

# Wegwijzer Mantelzorg Best en omgeving



Mantelzorger zijn, wat betekent dat?	1
Tips voor mantelzorgers	2
Waar kan ik terecht?	4
Informatie, advies en ondersteuning	5
Praktische hulp	7
Vervangende Zorg	12
Financiën	13
Waardering	15
Contactgegevens	15

## **MANTELZORGER ZIJN, WAT BETEKENT DAT?**

Mantelzorg is zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving, zoals een partner, kind of vriend, als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. De mantelzorg kan onder andere bestaan uit het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer of geldzaken regelen.

Mantelzorg wordt niet betaald. Een vrijwilliger die werkt vanuit een vrijwilligerscentrale wordt niet gezien als een mantelzorger. Iemand is mantelzorger als de zorg al minimaal 3 maanden duurt, of zorg biedt voor minimaal 8 uur per week.

In Best zijn er ruim 3.000 mensen die mantelzorg verlenen. Meer dan 1.000 mensen geven intensief mantelzorg waarvan 360 mensen zelfs meer dan 21 uur per week.

De meeste mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend om voor hun naaste te zorgen, maar lopen wel tegen tal van problemen aan. Zo is het bijvoorbeeld moeilijk om de zorg te combineren met een betaalde baan, is het moeilijk om de zorg tijdelijk over te dragen en maken veel mantelzorgers extra kosten.

In deze wegwijzer zijn verschillende vormen van hulp en ondersteuning beschreven. Deze brochure wijst de weg bij de meest voorkomende situaties en vragen. Daar waar de brochure niet in voorziet kun je terecht bij WBO Steunpunt mantelzorg.



## TIPS VOOR MANTELZORGERS

### 1. **Zorg dat je zoveel mogelijk van de ziekte van je naaste aan de weet komt**

Kennis van ziekte en haar gevolgen kan de draagkracht vergroten. Het maakt het je doorgaans gemakkelijker om bepaalde vreemde gedragingen beter te begrijpen en te accepteren.

### 2. **Probeer de ander te accepteren zoals hij/zij is**

Ziekte van partner of naaste brengt vaak veranderingen met zich mee. Als je de naaste accepteert zoals hij is en niet probeert hem te boetsen naar het eigen ideaal, dan krijg je lucht.

### 3. **Maak jezelf niet onmisbaar**

Sommige mantelzorgers hebben het gevoel 24 uur per dag onmisbaar te zijn. Deze bezorgdheid en dit verantwoordelijkheidsgevoel kunnen op den duur tot overbescherming leiden en juist knellend gaan werken (voor beide partijen). Om te voorkomen dat men elkaars gevangene wordt, is het voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen.

### 4. **Let op signalen van spanning en neem deze serieus**

Zorgen voor een naaste kan zowel geestelijk als lichamelijk erg belastend zijn. Neem signalen serieus, want gespannenheid wordt op den duur overspannenheid en vermoeidheid wordt oververmoeidheid.

### 5. **Maak elke dag even tijd vrij voor jezelf om iets leuks te doen**

De boog kan niet altijd gespannen zijn. Daarom is het belangrijk elke dag enige tijd voor jezelf te reserveren.

### 6. **Concentreer je op problemen waar iets aan te doen is**

Het leven is nu eenmaal niet eerlijk. Verdriet hebben mag, zelfmedelijden ook, maar het helpt niet als je almaar blijft klagen over je lot.



#### 7. Streef niet naar perfectie

Niemand is perfect, ook jij niet. Probeer daarom soms wat “gemakkelijker” te leven, bijvoorbeeld door het stofzuigen eens een dag over te slaan.

#### 8. Voorkom dat je in een isolement raakt

Het is daarom zowel in je eigen belang, als in dat van je naaste, om mensen te blijven zien en je contacten te onderhouden.

#### 9. Respecteer elkaars verwerkingstijl

Het verlies van de gezondheid en de daaruit voortvloeiende afhankelijkheid moet verwerkt worden. Niet alleen door de zieke zelf, maar ook door de mantelzorger (en andere naasten). Een ieder doet dat op eigen wijze en de ene manier van verwerken is daarbij niet beter dan de andere. Belangrijker is dat men elkaars verwerkingstijl respecteert. Dit kan helpen te voorkomen dat men, juist in een fase dat men elkaar zo hard nodig heeft, (verder) uit elkaar groeit.



## WAAR KAN IK TERECHT?

Als je al contact met hulpverleners hebt, kun je daar vaak met je vragen terecht. Daarnaast kunnen ook de huisarts en de praktijkondersteuner een aanspreekpunt zijn. Maar er zijn meer mogelijkheden.

