



maart 2021

Dit is onze eerste mantelzorgnieuwsbrief in 2021. Nog steeds is de coronapandemie van grote invloed op ons dagelijkse leven. We voelen ons betrokken bij uw situatie en hopen dat u ons via e-mail of telefonisch weet te bereiken.

Mantelzorgers die dagelijks voor iemand zorgen of inwonen bij diegene voor wie ze zorgen, kunnen hulp aanvragen bij de gemeente of zorgverzekeraar als ze merken dat het eigen netwerk en vrijwilligershulp geen verlichting meer bieden. Dat geldt ook voor mantelzorgers die zelf op leeftijd zijn en gezondheidsklachten hebben.

"Welke zorg kan ik inzetten voor mij en mijn partner? Ik zorg met alle liefde, maar ik sta er toch erg alleen in!" (Mantelzorger Johan). MET Heerhugowaard kan helpen met aanvragen van de juiste hulp. In deze nieuwsbrief vindt u informatie over hulpdiensten, praktische tips en weetjes die helpen bij het thuis zorgen. Of het nu om mantelzorg op oudere leeftijd gaat of de zorg voor een (volwassen) kind.

We wensen u veel sterkte in deze tijd. Denk vooral goed om uzelf en mocht u uw zorgen thuis of over de wijk willen delen, doe dat vooral. Heeft u hulp nodig bij de online tips die wij in deze nieuwsbrief geven,? Dan mag u ons zeker bellen.



Vergoeding 'Saar aan huis'

Sinds kort wordt de mantelzorg van het bedrijf 'Saar aan huis' (gedeeltelijk) vergoed door een aantal zorgverzekeraars via uw aanvullende verzekering. Meer informatie over vergoeding van deze zorg vindt u hier: <https://saaraanhuis.nl/zorg-aanvragen/vergoeding-van-zorgverzekeraars/>. In deze nieuwsbrief vindt u verder meer informatie over Respijthulp.

Noteer in de agenda:

De eerstvolgende bijeenkomst 'Ouders voor ouders' van kinderen met een (mogelijke) diagnose vindt plaats op woensdag 24 maart en start om 19.30 uur. Meer informatie en vragen? Bel Liesbeth Leegwater 06 189 623 42.

Mantelzorgers ontmoeten mantelzorgers

Om andere mantelzorgers toch te kunnen ontmoeten, organiseert MET Heerhugowaard met mantelzorgondersteuning een online bijeenkomst via zoom op woensdagavond 17 maart



aanstaande. Aanvang 19.30 uur. Heeft u interesse? Neem dan contact op met Marianne Visser via 06 283 210 43. Zij legt uit hoe het werkt om deel te nemen.



Oefeningen voor mantelzorgers

Er zijn online oefenruimten waar je als mantelzorger op een veilige en duidelijke manier leerervaringen kunt opdoen. Bijvoorbeeld hoe je het zorgen thuis beter op jezelf en de ander kunt afstemmen, of hoe je conflicten en stress kunt voorkomen of verminderen. Het uiteindelijke doel is om een goede balans te vinden wanneer je merkt dat je 'te veel hooi op je vork' hebt.

Bel hiervoor Marianne Visser via 06 283 210 43.



Informatie en advies van het Juiste Loket

Het Juiste Loket is een informatie- en adviespunt over de Jeugdwet, Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Wet langdurige zorg (Wlz) en de Zorgverzekeringswet (Zvw). Het Juiste Loket valt onder verantwoordelijkheid van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Spoedeisende vragen rond palliatieve zorg worden dezelfde werkdag of uiterlijk de volgende werkdag behandeld. Ook spoedeisende vragen rond de overdracht van patiënten tussen het ziekenhuis, kortdurende verblijfszorg en thuis, behandelen zij binnen deze termijn. Zowel zorgvragers, hun naasten als professionals (indicerende verpleegkundigen, Wmo-consulenten, zorgaanbieders, onafhankelijk cliëntondersteuners etc.) kunnen bij het Juiste Loket terecht.

Contactgegevens

Telefoonnummer: 030 789 78 78

E-mailadres: meldpunt@juisteloket.nl (drie werkdagen)

Postadres: Juiste Loket, Postbus 19161, 3501 DD Utrecht

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 10:00 – 17:00 uur



Voor de minima onder ons is er dit jaar ook hulp bij belastingaangifte over 2020. De sociaal juridisch dienstverleners van MET Heerhugowaard helpen u graag!

Website tips

Samen beter thuis is een landelijke website waar honderden video-instructies worden gedeeld over bijvoorbeeld; hoe iemand te verzorgen en te leren omgaan met technologie zoals beeldbellen, maar ook hoe om te gaan met hulpmiddelen als een rolstoel en dergelijke in de praktijk. [Ga naar de site.](#)

Zorg van Nu is een landelijke website in samenwerking met de Overheid waarop een overzicht van technische hulpmiddelen en oplossingen te vinden is. Dit kan handig zijn als u voor iemand zorgt, of zelf beperkt bent in uw mogelijkheden. [Bezoek website.](#)

Geriant: [lees hier](#) het laatste nieuws van Geriant.



Gemeente Heerhugowaard biedt voordelige Collectieve zorgverzekering

Als u een laag inkomen hebt, kunt u een verzekering aanvragen via de gemeente Heerhugowaard en Gezond Verzekerd. Een zorgverzekering via de gemeente heet een Gemeentepolis. Gezond Verzekerd werkt samen met diverse zorgverzekeraars.

U kunt kiezen uit twee pakketten. Het pakket Compleet met € 0,-- eigen risico en het pakket Compact. Kiest u het pakket Compleet met € 0,- eigen risico, dan is uw eigen risico meeverzekerd. Maakt u vaak gebruik van uw zorgverzekering en heeft u veel zorgkosten, dan is dit pakket de beste keuze. Er worden extra ruime vergoedingen verstrekt voor onder andere tandartskosten, bril en fysiotherapie. Ook de eigen bijdrage voor de Wmo wordt vergoed. Meer informatie vindt u [op de website van Gezond Verzekerd](#).

Antwoord op vragen rond Corona

Op de landelijke website Mantelzorg.nl worden tal van vragen van mantelzorgers over het Coronavirus adequaat beantwoord. Van de zorg thuis tot aan de zorg voor uw dierbare in het verpleeghuis. [Ga hiervoor naar deze website](#).

Alle mantelzorgnieuwsbrieven van MET die in de Corona-tijd zijn verstuurd, vindt u terug [op de website van MET](#) onder mantelzorgondersteuning. Lees ze gerust nog eens door. De informatie is mogelijk op uw situatie van toepassing.

U vindt alle informatie over MET Welzijn Heerhugowaard op www.methhw.nl



Copyright © 2021 | MET Mantelzorgondersteuning | Heeft u tips, vragen of opmerkingen, laat het ons weten. MET Mantelzorgondersteuning is telefonisch bereikbaar via 088 - 8876971 of stuur een e-mail naar marianne.visser@methhw.nl.

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf u dan hier uit](#).

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

MET Welzijn Heerhugowaard · Postbus 149 · Heemskerk, Noord-Holland 1960AC · Netherlands