

## 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/) (<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](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) (<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.