In Best kun je als mantelzorger bij verschillende organisaties voor informatie en ondersteuning terecht. Samen zetten zij zich in voor goede ondersteuning van mantelzorgers. Veel van deze ondersteuningsmogelijkheden zijn terug te vinden in deze brochure. Bij “contactgegevens” achterin deze brochure, zijn adressen en contactinformatie van de diverse organisaties te vinden. Ondanks het zorgvuldig opstellen van deze brochure is het zelfs voor het steunpunt mantelzorg soms lastig om de juiste informatie voor een specifieke situatie te vinden. Schroom dus niet om ons te bellen, mailen of een bezoek te brengen. We helpen je graag verder op weg in het doolhof van mantelzorgondersteuning.

### WBO steunpunt mantelzorg contact

WBO steunpunt mantelzorg is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08:30-12:30 uur met uitzondering van feestdagen. Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173, 5683 AB Best, Telefoon: (0499) 770110, E-mail: [infopunt@wbo.nl](mailto:infopunt@wbo.nl)

Aan de hulp van de WBO mantelzorgondersteuning zijn geen kosten verbonden en je hebt geen verwijzing nodig.

### Waarvoor kan ik bij WBO steunpunt mantelzorg terecht?

WBO steunpunt mantelzorg is van Welzijn Best. De fysieke toegang is geregeld via het Infopunt in Bestwijzer. Met elke vraag kun je bij het Infopunt terecht, waarbij je met betrekking tot informatie en advies je vrijwel direct geholpen wordt. Wanneer er verdere expertise nodig is word je doorverwezen naar de zorg en of ondersteuning verlenende organisatie, of je krijgt een persoonlijk gesprek met een medewerker aangeboden om zowel de zorg als de zorgen te vertalen naar een passende oplossing. De ondersteuning van het steunpunt bestrijkt een breed gebied. Daarnaast maken we handig gebruik van het netwerk in Bestwijzer en het netwerk Mantelzorgondersteuning. Zo zijn er al zo'n 25 organisaties uit Best en omgeving die aanbod hebben met een positief effect op het ontlasten en/of ondersteunen van de mantelzorger. WBO is initiatiefnemer en coördinator van dit netwerk, dat geraadpleegd kan worden voor uiteenlopende zaken en casus. Op die manier vinden we altijd een passend antwoord op jouw vraag en situatie.

### **Vraagverheldering**

Jouw vraag is voor ons heel belangrijk. Samen gaan we kijken of deze volledig is en of er wellicht nog andere ondersteuningsmogelijkheden verscholen liggen achter jouw vraag. Onze brede ervaring met betrekking tot vraagverheldering levert soms meer op dan je in eerste instantie voor ogen had.

### **Informatie en advies**

Eenvoudige vragen volstaan vaak met eenvoudige antwoorden. Informatie over het aanvragen van een maaltijdservice of een telefoonnummer of folder van een van de ondersteunende instanties. Wij hebben het overzicht en kunnen je vaak vlot op weg helpen naar de juiste hulp en informatie. Waar mogelijk kunnen wij je adviseren hoe in bepaalde situaties te handelen of waar je op moet letten wanneer je mantelzorgert bent. Dit scheelt je een hoop tijd en geregeld.

### **Mantelzorgscan**

Met de mantelzorgscan kan een medewerker van WBO jouw zorgen, de benodigde zorg en jouw netwerk (de mensen waarop je eventueel professioneel of privé op terug kunt vallen) inzichtelijk maken. Tevens krijg je inzicht in de factoren die voor jou als mantelzorgert van invloed kunnen zijn op de risico's van overbelasting. Naast deze nuttige informatie en het gegeven advies wordt er uitgebreid stil gestaan bij de situatie. Het zogeheten luisterend oor, als erg prettig ervaren.

## **INFORMATIE, ADVIES EN ONDERSTEUNING**

Mantelzorgers kunnen bij WBO steunpunt mantelzorg terecht voor informatie, advies en ondersteuning op maat. Deze begeleiding is gericht op alle terreinen waarmee mantelzorgers te maken kunnen hebben: de sociaal emotionele kant van het zorgen, vervangende zorg, de afstemming met professionele zorg, de combinatie van zorg en werk, de financiële gevolgen van mantelzorg, wonen en regeltaken. Elke situatie is uniek, dus kijken wij met jou naar wat het beste bij jouw situatie past. Het is belangrijk om de juiste balans te vinden tussen de zorg voor een ander en je eigen wensen en behoeften. Erover praten helpt. Dit weten wij uit ervaring. Dit kan individueel of in groepsverband. Mocht dit alles niet het gewenste resultaat hebben of niet mogelijk zijn dan kijken we naar andere oplossingen, zo nodig middels professionele hulp. Er zijn in Best diverse mogelijkheden welke we in deze brochure beschrijven.



