

Zorgen voor een ander, zorgen voor jezelf

Wegwijzer voor mantelzorgers in Culemborg | '26-'27



Jolanda Slobbe
Mantelzorgconsulent / Respijtzorg
06-41 61 18 21
jslobbe@elkwelzijn.nl



Gerda van Berkel-Schimmel
Jonge mantelzorgers
06-30 42 48 93
gvanberkel@elkwelzijn.nl



Rukize Kesmer
Mantelzorgers diverse culturen
06-83 49 01 74
rkesmer@elkwelzijn.nl



Edith den Besten
Mantelzorgconsulent & wijkcoach
06-83 52 51 12
edenbesten@elkwelzijn.nl

Voorwoord

Jij zorgt. Wij staan naast je.

Zorgen voor iemand die je lief is, voelt vaak heel gewoon. Veel mensen krijgen op een moment in hun leven te maken met zorg voor een partner, ouder, kind, buur of vriend. Soms gaat het om kleine klusjes. Soms gaat het om intensieve zorg bij ziekte of een beperking. Vaak groei je er langzaam in en merk je pas later hoeveel je eigenlijk doet.

Mantelzorg kan mooi zijn en veel voldoening geven. Maar als de zorg zwaarder wordt, kan het ook veel van je vragen. Misschien herken je het: altijd bezig zijn, weinig tijd voor jezelf en niet eens doorhebben dat je officieel mantelzorger bent. Toch is het belangrijk om ook voor jezelf te zorgen, zodat je het vol kunt houden.

Bij ElkWelzijn zien we jou. We luisteren naar je en nemen jouw situatie serieus. We helpen je om de zorg vol te houden door met je mee te denken, je informatie te geven en er te zijn wanneer het even moeilijk wordt. We kijken ook hoe we de zorg lichter kunnen maken, bijvoorbeeld door met je mee te kijken wie tijdelijk de zorg over kan nemen. Zo krijg jij weer ruimte om op te laden.

Jij kent degene voor wie je zorgt het beste. Daarom sluiten we aan bij jouw kennis en ervaring. Samen zoeken we naar oplossingen die passen bij jullie beiden. En je staat er niet alleen voor: we verbinden je met mensen en diensten die kunnen helpen.

Deze gids geeft je tips en informatie over waar je terecht kunt, hoe je het zorgen beter volhoudt en welke hulpmiddelen of aanpassingen het dagelijks leven makkelijker kunnen maken.

Team Mantelzorg ElkWelzijn

Inhoud

Voorwoord 3

1. Steunpunt Mantelzorg 7
Mantelzorgconsulent 7
Jonge mantelzorgers 8
Mantelzorgers met een migratieachtergrond 9

2. Waardering 10
Mantelzorgcompliment 10
Week van de Mantelzorg 11

3. Zorgen voor jezelf en respijtzorg 13
Thuis en buitenhuis 13
Memmekoar 14

4. De weg naar hulp en ondersteuning 16
Hulp & Adviespunt / Sociaal Team 16
Wmo-loket 17
Thuiszorgorganisaties 17
Wetgeving 18

5. Rollen rondom mantelzorgers 19
De mantelzorgconsulent 19
De wijkcoach 19
Praktijkondersteuner van de huisarts (POH) 20
Dementieconsulent 20
Parkinsonverpleegkundige 20
Geriater 22
Wijkverpleegkundige 22
Onafhankelijke cliëntondersteuner 22
Ergotherapeut 23
Fysiotherapeut 23
Mantelzorglijn 24
Mantelzorgmakelaar 25

6. Vergoedingen 26
Zorgverzekering 26
Vervoer en parkeren 27
Belastingaangifte 28

7. Wonen 29
Mantelzorgwoning 30
Kangoeroewoning 30
Geldzaken 31
Handige hulpjes in huis 32

8. Juridische zaken regelen 34

9. Contact 36



1.

Steunpunt Mantelzorg

Dit kunnen de mantelzorgconsulenten van ElkWelzijn voor je doen:

Mantelzorgconsulent

Dit kunnen onze mantelzorgconsulenten voor je doen:

- **Luisterend oor:** Je kunt je verhaal vertellen en samen kijken naar jouw situatie.
- **Informatie en advies:** Over zorg, wet- en regelgeving en de mogelijkheden die er zijn.
- **Hulp bij het vinden van de juiste ondersteuning:** De consulenten kennen de weg en helpen je verder naar de juiste organisaties en voorzieningen.
- **Respijtzorg:** Vrijwilligers kunnen tijdelijk taken overnemen, zodat jij even tijd voor jezelf hebt.
- **Contact met andere mantelzorgers:** Ontmoet mensen die in een vergelijkbare situatie zitten en deel ervaringen.
- **Workshops:** Doe mee aan workshops over goed voor jezelf zorgen en het versterken van je netwerk.
- **Nieuwsbrief:** Ontvang tips, ervaringsverhalen en informatie over activiteiten en bijeenkomsten.

