



Veilig en zelfstandig wonen in uw eigen huis

Voor inwoners van de gemeente Utrecht:
Antwoorden, tips en adviezen voor u en uw mantelzorgers.

Wat kunt u lezen in deze brochure?

Veilig en zelfstandig wonen in uw eigen huis	3
Ik heb thuis ondersteuning nodig. Wat is er mogelijk?	4
Ik wil graag actief blijven. Hoe kan ik dat veilig doen?	6
Ik wil me thuis graag veilig en prettig voelen. Hoe kan ik dat regelen?	7
Mijn woning past niet meer bij mij. Wat kan ik doen?	9
Ik zorg voor een naaste. Hoe houd ik dat goed vol?	11
Ik ben mantelzorger voor iemand in Utrecht, waar kan ik terecht?	13
Mijn naaste wil geen hulp. Wat nu?	15
Over Zilveren Kruis Zorgkantoor	16

Veilig en zelfstandig wonen in uw eigen huis

Tot op hoge leeftijd in uw vertrouwde omgeving blijven wonen, liefst zo comfortabel, zelfstandig en veilig mogelijk. Het is een wens van veel ouderen, mensen met een beperking en hun naasten. Gelukkig is er veel mogelijk om die wens waar te maken.

Zilveren Kruis Zorgkantoor is er voor u

Met deze brochure helpen wij u op weg door veelgestelde vragen te beantwoorden over het inschakelen van hulp. Over het kiezen van hulpmiddelen en wat u kunt doen als uw woning niet meer bij u past. Maar ook: hoe u actief blijft, ondanks uw beperkingen of uw leeftijd. Met de antwoorden, tips en adviezen uit deze brochure kunt u uw leven veilig inrichten met zorg die bij u past – en met de touwtjes zelf in handen. Deze brochure is speciaal voor inwoners van de gemeente Utrecht.

Ook voor mantelzorgers

Zilveren Kruis Zorgkantoor is er ook voor mantelzorgers. Want wij weten dat u er een zware taak bij krijgt als u voor uw naaste gaat zorgen. Wij bieden u in deze brochure handreikingen om uzelf niet te vergeten en grip te houden op de situatie. Zodat u de liefdevolle mantelzorg kunt blijven bieden die uw naaste nodig heeft.



Ans (51) zorgt samen met haar zussen al meer dan tien jaar voor haar moeder. “Ze heeft dementie en is inmiddels volledig afhankelijk van ons. Voor haar heel moeilijk, voor ons een rouwproces met de nodige tranen. En toch... die kinderlijke liefde die ze uitstraalt, daar kunnen we ook van genieten. Ze woont bij één van ons in huis, we bieden met de hele familie 24-uurszorg om haar lichamelijk en geestelijk ‘in beweging’ te houden. Hierin hebben we geleidelijk onze eigen weg gevonden. Daarmee prijzen we onszelf gelukkig, we beseffen dat dit niet iedereen is gegeven. Daarom zijn de begripvolle handreikingen van Zilveren Kruis Zorgkantoor zo waardevol. Die helpen mantelzorgers balans te vinden in de zorg voor hun naaste.”

Om meer inzicht te geven hebben we schetsen gemaakt van klanten die (straks) zorg krijgen vanuit de Wlz. De schetsen zijn gebaseerd op geanonimiseerde klantverhalen.



Ik heb thuis ondersteuning nodig. Wat is er mogelijk?

Regel hulp via gemeente Utrecht

Gemeente Utrecht beschikt over een [Wmo-loket](#) waar u hulp kunt regelen. 'Wmo' staat voor Wet maatschappelijke ondersteuning. Bij het Wmo-loket kunt u terecht voor het aanvragen van huishoudelijke hulp, dagactiviteiten, vervoer, maaltijdondersteuning of individuele begeleiding aan huis. Ook voor het aanvragen van hulpmiddelen zoals een scootmobiel of een traplift bent u bij gemeente Utrecht aan het juiste adres. Het Wmo loket is te bereiken op 030 - 286 95 00.

Buurteam

In Utrecht is de zorg dicht bij huis georganiseerd: bij de buurtteams. De buurtteamorganisaties zijn verantwoordelijk voor de (individuele) ondersteuning. Er zijn achttien teams die gevestigd zijn in de buurt- en gezondheidscentra verspreid over de stad. Heeft u vragen of problemen waar u zelf niet uitkomt? Dan kunt u terecht bij de buurtteammedewerkers. Zij bieden professionele en praktische hulp. Het doel is dat u zelf weer verder kunt. Wanneer u belt of mailt, krijgt u binnen een paar dagen een afspraak. Een van de medewerkers gaat met u in gesprek en wordt uw vaste aanspreekpunt.

De buurtteams zijn telefonisch op werkdagen bereikbaar van 9.00-17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken. Op www.buurtteamsutrecht.nl/ vindt u meer informatie en kunt u zien waar uw buurtteam zit.