## ***Voor individuele ondersteuning kun je terecht bij;***

### **De huisarts**

De zorg die de huisarts biedt, concentreert zich rond de eigen patiënten van die huisarts. Het kan zijn dat de huisarts een mantelzorgverzorger ontmoet die niet bij hem is ingeschreven:

- Als een patiënt een mantelzorgverzorger meeneemt naar het spreekuur.
- Bij bezoek van de huisarts aan de patiënt waarbij ook de mantelzorgverzorger aanwezig is.

Als de mantelzorgverzorger, die bij een andere huisarts is ingeschreven, gezondheidsklachten krijgt, kan de huisarts de mantelzorgverzorger adviseren om contact op te nemen met de eigen huisarts. Maar hij/zij zal de mantelzorgverzorger dus niet zelf gaan behandelen

### **De praktijkondersteuner**

De praktijkondersteuner wordt door de huisarts ingeseind wanneer er zorgen zijn over en/of sprake is van teruggang op het geestelijke en/of lichamelijke vlak. Wanneer er sprake is van dementie zal de praktijkondersteuner in overleg met de patiënt, de familie en de huisarts een zorgbehandelplan opstellen. Een zorgbehandelplan bestaat uit 2 onderdelen:

1. Welke zorgbehoefte is er? (Bijvoorbeeld huishoudelijke zorg of hulp bij wassen en aankleden.)
2. Welke behandeling en begeleiding is gewenst? (Bijvoorbeeld voorlichting, dagopvang, psychologische ondersteuning, ergotherapie of vrijwilligershulp.)

### **Maatschappelijk werk**

Lumens biedt gratis hulp aan mensen die vragen hebben of problemen ervaren met zichzelf en in de relatie met anderen. Bijvoorbeeld echtscheiding, relatie en vriendschap, werk en inkomen, school, gezin en opvoeding, ruzie en geweld, pesten, gezondheid, omgaan met geld. Om te voorkomen dat je als mantelzorgverzorger overbelast raakt, of om te herstellen van overbelasting kan je bij Lumens terecht.

### **Mezzo Mantelzorglijn**

Voor vragen en een luisterend oor. Of wil je graag je verhaal kwijt? Ook voor juridisch advies kan je bij de mantelzorglijn terecht. Bijvoorbeeld voor het schrijven van een bezwaarschrift.

### **Sensor**

Hier kan je je verhaal kwijt, samen oplossingen voor een probleem bedenken of juist even met iemand spreken die je niet persoonlijk kent. Bij Sensor kun je 24/7 terecht voor een goed gesprek via telefoon, e-mail en overdag ook per chat.



**Voor ondersteuning in groepsverband kun je terecht bij;**

Alzheimer Café B.O.S. (Best-Oirschot-Son & Breugel)

Dit is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.

**Zelfhulpnetwerk Zuid Oost Brabant**

Heeft een divers aanbod van lotgenotencontact. Een actueel aanbod kan je vinden op de website [www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)

**Stichting Labyrint-In Perspectief Eindhoven e.o.**

Heeft in samenwerking met het zelfhulpnetwerk Zuid Oost Brabant aanbod voor mantelzorgers van psychiatrische patiënten.

**Trefpunt NAH**

Is bedoeld voor volwassenen met niet-aangeboren hersenletsel en hun partners of mantelzorger.

**PRAKTISCHE HULP**

De zorg voor een naaste kan grote vormen aannemen. Een extra handje of hulp kan dan net dat steuntje in de rug zijn om weer wat tijd voor jezelf te krijgen. Om hulp vragen is niet voor iedereen weggelegd. Sommigen durven dit niet en anderen krijgen geen gehoor. Mocht je er niet meer uitkomen dan kan het zinvol zijn om gebruik te maken van lokale ondersteuningsmogelijkheden. Vaak is deze hulp gericht op de zorgvrager, maar kan het ook verlichting in de taken van de mantelzorger brengen. Sommige hulp wordt geboden door vrijwilligers, andere door betaalde beroepskrachten.

**Wmo-ondersteuning**

De gemeente organiseert de ondersteuning voor inwoners met een beperking of chronische aandoening die zelfstandig wonen. Dit is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

**Welke hulp kan ik vanuit de Wmo krijgen?**

Het is de bedoeling dat je met de hulp die je van jouw gemeente krijgt vanuit de Wmo zelfstandig kunt blijven wonen en volledig mee kunt doen aan de maatschappij. Je kunt jouw gemeente vragen om hulp bij:

- een schoon en leefbaar huis (bijvoorbeeld huishoudelijke hulp);
- in en om jouw huis kunnen lopen of bewegen (bijvoorbeeld een traplift, aanpassing van de woning);
- reizen binnen jouw woonplaats/regio (bijvoorbeeld een scootmobiel of een indicatie voor de taxibus);
- een nuttige dagbesteding;
- structuur in de dag of week.



