



Mantelzorg

Als je langere tijd voor een ander zorgt, ben je mantelzorger. Daar sta je zelf waarschijnlijk niet bij stil, simpelweg omdat je het vanzelfsprekend vindt. Mantelzorg overkomt je, omdat je een relatie en emotionele band hebt met diegene die zorg nodig heeft. Dat is het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk. Mensen mantelzorgen uit vanzelfsprekendheid, liefde en genegenheid, maar ook omdat ze zich verplicht voelen. Mantelzorg is geen vrije keuze.

Vereniging voor mantelzorgers

Mantelzorg NL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.

JMZ Pro is het landelijke netwerk voor en door professionals dat zich inzet voor jonge mantelzorgers.

[Een overzicht van de organisaties voor mantelzorgondersteuning](#) in Overijssel die aangesloten zijn bij Mantelzorg Nederland.

Wegwijzer vervangende zorg

Je kunt goed voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf kunt zorgen en als je de zorg kunt combineren met andere belangrijke dingen in je leven: werk, gezin, vrienden, studie en ontspanning. Daarvoor bestaat vervangende zorg. Wil jij weten welke vervangende zorg bij jou past? Ga naar de [Wegwijzer Ik zoek vervangende zorg](#).

Mantelzorgvriendelijke organisaties

Aandacht voor werk en mantelzorg levert geld op terwijl werkgevers denken dat het geld kost. Belangrijk om te weten, omdat 1 op de 4 werknemers werk combineert met mantelzorgtaken. Meer informatie vind je op de [website Werk & Mantelzorg](#).

Mantelzorgcompliment

Gemeentes waarderen de inzet van mantelzorgers en laten dat jaarlijks blijken via de mantelzorgwaardering, ook wel een mantelzorgcompliment genoemd. Iedere gemeente geeft op haar eigen manier vorm aan deze waardering. Bijvoorbeeld in de vorm van een geldbedrag,

kortingsbonnen of gratis activiteiten. De voorwaarden voor het mantelzorgcompliment verschillen per gemeente. Gemeenten zijn in ieder geval verplicht om deze jaarlijkse waardering in een verordening te regelen.

Om te noteren: **10 november** is de dag van de Mantelzorg.

Podcasts en uitzendingen



Ben je op zoek naar interessante podcasts en uitzendingen over mantelzorg?

Kijk op onze [website](#) voor een aantal suggesties.

Help de Mantelzorger!



Lieneke Bolhuis, bestuurder Steunpunt Informele Zorg Twente

Voor mantelzorgers zijn volgens mij 2 onderwerpen heel belangrijk:

1. het ontzorgen of respijtzorg
2. meer aandacht voor jonge mantelzorgers.

Landelijk hebben we te maken met vergrijzing en een toename van ouderen die steeds langer thuis wonen. We gaan naar minder professionele zorg toe en daarmee wordt de druk op mantelzorg uiteindelijk groter.

Ga naar onze [website](#) voor het volledige gesprek met Lieneke Bolhuis (bestuurder Steunpunt Informele Zorg Twente)

Deel je zorg voor een naaste



Mantelzorger Mariska

'Het gaat om een luisterend oor in het ziekenhuis, een plek waar je met jouw vragen terecht kan.'

Het Steunpunt Mantelzorg (onderdeel van Zwolle Doet!) zet zich hiervoor in samen met het ziekenhuis Isala. Zwolle is de eerste gemeente waar ziekenhuis en Steunpunt Mantelzorg zo nauw samenwerken. Een mooi voorbeeld voor andere steunpunten en zorginstellingen.

Ga naar onze [website](#) voor het gesprek met Anja Holtkamp, mantelzorgconsulent ZwolleDoet!

Zorgbelang Overijssel en Mantelzorg



De onafhankelijke cliëntondersteuners van Zorgbelang zijn er niet alleen voor de cliënten, maar juist ook voor mantelzorgers!