Vraag uw huisarts om informatie over een Wlz-indicatie

Heeft u voortdurend intensieve zorg nodig? Of is het belangrijk dat er altijd iemand bij u in de buurt is? Dan kan uw huisarts u adviseren over het aanvragen van een Wlz-indicatie bij het CIZ. 'Wlz' staat voor Wet langdurige zorg, 'CIZ' staat voor Centrum Indicatiestelling Zorg. Met een Wlz-indicatie kunt u niet alleen gebruik maken van thuiszorg maar vaak ook van dagbesteding en begeleiding.

Win advies in bij Zilveren Kruis Zorgkantoor

De cliëntondersteuners van Zilveren Kruis Zorgkantoor zijn er voor iedereen die intensieve zorg nodig heeft. Zij helpen u al in een vroeg stadium bij het vinden van oplossingen die aansluiten bij uw persoonlijke situatie. Desgewenst kunnen zij u ook verwijzen naar een [onafhankelijke cliëntondersteuner](#). U kunt Zilveren Kruis Zorgkantoor bereiken op telefoonnummer (038) 456 78 88, van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur. Liever chatten of mailen? Dat kan ook: [klik hier](#).

Jan (78): "Mijn lichaam begint 'te piepen en te kraken'. Ik heb al diverse ziekenhuisopnames achter de rug. En steeds moet ik iets van mijn mobiliteit inleveren. Mijn huis schoonmaken lukt niet meer. En 'even' onder de douche gaan is er ook niet meer bij. Ik ben veel te bang om uit te glijden.

Van mijn buurvrouw hoorde ik dat de gemeente van alles voor je kan regelen. Dus die heb ik gebeld. En wat denk je: nu heb ik huishoudelijke hulp én een douchestoel. Mijn huis schoon, ikzelf schoon, da's mooi geregeld toch?"



Onafhankelijk Cliëntondersteuner

Een Onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO) denkt met u mee over zorg en ondersteuning; wat past bij u en welke keuzes kunt u maken. Deze ondersteuning staat los van het buurtteam en is gratis. Hij/zij kan u bijstaan tijdens gesprekken, bemiddelen tussen partijen en indien nodig helpen met het opstellen van een klacht of bezwaar. In Utrecht kunt u een beroep doen op een OCO van U Centraal: www.u-centraal.nl/onze-mogelijkheden/onafhankelijke-clientondersteuning/. Zij zijn te bereiken via 030-236 1760 of clientondersteuning@u-centraal.nl.

Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **vrijwilliger, huishoudelijke hulp, begeleiding, senioren vervoer, thuiszorg, wijkverpleging, Wmo, Wlz, Langdurige Zorg Thuis, CIZ, indicatie, zorgkantoor, CAK, eigen bijdrage, respijtorg.**
Tip: *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*

Interessante websites

- Hier leest u meer over de [Wet maatschappelijke ondersteuning](#) (Wmo), [de Wet langdurige zorg](#) (Wlz), [de zorgverzekeringswet](#) en de mogelijkheden voor [zorg aan huis](#).
- Heeft u behoefte aan informatie en advies over de (langdurige) zorg? En heeft u vragen over de toegang, aanvraag en het regelen van deze zorg? Dan kunt u terecht bij het [Juiste Loket](#).
- Op de website van [Zilveren Kruis Zorgkantoor](#) leest u meer over de Wet langdurige zorg en zorgaanbieders bij u in de buurt.
- Op de site van de [Nationale Hulpgids](#), een soort Marktplaats voor hulp en zorg, kunt u zelf ondersteuning regelen en een hulpaanvraag plaatsen.



Ik wil graag actief blijven. Hoe kan ik dat veilig doen?

Doe thuis bewegingsoefeningen

Als u uw spieren en gewrichten zo soepel mogelijk wilt houden, kunt u thuis oefeningen doen. Doe het wel veilig en rustig, bijvoorbeeld zittend op een stoel of staand, met de rugleuning van een stoel als houvast. Bent u in behandeling bij een fysiotherapeut? Neem zulke oefeningen dan eens met hem of haar door.

Gebruik een hulpmiddel waarmee u snel alarm kunt slaan

Gaat u graag op pad? Denk dan eens aan een persoonlijk alarmapparaatje. Er zijn diverse alarmsystemen verkrijgbaar, zoals horloges met GPS-functie en SOS-knop. Eén druk op die knop en uw familieleden of mantelzorger worden direct gealarmeerd. Dankzij de GPS-voorziening zien zij ook meteen waar u bent.

Organiseer passend vervoer

U kunt vervoer regelen via uw gemeente, zoals een [deeltaxi](#) of [regiotaxi](#). Dan reist u met de taxi tegen een lager tarief. Soms heeft ook het welzijnswerk in uw woonplaats vervoersmogelijkheden. Regelt u liever zelf een taxi? Grote kans dat u korting krijgt via uw zorgverzekeraar. Ook het openbaar vervoer kunt u veilig zelfstandig (blijven) gebruiken. De [GoOV-app](#) op uw smartphone helpt u daarbij. Deze app begeleidt u op uw reis, van vertrek- tot eindpunt.

