



## Nieuwsbrief Mantelzorg Midden-Delfland

Deze nieuwsbrief wordt gemaakt door Mantelzorg Midden-Delfland en verschijnt circa twee keer per jaar. De nieuwsbrief is gericht aan mantelzorgers en geeft informatie over mantelzorg, ondersteuningsmogelijkheden en activiteiten voor mantelzorgers in onze regio.

Wilt u meer weten over de dienstverlening van Mantelzorg Midden-Delfland of zelf een bijdrage leveren aan deze nieuwsbrief door een tip of ervaring met ons te delen, neem dan gerust contact op met ons. Dat stellen we erg op prijs. Bent u geen mantelzorger (meer) en/of wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan horen wij dat ook graag.

## Contact

**Bereikbaarheid:**  
Voor mantelzorgondersteuning en advies op maat kunt u terecht bij onze Welzijnsadviseurs Eva Greveling (in Schipluiden en Den Hoorn) en Janny Gort (in Maasland). U kunt Eva bereiken op 06-43835158 of [e.greveling@swmd.nl](mailto:e.greveling@swmd.nl). Haar werkdagen zijn maandag, woensdag en donderdag. Janny Gort werkt op dinsdag tot en met vrijdag en haar nummer is 06-10379080 of via email [j.gort@swmd.nl](mailto:j.gort@swmd.nl). Indien niet wordt opgenomen, kunt u een bericht inspreken, u wordt dan teruggebeld.

**Contactgegevens:**  
**Website:** [www.swmd.nl](http://www.swmd.nl)  
**Telefoonnummer Den Hoorn/Schipluiden:** 015-2625864  
**Telefoonnummer Maasland:** 010-5918052

**Email:** [info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl)  
**Website:** [www.mantelzorgmiddendelfland.nl](http://www.mantelzorgmiddendelfland.nl)

## AGENDA

**Lezing "Elkaar helpen bij verdriet door Manu Keirse"**  
Datum: 27 maart  
Tijd: 20.00-21.30 uur  
Locatie: Kerk Op Hodenpijl  
Kosten: €21,50 per kaartje  
Kaarten te koop via de website van Op Hodenpijl

**Pepwalk SWMD in samenwerking met de Roodkapjes**  
Datum: 25 april  
Tijd: 10.00-12.00 uur  
Locatie: Tiendweg 2, Schipluiden  
Aanmelden noodzakelijk.  
Meer informatie in deze nieuwsbrief.

**Alzheimer café Delft**  
Elke tweede maandag van de maand (juli en augustus niet)  
19.30 uur  
Locatie DOK Centrum in OPEN: Vestesplein 100, Delft  
Tel.nr. 015-212 3450

**Parkinson café**  
Elke derde dinsdag van de maand  
19.30 uur, inloop vanaf 19.00  
Restaurant Basalf Revalidatie:  
Reinier de Graafweg 1, Delft  
Contact persoon: Irma Scheurink: 06 - 22 49 30 00

**Rouwcafé Delft**  
Iedere tweede en vierde woensdag van de maand van 15.00 uur tot 17.00 uur  
Locatie Huszar, Hooikade 13, Delft (vrije inloop)

**Nationaal Dementie Congres**  
Datum: maandag 15 april 2024  
Tijd: 12.00 (inloop met lunch) - 17.00 uur  
Locatie: online of NBC Congrescentrum Nieuwegein  
Kosten: gratis

## Op pad met de Roodkapjes



Een pepwalk speciaal voor mantelzorgers uit Midden-Delfland!

In de vorige nieuwsbrief hebben we u al geïntroduceerd op de activiteiten van de Roodkapjes. De Roodkapjes helpen mantelzorgers om een goede balans te vinden tussen zorg voor de ander en zorg voor zichzelf door te mee te nemen voor een dag(deel) zonder zorgen.

Samen met andere mantelzorgers gaat u naar buiten. Door te lopen in de natuur, laten ze u ervaren hoe fijn het is om even tot rust te komen in het groen. U leert om de signalen van stress te herkennen, en hoe u daar mee om kunt gaan.

Mantelzorg Midden-Delfland biedt mantelzorgers uit Midden-Delfland graag de gelegenheid om samen met ons en de Roodkapjes op pad te gaan. Gaat u mee?