Veel mantelzorgers bellen met onze cliëntondersteuners voor hulp en ondersteuning bij allerlei uitzoek- en regelwerk, bij het aanvragen van voorzieningen of het uitzoeken van de meest

passende vorm van zorg of maatschappelijke ondersteuning. Bent u mantelzorger en worstelt u met dergelijke vragen? Onze hulp is gratis.

Neem contact op!

- Bel 074 – 291 35 97.
- Mail clientondersteuning@zorgbelang-overijssel.nl
- Vul het [contactformulier](#) in op onze website.
- Zie voor meer informatie [onze website](#).

Meldpunt

Bij het meldpunt Overijssel van Zorgbelang komen elke maand tientallen signalen binnen over vraagstukken in de zorg en het sociaal domein. Vaak zijn het mantelzorgers van ouderen of chronisch zieken die via meldpunt@zorgbelang-overijssel.nl vertellen over hun ervaringen met knelpunten of juiste mooie oplossingen in de zorg. Maar net zo vaak gaan de signalen over de problemen die de mantelzorgers zelf ervaren.

Het grootste probleem betreft de enorme overbelasting die zij ervaren. Mantelzorg vergt tijd, geld en energie en vereist kennis en vaardigheid. Door de sociale en vaak ook emotionele betrokkenheid bij zorgvragers lijkt het onmogelijk om afstand te nemen en is de overbelasting vaak langdurig.

Welke ervaringen wilt u met ons delen?

De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) heeft Zorgbelang gevraagd om meer inzicht in de ervaringen van mantelzorgers:

- Tegen welke problemen loopt u aan?
- En welke oplossingen komt u tegen?

Mail uw ervaringen naar meldpunt@zorgbelang-overijssel.nl, zodat wij de signalen en verhalen kunnen bundelen en doorgeven aan de Inspectie.

Praat jij mee over de zorg in jouw regio?



De zorg voor jong en oud in Nederland gaat veranderen. Ook in de regio rondom Zwolle worden daarvoor plannen gemaakt. Zorgorganisaties en overheden werken samen aan plannen om de zorg te verbeteren, te hervormen en betaalbaar te houden. Deze samenwerking heet in de regio Zwolle de Regionale Zorgalliantie Zwolle, afgekort

de RZA. Dit gaat over het gebied van de gemeenten Zwolle, Kampen, Ommen, Hardenberg, Dalfsen, Staphorst, Zwartewaterland en Steenwijkerland. Op de website www.zorgalliantiezwolle.nl is meer te lezen over wat de RZA is en doet.

Jouw ervaring is belangrijk

Die veranderingen in de zorg gaan iedereen aan en kunnen grote gevolgen hebben. Niet alleen voor hulpverleners in de zorg, maar vooral ook voor jou als huidige of toekomstige zorggebruiker. Jouw stem is belangrijk en moet gehoord worden! Daarom zoekt Zorgbelang Overijssel zo'n 20 mensen uit de regio - jong en oud - die in een groep mee willen praten over de veranderingen.

Doe jij mee?

Het gaat om mensen die de belangen van inwoners inbrengen, aangeven wat zij belangrijk vinden en vanuit die blik regioplannen beoordelen. Je kunt deelnemen aan het Inwonerberaad RZA wanneer je inwoner bent van deze regio en wanneer je weet wat er leeft aan behoeften en wensen bij huidige en toekomstige zorggebruikers en deze kunt verwoorden.

Uitgesloten van deelname zijn:

- Professionals werkzaam in zorg en sociaal domein
- Managers en beleidsmedewerkers instellingen in zorg en sociaal domein
- Gemeentebestuurders

Aanmelden

Voel jij je aangesproken? Meld je dan aan:

- Mail Wim de Jong van Zorgbelang Overijssel w.dejong@zorgbelang-overijssel.nl
- Bel 06 4586 2107.

Zorgbelang Overijssel geeft een groepstraining en ondersteuning bij het formuleren van adviezen. Je krijgt een vergoeding voor het bijwonen van de training plus een reiskostenvergoeding. Ook is er voor online-vergaderen een vergoeding. Het eerste advies gepland in april.



[Website](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#)

info@zorgbelang-overijssel.nl