Voor algemene vragen over vervoer in de gemeente kunt u bellen naar 030 - 286 95 00 of kijk op www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/hulp-en-ondersteuning-wmo/hulp-bij/hulp-bij-vervoer

Valys

Als u buiten het gebied van de Regiotaxi resit kunt u misschien gebruik maken van Valys. Dit is taxivervoer van deur tot deur, of taxivervoer in combinatie met de trein. Een Valys-pas vraagt u aan op Valys: www.valys.nl of bel naar 0900- 9630.

Ontmoet andere ouderen

In de gemeente Utrecht zijn er ouderenbonden, welzijnsorganisaties, kerken en moskeeën die activiteiten organiseren voor ouderen. Denk aan samen koffie drinken, eten, fietsen, handwerken enzovoorts. Maar ook aan het aanbod van opleidingen en cursussen aan de Volksuniversiteit of vrijwilligerswerk via de vrijwilligerscentrale.

Volksuniversiteit Utrecht:

030 - 231 33 95

info@volksuniversiteitutrecht.nl

www.volksuniversiteitutrecht.nl

Vrijwilligerscentrale Utrecht:

030- 231 22 89

info@vcutrecht.nl

www.vcutrecht.nl



Ella (73): *Toen mijn man twaalf jaar geleden overleed, wilde ik niet in mijn eentje achter de geraniums belanden. Ik trok erop uit, ging dagjes weg met vriendinnen, deed vrijwilligerswerk.*

Door hartklachten is dat actieve leven inmiddels verleden tijd. Maar thuis-zitten is nog steeds niets voor mij. Ik maak veel gebruik van de deeltaxi om op bezoek te gaan bij vrienden en familie. Ook heb ik een alarmhorloge aangeschaft. Zo kan ik wat geruster gaan en staan waar ik wil."

Interessante websites

- Op zoek naar een gezellig praatje of een luisterend oor? Lees dan wat de Zilverlijn van het [Ouderenfonds](#) voor u kan doen.
- Op www.eenzaam.nl vindt u meer informatie over omgaan met eenzaamheid.
- Weten wat de gemeente voor u kan betekenen? [Deze uitleg](#) over de Wet maatschappelijke ondersteuning maakt het duidelijk.

Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **Sos knop, veilig op pad, senioren vervoer, eenzaamheid, activiteiten voor senioren, Wmo, gemeente activiteiten voor ouderen.**

Tip: *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*

Ik wil me thuis graag veilig en prettig voelen. Hoe kan ik dat regelen?

Er bestaan talrijke technische snufjes waarmee u uw gevoel van veiligheid in huis vergroot. Dankzij het grote gebruiksgemak zijn technische oplossingen niet ingewikkeld meer. Techniek kan u helpen in deze situaties:

Om u een gerust gevoel te geven

Denk bijvoorbeeld aan een [alarm- en bewakingssysteem](#) voor rondom uw huis. Of aan een videodeurbel waarmee u kunt zien wie er bij u aan de voordeur staat. Elektronikawinkels kunnen u alle mogelijkheden vertellen en laten zien.

Tip: kijk op deze [website](#) of u (een deel van) de aanschaf vergoed krijgt. Verder kunt u bij uw thuiszorgorganisatie terecht als u meer wil weten over bijvoorbeeld een slim deurslot.

Veilig bewegen in uw huis

Een digitale activiteitenmonitor, zoals de [GoLiveveiligheidsclip](#), waarschuwt u als u dreigt te vallen. Zo'n draagbaar apparaatje maakt u eenvoudig vast aan uw kleding. Het heeft een alarmknop die u bij nood kunt gebruiken. Informeer bij uw zorgverzekering of u korting krijgt op de aanschaf. Een andere oplossing: slimme verlichting. Daarmee bedient u lampen op afstand. Vanuit uw stoel of bed bijvoorbeeld. Een lampenwinkel kan u hierover informeren. Verder kunt u met het veranderen van sommige gewoontes de kans op vallen al aanzienlijk verminderen. [Hier leest u hoe.](#)

Om snel hulp in te roepen

Sensoren in uw woning houden digitaal een oogje voor u in het zeil. Ze kunnen automatisch uw mantelzorger of zorgverlener waarschuwen als ze afwijkingen 'zien' in uw dagelijkse routine. Bijvoorbeeld wanneer u valt of op een onverwacht tijdstip de deur uit loopt. Meer informatie kunt u krijgen via een thuiszorgorganisatie bij u in de buurt.

Om contact te houden met familie of vrienden

Een vertrouwd gezicht stelt gerust. Maar familie of vrienden zijn niet altijd in de buurt. In zulke gevallen is beeldbellen ideaal. Via de camera van uw computer of telefoon kunt u hen bellen en zien. Er bestaan ook speciale beeldtelefoons. Speciale software zorgt ervoor dat u zo'n telefoon eenvoudig kunt bedienen. Een thuiszorgorganisatie bij u in de buurt kan u hierover alles uitleggen.