Heb je ondersteuning nodig? Dan kan je terecht in Bestwijzer. Je kunt 's ochtends zonder afspraak binnenlopen bij het WBO Infopunt. Als het druk is, kan het zijn dat je wat langer moet wachten. Je kunt ook een afspraak maken.

### **Het gesprek met de Wmo-klantmanager**

De Wmo-klantmanager bekijkt samen met jou wat voor jou de beste oplossing is. Dit is maatwerk en voor iedereen anders. We bekijken samen wat jijzelf kunt en wat jouw familie, burens of kennissen kunnen doen. We kijken ook of er algemene voorzieningen zijn die je kunnen helpen, bijvoorbeeld de maaltijdservice, een maatjesproject of de rolstoelpool.

Is jouw probleem hiermee nog niet opgelost? Dan kijken we of een Wmo-maatwerkvoorziening mogelijk is. Voor de meeste Wmo-voorzieningen betaal je een eigen bijdrage, die afhankelijk is van jouw inkomen.

### **Cliëntondersteuning**

Heb je een gesprek voor zorg en/of ondersteuning bij de gemeente? Dan is het goed om samen met iemand naar het gesprek te komen die jij vertrouwt en jouw situatie goed kent, bijvoorbeeld een familielid, vriend of mantelzorger. Je kunt ook gratis gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner.

### **Onafhankelijke cliëntondersteuner**

Je kunt kosteloos gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner, die je helpt om de hulpvraag duidelijker te krijgen, keuzes te maken en de juiste hulp te organiseren. Hij/zij kan u helpen bij het voorbereiden op een gesprek met de gemeente of zorgaanbieder. En bij het voeren van dit gesprek. In Best zijn er 2 vrijwillige cliëntondersteuners met wie je rechtstreeks contact kunt opnemen.

### **Zorgtrajectbegeleiders**

De zorgtrajectbegeleider is een vaste contactpersoon die met raad en daad kan helpen en langdurig betrokken is. Bijvoorbeeld als er een vermoeden is van dementie of als de diagnose dementie is gesteld. Zij/hij kent het dementieproces (wat staat mensen te wachten), zij/hij kent de weg (welke hulp is mogelijk), zij/hij regelt bijvoorbeeld indicaties en zorgt dat de hulp of zorg goed op elkaar is afgestemd. Daarvoor heeft de zorgtrajectbegeleider ook regelmatig contact met de huisarts en andere zorgverleners. Aanmelding hiervoor verloopt via de huisarts en praktijkondersteuner.

## Hulp van MEE

MEE staat voor een samenleving waarin iedereen zo zelfstandig mogelijk meedoet. Ook mensen met een beperking. Samen met jou zetten wij ons in voor een samenleving die toegankelijk is voor iedereen. Mensen met een beperking en hun mantelzorgers kunnen ook voor praktische ondersteuning terecht bij MEE. Bijvoorbeeld als je zoekt naar een maatje bij het ondernemen van activiteiten of zelfstandig leren reizen of als je behoefte hebt aan logeeropvang of hulp bij het maken van vrienden. Medewerkers Informele zorg bemiddelen tussen hulpvragers en gemotiveerde vrijwilligers. Deze kunnen altijd terugvallen op de ervaring van en ondersteuning door MEE als dat nodig is [www.meezuidoostbrabant.nl](http://www.meezuidoostbrabant.nl)

## Hulp bij het huishouden

Mensen die niet in staat zijn om het huishouden zelf te doen, kunnen via de Wmo ondersteuning aanvragen bij het huishouden. Bijvoorbeeld bij: schoonmaak werkzaamheden, boodschappen doen, wassen, eten koken en het organiseren van het huishouden. Je betaalt altijd een eigen bijdrage welke is afgesteld op basis van jouw inkomen.

## Hulp bij verzorging en verpleging

Bij verzorging gaat het om hulp bij het aan- of uitkleden, douchen of iets dergelijks. Verpleegkundige hulp omvat onder meer het verzorgen van wonden, het geven van injecties of het verzorgen van een stoma. Daarnaast kan jij als mantelzorger advies of begeleiding krijgen over het gebruik van hulpmiddelen en medicijnen. Wanneer degene die jij verzorgt stervende is, kan er extra professionele zorg komen.

## Vervoer

### Taxibus

Taxibus is vervoer van deur tot deur. Met Taxibus reis je op een gemakkelijke manier naar familie of naar het station. Een avondje uit is ook mogelijk: Taxibus brengt je comfortabel naar jouw bestemming en haalt je weer op. Met Taxibus reizen mensen met een Wmo-vervoersindicatie. Taxibus is bedoeld voor sociaal recreatieve doeleinden en mag niet gebruikt worden voor bijvoorbeeld woon-werkverkeer en vaste ritten naar dagbesteding of dagbehandeling. Hiervoor kan je gebruiken maken van de Algemene Hulpdienst.

