Website: www.mantelzorgenwerk.nl



Hoofdstuk 8

Waar kan ik terecht voor aangepaste vakanties?

Waar vindt u aangepaste vakantiehuisjes? Waar en hoe kunt u samen met uw demementerende partner op vakantie? Hoe regelt u een vakantie voor uw gehandicapte kind? Hier vindt u een overzicht van instanties die aangepaste vakanties organiseren of hierover informeren.

NBAV (Nederlandse Branchevereniging aangepaste vakanties)

Informatie over vakanties, sport en recreatie voor mensen met een functiebeperking.

Telefoon: (030) 254 31 20

E-mail: info@nbav.nl

Website: www.nbav.nl

■ Voor het zoeken naar een aangepaste vakantie:

Website: www.deblauwegids.nl

Picture Vakanties

Informatie over vakantiemogelijkheden voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke en/ of psychische beperking, chronische ziekte en senioren.

Telefoon: (0521) 588 411

06 46 32 67 02

E-mail: fredi.meijerink@picturevakanties.nl

Website: www.picturevakanties.nl

MEE

Biedt een vrijetijdsgids voor mensen met een beperking in de provincie Utrecht. Uitgebreid overzicht van sport, recreatie, ontspanning, vorming en scholing.

Telefoon: 0900 633 63 63

Website: www.mee-utrecht.nl

Rode Kruis

Aangepaste vakanties voor hulpbehoevende mensen en hun mantelzorgers.

Telefoon: (030) 670 46 34 (district 't Sticht)

Website: www.rodekruis.nl

Stichting Mens en Samenleving

Organiseert vakanties voor ouderen met en zonder beperking.

Telefoon: (0318) 48 51 83

E-mail: info@smsvakanties.nl

Website: www.smsvakanties.nl

Toch uit

Vakantieproject van Alzheimer Nederland.

Organiseert vakantieperiodes voor dementerende mensen en hun partner.

Telefoon: (030) 659 69 13

De Zonnebloem

Organiseert vakanties voor zieken en mensen met een beperking in binnen- en buitenland. Mantelzorgers kunnen mee.

Telefoon: (030) 692 58 73

Website: www.zonnebloem.nl

www.zeist.zonnebloem.nl

Zorg-voor-jezelf-dagen (Mezzo)

Dagen voor de mantelzorg om even op adem te komen.

Op verschillende locaties, de prijzen verschillen per arrangement.

Telefoon: 0900 202 04 96 (Mantelzorglijn)

Meer informatie

Steunpunt Mantelzorg Zeist kan u helpen bij het zoeken naar vakantiemogelijkheden en heeft gidsen ter inzage. Sommige organisaties voor mensen met een chronische ziekte of beperking adviseren ook over vakantie-mogelijkheden. Of zij organiseren zelf reizen voor hun doelgroep. Bent u aangesloten bij zo'n organisatie? Vraag dan hiernaar.

Kijk voor een overzicht van vakantiemogelijkheden ook op:

www.langziek.nl

www.handicap.eigenstart.nl

www.cipo.org



Hoofdstuk 9

Speciaal voor de jonge mantelzorgers

De informatie in deze Zorgwijzer is bedoeld voor mantelzorgers van elke leeftijd. Maar er zijn ook organisaties, websites en hulplijnen met speciale aandacht voor de jonge mantelzorger. Hieronder verstaan we: kinderen en jongeren die een familielid hebben met een chronische ziekte of beperking.

9.1 Organisaties

Labyrint In Perspectief

Geeft informatie en advies aan familieleden en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

Telefoon: (030) 254 68 03

Website: www.labyrint-in-perspectief.nl

9.2 Telefoonnummers

Familievertrouwenspersoon

Altrecht, Centrum Maliebaan, Indigo, Kwintes of de SBWU hebben samen een familievertrouwenspersoon. Deze adviseert en ondersteunt mantelzorgers in contacten met de hulpverlening en bij klachtenprocedures.

Contactgegevens familievertrouwenspersoon:

Telefoon: 06 53 34 85 55

E-mail: j.rodenburg@familievertrouwenspersoon.nl

De kindertelefoon

Dagelijks bereikbaar van 9.00 – 11.15 uur voor kinderen en jongeren die hun verhaal kwijt willen of hun probleem willen bespreken.

Telefoon: 0800 04 32

Chris

Christelijke hulplijn voor kinderen en jongeren, 24 uur per dag bereikbaar.

Telefoon: (078) 631 23 00

9.3 Websites

Voor de jonge mantelzorger zijn er de volgende websites:

www.benijjgek.nl	Informatie over jongeren met psychische problemen. Met verhalen van jongeren zelf.
www.blixum.nl	Iedere woensdagavond chatten tussen 19.00 – 21.00 uur. Ook veel leuke informatie.
www.brainkids.nl	Voor kinderen/jongeren met NAH en mensen uit hun directe omgeving.
www.brusjes.nl	Speciaal voor jongeren met een gehandicapt broertje of zusje.
www.drankjewel.nl	Informatieve site met forum voor jongeren en volwassenen met ouders met een alcoholprobleem.
www.eleosbrussen.nl	Voor broers en zussen van kinderen met een psychiatrische stoornis.
www.familievan.nl	Ondersteuning in de vorm van informatie, e-mailcoaching en chatbijeenkomsten voor familie van mensen met psychische problemen.
www.fun-care4kids.org	Voor kinderen van 6 tot 16 jaar in een moeilijke thuissituatie vanwege een ziek gezinslid.
www.ikbenjongenikzorg.nl	Met een test, verhalen van jongeren en andere informatie.
www.itsyourlife.nl	Met een apart gedeelte met tips, getallen en een test voor jonge mantelzorgers.
www.jongerenzorgen.nl	Veel informatie voor jongeren, verhalen en informatie over boeken.
www.kankerspoken.nl	Voor kinderen, ouders, leerkrachten, hulpverleners en andere belangstellenden. Informatie voor en over kinderen meteen ouder met kanker.
www.kopstoring.nl	Voor jongeren die een ouder hebben met psychische problemen.
www.mskidsweb.nl	Voor kinderen van een ouder met M.S.
www.pratenonline.nl	Met een test om te kijken of je je goed of down/depressief voelt. Informatie over psychische problemen. Jongeren die down/depressief zijn kunnen hierover chatten.
www.shit.nl	Bij Share In Trust (SHIT) kun je je vragen en problemen voorleggen aan leeftijdsgenoten. Zij luisteren naar je en zoeken (eventueel) samen met jou naar een oplossing.
www.sjn.nl/16ofzo	Handige en uitgebreide informatiegids voor jongeren. Met een speciale knop kom je bij 'Is je ouder ziek, verslaafd of depressief'.

Deze Zorgwijzer is een uitgave van
Steunpunt Mantelzorg,
onderdeel van MeanderOmnium,
dé welzijnsorganisatie voor alle inwoners
van Zeist en omgeving.

Steunpunt Mantelzorg Zeist
Voorheuveld 26 (naast Bibliotheek Zeist)
3701 JE Zeist
Telefoon: (030) 692 53 19
mantelzorg@meanderomnium.nl

Redactie

Marie-Jeanne Bisscheroux
tekstcreatie & -advies, Zeist
Steunpunt Mantelzorg Zeist

Met dank aan Steunpunt Mantelzorg Doorn
en Steunpunt Mantelzorg Veenendaal
voor het beschikbaar stellen van hun informatie.

Ontwerp en opmaak

Grafisch ontwerp PI&Q, Zeist

Fotografie

Joost van Velsen

Druk

PlantijnCasparie, IJsselstein