Om belangrijke zaken te onthouden

Een [zorgrobot](#) helpt u om belangrijke zaken niet te vergeten, zoals het innemen van uw medicijnen. Of hoe laat u moet gaan eten. Een zorgrobot geeft zo structuur en houvast. Het zijn kleine apparaten die u in uw keuken, op een kast of op tafel kunt zetten, zoals een radio. Heeft u moeite met slapen? Een robotkussen laat u met geluiden ontspannen en lekker in slaap vallen. Thuiszorginstellingen kunnen u meer vertellen over zorgrobots en alle mogelijkheden.



Coen (86): "Mijn vrouw Ria is licht-dementerend. Sinds kort hebben we een zorgrobot die haar helpt bij haar dagelijkse handelingen. Die vertelt haar bijvoorbeeld dat ze zich moet aankleden of een boterham moet eten. Dankzij deze robot kan ik nu ook een paar uur van huis."

Ria vergeet normaal gesproken waar ik ben. Als ik nu naar de winkel ga, zorg ik dat de robot haar dat kan vertellen. Ik merk dat Ria daar heel rustig van wordt. En dat is ook voor mij heel fijn."

Interessante websites

- Voorkom dat u valt met deze [9 valpreventietips](#).
- Dit [overzicht](#) laat zien welke slimme technologie er beschikbaar is voor mensen met dementie.
- Hulp nodig bij veilig medicijngebruik? Lees hier meer over [medicijnrollen](#) en [medicijndispensers](#).

Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **Ssmart lock, slimme verlichting, slimme sensoren, thuiszorgwinkel, inbraakcheck, sociale robot, facetime voor ouderen, skype voor ouderen, beeldbellen zorg, tiny bot, Somnox robotkussen.**

Tip: *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*



Mijn woning past niet meer bij mij. Wat kan ik doen?

Laat u adviseren over woningaanpassingen

Met een grote of kleine aanpassing kunt u ervoor zorgen dat uw woning geschikt voor u blijft. Om erachter te komen welke mogelijkheden u heeft, kunt u contact opnemen met het [Wmo-loket](#) van uw gemeente. Ook via uw huisarts of ergotherapeut kunt u een woningaanpassing in gang zetten. U kunt het Wmo loket bereiken via 030 - 286 95 00.

Weet u niet precies wat u nodig heeft om prettig thuis te kunnen wonen? Dan is een [onafhankelijke cliëntondersteuner](#) een uitkomst. Deze denkt met u mee over Wmo-zorg en helpt u bij de keuzes die u moet maken. Uw gemeente of Zilveren Kruis Zorgkantoor brengen u graag met organisaties voor cliëntondersteuning in contact.

Nieuwe woonvormen: zelfstandig wonen, maar met hulp héél dichtbij

Er bestaan verschillende woonvormen voor ouderen. Hierbij woont u zelfstandig maar met uw mantelzorgers altijd dichtbij.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Een [mantelzorgwoning](#). Hierbij woont u in een (aangepaste) woning op hetzelfde adres als uw mantelzorger, bijvoorbeeld in diens tuin of in een aanbouw. Er is geen vergunning nodig om een mantelzorgwoning te plaatsen. Er zijn wel [regels](#). Welke voor u gelden, kunt u navragen bij uw gemeente.
- Een [kangoeroewoning](#). Dit is een combinatie van twee wooneenheden onder één dak en op hetzelfde adres. In de ene ruimte woont u, in de andere uw mantelzorger. Beide woonruimtes hebben een aparte voordeur; binnen is er een afsluitbare verbinding deur. Vraag bij uw gemeente naar de regels en mogelijkheden.

Verhuizen naar een seniorenwoning

Wilt u zich breed oriënteren op alle mogelijkheden om zelfstandig te blijven wonen? Dan kunt u eens rondkijken op de website van [Woonz](#). Deze organisatie helpt senioren bij het vinden van een passende woning, overal in Nederland.

Utrecht Voor Later

Voor informatie over wonen in Utrecht in de senioren levensfase, kunt u ook terecht bij de organisatie Utrecht Voor Later. Zij laten zien wat er mogelijk is, hoe andere senioren wonen en welke keuzes zij hebben gemaakt. Utrecht Voor Later helpt bij het vinden van antwoord op uw vragen of waar u direct actie kunt ondernemen. Zij zijn te bereiken op voorlater@utrecht.nl of via <https://utrecht.voorlater.nl>

Verhuisadviseur senioren

De verhuisadviseur kan helpen met uw woonwensen in kaart brengen en ze bekijken welke belemmeringen u ervaart om te verhuizen. Zij zijn goed bekend met het aanbod van wonen en zorg in de regio en kunnen als schakel fungeren tussen vraag en aanbod.

Zij zijn elke dag van 10.00-14.00 uur bereikbaar op 030 236 1804 of via verhuisadviseur@stade.nl.

Kijk voor meer informatie op de website:

<https://www.verhuisadviseursenioren.nl>



Doortje (83): "Ik woon sinds vier jaar bij mijn dochter en haar man. Niet echt in hun huis, maar wel erbij: ze hebben hun garage omgebouwd tot mantelzorgwoning. Ik heb hier een eigen keukentje en een bad- en slaapkamer, allemaal gelijkvloers. Met mijn wandelstok kan ik hier prima uit de voeten. Mijn dochter maakt me elke ochtend wakker, dat is vaste prik. Verder laten we elkaar vrij, eten doe ik gewoon in mijn eigen woonruimte. Want ook al wonen we dicht bij elkaar, we hoeven niet constant op elkaars lip te zitten."

