een santeon ziekenhuis

Mantelzorg

Zorgt u voor een partner, familielid of andere naaste die een beperking heeft of lichamelijk of psychisch ziek is? Als mantelzorger speelt u een belangrijke rol in de zorg. Mantelzorg kan waardevol zijn, maar soms ook vragen, zorgen en praktische problemen geven. Hier leest u waar u terecht kunt voor ondersteuning, begeleiding en advies.

Het Mantelzorgpunt

Het Mantelzorgpunt in het St. Antonius Nieuwegein is de centrale plek voor mantelzorgers en zorgprofessionals. U kunt hier terecht voor informatie, advies en ondersteuning, en om samen te kijken wat u nodig heeft om de zorg goed vol te houden.

- **U vindt ons hier:**
  St. Antonius Nieuwegein, begane grond, achterin de wachtruimte bij de apotheek
- **Dit zijn onze openingstijden:**
  Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09.30 tot 13.00 uur

Lees flyer Mantelzorgpunt (https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/mantelzorg-je-hoeft-het-niet-alleen-te-doen)

Mantelzorg: wat kunt u doen?

- **Verpleegkundige in het ziekenhuis**
  De afdelingsverpleegkundige kan uitleg geven over hoe u bepaalde zorgtaken kunt doen. U kunt zo nodig een familiegesprek aanvragen.
- **Keuzehulp mantelzorgers**
  Met de keuzehulp van Mantelzorg.nl (https://www.mantelzorg.nl/publicaties/keuzehulp-voor-mantelzorgers-handelingen-overnemen-van-de-zorgprofessional/) kunt u bekijken welke zorgtaken u veilig kunt overnemen van de zorgmedewerker.
- **Patiëntenverenigingen**
  Veel patiëntenverenigingen bieden informatie over een ziekte en praktische tips voor mantelzorgers.

Hulp bij zorg thuis

U hoeft de zorg niet alleen te doen.

- **Zorgbemiddeling in het ziekenhuis**
  De afdeling Zorgbemiddeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/opname/naar-huis/zorgbemiddeling) helpt bij het regelen van (vervolg)zorg na ontslag. Samen kijken we welke zorg het beste past binnen de mogelijkheden.

- **Maatschappelijk werk in het ziekenhuis**
  De afdeling Maatschappelijk werk (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maatschappelijk-werk) biedt ondersteuning bij zorgen of problemen rond ziekte, ziekenhuisopname, ontslag of herstel.
- **Wijkverpleging**
  Helpt bij persoonlijke en verpleegkundige zorg thuis.
- **WMO-loket of sociaal wijkteam van uw gemeente**
  U kunt in uw eigen gemeente hulp aanvragen, bijvoorbeeld hulp in huis, hulpmiddelen of mantelzorgondersteuning.

Regelingen

Er zijn verschillende regelingen die kunnen helpen bij langdurige zorg.

- **Regelhulp (Rijksoverheid)**
  Bekijk op Regelhulp (https://www.regelhulp.nl/) welke zorg en hulp mogelijk is en waar u dit kunt aanvragen.
- **Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)**
  Via het Centrum Indicatiestelling Zorg (https://www.ciz.nl/)kunt u een indicatie aanvragen voor langdurige zorg of opname in een zorginstelling.

Werk en mantelzorg

Uw werkgever kan met u meedenken over het combineren van werk en mantelzorg. Dit kan bijvoorbeeld door flexibel te werken of door zorg- en calamiteitenverlof. Meer informatie vindt u op de website Werken en Mantelzorg (https://www.werkenmantelzorg.nl/).

Zorg ook voor uzelf

Mantelzorg kan veel van u vragen. Het is belangrijk dat u ook aandacht heeft voor uzelf.

- **3-minuten check**
  Met de 3-minuten check van Mantelzorg.nl (https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/sites/3/2020/06/3_minuten_check.pdf) ziet u hoe het met u gaat als mantelzorger.
- **Mantelzorglijn**
  Voor advies of een luisterend oor: Telefoon: 030 – 760 60 55 | WhatsApp: 06 – 27 23 68 54 | E-mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl (mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)
- **Mantelzorgorganisaties in uw regio**
  Via MantelzorgNL (https://www.mantelzorg.nl/) vindt u informatie, advies en hulp voor mantelzorgers. Op de pagina 'Organisaties in de buurt (https://www.mantelzorg.nl/organisatie-in-de-buurt/)' kunt u zoeken naar ondersteuning bij u in de buurt.
- **Huisarts**
  U kunt ook met uw huisarts bespreken hoe het met u gaat als mantelzorger.