Wil je meer weten, meedoen of je aanmelden voor de nieuwsbrief? Kijk op www.elkwelzijn.nl of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Jonge mantelzorgers

ElkWelzijn is er ook voor jonge mantelzorgers: kinderen en jongeren die opgroeien met iemand in hun gezin die extra zorg of aandacht nodig heeft. Zij helpen thuis mee, maken zich vaak zorgen of houden rekening met wat een ander nodig heeft. Soms nemen ze taken op zich die eigenlijk niet bij hun leeftijd passen. Ze willen graag helpen, maar dat kan ook best lastig zijn. Zeker als ze daardoor moeilijk tijd voor zichzelf kunnen maken.

We luisteren naar hun verhaal en denken met ze mee. Misschien willen ze even uitrusten, hebben ze behoefte aan iemand die met hen meekijkt, of willen ze andere jongeren ontmoeten die hetzelfde meemaken. Dat kan allemaal. We organiseren activiteiten waar ze gewoon zichzelf kunnen zijn en even niet hoeven te zorgen. Ook praten we met ze als ze zorgen hebben of vastlopen op school, sport of thuis. En ze mogen altijd binnenlopen tijdens de wekelijkse inloop om andere jonge mantelzorgers te ontmoeten.

Wanneer zorgtaken eigenlijk niet bij hun leeftijd passen, gaan we in gesprek met hen en de ouders.

We vinden het belangrijk dat zij gezien worden. Daarom doen we ook acties en campagnes in de stad, zodat meer mensen begrijpen wat jonge mantelzorgers doen en nodig hebben.

Mantelzorgers met een migratieachtergrond

Wij organiseren elk jaar bijeenkomsten specifiek voor mantelzorgers met een migratieachtergrond. Je krijgt duidelijke uitleg en je kunt al je vragen stellen. Je kunt je ervaringen delen met mensen die hetzelfde meemaken. We praten samen over gezond ouder worden, het Nederlandse zorgsysteem, ziektebeelden zoals dementie, hoe je goed voor jezelf kunt zorgen en welke financiële hulp er is.

We werken samen met sleutelpersonen uit de Turkse en Marokkaanse gemeenschap en met Stichting Oase. Hierdoor sluiten de bijeenkomsten goed aan bij wat jij nodig hebt.



Een gesprek tussen drie mantelzorgers van verschillende culturele achtergronden.

2.

Waardering

Mantelzorgers zijn onmisbaar in het huidige zorgstelsel, waarin mensen steeds langer thuis wonen. We zetten ons ervoor in om te zorgen dat mantelzorgers zich gezien, gehoord en gesteund voelen.

Mantelzorgcompliment

Als waardering voor de inzet van mantelzorgers reikt de gemeente Culemborg jaarlijks het mantelzorgcompliment uit: een bedrag van €75,- (peildatum 1-1-2026) dat vrij te besteden is door de mantelzorger. Het compliment is bedoeld voor mensen die langdurig en (soms zeer) intensief zorgen voor iemand uit hun sociale omgeving. Mantelzorg is geen keuze, het overkomt je.

Voor het verkrijgen van het mantelzorgcompliment gaat het om persoonlijke verzorging, verpleging of begeleiding die van de mantelzorger vaak structurele aanpassingen vraagt in zijn of haar eigen leven.

Voorwaarden 2026 in het kort:

- De zorgvrager woont zelfstandig in Culemborg.
- Er is sprake van een langdurige beperking (minimaal een jaar op het moment van aanvraag).
- De mantelzorger biedt meer dan 8 uur per week ondersteuning.
- De zorg gaat verder dan ‘gebruikelijke’ hulp binnen familie of sociale kring.
- Voor dat jaar is nog geen andere aanvraag gedaan en de mantelzorger heeft dat jaar nog geen compliment ontvangen.

Om ervoor te zorgen dat de complimenten echt daar komen waar ze bedoeld zijn, kan ElkWelzijn om extra informatie of onderbouwing vragen. Het niet kunnen leveren van deze extra informatie kan leiden tot een afwijzing van de aanvraag. Acht weken na het indienen van de aanvraag volgt een beslissing.

Het mantelzorgcompliment aanvragen
Je kunt je aanvraag voor het compliment voor dit jaar tot uiterlijk 31 december indienen. Als je vorig jaar het mantelzorgcompliment hebt ontvangen, moet je het voor dit jaar opnieuw aanvragen. Dat kan via het online aanvraagformulier op www.elkwelzijn.nl/mantelzorg hier zijn altijd de meest actuele voorwaarden te vinden.