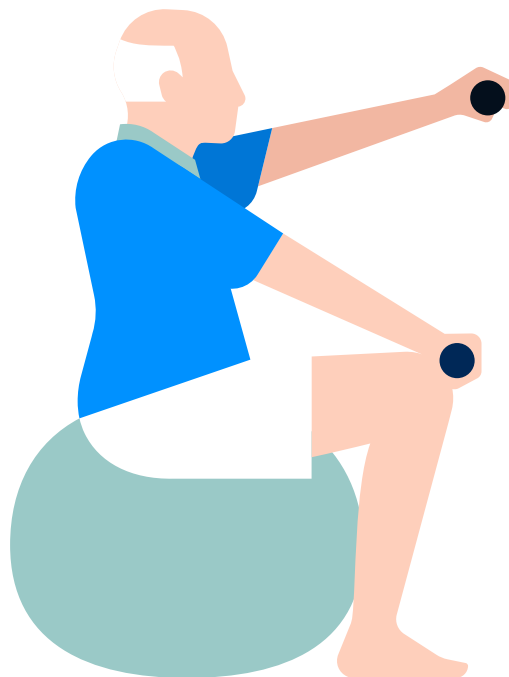
Interessante websites

- Met [deze tips](#) maakt u per kamer uw huis veiliger.
- Hulpmiddelen voor in het dagelijks leven vindt u in de [Hulpmiddelenwijzer](#).
- [Hier](#) leest u informatie van de overheid over woningaanpassingen.
- Meer weten over het financieren van woningaanpassingen? Kijk wat het [Wmo-loket](#), de [Belastingdienst](#) en uw [hypotheekverstrekker](#) kunnen betekenen.

Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **woningaanpassing zorg gerelateerd, hulpmiddelen thuis wonen, woningaanpassingen ouderen, mantelzorgwoningen, domotica.**

Tip: *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*



Voor mantelzorgers

Ik zorg voor een naaste. Hoe houd ik dat goed vol?

Ontvang persoonlijk advies

Voor uw naaste zorgen, kan zwaar zijn. Omdat elke situatie anders is, doet u er goed aan persoonlijk advies in te winnen, bijvoorbeeld bij:

- uw huisarts. Deze kan zorgen voor mentale ondersteuning als u zich overbelast voelt;
- het Wmo-loket van uw gemeente. Dit loket kan u doorverwijzen naar een onafhankelijke cliëntondersteuner. Zij kunnen u ook helpen bij het regelen van vervangende zorg;
- Zilveren Kruis Zorgkantoor. Hier vindt u een luisterend oor en praktisch advies om de zorg vol te houden, voor uw naaste én voor uzelf. U kunt Zilveren Kruis Zorgkantoor bereiken op telefoonnummer (038) 456 78 88, van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur. Liever chatten of mailen? Dat kan ook: [klik hier](#).

Zoek (tijdelijke) vervanging of aanvullende ondersteuning

Er zijn in heel Nederland organisaties die mantelzorgers ontlasten, zoals:

- WeHelpen, een organisatie die mantelzorgers en hulpbiedende vrijwilligers met elkaar matcht. WeHelpen is te vinden op www.wehelpen.nl;
- Handen in Huis, een organisatie die met vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs mantelzorgvervangingsregelt. Kijk op <https://handeninhuus.nl/> of neem telefonisch contact op: (030) 659 09 70;
- Handjehelpen, een organisatie die mensen die hulp nodig hebben koppelt aan de juiste vrijwilliger. Kijk op www.handjehelpen.nl of bel 030 263 29 50.
- MantelzorgNL, een organisatie die praktische hulp en ondersteuning biedt bij u in de buurt. Kijk op www.mantelzorg.nl of bel de Mantelzorglijn: (030) 760 60 55. Ook uw gemeente of lokale welzijnsorganisatie kan u hulp bieden bij vervanging of ondersteuning.

Regel samen met anderen de zorg voor uw naaste

U kunt voor zorg en hulp ook uw eigen netwerk inschakelen. Om deze te organiseren, kunt u gebruik maken van handige mantelzorgapps. Zo is er Fello (www.getfello.nl) of Myinlife.nl (www.myinlife.nl). Deze laatste is speciaal gericht op het onderling regelen van zorg voor mensen met dementie.

Zorg goed voor uzelf

- Het delen van ervaringen met lotgenoten helpt om uw zorgtaak vol te houden. MantelzorgNL (onderdeel van MantelzorgNL) organiseert bijeenkomsten in het hele land. Benieuwd? Kijk op www.mantelzorg.nl of bel de Mantelzorglijn: (030) 760 60 55.
- Een [training in mantelzorgen](#) kan u meer vertrouwen geven in uzelf. Weten welke trainingen er bij u in de buurt worden verzorgd? Neem contact op met de gemeente. Die kan u doorverwijzen naar een plaatselijk steunpunt voor mantelzorg.
- Stichting Mirro ontwikkelde speciaal voor mantelzorgers een online module met praktische tips, informatie en oefeningen om overbelasting te voorkomen. U kunt deze anoniem invullen en doorlopen. Meer informatie: www.mirro.nl. Bij vragen kunt u Mirro ook een e-mail sturen of bellen: info@mirro.nl of (085) 489 89 99.