**Activiteit:** Pepwalk inclusief koffie/ thee en wat lekkers

**Datum en tijd:** donderdag 25 april van 10.00-12.00 uur

**Locatie:** Sportpark Keenenburg, 2636 HH in Schipluiden. Het parkeerterrein van dit sportpark ligt tegenover het gemeentehuis van Gemeente Midden-Delfland. Verzamelpunt is de **Rode Zelfzorgbus** van de Roodkapjes, deze zult u aantreffen op dit parkeerterrein.

**Aanmelden:** Er zijn maximaal 10 plekken, aanmelden is noodzakelijk. U kunt u aanmelden door te bellen of een mail te sturen naar Janny Gort en/of Eva Greveling. Onze contactgegevens vindt u links bovenaan deze nieuwsbrief onder "Contact".

**Bijzonderheden:** We leggen geen grote afstanden af omdat we de Pepwalk graag voor iedereen toegankelijk maken. Twijfelt u of het voor u haalbaar is, neem dan eerst even contact met ons op.

## Kanjerbon voor Jonge mantelzorgers



Dit jaar besteden we graag wat extra aandacht aan jonge mantelzorgers. De gemeente vindt het heel belangrijk dat deze kanjers extra aandacht krijgen en wil deze kinderen bedanken. Voor de jonge mantelzorgers ligt daarom dit jaar een Kanjerbon klaar. De Kanjerbon kan gebruikt worden om iets leuk te doen of om iets te kopen

Wanneer is iemand jonge mantelzorger?

- leeftijd tussen de 8 en 17 jaar
- woonachtig in Midden-Delfland
- voornamelijk in een gezin waar iemand extra aandacht nodig heeft, omdat die persoon langdurig ziek is of een beperking heeft. Denk bijvoorbeeld aan een gehandicapt broertje of zusje, een vader met psychische problemen of een moeder die chronisch ziek is.

**Kanjers in uw omgeving?**

Kent u jonge mantelzorgers in uw omgeving? Vertel deze kinderen over deze oproep en vraagt hen om zich aan te melden. Zo helpen wij alle kanjers in Midden-Delfland te leren kennen!

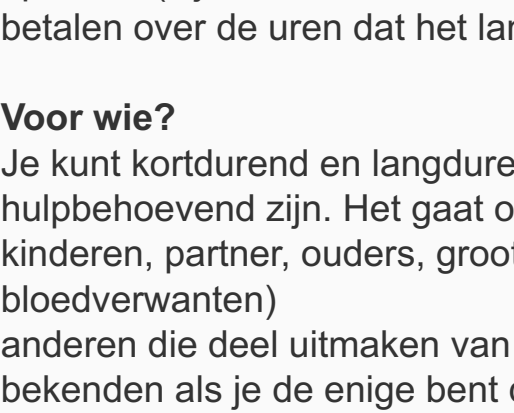
**Kanjerbon aanvragen**

De Kanjerbon is door de jonge mantelzorger of zijn/ haar ouder/verzorger aan te vragen tussen 1 januari en 1 april 2024. Dit kan door een email te sturen naar [j.gort@swmd.nl](mailto:j.gort@swmd.nl) (Maasland) of [e.greveling@swmd.nl](mailto:e.greveling@swmd.nl) (Den Hoorn/Schipluiden).

We ontvangen graag contactgegevens en een korte omschrijving van de gezinssituatie.

De uitreiking van de Kanjerbon is in de "Week van de Jonge Mantelzorgers" van 1 t/m 7 juni. Na 1 april ontvangt iedereen die zich heeft aangemeld per mail meer informatie over het uitreiken van de cadeaubonnen.

## Nationaal Dementie Congres



Op maandag 15 april 2024 (13.00 – 17.00) vindt het Nationaal Dementie Congres plaats. Het congres wordt georganiseerd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in samenwerking met ZonMw en Alzheimer Nederland.