Vraag eventueel iemand in je omgeving om de aanvraag voor je in te vullen. Lukt dit niet, neem dan contact met ons op.

Uitbetaling van de mantelzorgcomplimenten gebeurt elk jaar vanaf 1 maart.

Week van de Mantelzorg

ElkWelzijn en de gemeente Culemborg vinden het belangrijk dat mantelzorgers erkend en gewaardeerd worden. Daarom organiseert ElkWelzijn ieder jaar de Week van de Mantelzorg, rond de landelijke Dag van de Mantelzorg.

We doen dit samen met verschillende partners uit zorg en welzijn. In deze week zetten we mantelzorgers in het zonnetje, jouw inzet wordt gezien en gewaardeerd. We bieden ruimte voor ontmoeting, ontspanning en inspiratie. Denk daarbij aan workshops en lezingen, creatieve en muzikale activiteiten tijdens een verwendag en gezellige ontmoetingen met andere mantelzorgers.
Ook vragen we in deze week aandacht voor het onderwerp mantelzorg bij werkgevers, verwijzers en andere professionals.

Het programma van de Week van de Mantelzorg wordt elk jaar bekendgemaakt via www.elkwelzijn.nl. Houd onze website en social media in de gaten voor alle activiteiten en aanmeldinformatie of meld je aan voor de nieuwsbrief. De uitnodiging wordt ook verspreid naar de mantelzorgers die bij ons Steunpunt bekend zijn en via samenwerkingspartners.



3.

Zorgen voor jezelf en respijtzorg

Soms is het fijn om de zorg voor je familielid, vriend of buur even aan iemand anders over te dragen. Dat noemen we respijtzorg: iemand anders neemt het tijdelijk van je over. Hierdoor kun jij even pauze nemen, terwijl de zorg gewoon doorgaat.

Thuis en buitenhuis

Soms is je netwerk groter dan de mensen waar je in eerste instantie aan denkt. Wij denken met je mee over wie je nog kunt benaderen en hoe je je hulpvraag kunt stellen aan mensen om je heen.

Respijtzorg kan één keer zijn, maar ook regelmatig. Denk aan iemand die bij degene voor wie je zorgt blijft, op het moment dat je zelf een afspraak hebt. Of een vrijwilliger die één keer per week langskomt, zodat je even iets voor jezelf kunt gaan doen.

De zorg kan worden overgenomen door:
- familie, buren of vrienden
- respijtmaatjes van ElkWelzijn (vrijwilligers)
- beroepskrachten (hier is vaak een indicatie voor nodig), denk aan dagbestedingsplekken of bemiddelingsorganisaties in particuliere mantelzorg

Voor sommige groepen, zoals mensen met dementie of mensen in hun laatste levensfase, zijn er speciale vormen van respijtzorg.

Thuis kan respijtzorg bestaan uit:
• gezelschap en activiteiten
• toezicht, bijvoorbeeld bij dementie
• waken in de laatste levensfase
Dit kan door vrijwillige thuishulp, een oppasdienst, terminale vrijwilligers of professionele zorg.

Buitenshuis kan de zorg plaatsvinden bij een:
• zorghotel
• dagbesteding
• logeerhuis
• gastgezin
• respijthuis

De gemeente of zorgverzekeraar vergoed soms een deel van de kosten. Dat hangt af van de zorgvraag en de wet waar de zorg onder valt (zoals Wmo of Wlz). Respijtzorg regelen kan best ingewikkeld zijn. Gelukkig kan ElkWelzijn, een onafhankelijke cliëntondersteuner of mantelzorgmakelaar met je meekijken en helpen zoeken naar de juiste plek.

Memmekoar

Memmekoar is een ontmoetingsplek voor ouderen met beginnende geheugenproblemen én hun naasten. Je vindt Memmekoar in Wijkcentrum de Salaamander.
Dit project is een samenwerking van Odensehuis Culemborg, Stichting Oase en ElkWelzijn. Samen bieden zij op vier dagdelen per week zinvolle activiteiten in een ontspannen en huiselijke sfeer. De activiteiten voor ouderen kunnen helpen overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen en dragen eraan bij dat ouderen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

Terwijl de ouderen deelnemen aan de activiteiten krijgen mantelzorgers even tijd voor zichzelf. Natuurlijk ben je als naaste ook van harte welkom om mee te doen en andere mantelzorgers te ontmoeten. Een indicatie is niet nodig. Iedereen is welkom in onze huiskamer, kom gezellig een keertje langs!



Muziek maken en zingen bij het Grijze Koppen Orkest, een van de activiteiten van Memmekoar.

4.

De weg naar hulp en ondersteuning

Wanneer er voor het eerst hulp nodig is, begin dan bij de huisarts. Die kent jouw situatie en kan met je meedenken over welke zorg passend is.