Maak gebruik van zorgverlof

Werkt u en zorgt u tegelijkertijd voor een naaste? Dan kunt u kort- of langdurend zorgverlof opnemen. U vraagt dit schriftelijk aan bij uw werkgever. Op www.regelhulp.nl leest u welke rechten en plichten hierbij komen kijken.

Interessante websites

- Persoonlijk advies over uw mantelzorgsituatie? Doe hier de [5-minutentest](#).
- Kijk voor algemene informatie over mantelzorg op www.mantelzorg.nl of <https://mantelzorgelijk.nl/>
- Meer weten over vervangende zorg (respijtzorg)? [Klik hier](#).
- Laat u informeren over [vergoedingen](#) voor mantelzorgers.

Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **mantelzorg, steunpunt mantelzorg, vervangende zorg, tijdelijk logeren, zorgverlof, lotgenotencontact, psychosociale ondersteuning, mantelzorg app, mantelzorgwoning.**

Tip: typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.



Adil (48): “Mijn moeder van 75 heeft continu zorg nodig. Omdat ik zelf alleenstaand ben, heb ik mijn spullen gepakt en ben ik bij haar ingetrokken. Ook heb ik zorgverlof opgenomen. Zwaar? Ja. Terwijl de wereld doordraait, staat mijn leven stil. Zorgen voor mijn moeder doe ik met liefde, maar het voelt ook eenzaam.

Onlangs heb ik via het gemeentelijke steunpunt voor mantelzorg extra ondersteuning geregeld. Nu ben ik twee dagen per week ‘vrij’. Zo kom ik toch weer een beetje aan mijn eigen leven toe.”



Ik ben mantelzorgger voor iemand in Utrecht, waar kan ik terecht?

Mantelzorg in Utrecht

U kunt als mantelzorgger altijd terecht bij het buurtteam in uw buurt. De buurtteammedewerker kijkt samen met u wat voor u prettig en het meest passend is. Eventueel verwijzen zij u door naar een andere organisatie. Het voor u dichtstbijzijnde buurtteam vindt u op www.buurtteamsutrecht.nl.

Andere voorzieningen in Utrecht

Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Dit steunpunt is er voor mantelzorggers, vrijwilligers en andere geïnteresseerden die meer willen weten over zorgen voor iemand in de naaste omgeving. De consulenten weten waar mantelzorggers tegenaan lopen en geven onder andere groepsgewijze voorlichting, cursussen en themabijeenkomsten. Ook organiseren zij gespreksgroepen

(lotgenotencontact) voor iedereen die langdurig voor iemand zorgt. Tijdens deze bijeenkomsten kunt u nadenken over de zorg die u geeft en kunt u ervaringen uitwisselen met andere deelnemers, bijvoorbeeld hoe om te gaan met dementie.

Steunpunt Mantelzorg Utrecht, U Centraal

030 236 17 40

Mantelzorg@u-centraal.nl

www.mantelzorgutrecht.nl

Respijtzorg

Respijt is de tijdelijke of volledige overname van mantelzorg met als doel de mantelzorgger vrijaf te geven. Er zijn verschillende soorten georganiseerde respijtzorg; binnenshuis en buitenshuis, geleid door beroepskrachten, door vrijwilligers, of een combinatie daarvan, voor overdag, 's nachts, incidenteel of structureel. Er zijn voorzieningen waar u zonder extra kosten aan kunt deelnemen en er zijn er waarvoor u een eigen bijdrage moet betalen. Het doel



van respijtzorg is voor veel mantelzorgers: tijd en ruimte krijgen om op te kunnen laden zodat zij de zorg langer en beter aan kunnen. Maar ook: tijd voor persoonlijke dingen die blijven liggen of om sociale relaties op peil te houden. Mantelzorgers die behoefte hebben aan (informatie over) respijt kunnen bij het buurtteam terecht. De consultants van Steunpunt Mantelzorg zijn het aanspreekpunt voor buurtteammedewerkers en andere beroepskrachten.

Boogh Mantelzorg Match Utrecht

Via Boogh Mantelzorg Match kan een mantelzorger de zorg voor een partner of naaste overdag, 's avonds (17.00-24.00 uur) of in het weekend overdragen aan een professional of deskundige vrijwilliger. Hierdoor kan de mantelzorger de zorgtaak even loslaten. Een goed evenwicht tussen zorg, werk en ontspanning is noodzakelijk. Boogh Mantelzorg is gratis.