**Voor wie?**

Het congres is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dementie: mensen met dementie zelf, naasten, mantelzorgers, zorgprofessionals, onderzoekers en beleidsmakers. U kunt naar het congres komen op locatie of het congres online volgen. Het programma op locatie duurt van 12.00 (inloop met lunch) tot 17.00 uur en vindt plaats in NBC Congrescentrum. Het online programma loopt van 13.00 uur tot 17.00 uur. Voor mensen met dementie en hun naasten zijn er extra voorzieningen aanwezig, zoals een rustruimte en extra begeleiding. Heeft u belangstelling, kijk dan op de website hoe u aan kunt melden:

Nationaal Dementiecongres 2024, georganiseerd door evenementenbureau vws.

## Werk en mantelzorg

**Verlofregelingen voor mantelzorgers**

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen: calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend verlof. Elke werknemer heeft recht op deze verlofregelingen, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. Dan gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

**Calamiteitenverlof**

Dit verlof kun je opnemen als je onverwacht direct vrij moet zijn. Bijvoorbeeld als je kind plotseling ziek wordt of als een familielid overlijdt. Het verlof duurt zo lang als nodig is om de eerste zaken te regelen. Soms is dat een paar uur, soms enkele dagen. Je kunt het verlof opnemen na overleg met je werkgever. Het salaris wordt tijdens het verlof doorbetaald, tenzij dit in je cao anders is bepaald.

**Kortdurend zorgverlof**

Dit verlof mag in totaal maximaal twee keer het aantal uren duren dat je per week werkt in een periode van 12 maanden. Als je dus 24 uur per week werkt, dan heb je recht op maximaal 48 uur verlof. De periode van 12 maanden gaat in op de eerste dag waarop het verlof wordt genoten. Je kunt het verlof opnemen na overleg met je werkgever. De werkgever kan het verlof alleen weigeren als de organisatie hierdoor in ernstige problemen zou komen. Je salaris wordt tijdens het verlof voor 70% doorbetaald.

**Langdurend zorgverlof**

Langdurend zorgverlof kun je opnemen als je voor langere tijd moet zorgen. Per 12 maanden heb je recht op maximaal 6 keer het aantal uren dat je per week werkt. In overleg met je werkgever kun je de verlofturen spreiden. Langdurend zorgverlof vraag je minstens 2 weken, voordat je het verlof wilt opnemen, schriftelijk aan bij je werkgever. Je werkgever mag om informatie vragen om te beoordelen of je recht hebt op verlof (bijvoorbeeld een doktersverklaring). De werkgever hoeft het salaris niet door te betalen over de uren dat het langdurig verlof geldt.

**Voor wie?**

Je kunt kortdurend en langdurend zorgverlof krijgen voor mensen uit je omgeving die ziek of hulpbehoevend zijn. Het gaat om: kinderen, partner, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen (tweede graads bloedverwanten) anderen die deel uitmaken van je huishouden (bijvoorbeeld een inwonende tante) bekenden als je de enige bent die de zieke (zorg) kunt geven.

**Tips**

- Door daling van je inkomen kom je mogelijk in aanmerking voor (hogere) inkomensafhankelijke bijdragen of toeslagen van de Belastingdienst, zoals zorgtoeslag, huurtoeslag of kindertoeslag.
- In de periode dat je zorgverlof hebt, bouw je vakantiedagen op. Tijdens onbetaald verlof bouw je geen vakantiedagen op.
- Pensioenregelingen verschillen per bedrijf en per sector. Informeer daarom bij je werkgever naar de gevolgen van verlofopname voor je pensioen.

## Vervangende zorg of respijtzorg

Respijtzorg is het tijdelijk overdragen van de zorg, zodat mantelzorgers ook tijd hebben voor bijvoorbeeld werk, studie, gezin, familie, vrienden en ontspanning. Door respijtzorg kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden. Respijtzorg is een vorm van mantelzorgondersteuning.

## Waarom respijtzorg?

Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag en jarenlang voor hun naaste. Om dat vol te kunnen houden, is het belangrijk om af en toe even vrijaf te nemen van de zorg. Maar dat is alleen mogelijk als zij die zorg op een verantwoorde manier kunnen overdragen. Respijtzorg biedt die mogelijkheid. Het is een belangrijk middel om overbelasting te voorkomen.

