

## BIJLAGE

### Praktische informatie voor mantelzorgers

Deze informatie is tijdens de thema-avond van 9 april 2019 verstrekt door Markant, het centrum voor Mantelzorg in Amsterdam, en bewerkt door Atie Engel

#### 1 Mantelzorgondersteuning/ voorzieningen Amsterdam

##### Mantelzorgsteunpunten Amsterdam <https://mantelzorgamsterdam.nl>

De mantelzorgsteunpunten zijn in Amsterdam ondergebracht bij de instellingen voor Maatschappelijke Dienstverlening. Zij hebben mantelzorgconsulenten in dienst, die mantelzorgers persoonlijk kunnen ondersteunen. Zij kunnen persoonlijke ondersteuning bieden en je wegwijs maken in de mogelijkheden voor ondersteuning van mantelzorgers. Als je doorklikt op 'Ik wil hulp' of klikt op de link <https://mantelzorgamsterdam.nl/ik-wil-hulp/> dan kom je op een pagina waarop halverwege de mantelzorgconsulenten per stadsdeel staan. Voor Stadsdeel Zuid is dat Mandeep Singh, werkzaam bij PuurZuid. Je vindt daar haar mailadres en telefoonnummer.

Op de website vind je in het hoofdmenu onder 'mantelzorgondersteuning' informatie over allerlei vormen van ondersteuning, waaronder verschillende vormen van respijtzorg (vervangende zorg).

Zie eventueel ook [www.puurzuid.nl](http://www.puurzuid.nl), in het menu doorklikken op 'mantelzorg'..Daar vind je ook een telefoonnummer en e-mailadres voor het maken van een afspraak met de mantelzorgconsulent (Mandeep Singh). PuurZuid verzorgt ook cursussen voor mantelzorgers.

##### Markant, het centrum voor mantelzorg in Amsterdam: [markant.org](http://markant.org)

Markant verzorgt allerlei cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers, bijvoorbeeld over het combineren van mantelzorg en werk en het (opnieuw) vinden van de balans tussen de zorg voor een naaste en de zorg voor jezelf. Je kunt er ook terecht voor het vinden van een vrijwilliger, die je een paar uur per week kan vervangen, zodat je dan iets voor jezelf te doen. Op de website van Markant vind je hierover informatie bij het onderwerp 'respijtzorg (vervangende zorg)'.

In stadsdeel Zuid werken Elsemieke Koole en Lia van Dam voor Markant. Je kunt ze bereiken via de website; <https://www.markant.org/contact/>.

##### Gemeente Amsterdam, voorzieningen voor mantelzorgers

##### [www.amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.amsterdam.nl/mantelzorg)

- Degene voor wie je zorgt, kan een aanvraag doen voor een **parkeervergunning voor mantelzorgers**. Als mantelzorger kunt je daarmee tegen bewonerstarief in de buurt van degene waarvoor je zorgt parkeren.
- Heb je een laag inkomen en moet je minimaal 3 kilometer reizen naar je mantelzorgadres? Dan kun je een **tegemoetkoming voor je reiskosten** aanvragen. De vergoeding bestaat uit een maandelijks bedrag dat de gemeente op je OV-chipkaart stort. Kijk voor meer informatie op de website bij OV-vergoeding mantelzorgers.
- De **OV-Begeleiderskaart** is bedoeld voor reizigers die niet zonder persoonlijke begeleiding met het openbaar vervoer kunnen reizen. Met een OV-Begeleiderskaart reist een begeleider gratis mee. Onder openbaar vervoer wordt verstaan de openbare trein-, bus-, metro-, en tramdiensten.