Boogh Mantelzorg

06 533 529 79

mantelzorgmatch@boogh.nl

<https://www.boogh.nl/begeleiding-2/mantelzorg>

Maaltijdservice Utrecht

Als zelf boodschappen doen en koken niet meer lukt, kan de Maaltijdservice Utrecht uitkomst bieden. Ruime keuze uit betaalbare verse (dieet)maaltijden, zo vaak u wilt en 1, 2 of 3 keer in de week bezorgd. De vaste chauffeur biedt extra aandacht en kan ook meekijken of er mogelijk nog meer ondersteuning nodig is.

U Centraal Maaltijdservice

030-2361791

maaltijden@u-centraal.nl

www.u-centraal.nl/maaltijdservice

Dagbesteding

In Utrecht wordt in elke buurt de 'ontmoeting' aangeboden. Door activiteiten of bij een kopje koffie komen mensen in contact met elkaar. Wilt u weten waar u terecht kunt? Neem dan contact op met uw buurtteam of sociaal makelaar van Dock.

Sociaal makelaars kunnen met u meedenken over wat er in de buurt mogelijk is, zij kennen het aanbod goed. Dock is te bereiken op 088 855 5126 of via utrecht@dock.nl. Kijk voor meer informatie op hun website: www.dock.nl/utrecht

Dagbesteding vindt meestal plaats in een dienstencentrum voor ouderen of mensen met een beperking. De groepen bestaan uit maximaal tien tot twaalf personen. De activiteit is bedoeld voor mensen die door hun leeftijd of beperking

veelal aan huis gebonden zijn. Voor dagbesteding met intensieve begeleiding heeft u een indicatie nodig en voor sommige dagbesteding betaalt u een eigen bijdrage. In de UGids en Plus Gids kunt u meer informatie vinden over waar u terecht kunt voor dagbesteding.

U Gids en Plus Gids

De U Gids is een site waar u zelf allerlei informatie en adressen kan vinden aan de hand van de thema's, zoals: wonen, financiën en zorg. Ook kunt u direct een trefwoord intypen. U Gids zoekt in de eigen website, maar raadpleegt ook externe websites, zoals de Belastingdienst, UWV of gemeente Utrecht. www.ugids.nl

De Plusgids is er voor ouderen, mensen met een beperking en hun mantelzorgers in de stad Utrecht. In deze papieren gids vindt u informatie over activiteiten, over regelingen en voorzieningen en adressen van organisaties. De Plusgids is te vinden in buurthuizen, woonzorgcentra, de bibliotheek, het buurthuis en de huisarts. Online is de gids in te zien op: www.ugids.nl/plusgids.

Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU)

Het NIZU is een netwerk van initiatieven en organisaties dat in de stad Utrecht uitvoering geeft aan informele zorg. Dit is vrijwilligerswerk in de zorg. In alle wijken zijn ambassadeurs actief. Zij brengen vraag en aanbod bij elkaar en denken met je mee over het inzetten van vrijwilligers. Kijk op www.nizu.nl/ambassadeurs-informele-zorg/ wie u in uw buurt kunt benaderen. Voor algemene vragen kunt u terecht bij het infopunt Informele Zorg: 030-2361745 (ma t/m vrij van 9.00-13.00 uur).



Mijn naaste wil geen hulp. Wat nu?

Op deze vraag bestaat geen pasklaar antwoord. Wat u wel kunt doen: de huisarts of een wijkverpleegkundige inschakelen om de impasse te doorbreken.

Zij kunnen u verwijzen naar een specialist ouderengeneeskunde of een praktijkondersteuner die gespecialiseerd is in ouderen.

Interessante websites

- De weerstand tegen hulp overwinnen? Lees:
 - Als [senioren 'nee' zeggen](#) of
 - [Omgaan met hulpweigering bij dementie](#).
- Met de [Dementiebril](#) kunt u zelf ervaren hoe het is om dementie te hebben.

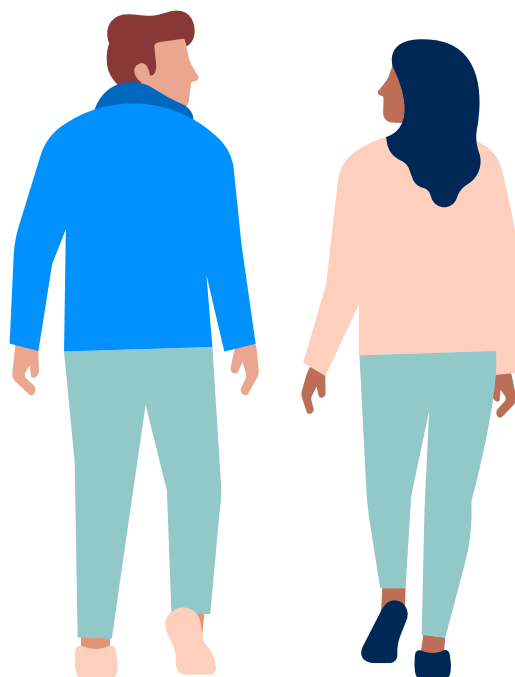
Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **stand tegen ondersteuning, hulpweigering, zorgmijding ouderen, zorgmijders ouderen, zelfverwaarlozing ouderen.**

Tip: typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.