Hieronder vind je informatie over hoe je de weg kunt vinden naar de juiste hulp en met welke wetten je te maken kunt krijgen.

Hulp & Adviespunt / Sociaal Team

Het Sociaal Team Culemborg biedt brede ondersteuning en bestaat uit verschillende professionals die samen kijken wat er nodig is. Zij voeren eerst een intakegesprek. Medewerkers van ElkWelzijn hebben korte lijnen met het Sociaal Team.

Je kan zonder afspraak langskomen bij het Hulp & Adviespunt:

- **Wijkcentrum de Salaamander**, Heimanslaan 2 (locatie Oost)
  Inloop: elke dinsdag, tussen 9.30 en 11.30 uur.
- **Wijkcentrum BonAmi in BonVie**, Admiraalvlinderlaan 2 (locatie West)
  Inloop: elke donderdag, tussen 9.30 en 11.30 uur

Contact met het Sociaal Team
Telefoonnummer: 0345-47 78 00, bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur.
E-mail: STCulemborg@sociaalteam.culemborg.nl

Wmo-loket

Voor specifieke hulp kun je een aanvraag doen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Denk aan huishoudelijke hulp of een rolstoel. Je kunt hiervoor terecht bij het Wmo-loket van de gemeente Culemborg. Er volgt dan een keukentafelgesprek. Hierbij zijn zowel de zorgontvanger als de mantelzorger aanwezig. Samen kunnen jullie dan een goed beeld schetsen van de situatie.

Je kunt een melding doen via de website van de gemeente: www.culemborg.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning.
Er wordt een eigen bijdrage gevraagd voor Wmo-voorzieningen, deze is inkomensafhankelijk.

Thuiszorgorganisaties

Er zijn diverse thuiszorgorganisaties in Culemborg, zoals BetuweZorg, Curadomi, Dovida en Santé Partners, deze kun je zelf bellen en inschakelen.

Wetgeving

In Nederland is de zorg geregeld via vier wetten. Welke wet past, hangt af van de hulp die nodig is:

- **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo):** Voor lichte vormen van ondersteuning, zoals huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, dagbesteding of hulpmiddelen. Dit gaat via de gemeente.
- **Zorgverzekeringswet (Zvw)**: Voor medische zorg en hulp bij dagelijkse handelingen, zoals wassen en aankleden. Dit gaat via de thuiszorgorganisatie en de wijkverpleegkundige.
- **Wet langdurige zorg (Wlz)**: Voor intensieve zorg thuis of opname in een verpleeghuis. Het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) beoordeelt of iemand hiervoor in aanmerking komt. Daarna regelt het zorgkantoor de langdurige zorg. Er geldt een eigen bijdrage voor een persoonsgebondenbudget, de hoogte hiervan hangt af van inkomen en vermogen.
- **Jeugdwet:** Regelt de zorg en ondersteuning voor jeugdigen (onder 18 jaar).

5.

Rollen rondom mantelzorgers

Als mantelzorger kom je in contact met verschillende professionals. Hieronder leggen we uit bij wie je voor wat terecht kunt.

De mantelzorgconsulent

Een mantelzorgconsulent is er voor jou. Je kunt hier terecht met vragen, voor uitleg en advies. De consulent kan ook helpen bij het regelen van ondersteuning, zoals even vrijaf van de zorg (respijtzorg). Je kunt altijd bij de mantelzorgconsulent terecht als het even te veel wordt. De consulent luistert naar je en denkt met je mee. Soms begeleidt een mantelzorgconsulent mantelzorgers voor een langere tijd. De ondersteuning van de mantelzorgconsulent is kosteloos en wordt in Culemborg verzorgd door ElkWelzijn. De gemeente betaalt dit vanuit de Wmo.

De wijkcoach

ElkWelzijn heeft wijkcoaches in dienst met extra kennis over bepaalde groepen mantelzorgers, zoals mantelzorgers

met een migratieachtergrond of jonge mantelzorgers. Bij specifieke mantelzorgvragen stemmen zij af met de mantelzorgconsulent.

Praktijkondersteuner van de huisarts (POH)

Een praktijkondersteuner van de huisarts kijkt hoe het écht met je gaat. Door te praten kom je er samen achter of je moe bent, veel stress hebt of je zorgen maakt. Hij/zij geeft advies om beter met de situatie om te gaan. Als het nodig is, verwijst hij/zij door naar andere hulp. De praktijkondersteuner let vooral op de gezondheid en het gevoel van de mantelzorger.

