

Wat kun je doen om zoveel mogelijk in balans te blijven?



Zorg goed voor jezelf

Gezond eten, voldoende slapen en regelmatig leuke dingen doen. Het klinkt als een open deur, maar het is echt waar. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt.



Deel de zorg

Schakel tijdig hulp in van familie of vrienden en van professionals zoals de huisarts, een casemanager dementie, of de thuiszorg. Zij kunnen je steunen, adviseren of gewoon een hart onder de riem steken.



Sommige (aanvullende) zorgverzekeringen bieden een vergoeding voor een mantelzorgmakelaar. Hij/zij neemt een aantal uur per jaar regeltaken over, zodat jij meer tijd overhoudt voor jezelf.



Praat over je zorgen

Praten over wat je meemaakt of dwarszit helpt. Met mensen die in dezelfde situatie zitten bijvoorbeeld. Knooppunt Mantelzorg Brummen kan je informeren over lotgenotencontact. Bij de mantelzorgconsulenten kun je ook je verhaal kwijt en advies krijgen.



Draag de zorg tijdelijk over

Heb je geen tijd voor ontspanning? Is de combinatie van mantelzorg en andere bezigheden lastig? Bekijk dan de mogelijkheden van inzet van iemand uit je netwerk, een vrijwilliger of andere vervangende zorg (ook respijtzorg genoemd). Je kunt dan de zorg tijdelijk aan een ander over laten, zodat je even tijd voor jezelf hebt.



Praat erover op je werk of op school

Een goede balans tussen school, werk en mantelzorg is belangrijk. Bespreek daarom op je school of op je werk je situatie. Je kunt dan samen met je docent of werkgever afspraken maken over wat voor jou helpend kan zijn zonder dat het ten koste gaat van je school- of werkprestaties.



Lastig?

Vind je het lastig om deze zaken alleen op te pakken? De mantelzorgconsulenten van Knooppunt Mantelzorg Brummen kunnen je hierbij helpen: www.mantelzorgbrummen.nl / T 0575 561 988



samen
goed voor
elkaar



Je bent mantelzorg,
wie kan jou
ondersteunen?



Gemeente Brummen

Welzijn

- Sociaal Werker
- Wmo-consulent / Jeugd-consulent Team Voor Elkaar van de Gemeente Brummen
- Onafhankelijk Cliëntondersteuner
- Medewerker Geheugensteunpunt
- Medewerker Dagbesteding



Specialisten

- Mantelzorgconsulent
- Mantelzorgmakelaar
- Mantelzorglijn



Wie kan jou ondersteunen?



Zorg

- Apotheker
- Casemanager Dementie
- Huisarts
- Praktijkondersteuner
- Ergotherapeut
- Fysiotherapeut
- Wijkverpleegkundige



Sociaal Werker

- Vraag en aanbod bij elkaar brengen
- Situatie in kaart brengen en meedenken bij problemen in het dagelijks leven

www.welzijnbrummen.com
T 0575 561 988

Wmo-consulent/ Jeugd-consulent Team Voor Elkaar van de Gemeente Brummen

- Informatie en advies
- Kortdurende ondersteuning
- Keukentafelgesprek (brede intake)
- Mogelijkheden onderzoeken van inzet van het eigen netwerk
- Noodzaak inzet voorzieningen onderzoeken
- Bepalen type voorzieningen
- Maatwerkvoorzieningen bepalen en toewijzen, bijvoorbeeld hulpverlening, (dag)opvang, respijtzorg

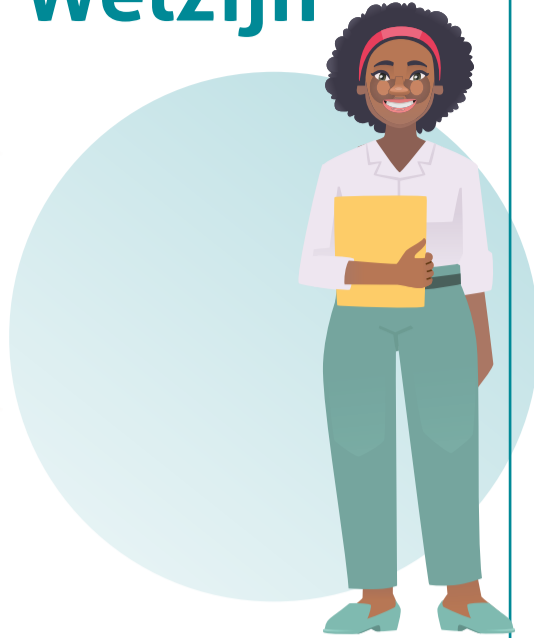
www.brummen.nl/inwoner-en-onderneemer/ondersteuning-en-zorg/team-voor-elkaar
T 0575 568 568

Onafhankelijk Cliëntondersteuner

- Belangenbehartiger van mantelzorgers bij het regelen van zorg en ondersteuning vanuit Wmo/Wlz/Jeugdwet/Participatiewet
- Voorbereiden en aanwezig zijn bij keukentafelgesprek
- Luisteren, meedenken, ondersteunen en verduidelijken hulpvraag
- Cliëntondersteuning is onafhankelijk en gratis

www.brummen.nl/inwoner-en-onderneemer/ondersteuning-en-zorg/hulp-bij-het-keukentafelgesprek
T 088 929 4074