### Valys

Valys verzorgt bovenregionaal vervoer. Van deur tot deur, of in combinatie met de trein. Een begeleider en/of hulpmiddelen kunnen mee. Je hebt een Wmo-indicatie nodig, per jaar wordt het aantal kilometers bepaald dat iedereen krijgt. (Voor 2019 zal het 700 km zijn.)



### **OV-Begeleiderskaart**

Kan je vanwege een beperking niet zelfstandig met het openbaar vervoer reizen? Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met je mee in trein, metro, tram en bus. Een OV-Begeleiderskaart staat op jouw naam. Je kunt dus met verschillende begeleiders reizen. De kaart is 1 of 5 jaar geldig en te gebruiken in vrijwel alle treinen en metro's, trams en bussen.

### **De Algemene Hulpdienst Best**

De Algemene Hulpdienst is een vrijwilligersorganisatie, met zo'n 50 vrijwilligers, die hulp biedt aan mensen met een lichamelijk- en/of sociale beperking en ook aan hen die zelf niet in staat zijn auto te rijden. Wat telt is dat je de hulp niet altijd kunt krijgen van familie, buren of kennissen. Als je die hulp wel kunt krijgen, maar dat voor jou te duur is, ook dan kan je bij de algemene hulpdienst Best aankloppen. De Algemene Hulpdienst werkt als aanvulling op de mantelzorg.

### **De Zonnebloem**

Het is mogelijk bij de Zonnebloem een rolstoel auto of bus te huren per dag tegen een sterk gereduceerd tarief. Handig voor bijvoorbeeld een familiedag, een feest of een begrafenis. Het is zelfs mogelijk een vrijwillige chauffeur erbij te reserveren.

### **Parkeerontheffing of invalidenparkeerplaats**

Bij vervoersvoorzieningen past een eventuele parkeerontheffing of invalidenparkeerplaats. Een parkeerontheffing biedt de mogelijkheid om te parkeren op plaatsen die gereserveerd zijn voor mindervaliden en in sommige gevallen ook op plaatsen waar een parkeerverbod geldt. Een invalidenparkeerplaats is een speciaal gereserveerde parkeerplaats vlakbij huis als het een probleem is om de auto dichtbij te parkeren. Zowel een vervoersvoorziening als een parkeerontheffing moeten aangevraagd worden via de Wmo.

### **Hulpmiddelen**

Als er hulp nodig is bij alledaagse activiteiten kan het gebruik van een hulpmiddel uitkomst bieden. Zeker wanneer diegene aan wie je mantelzorg verleent problemen heeft met de mobiliteit, coördinatie of iets dergelijks. Rolstoelen en scootmobielen zijn aan te vragen via de Wmo.

### **Zuidzorg Servicepunt**

Artikelen zoals een rollator, krukken of een looprek die tijdelijk nodig zijn kunnen bij de lokale thuiszorgwinkel geleend of aangeschaft worden.

Voor specifieke hulpmiddelen kun je terecht bij gespecialiseerde organisaties. Zoals Visio bij hulpmiddelen voor blinden en slechthorenden. Voor hulpmiddelen voor slechthorenden kun je onder andere terecht bij de landelijke vereniging voor slechthorenden (NVVS) en Libra revalidatie.

Mocht je professionele hulp nodig hebben bij de aanbesteding en in het in gebruik nemen van hulpmiddelen dan kan je gebruik maken van Ergotherapie.

### **Ergotherapie behandeling**

Ergotherapie Best-Oirschot richt zich op het zo lang mogelijk zelfstandig blijven functioneren in de thuissituatie. Daarom vinden de behandelingen in de meeste gevallen bij jou thuis plaats. Maar ook in de directe woonomgeving of op het werk. Bij onder andere problemen met: Omgaan met scootmobiel of elektrische rolstoel, opstaan uit een stoel, aan- en uittrekken van kleding, in en uit bed komen, advisering aan (mantel)zorg etc. kan Ergotherapie Best-Oirschot helpen en adviseren.

### **Wonen**

#### **Woningcoöperatie**

Mensen van 55 jaar en ouder (of jonger maar met gezondheidsproblemen of handicaps) met een huurwoning die kleine aanpassingen nodig hebben, kunnen gebruik maken van het oppluspakket. Hiermee kunnen een aantal hulpmiddelen tegelijkertijd worden aangevraagd, bijvoorbeeld; verhoogd toilet, douchezitje, wandbeugels, seniorenslot of lagere bediening van de bovenramen. De woningcoöperaties Thuis en Woonbedrijf bieden deze aanpassingen kosteloos aan. Hiervoor is geen Wmo-indicatie nodig. Je kunt tot maximaal € 1.670,- een aantal voorzieningen uit het pakket aanvragen. Een aanvraagformulier is via de website van de woonbedrijven te vinden of je neemt even contact met ze op.