Dementieconsulent

Een dementieconsulent is een vaste begeleider voor iemand met dementie én voor jou als mantelzorger. Deze consulent loopt met jullie mee, helpt bij het vinden van de juiste zorg en ondersteunt bij het maken van keuzes. Je kunt bij deze persoon terecht met al je vragen over dementie. Hij/zij denkt mee over oplossingen en biedt een luisterend oor wanneer het even moeilijk is. De hulp van de dementieconsulent wordt betaald vanuit de basisverzekering van de persoon met dementie. De huisarts kijkt of deze begeleiding nodig is. Als dat zo is, schakelt de huisarts, soms samen met de geriater of wijkverpleegkundige, de dementieconsulent in.

Parkinsonverpleegkundige

Een Parkinsonverpleegkundige is er voor mensen met de ziekte van Parkinson én voor hun naasten. Samen met de cliënt en de mantelzorger kijkt hij/zij hoe het thuis gaat, wat moeilijk is en wat al goed werkt. Hij/zij legt uit wat de ziekte betekent en wat je kunt doen bij klachten, zoals trillen, stijfheid of vermoeidheid. De verpleegkundige helpt bij vragen over medicijnen en denkt mee over wat in het dagelijks leven kan helpen, bijvoorbeeld bij bewegen, slapen of veilig thuis wonen. Als er andere zorg nodig is, zoals een fysio- of ergotherapeut, helpt hij/zij daarbij. Een Parkinsonverpleegkundige geeft uitleg, rust en overzicht, zodat de cliënt en mantelzorger zich niet alleen voelen. De Parkinsonverpleegkundige kan ingeschakeld worden via de huisarts of de specialist in het ziekenhuis.



Geriater

Een geriater is een dokter voor oudere mensen die meerdere klachten tegelijk hebben. Verwijzing naar de geriater verloopt altijd via de huisarts. De geriater kijkt niet alleen naar het lichaam, maar ook naar het geheugen, de stemming en het dagelijks leven.
De geriater luistert naar jou en naar jouw naaste. Wat merk je thuis? Wat is lastig? Samen zoeken jullie naar wat nodig is: andere medicijnen, meer steun thuis of meer duidelijkheid in de dag.

Wijkverpleegkundige

Een wijkverpleegkundige komt bij jouw naaste thuis. Samen kijken jullie wat nodig is om prettig en veilig thuis te blijven wonen. Hij/zij praat met jou en jouw naaste: wat gaat goed, wat is lastig? Daarna maken jullie samen een eenvoudig plan. Dit kan gaan over medicijnen, wondzorg, hulp bij de dagelijkse verzorging of handige hulpmiddelen. De wijkverpleegkundige werkt samen met de huisarts en andere zorgverleners. Je weet zo beter waar je terecht kunt met vragen en hebt meer overzicht. Zo sta je er als mantelzorger niet alleen voor. Je kunt zelf contact opnemen met de wijkverpleegkundige via een van de thuiszorgorganisaties in Culemborg.

Onafhankelijke cliëntondersteuner

Een onafhankelijke cliëntondersteuner helpt je bij gesprekken en het regelen van zorg en ondersteuning. Ze luisteren naar wat jij nodig hebt, kennen het zorgaanbod in de regio en kunnen gesprekken met instanties en zorgaanbieders met je voorbereiden of met je meegaan. De hulp is kosteloos. Je kunt de onafhankelijk ondersteuner zelf benaderen.

Is er een Wlz-indicatie? Dan kun je ook cliëntondersteuning krijgen via het zorgkantoor. Het zorgkantoor geeft ondersteuning bij het uitzoeken en regelen van de zorg waarvoor je een CIZ-indicatie hebt.

Ergotherapeut

Een ergotherapeut kan veel betekenen voor jou als mantelzorger en voor de persoon voor wie je zorgt. Verwijzing verloopt altijd via de huisarts. De ergotherapeut kijkt mee in het dagelijks leven: wat lukt nog goed en waar lopen jullie tegenaan? Samen zoeken jullie naar eenvoudige en praktische oplossingen, zodat taken thuis minder zwaar worden.

De ergotherapeut kan de zorgontvanger helpen om handelingen weer zelf te doen, zoals aankleden, koken of veilig bewegen in huis. De ergotherapeut kijkt ook hoe jij de zorg lichter kunt maken. Denk aan slim aanpassen van de woning, het gebruik van hulpmiddelen of tips om handelingen handiger aan te pakken.

Ook kan een ergotherapeut met jullie meedenken over het verdelen van taken en het voorkomen van overbelasting. Zo helpt een ergotherapeut jullie beiden om zo prettig en veilig mogelijk thuis te blijven wonen.

Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut helpt mensen om zo goed mogelijk te blijven bewegen. Voor de zorgontvanger kijkt de fysiotherapeut samen naar wat nog lukt en wat lastig is. De therapeut helpt door oefeningen te bieden om sterker te worden, soepeler te bewegen of minder pijn te hebben. De fysiotherapeut geeft uitleg en laat zien hoe iemand veilig kan opstaan, lopen of zich omdraaien in bed. Zo wordt het dagelijks leven iets makkelijker.

