

Mantelzorgwijzer bij dementie

Praktische informatie voor mantelzorgers

Als familie of naaste van de patiënt bent u een onmisbare partner in zorg. U heeft waarschijnlijk de meeste kennis over uw naaste en neemt de zorg vaak grotendeels op u. Voor een ander zorgen roept allerlei vragen, zorgen en problemen op. Maar waar vindt u informatie of hulp?

Wij hebben voor u op een rijtje gezet waar u terecht kunt voor ondersteuning, begeleiding en advies.

In Amsterdam UMC, locatie VUmc

- **Behandelend arts**
Informatie over het ziektebeeld.
- **Verpleegkundige(n) op de afdeling**
Aanleren van verzorgende taken en/of het regelen van een familiegesprek.
- **Verpleegkundig specialist**
Nazorggesprekken en (medische) informatie over gevolgen van de ziekte.
- **Geestelijk verzorger**
Ondersteunende of begeleidende gesprekken over ziektebeleving, zingeving en levensbeschouwing.
- **Maatschappelijk werk**
Medisch maatschappelijk werkers kunnen worden ingeschakeld door de arts voor begeleiding en advisering bij praktische en psychosociale problemen die samenhangen met de ziekte, opname en/of medische behandeling.
- **Transferbureau**
Informatie over thuiszorg en zorginstellingen, hulpmiddelen, maaltijden en alarmering.
- **www.vumc.nl**
Diverse patiëntenfolders over verscheidene aandoeningen, behandelingen en onderzoeken.

Buiten Amsterdam UMC

- **Huisarts**
Als de mantelzorgtaken (te) belastend voor u zijn, neem dan contact op met uw huisarts, ook voor het aanvragen van respijtzorg.

- **WMO-loket in uw gemeente/sociaal wijkteam**
Informatie en advies over hulp in huis, dagopvang, respijtzorg (tijdelijke overname van zorg) of aanpassingen in huis.
- **Mezzo, belangenorganisatie**
Landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, www.mezzo.nl. Telefonisch bereikbaar via: 0900 - 20 20 496 (onder werktijd) 0900 - 07 67 (buiten werktijd SOS hulpdienst).
- **Mantelzorgorganisaties in uw regio**
Een overzicht met organisaties per provincie: www.mantelzorg.nl.
- **Thuiszorg in uw gemeente**
Hulp bij persoonlijke en verpleegtechnische zorg. Uw huisarts of het transferbureau kunnen u helpen bij de aanvraag hiervan.
- **Mantelzorgmakelaar**
Een mantelzorgmakelaar is iemand die regeltaken overneemt van mantelzorgers, zodat zij minder worden belast. Kijk op www.mantelzorgmakelaars.nl voor hulp in uw regio.
- **Vakantieopvang thuis**
Voor opvang thuis bij vakantie of geplande ziekenhuisopname van de mantelzorger, kijk op www.handeninhuis.nl
- **Uw werkgever**
Er zijn diverse mogelijkheden om werkdruk te verminderen zoals minder werken, zorg- of calamiteitenverlof. Kijkt u ook op www.werkenmantelzorg.nl
- **Rijksoverheid/Regelhulp**
Regelhulp is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die op zoek is naar zorg en ondersteuning. www.regelhulp.nl
- **Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)**
Voor de aanvraag van blijvende intensieve zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze zorg kan thuis of in een zorginstelling gegeven worden. Het CIZ indiceert hoeveel en welke zorg er nodig is. www.ciz.nl
- **Patiëntenverenigingen**
Patiëntenverenigingen hebben vaak ook specifieke aandacht voor de mantelzorger. Kijk op de website van de relevante patiëntenvereniging.
- **Valys**
Voor vervoer buiten uw regio kunt u gebruikmaken van Valys. U heeft een indicatie nodig van uw gemeente om een pas aan te vragen bij Valys. Voor meer informatie zie www.valys.nl
- **Apotheek**
Voor informatie en advies omtrent medicijngebruik, de aanschaf van een weekdoos of aanvraag van een baxterrol.

- **Ergotherapeut**
Voor voorzieningen en aanpassingen in huis, verwijzing via uw huisarts.
- **CAK**
Voor vragen over de eigen bijdrage aan de zorg, kijkt u op de website www.cak.nl
- **Vilans Hulpmiddelenwijzer**
Onafhankelijke informatie over bijna 10:000 hulpmiddelen, zie www.hulpmiddelenwijzer.nl

Bij dementie

- **Casemanager Dementie**
Vaste begeleider die meedenkt, adviseert, regelt en een luisterend oor biedt. Uw huisarts of verpleegkundige in Amsterdam UMC, locatie VUmc kunnen een casemanager aanvragen.
- **Alzheimer Nederland**
Algemene informatie over dementie en de verschillende vormen, lotgenotencontact, vraagbaak: www.alzheimer-nederland.nl of www.hulpbijdementie.nl
- **Alzheimer Centrum Amsterdam** Informatie over de verschillende vormen van dementie, lopende onderzoeken en voorlichtingsbijeenkomsten: www.alzheimercentrum.nl
- **Alzheimercafé**
Laagdrempelige ontmoetingsplaats voor informatie en lotgenotencontact. Kijk voor een locatie bij u in de buurt op www.alzheimer-nederland.nl
- **Alzheimer Telefoon**
Persoonlijk contact met iemand die verstand heeft van dementie. Het nummer 0800-5088 is gratis en zeven dagen per week bereikbaar tussen 09.00-23.00 uur.
- **Alzheimer Forum**
Op forum.alzheimer-nederland.nl kunt u dag en nacht vragen stellen en ervaringen delen met lotgenoten.
- **Odensehuis**
Inloophuis, voor en door mensen met dementie en hun partners. Lotgenotencontact en ondersteuning. Zie www.odensehuis.nl voor de dichtstbijzijnde locatie.
- **AOC Ontmoetingscentrum** voor dementerenden en hun mantelzorgers, met indicatiestelling toegankelijk. Via www.ontmoetingscentradementie.nl kunt u kijken waar in uw provincie een ontmoetingscentrum is.
- **Dementie.nl**
Dementie.nl is er voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie. Voor meer informatie, tips en ervaringsverhalen kunt u terecht op: www.dementie.nl
- **Zorgkaart Nederland**
Informatie en adressen van verschillende woonvormen, van kleinschalig wonen tot verpleeghuis. www.zorgkaartnederland.nl

- **Zorgboek Dementie**

Praktische informatie over dementie in de vorm van een vraagbaak: www.boekenoverzichten.nl