#### **Persoonlijk alarm**

Een veel gebruikte toepassing is het persoonlijke alarm. Hiermee kunnen zorgvragers op een eenvoudige en snelle manier om hulp vragen als zij dat nodig hebben. Met een alarmeringsapparaat zijn zij 24 uur per dag, 7 dagen per week aangesloten op een alarmcentrale. Met een druk op de knop wordt hulp ingeroepen. Hiervoor zorgt een klein, draadloos zendertje dat zij op of onder hun kleding dragen. Voor het aansluiten van het apparaat dient een telefoonverbinding aanwezig te zijn. Archipel en Zuidzorg zijn, naast diverse commerciële bedrijven, leverancier van dit product.



### **Maaltijdvoorziening**

In Best zijn er diverse mogelijkheden om gezonde maaltijden in huis te krijgen. Sommige worden warm geleverd andere komen uit de diepvries of dagvers en dienen zelf opgewarmd te worden. Voor meer informatie en/of hulp bij het aanvragen neem je contact op met het Infopunt van WBO in Bestwijzer.

### **Hand- en spandiensten**

Als mantelzorger doe je vaak al veel in de zorg voor een ander. Financiële administratie, verzorging en boodschappen zorgen er vaak voor dat er weinig tijd over is voor kleine klusjes in en om het huis. Deze stapelen zich dikwijls op. Dat hoeft natuurlijk niet. In Best zijn er diverse organisatie vrijwillig en professioneel die ondersteuning bieden op dit vlak.

### **WBO Klussendienst**

De Klussendienst voert kleine werkzaamheden in en om het huis uit. Het gaat daarbij om klussen waarvoor doorgaans geen bedrijf wordt ingehuurd. Zo kan de Klussendienst bijvoorbeeld kleine reparaties verrichten, een bed in elkaar zetten, een televisie, de radio of een kast (ver)plaatsen, de snoeren vastzetten of verleggen. Voor al dit soort wat kleinere klussen, waarvoor ook de verhuurder van een woning niet verantwoordelijk is, kan je de Klussendienst inhuren. Aanvraag loopt via het Infopunt.

### **Plein Best?**

Plein Best is een **digitaal** sociaal platform van de gemeente Best. Je kunt hier naast lokaal nieuws en activiteiten van lokale initiatieven ook een hulpvraag stellen. Zo kan het zomaar zijn dat er iemand uit jouw eigen wijk je de week erop komt helpen met het uitlaten van jouw hond of het bij snoeien van jouw coniferen.

## **VERVANGENDE ZORG**

Vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd, is bedoeld om mantelzorgers (tijdelijk) te ontlasten van zorg. Hierdoor kan de mantelzorger nieuwe energie opdoen om de zorg vol te houden. De zorg kan incidenteel worden overgenomen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn. Als je voor langere tijd mantelzorger bent, is het goed om regelmatig de zorg even uit handen te geven.

De zorg kan worden overgenomen door mensen uit de eigen omgeving, vrijwilligers of beroepskrachten. Respijtzorg is in eerste instantie gericht op de hulpbehoevende, maar heeft daarnaast het prettige effect dat de mantelzorger ontlast wordt. Er is een

onderscheid te maken tussen opvang thuis en opvang buitenshuis. Voor sommige vormen van respijtzorg is een indicatie nodig. Vervangende zorg kan je aanvragen bij je gemeente, de Wet langdurende zorg, je zorgverzekeraar en/of de jeugdwet.

### **Financieringsmogelijkheden**

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als deze door vrijwilligers(organisaties) geleverd wordt. Als er kosten aan verbonden zijn, kan je die mogelijk (deels) vergoed krijgen.

### **Dagbesteding**

Dagbesteding voor de zorgvrager kan verlichtend werken voor de mantelzorger. Dan werkt deze opvang dus tweeërlei. De zorgvrager heeft een nuttige invulling van de dag, is in contact met andere mensen en het voorkomt overbelasting bij de mantelzorger. Bijvoorbeeld in Activiteitscentrum atelier de tuinkamer in Oirschot, Zorgboerderij Het Scheidend in Oirschot of Zorgboerderij Dommelhoeve in Son en Breugel en Campus Westerwind.

## **FINANCIËN**

Financiële aangelegenheden zijn vaak de laatste dingen waar je aan wilt denken wanneer je mantelzorger bent.

Overnemen van financiële zaken, en/of rekening, volmacht, beperkte notariële volmacht, levenstestament, bewindvoering, curatele, eigen bijdrage, financiële vergoedingen, belasting.