Voor jou als mantelzorger kan de fysiotherapeut ook iets betekenen. Hij/zij kan meekijken hoe jij helpt bij het tillen, ondersteunen of begeleiden. Je leert hoe je dit veilig kunt doen, zodat je geen last krijgt van je rug of schouders. Er wordt daarnaast meegedacht over praktische oplossingen in huis, zoals hulpmiddelen of een andere manier van werken. Inzet van een fysiotherapeut kan ervoor zorgen dat jullie je samen zekerder voelen in het dagelijks leven.

Kijk of vraag bij je zorgverzekering na hoeveel keer je vrij gebruik kunt maken van fysiotherapie en bij welke fysiotherapeuten je terecht kunt. Er is geen verwijzing nodig, je kunt zelf een afspraak maken.

Mantelzorglijn

De Mantelzorglijn is onderdeel van de landelijke organisatie MantelzorgNL. Jij als mantelzorger, maar ook professionals kunnen hier terecht met vragen. De medewerkers luisteren naar je en denken met je mee. Zij zijn vaak niet op de hoogte van lokale mogelijkheden, hiervoor kun je terecht bij het Steunpunt Mantelzorg van ElkWelzijn.

Je kunt de Mantelzorglijn bereiken op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur.
Telefoonnummer: 030-760 60 55
WhatsApp: 06-27 23 68 54
E-mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Meer informatie vind je op:
www.mantelzorg.nl/onderwerpen/ondersteuning/mantelzorglijn-voor-al-je-vragen-over-mantelzorg

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar helpt jou bij het uitzoeken en regelen van zaken. Denk aan zorg, wonen, geldzaken, welzijn en het combineren van werk met mantelzorg. Dit kan je veel tijd en stress schelen. Soms vergoedt jouw zorgverzekeraar een mantelzorgmakelaar. Dit gebeurt dan via de aanvullende verzekering. Of jij een vergoeding krijgt, hangt af van jouw verzekering. Soms betaalt ook de werkgever, omdat het helpt als jij de zorg goed kunt regelen. Je kunt een mantelzorgmakelaar vinden op:
www.bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar



6.

Vergoedingen

Mantelzorg is onbetaalde hulp aan iemand die je dierbaar is. Toch komen er soms kosten bij kijken. Gelukkig zijn er manieren om een deel van deze kosten vergoed te krijgen.

Zorgverzekering

De basisverzekering vergoedt veel soorten medische zorg. Je betaalt wel je eigen risico. De huisarts en de wijkverpleegkundige vallen hier niet onder. Sommige aanvullende verzekeringen bieden extra vergoedingen voor mantelzorg. Het is daarom belangrijk om de polisvoorwaarden van jouw zorgverzekeraar goed te bekijken.

Bij de aanvullende verzekering kun je denken aan vergoedingen voor:

- een mantelzorgmakelaar;
- hulp of diensten speciaal voor mantelzorgers;
- trainingen en cursussen, zoals mindfulness of een slaapcursus;
- een logeerhuis of herstellingsoord;
- reiskosten voor ziekenbezoek;
- kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders;
- hulp aan huis na een ziekenhuisopname;
- begeleiding of instructies van een ergotherapeut;
- lidmaatschap van een patiëntenvereniging;
- aansluitkosten personenalarmering (niet de maandelijkse kosten).

Afhankelijk van de indicatie kunnen bovenstaande voorzieningen ook vanuit de Wlz vergoed worden, in ieder geval vallen daaronder:

- hospicezorg
- terminale zorg

Sommige zorgverzekeraars bieden ook extra ondersteuning. Denk aan informatie op hun website, een telefonische hulplijn of hulp bij wachtlijsten. Soms kun je ook gebruikmaken van een mantelzorgmap, mantelzorgpas of andere gratis diensten.

Heb je veel zorgkosten? Dan kun je soms geld terugkrijgen via de belasting. Je moet dan wel aangifte doen. Vooral bij een laag inkomen is de kans groot dat je iets terugkrijgt. Culemborg biedt een collectieve verzekering. Check goed de voorwaarden en stap eventueel in december over.

Vervoer en parkeren

Als mantelzorger maak je vaak extra reiskosten. Daar is geen vaste vergoeding voor. Soms kan de gemeente een deel van de kosten betalen via de bijzondere bijstand. Ook kun je sommige kosten aftrekken bij de belastingaangifte. Je kunt er ook voor kiezen om je naaste te vragen of hij of zij de reiskosten kan betalen.

Als je naaste niet alleen met het openbaar vervoer kan reizen, kan hij of zij een OV-begeleiderskaart aanvragen. Daarmee mag jij gratis mee. Meer informatie staat op www.ov-begeleiderskaart.nl

Wanneer je iemand vervoert die zelf niet meer kan autorijden, kun je soms een gehandicaptenparkeerkaart (passagierskaart) gebruiken. Deze kaart staat op naam van de zorgvrager en kan worden aangevraagd bij de gemeente.