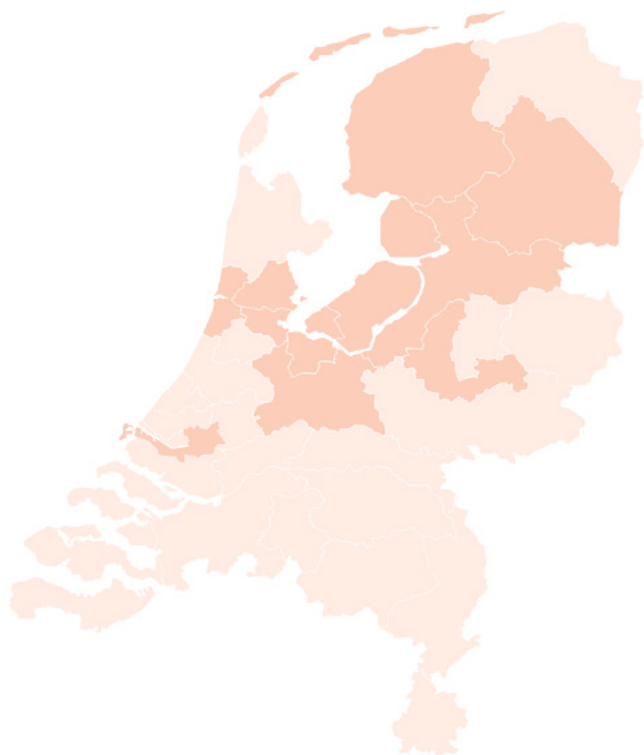
Sarah (45): "Mijn vader van 76 kan door een herseninfarct nauwelijks informatie verwerken. Hulp accepteert hij niet, omdat hij niet begrijpt dat hij iets mankeert. Hij wil zelfstandig de deur uit, het liefst met de auto, net zoals vroeger. Maar dat soort dingen kan écht niet meer en dat leidt vaak tot onbegrip en boosheid bij hem. Via de geriater kwamen we in contact met een particuliere thuiszorgservice voor senioren. Deze heeft begeleiders in huis die meebewegen met mensen zoals mijn vader. Eén van hen komt nu twee keer per week langs. Dan gaan ze samen de hort op. Naar een winkel bijvoorbeeld waar mijn vader wat koopt en zelf afrekent. Zoals vroeger. De begeleider houdt een oogje in het zeil – zonder het er al te dik bovenop te leggen. Dit geeft mijn vader het gevoel dat hij een klein beetje van zijn oude leven terug heeft."



Over Zilveren Kruis Zorgkantoor

Zilveren Kruis Zorgkantoor voert de Wet langdurige zorg (Wlz) uit. Dat doen we voor alle zorgverzekerden die in één van onze tien zorgkantoorregio's wonen. Dus ook voor verzekerden van andere zorgverzekeraars. Deze andere verzekeraars doen dat op hun beurt voor verzekerden van Zilveren Kruis in hún zorgregio's.

Dit zijn de regio's waarin Zilveren Kruis Zorgkantoor actief is. In andere regio's kunt u bij zorgkantoren van andere verzekeraars terecht.



■ Zilveren Kruis zorgkantoor

Bel ons gerust

Het team van Zilveren Kruis Zorgkantoor zit elke dag voor u klaar om u persoonlijk verder te helpen. U kunt onze medewerkers bereiken op telefoonnummer (038) 456 78 88, van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur. Liever chatten of mailen? Dat kan ook: [klik hier](#).

Telefonisch, via chat of mail kunt u hen om advies vragen, hulp regelen of met hen van gedachten wisselen. Desgewenst verwijzen zij u door naar een onafhankelijke cliëntondersteuner. Zodat u de zorg en ondersteuning krijgt die u nodig heeft en bij u past.

Meer weten na het lezen van deze brochure?

Op onze website <http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor> vindt u meer informatie, inclusief directe verwijzingen naar zorgaanbieders [bij u in de buurt](#).



“Ik vind het belangrijk dat u de zorg die u nodig heeft in kunt vullen volgens uw eigen wensen. Daarmee help ik u graag”.

*Petra van Dam
Cliëntondersteuner Zilveren Kruis Zorgkantoor*

Wij helpen u graag verder



Kijk op

www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten



Schrijf naar

Zilveren Kruis Zorgkantoor
Postbus 353
8000 AJ Zwolle



Bel ons

Telefoon (038) 456 78 88
Bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 18.00 uur



Mail ons

Ga naar 'contact' op onze website www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten/contact
en kies voor 'mail ons'



Chat met ons

Ga naar 'contact' op onze website www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten/contact#chat
en kies voor 'chat met ons'

Deze brochure is een uitgave van het Zilveren Kruis Zorgkantoor N.V. KvK 34245138.
Dit is een speciale uitgave van de brochure, specifiek voor inwoners van Utrecht.
Deze editie werd mede samengesteld in samenwerking met U Centraal en gemeente Utrecht.

Disclaimer

Aan de informatie die in deze brochure is opgenomen kunt u geen rechten ontleen. De informatie die u aantreft komt van betrouwbare bronnen.
De informatie is bijgewerkt tot en met 1 november 2020.