

Op de hoogte blijven van
mantelzorgnieuws? Meld je aan
voor de digitale nieuwsbrief.



Meer informatie,
ervaringsverhalen of een
afspraak maken? Ga naar
www.mantelzorgzaanstad.nl

welzijn • zorg • werk • wonen • inkomen



Het Sociaal Wijkteam werkt in opdracht van gemeente Zaanstad.

**Ben jij
mantelzorger?**

welzijn • zorg • werk • wonen • inkomen



Zorg jij voor iemand in je omgeving? Die ziek is of hulp nodig heeft? En doe je dit vrijwillig? Dan ben je mantelzorger.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is onbetaald, vrijwillig en meestal voor lange tijd. Het kan gaan om verzorging of (dagelijkse) activiteiten. Voorbeelden zijn:

- Hulp in huis, zoals boodschappen doen, koken of schoonmaken
- Verplegen, zoals medicatie geven of wonden verzorgen
- Meegaan naar ziekenhuisafspraken, of regelen van vervoer
- Administratie overnemen en geldzaken regelen
- Gezelschap houden of troost bieden



Waarom is het belangrijk dat ik weet dat ik mantelzorger ben?

Eén op de vijf mensen zorgt voor iemand anders. Dit brengt verantwoordelijkheden en taken met zich mee. Als mantelzorger zorg je vaak met liefde voor een familielid, vriend of buur. Maar soms kan mantelzorg te zwaar zijn. Hierdoor kun je zelf veel druk ervaren en minder tijd hebben voor je privéleven. Of je komt in de knel met je werk-/gezinsleven.

Informatie, advies of hulp

Je hoeft niet alles alleen te doen. Bij het mantelzorgteam van het Sociaal Wijkteam kun je terecht voor informatie, advies en ondersteuning. Je wordt gekoppeld aan een mantelzorgcoach.

Mantelzorgcoaches:

- Bieden je een luisterend oor
- Geven je advies en informatie
- Wijzen je de weg en bieden hulp bij praktische zaken
- Kunnen je verwijzen naar passende ondersteuning
- Voeren coachende gesprekken
- Helpen je bij het inschakelen van vrijwilligers voor hulp
- Organiseren ontmoetingen met andere mantelzorgers

Je kunt een afspraak maken via www.mantelzorgzaanstad.nl of scan de QR-code. Op deze website vind je ook meer informatie en ervaringsverhalen van andere mantelzorgers.



Voor jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid dat (langdurig) zorg nodig heeft. Je hoeft niet echt te zorgen voor dit gezinslid om toch jonge mantelzorger te zijn.

Voor jonge mantelzorgers van 8 tot en met 18 jaar organiseert het Sociaal Wijkteam zes keer per jaar een 'Fundag'. Tijdens deze dag gaan zij met een groep een leuke activiteit ondernemen. Aanmelden voor Fundagen kan via www.mantelzorgzaanstad.nl/fundag of scan de QR-code.



Mantelzorgwaardering

Gemeente Zaanstad geeft mantelzorgers ieder jaar een aardigheidje voor hun inzet. Dit noemen we 'mantelzorgwaardering'. De mantelzorgwaardering is als volgt:

- Mantelzorgers vanaf 18 jaar ontvangen een geldbedrag van € 50,00
- Mantelzorgers van 6-18 jaar ontvangen een waardebon van € 30,00

Daarnaast ontvang je een gratis Zaanse-Pas. Dit is een extra bedankje boven op de mantelzorgwaardering. Je krijgt hiermee korting bij winkels, horeca, musea, het theater, sport en uitjes in en rond Zaanstad.

Let op!

Kijk op de website www.zaanstad.nl/mantelzorgwaardering of je in aanmerking komt. Of scan de QR-code. Je kunt de waardering hier aanvragen van 1 april tot en met 31 december.