Gelukkig zijn er in Best diverse partijen waar je hiervoor terecht kunt.

### **Schuldhulpverlening**

Lumens biedt als erkende schuldhulpverleningsorganisatie informatie en advies op financieel gebied. Maar naast schulden spelen er vaak ook nog andere zaken binnen een gezin die tot schulden leiden. Ervaren en deskundige professionals werken mee aan gedragsverandering en/of het versterken van competenties, zoeken mee naar een technische oplossing voor de schulden en brengen samen met sociaal raadslieden werk (SRW) helderheid in juridische vraagstukken. Informatie via WBO Infopunt.



### **WBO Administratieve maatjes en formulierensprekuur**

Een administratief maatje kijkt samen met jou hoe de administratie op te zetten, te ordenen en uiteindelijk zelfstandig kunt voeren. Op het formulierensprekuur vullen we samen met jou moeilijke formulieren, aanvragen of toeslagen in. Onze maatjes worden ook in samenwerking met Lumens schuldhulpverlening ingezet. Aanvraag voor beide diensten lopen via het Infopunt.

### **Sociaal raadsliedenwerk**

Heb jij informatie of ondersteuning nodig op sociaaljuridisch gebied? Dan kan je terecht bij het Sociaal Raadsliedenwerk van Lumens. Zij zijn deskundig op het gebied van wetten, regelingen en voorzieningen. Daarnaast zijn zij onafhankelijk en vertellen je in vertrouwen waar je recht op hebt en hoe je hiervan gebruik kunt maken.

Je kunt bij Sociaal Raadsliedenwerk terecht met vragen over onder andere:

- loon of uitkeringen;
- toeslagen (huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget en kinderopvangtoeslag);
- sociale voorzieningen, zoals kinderbijslag of AOW;
- belastingaanslagen of invorderingen;
- beslaglegging en de beslagvrije voet;
- minimaregelingen, zoals de regeling meedoen, individuele inkomenstoelage;
- inkomens- en voorzieningencheck;
- regelingen en voorzieningen bij veranderingen in leefsituatie;
- brieven van overheidsinstanties;
- huur- en woonzaken op juridisch gebied.

### **Mezzo Juridisch advies**

Ben jij mantelzorger en heb je vragen over wet- en regelgeving? Dan kan je terecht bij de juridische adviseurs van Mezzo. Zij helpen je ook bij het schrijven van bezwaar- en verzoekschriften, klachtbrieven en andere officiële teksten.

Informatie en advies over wet- en regelgeving is gratis voor iedereen. Wil je advies op maat of praktische ondersteuning, dan moet je lid zijn van Mezzo. Je kunt bij Mezzo terecht met alle vragen die te maken hebben met mantelzorg, zoals:

- indicatiestelling voor de Wmo of de WLz;
- communicatie met de gemeente;
- hulpmiddelen of vervoer;
- verlofregelingen;
- sollicitatieplicht;
- wonen.



## WAARDERING

### Mantelzorgcompliment

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de samenleving. Zij hechten daarom ook veel waarde aan de mantelzorgers in de gemeente Best. De gemeente rijkt jaarlijks een mantelzorgcompliment uit om haar waardering hiervoor te laten zien. Het compliment wordt altijd in het laatste kwartaal verstrekt. Houdt de website van gemeente Best of Groeiend Best in de gaten voor meer informatie of meld je aan voor de nieuwsbrief van WBO via [info@wbo.nl](mailto:info@wbo.nl).

## CONTACTGEGEVENS

### WBO steunpunt mantelzorg contact

Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173 5683 AB Best,  
telefoon: 0499 77 01 10, e-mail: [infopunt@wbo.nl](mailto:infopunt@wbo.nl)

### Algemene Hulpdienst Best

Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173 5683 AB Best,  
telefoon: 0499 77 01 36, op werkdagen van 10.00 tot 11.30 uur

### Alzheimer Café B.O.S. (Best-Oirschot-Son & Breugel)

Contactpersoon: Jan Verbeek, e-mail: [janclosien@onsmail.nl](mailto:janclosien@onsmail.nl),  
telefoon: 06 41 54 68 59

### Archipel

Info via het contactformulier op de website: [www.archipelzorggroep.nl](http://www.archipelzorggroep.nl),  
telefoon: 040 264 64 64