Vervoersdiensten:

- Valys - speciaal vervoer voor mensen met een beperking. Bij lange reizen mag je als begeleider gratis mee. Website: www.valys.nl
- Versis – regiovervoer. Tel. 088–123 57 57
  Website: www.versis.nl
- Klaartje - vervoer in Culemborg. Aanvragen van ritten: tel. 0345- 52 05 21 (9.00-12.00 uur).
  Website: www.stichtingsamenverder.com

Woon je samen met degene voor wie je zorgt, en is die persoon voor langere tijd opgenomen? Dan kun je de reiskosten voor het ziekenbezoek misschien aftrekken bij de aangifte inkomstenbelasting. Door zorgkosten af te trekken kan je inkomen lager worden. Dat kan helpen bij het verlagen van je eigen bijdrage voor zorg en toeslagen.

Belastingaangifte

Vind je de belastingaangifte lastig? Ieder jaar worden in Culemborg belastingspreekuren gehouden door de bibliotheek. Vrijwilligers helpen je op afspraak bij het doen van je belastingaangifte.



7.

Wonen

Soms is afstand een probleem als je voor iemand zorgt. Misschien wil je dichter bij elkaar wonen. Dat kan op verschillende manieren. Je kunt denken aan een woningaanpassing, een mantelzorgwoning, of dat jouw naaste bij jou komt wonen. Het is belangrijk om goed te bedenken wat past bij jou én bij degene voor wie je zorgt. Wat voor jou fijn is, kan voor de ander zwaar zijn.

Het is mooi om elkaar vaker te zien en meer voor elkaar te kunnen doen. Maar het is ook belangrijk om te voorkomen dat je overbelast raakt of te weinig privacy hebt. Praat daarom samen over jullie wensen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Wanneer ben je bij elkaar?
- Eten jullie samen, of juist niet?
- Hoeveel eigen ruimte hebben jullie nodig?
- Welke zorg wil jij geven en wanneer is professionele

hulp beter?
- Wat kunnen anderen in de omgeving doen?
- Hoe regel je de zorg als jij op vakantie bent?
- Wat is praktisch mogelijk?

Daarna kun je onderzoeken welke woonoplossingen passen bij jullie situatie. Stel jezelf daarbij vragen zoals:

- Moet iemand in de huidige woonplaats blijven?
- Voor wie is het het meest logisch om te verhuizen?
- Gaat het om een huur- of koopwoning?
- Is er genoeg ruimte om samen te wonen?
- Is urgentie mogelijk bij de gemeente?
- Zijn woningaanpassingen nodig?
- Is een mantelzorgwoning of kangoeroewoning een optie?

Mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een kleine zelfstandige woning bij jouw huis. Degene voor wie je zorgt kan daar wonen. Je kunt ook zelf in de mantelzorgwoning wonen. Deze woning kan kant-en-klaar worden geplaatst als aanbouw aan je huis, of je kan een bestaande ruimte zoals een garage ombouwen. Meer informatie vind je op www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen

Kangoeroewoning

Een kangoeroewoning bestaat uit twee woningen onder één dak. Elke woning heeft een eigen voordeur. Vaak is er een verbindingsdeur die je kunt afsluiten. Deze woningen kunnen naast of boven elkaar zitten. Soms kun je een bestaand huis splitsen, maar dit mag niet altijd. Vraag daarom altijd eerst bij de gemeente of het is toegestaan. Is er toestemming? Dan kun je de woning laten aanpassen en de eigendomsverhouding vastleggen bij de notaris. Bij woningsplitsing worden twee aparte woningen gemaakt die later ook apart verkocht kunnen worden.

Geldzaken

Verhuizen kan financiële gevolgen hebben. Denk aan veranderingen in inkomsten, uitgaven, toeslagen of zorgkosten. Maak daarom samen duidelijke afspraken en leg deze goed vast.

Personenalarmering

Personenalarmering helpt om in een noodsituatie, bijvoorbeeld bij een val, direct hulp in te schakelen via een alarmknop. Het geeft een veilig gevoel wanneer je alleen woont.

Er zijn grofweg twee soorten systemen:
1. voor gebruik binnenshuis
2. voor gebruik buitenshuis

En twee soorten opvolging:
1. Sociale opvolging: het systeem belt direct naar familie, buren of vrienden.
2. Professionele opvolging: het alarm komt binnen bij een 24/7 zorgcentrale. Zij beoordelen de situatie en sturen indien nodig een professionele hulpverlener of de hulpdiensten.