## Vormen van respijtzorg

Er bestaan verschillende vormen van respijtzorg. De opvang kan zowel buitenshuis als thuis worden verzorgd, uitgevoerd worden door een beroepskracht of een vrijwilliger en incidenteel of structureel zijn. Ook kan het gaan om een gezamenlijke vakantie van de mantelzorger en de zorgvrager, waarbij de zorg wordt overgenomen.

## Financiering

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld omdat het vrijwilligerswerk is. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kan de mantelzorger die mogelijk vergoed krijgen:

- vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf ondersteuning krijgt vanuit de Wmo. In dat geval kan de mantelzorger respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Hiervoor geldt een eigen bijdrage van maximaal €20,60,- per maand.
- vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) is kortdurend verblijf als vorm van respijtzorg mogelijk voor mensen met een volledig pakket thuis (vpt), modulair pakket thuis (mpt) of persoonsgebonden budget (pbg). Mantelzorgers van mensen die verblijven in een instelling hebben geen recht op respijtzorg via de Wlz.
- door de zorgverzekeraar. Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Lees meer over [mantelzorgvergoedingen door zorgverzekeraars](#).
- vanuit de Jeugdwet. Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang in een instelling. Men kan hiervoor een aanvraag doen bij de gemeente.
- vanuit het [persoonsgebonden budget \(pbg\)](#) vanuit de Wmo, Wlz, Zvw of Jeugdwet. Dit kan alleen als er al sprake is van een pbg. Raadpleeg de voorwaarden van de gemeente, het Zorgkantoor of de verzekeraar vooraf.

Voorbeelden van respijtzorg zijn Strandgoed Ter Heijde, Saar aan huis, Klavertje Hier, Alzheimer Bezoekdienst en Handen in Huis. Over het laatst genoemde voorbeeld hieronder meer.

## Handen in huis

Handen in Huis is een vorm van respijtzorg. De medewerkers van Handen in Huis willen u graag de mogelijkheid bieden er even tussenuit te gaan en op te laden of zonder zorgen over thuis een operatie te ondergaan.

Een vrijwilliger van Handen in Huis komt maximaal 3 aaneengesloten dagen en 2 nachten [vervangen](#). Langer is in goed overleg altijd mogelijk en is afhankelijk van de wensen en de [vergoeding van de zorgverzekeraar](#).

**Veel aandacht voor intake en match**

Voordat een vrijwilliger aan u en de hulpvrager voorstellen, heeft deze eerst een gesprek met de organisatie gehad. Tijdens dit gesprek bespreken ze de wederzijdse verwachtingen. Dan volgt een kennismaking bij u thuis.

## Administratieve ontlasting

Ze nemen u zoveel mogelijk uit handen, dat geldt ook voor de administratieve afhandeling. Zij vragen bijvoorbeeld (indien nodig) alvast een machtiging aan bij de zorgverzekeraar en zorgen voor de declaratie van de respijtzorgenaar na afloop van de vervangingsperiode.

Wilt u meer weten over Handen in Huis?

Kijk dan ook eens op [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl) of neem contact op via:

**Telefoon**

(030) 659 09 70

**E-mail**

[info@handeninhuis.nl](mailto:info@handeninhuis.nl)

## Samen op pad?

Gaat u als mantelzorger wel eens mee naar het ziekenhuis? Of doet u samen beschappen met de persoon voor wie u zorgt of ondersteunt u samen weleens iets leuks? Dan hoeft u de reis- of parkeerkosten niet altijd zelf te betalen. Dit zijn de mogelijkheden:

## OV-begeleiderskaart

Als de persoon voor wie u zorgt niet zonder persoonlijke begeleiding met het openbaar vervoer kan reizen, kunt u een OV-begeleiderskaart aanvragen. Dat kan bijvoorbeeld als iemand slecht ziet, in een rolstoel zit of door een psychische aandoening niet zelf kan reizen. Met de OV-begeleiderskaart reist u gratis mee in de trein, de bus, de metro, de tram of de deeltaxi. Op de website [Argonau.nl](http://Argonau.nl) vindt u informatie en een aanvraagformulier.