<https://www.argonaut.nl/regeling-ov-begeleiderskaart>

## Gemeente Amsterdam, het Sociaal Loket

<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/sociaal-loket/>

Als je op de home-pagina rechts klikt op 'contact sociaal loket' vind je onderaan de loketten per stadsdeel. Je kunt hiervoor ook klikken op:

<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/contact/contact-sociaal-0/>

Het sociaal loket helpt je op weg, bijvoorbeeld als je:

- niet weet waar je hulp, advies of informatie kunt krijgen
- gezondheidsklachten of een beperking heeft
- voor een ziek familielid zorgt
- persoonlijke of financiële problemen hebt
- wil weten welke activiteiten er voor jou interessant zijn

De medewerkers van het Sociaal Loket geven je informatie en advies over bijvoorbeeld:

- hulp bij het huishouden
- aanpassingen in de woning
- vrijwilligerswerk, een cursus of andere dagbesteding
- het aanvragen van speciaal vervoer of een scootmobiel
- doorverwijzen naar organisaties die je verder kunnen helpen
- aanvraag urgentie om dichterbij de hulpbehoevende te gaan wonen. Voorwaarde is wel dat de mantelzorger een zelfstandige woning achterlaat. Als de urgentie aanvraag wordt op grond van **mantelzorg**, dan hoeft de mantelzorger niet in Amsterdam te wonen.

## Gemeente Amsterdam, WMO Helpdesk

<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helpdesk/>

- Hier wordt je geholpen met informatie over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in uw buurt. Ondersteuning van mantelzorgers valt voor een groot deel onder de Wmo. De Wmo Helpdesk verwijst je naar het juiste loket.
- Daarnaast kunt je bij de Wmo Helpdesk direct bepaalde Wmo-voorzieningen aanvragen, zoals een vervoerspas voor het Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV), een rolstoel, scootmobiel, verhuiskostenvergoeding en woningaanpassing.

**Cliëntenbelang:** <https://www.clientenbelangamsterdam.nl>

Cliëntenbelang Amsterdam is een onafhankelijke belangenbehartiger met een duidelijk doel: de kwaliteit van leven verbeteren van mensen met een psychische, lichamelijke of verstandelijke beperking, chronisch zieken, kwetsbare ouderen en **mantelzorgers**.

Cliëntenbelang behartigt de belangen op het gebied van zorg, welzijn, wonen, toegankelijkheid, vervoer, werk en inkomen. De cliënt staat hierbij centraal.

- Heb je een vraag over zorg, aangepast vervoer of beschermd wonen? Of over hoe je aan een rolstoel, traplift of PGB kunt komen? Neem dan contact met de cliëntondersteuners. Zij helpen je graag verder. Gratis.
- Ben je ontevreden over de zorg die je krijgt? Of over de afwijzing van een aanvraag van een traplift of PGB? En wil je een klacht indienen? Bel of mail Cliëntenbelang dan. De cliëntondersteuners kijken met je hoe je dit kunt aanpakken.

## 2 Mantelzorgondersteuning/voorzieningen Nederland

**MantelzorgNL (voorheen Mezzo):** [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

MantelzorgNL is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Klik op de website boven in het menu op 'voor mantelzorgers'. Daar vind je heel veel informatie over geldzaken, wonen, werken en delen van zorg. Als je in het menu klikt op 'Thema's' vind je ook veel interessante informatie.

**Handen aan huis** Zie <https://handeninhuis.nl/> .

'Handen in Huis' biedt de mogelijkheid aan mantelzorgers om een paar dagen of langer weg te kunnen. Een vrijwilliger neemt de taken van de mantelzorger over. De vervanging is voor dag en nacht.

Op de website vind je in het menu onder 'Over' o,a, informatie over zorgverzekeraars die de vervanging vergoeden via de aanvullende verzekering .

**Regelhulp** [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl) is een landelijke wegwijzer voor zorg en ondersteuning. In de middelste rubriek 'Ik zorg voor iemand' staat informatie voor mantelzorgers: <https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand>

**Extra kinderbijslag** [Sociale Verzekeringsbank \(SVB\)](http://www.svb.nl).

Heeft je thuiswonende kind intensieve zorg nodig? Dan kun je dubbele kinderbijslag aanvragen. Dit doe je bij de [Sociale Verzekeringsbank \(SVB\)](http://www.svb.nl).