### Dagbesteding

**Atelier de tuinkamer**, Standaardplein 4 5688 BK Oirschot, telefoon 0499 84 05 99

**Zorgboerderij het Scheiend**, Nieuwedijk 51, 5688 LK Oirschot, [www.hetscheiend.nl](http://www.hetscheiend.nl)

**Campus Westerwind**, Lage Vleutweg 7, 5681 NZ Best, 0499 36 25 00 of 06 51 40 75 27

**Zorgboerderij Dommelhoeve**, Cathalijnepad 1, 5491 GT Sint Oedenrode,  
telefoon: 0413 47 08 32 of 06 50 65 38 19

### Ergotherapie behandeling

Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173 5683 AB Best,  
telefoon: Sander Willems: 06 13 35 84 48, Willem de Koning: 06 13 70 29 23

### Libra revalidatie

088 - 31 32 000, [www.libranet.nl](http://www.libranet.nl), [revalidatie@libranet.nl](mailto:revalidatie@libranet.nl)



**Lumens, Maatschappelijk Werk en Sociaal Raadslieden**

Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173 5683 AB Best,  
 telefoon: 040 219 33 00

**Maaltijden**

Dit zijn op dit moment de bij ons bekende namen van organisaties die maaltijden leveren. Gasterij Nazareth, Easy Meal, ZuidZorg , Archipel Thuis , Apetito , Vers aan tafel, kant en klare maaltijden van supermarkten, Slagerij Beerens, Slagerij Twan Mennen, Greenshop Boterhoek.

**Gasterij Nazareth**, gasterij.nb@archipelzorggroep.nl, telefoon: 0499 36 26 02  
 Archipel Thuis, www.archipelthuis.nl, telefoon: 0800 0717

**Apetito**, www.apetito.nl, telefoon: 0800 0232975

**Vers aan tafel**, www.versaantafel.nl, telefoon: 085 401 64 44

**Maaltijdservice Easy Meal**, info@easymeal.info, telefoon: 085 401 64 44  
 (u belt dan naar Vers aan Tafel; Easy Meal is daar sinds kort onderdeel van.)

**MEE**

Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173 5683 AB Best,  
 telefoon: 0499 77 01 00 of via MEE Zuidoost Brabant 040 214 04 04.

**Mezzo Mantelzorglijn**

Telefoon: 0900 - 20 20 496 (€0,10 p/m). Open werkdagen 9-16 uur.

**NVVS Nederlandse vereniging voor slechthorenden**

030 261 76 16 , www.stichtinghoormij.nl, info@stichtinghoormij.nl

**Onafhankelijke cliëntondersteuners**

Annelies Berende, 0499 32 90 70, anneliesberende@hotmail.com  
 Ben de Klerk , 0499 37 30 39, bijdeklerk@onsbrabantnet.nl

**Plein Best**

www.pleinbest.nl

**Sensor**

Telefonische hulpdienst/luisterlijn is 24/7 bereikbaar. 040 212 53 53

**Stichting Labyrint-In Perspectief Eindhoven e.o.**

www.labyrint-ip-ehv.nl., e-mail: labyrint-inperspectief@ggze.nl,  
 telefoon: 040 261 37 88 of 040 261 37 89, bereikbaar op ma, wo en vr,  
 tussen 9.00 en 12.00 uur.

**Taxbus**

[www.taxbus.nl](http://www.taxbus.nl), telefoon: 0800 0231820

**Thuis (woningbouwvereniging)**

[www.mijnthuis.nl](http://www.mijnthuis.nl), telefoon 040 249 99 99

**Trefpunt NAH (Niet aangeboren hersenletsel)**

Telefoon: 06 19 51 93 21, e-mail: [best@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:best@zelfhulpnetwerk.nl) Iedere eerste dinsdag van de maand, van 20.00 tot 22.00 uur. Inloop vanaf 19.30 uur Aanmelden is niet nodig.

**Valys**

[www.valys.nl](http://www.valys.nl), telefoon: 0900 - 9630

**Visio**

[www.visio.org](http://www.visio.org) of bel met onze Cliëntservicelijn telefoon: 088 585 85 85

**WBO - infopunt**

[www.wbo.nl](http://www.wbo.nl), telefoon: 0499 77 01 10 (ma t/m vr 8.30 - 12.30 uur)

**Wmo gemeente Best**

Bezoekadres: Locatie Bestwijzer, Zonnewende 173 5683 AB Best

Telefoon: 0499 77 01 00 Telefoon 0499 14 04 99, of vul het contactformulier in op [www.gemeentebest.nl](http://www.gemeentebest.nl)

**Woonbedrijf**

[www.woonbedrijf.nl](http://www.woonbedrijf.nl), 040 243 43 43

**Zelfhulpnetwerk Zuid Oost Brabant**

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl), Telefoon: 06 19 51 93 21, e-mail: [best@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:best@zelfhulpnetwerk.nl)

**Zonnebloem**

[www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl), telefoon: 088 00 16 717

**Zuidzorg Servicepunt**

[www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl), telefoon 088 10 20 100.





sterk in verbinden

info@wbo.nl • www.wbo.nl