## Regiotaxi of deeltaxi

Heeft de persoon of wie u reist een [Wmo-vervoerspas](#)? Dat kunt u samen gebruikt maken van de Regiotaxi of deeltaxi. Soms reist u als mantelzorger gratis mee, soms betaalt u een bedrag per kilometer. U kunt gratis meereizen als de persoon voor wie u zorgt een Wmo-vervoerspas heeft met gratis "medische begeleiding". De gemeente bepaalt of iemand daarvoor in aanmerking komt. Zonder zo'n pas kunt u in de meeste gevallen ook mee, maar dan betaalt u een klein bedrag, meestal hetzelfde lage Wmo-tarief als de houder van de Wmo-vervoerspas.

## Valys

De Regiotaxi is bedoeld voor ritten korter dan 25 kilometer. Voor langere ritten is er Valys, taxiervoer voor de langere afstand. Iemand die reist met Valys mag één begeleider gratis meenemen.

## Gratis parkeervergunning

Wooit de persoon voor wie u zorgt in een buurt met betaald parkeren? In veel gemeenten kunt u als mantelzorger een gratis parkeervergunning krijgen. Daarmee kunt u op een vastgesteld aantal dagen per jaar parkeren in de buurt van het adres waar u hulp geeft. Zo kunt u op bezoek gaan en even een ommetje maken of samen boodschappen doen, zonder dat het u parkeergeld kost. U vraagt de vergunning aan op naam van de persoon voor wie u zorgt. Meestal geldt als voorwaarde dat de persoon voor wie u zorgt hulp vanuit de Wlz of de Wmo krijgt. Vraag dit na bij de gemeente.

## Gehandicaptenparkeerkaart

Met een [gehandicaptenparkeerkaart](#) kunt u op speciale plaatsen parkeren, zodat u minder ver hoeft te lopen naar bijvoorbeeld de winkel of de ingang van het ziekenhuis. Als iemand vanwege een handicap zelf niet kan rijden, kan hij of zij een Passagierskaart aanvragen. U kunt dan als mantelzorger op een gehandicaptenparkeerplaats gaan staan als deze persoon in uw auto meereist. De persoon voor wie u zorgt kan de Passagierskaart aanvragen bij de gemeente.

## Vergoeding via de verzekering

In sommige gevallen vergoedt de [zorgverzekering](#) reiskosten. Als de persoon voor wie u zorgt niet zonder begeleiding kan reizen, worden ook de reiskosten van de begeleider vergoed. In bijzondere gevallen kan de zorgverzekeraar de kosten van twee begeleiders vergoeden. Vraag ernaar bij de zorgverzekeraar van de persoon voor wie u zorgt.

## Lokaal vervoer met De Mus

De MUS is een gratis vervoermiddel voor inwoners van de Gemeente Midden-Delfland die moeite hebben om zelfstandig ergens naar toe te gaan. De MUS is voor alle inwoners, van jong naar oud, die lie het willen ondernemen maar moeite hebben daar zelfstandig te komen. Naast de chauffeur kunnen er drie passagiers meereizen. Een rolstoel of rollator kan ook mee. De MUS rijdt op maandag tot en met vrijdag van 09.00-12.00 en van 13.00-17.00 uur. Voor meer informatie of reserveren kunt u bellen met 06 20 77 83 70. Bij geen gehoor kunt u de voicemail inspreken met naam en telefoonnummer, u wordt dan teruggebeld.



• [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)  
Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt, kan bij MantelzorgNL terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

• [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)  
Regelhulp geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële steun.

• [www.hulpmiddenwijzer.nl](http://www.hulpmiddenwijzer.nl)  
Vind betrouwbare informatie over zorg hulpmiddelen Ontdek mogelijkheden en weet waar u bij uw keuze op moet letten. Deze site geeft handige tips en betrouwbare en praktische informatie over hulpmiddelen bij dagelijkse activiteiten.

• [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)  
Allerlei informatie over dementie, bijvoorbeeld over zorg- en regelzaken of veranderend gedrag, kunt u vinden op deze website.

• [www.steffie.nl](http://www.steffie.nl)  
Op de website Steffie.nl worden moeilijke onderwerpen op een makkelijke manier uitgelegd. Dit kunnen onderwerpen zijn vanuit de rijksoverheid, zoals orgaan donatie, maar ook hoe je een afspraak met de huisarts of ziekenhuis maakt.

Deze e-mail is verstuurd aan [\[\[email\]\]](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook op [gewenens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl) toe aan uw adresboek.