Er zijn veel verschillende soorten abonnementen aangeboden door zorgorganisaties in Culemborg. Santé Partners en Zorgcentra de Betuwe bieden professionele opvolging binnenshuis, zonder dat je bij hen in zorg bent. Bij een alarmoproep komt dan een zorgmedewerker van Santé Partners langs.

Bij een medische indicatie en bij sommige aanvullende verzekeringen, kun je een vergoeding krijgen voor personenalarmering bij je zorgverzekeraar.

Handige hulpjes in huis

Er zijn steeds meer handige hulpmiddelen die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken. Deze hulpjes zorgen ervoor dat jij of je naaste zoveel mogelijk zelfstandig dingen kan blijven doen. Houd er rekening mee dat deze hulpmiddelen vaak niet vergoed worden vanuit de Wmo.

Een ergotherapeut kan met jullie meekijken. Ook thuiszorgwinkels, in de winkel of online, hebben veel soorten hulpmiddelen en kunnen je goed adviseren.

Hieronder enkele voorbeelden van wat er mogelijk is:

In de keuken:
- grijpers om bukken te voorkomen
- planken met zuignappen om veilig te snijden
- keukengerei voor mensen met minder kracht in handen of armen
- aangepast smeer- en snijgerei
- hulpen om potten, blikken en flessen te openen
- speciale wringers voor huishoudelijk werk
- aangepast drink- en eetgerei

Badkamer en toilet:
- beugels aan de muur
- antislipmatten
- verhoogd toilet met armsteunen
- badlift
- hulpmiddelen om zelfstandig naar het toilet te gaan

Persoonlijke verzorging:
- hulpen om kleding aan of uit te doen
- aantrekhulpen voor steunkousen
- knopenhaken
- speciale schoenlepels

Hobby en vrije tijd:
- vergrootglazen
- boekensteunen
- ergonomische pennen
- kaarthouders voor speelkaarten

In de tuin:
- klemmen om tuingereedschap vast te houden
- gereedschap met lange stelen
- kniesteunen met armsteunen

Onderweg:
- hulpen om in en uit de auto te stappen
- transferplank bij rolstoelgebruik
- gordelpakker
- reiskussen

Slimme alarmsystemen:
- sensoren die merken wanneer iemand lange tijd niet beweegt
- alarmknoppen of alarmbandjes

Medicijnen:
- automatische medicijndozen
- geheugensteuntjes voor medicijngebruik
- apps zoals MedApp, Mijn Medicijnen, Service Apotheek, Vegro zorgwinkel en MedGemak

8.

Juridische zaken regelen

Als mantelzorger regel je soms ook praktische en juridische zaken voor degene voor wie je zorgt. Het is goed om te weten welke mogelijkheden er zijn om zaken vast te leggen en hoe je verzekerd bent als je hulp biedt.

Wettelijke vertegenwoordiging.

Als je als mantelzorger veel zaken regelt voor degene voor wie je zorgt, is het goed om na te denken over wettelijke vertegenwoordiging. Soms is dat nodig. Denk bijvoorbeeld aan mentorschap of bewindvoering. Meer informatie vind je op www.goedvertegenwoordigd.nl

Levenstestament.

Het is ook verstandig om een levenstestament te maken bij de notaris. Daarin kun je vastleggen wie beslissingen mag nemen als iemand dat zelf niet meer kan. Op www.anbo.nl/levenstestament lees je hier meer over. Door dit te regelen hoef je, als het ineens nodig is, geen juridische stappen mee te ondernemen.

Verzekering.

Als mantelzorger ben je meestal verzekerd voor schade die kan ontstaan tijdens het zorgen. Dat gaat via de gewone aansprakelijkheidsverzekering (WA). De gemeente Culemborg heeft een collectieve verzekering voor mantelzorgers en vrijwilligers. Daardoor ben je extra beschermd als er iets gebeurt.

Contact

Heb je na het lezen van dit boekje toch nog vragen? Of wil je graag eens in gesprek met een van onze mantelzorgconsulenten? Neem gerust contact op.

Bel naar het algemene nummer van ElkWelzijn en vraag naar het Steunpunt Mantelzorg, 0345-51 52 27
(ma t/m do 9-14 uur en vrijdag 9-12 uur)

Stuur een e-mail naar mantelzorg@elkwelzijn.nl of als het om een jonge mantelzorger gaat naar jongemantelzorger@elkwelzijn.nl

Of kom langs bij ElkWelzijn aan de Meerlaan 22 in Culemborg.

COLOFON

Uitgave: ElkWelzijn
Eerste druk november 2026

ElkWelzijn
Meerlaan 22, 4103 XZ Culemborg
Telefoon: 0345-51 52 27
www.elkwelzijn.nl

Fotografie: unsplash.com, Mantelzorg NL, Milou Oomens
Vormgeving: Elke-Anouk Verbakel EA-Design