Welzijn



Medewerker Geheugensteunpunt

- Toewijzing casemanager dementie na aanmelding door huisarts of geriater
- Informatie en advies met betrekking tot dementie
- Begeleiding en ondersteuning
- Cursussen omgaan met dementie
- Lotgenotencontact/mantelzorg-gespreksgroep mbt dementie

netwerkdementie.nl/geheugensteunpunt-brummen/
T 06 284 572 99

Medewerker Dagbesteding

- Signaleren overbelasting bij mantelzorgers, dit bespreekbaar maken en doorverwijzen indien nodig.

www.zorgregiomijov.nl/zorgaanbod/index.php/begeleiding/begeleiding+groep

Mantelzorgmakelaar

- Maakt overzicht van alle zorgtaken
- Neemt (tijdelijk) regeltaken over m.b.t. zorg, welzijn, wonen en financiën
- Vraagt indicaties aan
- Kortdurende ondersteuning

www.bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar



Specialisten

Mantelzorgconsulent

- Luisterend oor
- Mogelijkheden onderzoeken van inzet van het eigen netwerk
- Mogelijkheden onderzoeken van inzet van vrijwilligers of semi/professionals
- Mogelijkheden onderzoeken van inzet van professionals
- Behouden of terugbrengen van balans bij mantelzorgers
- Voorkomen overbelasting mantelzorgers
- Voorlichting aan mantelzorgers en professionals

Knooppunt Mantelzorg Brummen
www.mantelzorgbrummen.nl
T 0575 561 988



Knooppunt Mantelzorg in Brummen biedt ondersteuning aan mantelzorgers. Mantelzorgers kunnen hier terecht voor informatie, advies en een persoonlijk

gesprek. Knooppunt Mantelzorg organiseert ook activiteiten, zoals informatiebijeenkomsten en contactgroepen. Knooppunt Mantelzorg is voor iedereen vrij toegankelijk en maakt geen onderdeel uit van het Team voor Elkaar.

www.mantelzorgbrummen.nl
T 0575 561 988

Apotheker

- Advies medicijngebruik
- Advies voeding
- Advies medische hulpmiddelen

Apotheek Brummen

www.serviceapothek.nl/brummen
T 0575 561 382

Apotheek Eerbeek

www.alphega-apotheek.nl/apotheek/alphega-apotheek-erbeek
T 0313 651 069

Casemanager Dementie

- Luisterend oor
- Begeleiding bij omgang met de ziekte
- Regelen van de juiste ondersteuning voor degene die zorg nodig heeft en voor zijn/haar mantelzorgers

www.netwerkdementie.nl/casemanager

Huisarts

- Eerste aanspreekpunt bij lichamelijke of psychische klachten mantelzorgers
- Meedenken over zorg en situatie thuis
- Doorverwijzen naar professionals in zorg en welzijn

www.zorgkaartnederland.nl/huisarts
(zelf plaatsnaam aanklikken)

Praktijkondersteuner (van huisarts)

- Luisterend oor
- Informatie en advies van ziektebeelden
- Doorverwijzing naar hulp (zoals bijv. vervangende hulp)
- Praktijkondersteuner GGZ: hulp aan mantelzorgers met mentale problemen als gevolg van mantelzorgsituatie

www.zorgkaartnederland.nl/huisarts
(zelf plaatsnaam aanklikken)

Ergotherapeut

- Advies over hulpmiddelen
- Advies over aanpassen/inrichten woning
- Hulp aan mantelzorgers hoe om te gaan met beperkingen; bijv. tillen en verplaatsen
- Advies hoe naaste te helpen om zoveel mogelijk zelf te doen

www.zorgkaartnederland.nl/ergotherapeut/brummen

Zorg



Fysiotherapeut

- Advies, informatie en begeleiding bij ziektebeeld naaste
- Advies, informatie en begeleiding bij behandeling naaste
- Advies, informatie en begeleiding bij dagelijkse handelingen zoals tillen en hulpmiddelen

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeut
(zelf plaatsnaam aanklikken)

Wijkverpleegkundige

- Bepalen en toewijzen van zorg
- Mantelzorgers ondersteunen bij zorghandelingen
- Overbelasting signaleren en bespreken
- Schakel tussen degene die zorg nodig heeft, mantelzorgers en professionals als het gaat om zorg, wonen en welzijn

Vérian

www.verian.nl
T 088 126 3126

Sensire

www.sensire.nl
T 0900 8856

Riwis

www.riwis.nl
T 0900 242 4241

Buurtzorg Brummen

www.buurtzorgnederland.com
T 085 040 3700

Medewerker Mantelzorglijn

- Voor vragen of een luisterend oor kun je niet alleen bij Knooppunt Mantelzorg Brummen terecht, maar je kan ook de mantelzorglijn van MantelzorgNL bellen of appen. MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.

www.mantelzorg.nl
T 030 760 6055
WhatsApp: 06 272 368 54
Mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

