



sterker
Mantelzorg
Nijmegen



Respijtzorg Wijzer

Nijmegen 2025



Inhoudsopgave

VOORWOORD	4
INLEIDING	5
AANBOD OP HET GEBIED VAN RESPIJTZORG	6
Individuele ondersteuning en/of gezelschap	6
Buddyzorg Nijmegen	6
Buurtgezinnen	7
Gerda aan huis	8
Handen in Huis	9
Hups	10
Saar aan huis	11
Senior Service	12
Stichting Hulpdienst Nijmegen	13
Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)	14
ZorgMies	15
Zorgoppas	16
Dagbesteding of dagbehandeling	17
Griffioen	17
Kalorama	18
OBG (Oud Burgeren Gasthuis)	19
Onder de Bomen	20
Sterker Ouderenwerk	21
Stichting Liz	22
Stichting TriUnity	23
UniK B.V.	24
Zinnig-in	25
Logeervoorziening	26
GrandCare	26
UniK B.V.	27
ZZG zorggroep	28
ANDERE VORMEN VAN ONDERSTEUNING	29
TIPS VOOR HET OVERDRAGEN VAN DE ZORG	32
GEZOND MANTELZORGEN	33
VERGOEDINGEN DOOR ZORGVERZEKERAARS	34
WETTEN EN REGELINGEN	35
HANDIGE WEBSITES	38
NAWOORD	39
BRONVERMELDING	39

“In de gemeente Nijmegen zijn op basis van een schatting van MantelzorgNL per jaar circa 54.000 mantelzorgers actief.”

Voorwoord

Beste lezer,

Hier is de Respijtzorg Wijzer 2025. Verschillende organisaties die respijtzorg aanbieden hebben hieraan meegewerkt. Denk aan hulp zoals gezelschap, dagbesteding, dagbehandeling of logeeropvang. We danken deze organisaties voor hun bijdrage.

Let op: deze Respijtzorg Wijzer laat niet alles zien wat er in Nijmegen mogelijk is. Wel vind je per organisatie belangrijke informatie voor jouw naaste, de persoon die je verzorgt, en voor jou als mantelzorger. Veel hulp is bedoeld voor mensen die thuis wonen, maar soms ook voor mensen in een zorginstelling.

Bij alle organisaties wordt, voordat er hulp wordt ingezet, goed afgestemd. Hierbij wordt rekening gehouden met wat jouw naaste wil, nodig heeft en kan, en wat jij als mantelzorger belangrijk vindt.

Neem altijd contact op met de organisatie om te vragen wat mogelijk is. Ze doen hun best om je te helpen, maar soms kan dat niet, bijvoorbeeld bij agressie of bepaalde ziektebeelden. In zo'n situatie kan de organisatie je misschien doorverwijzen naar een plek die beter past. Als dat niet lukt, kun je ook met ons contact opnemen. Wij denken graag met je mee over welke hulp of alternatieven er voor jou en je naaste zijn.

In de Respijtzorg Wijzer staat ook informatie over andere hulp, tips om zorg over te dragen, hoe je gezond voor een ander kan zorgen, wetten en verlofregelingen. We hebben ook wat handige websites voor je op een rijtje gezet.

Heb je vragen, begrijp je iets niet of kom je er niet uit? Neem contact op met de organisatie of met ons, Mantelzorg Nijmegen. Wij helpen je graag, telefonisch of tijdens een live afspraak.

We hopen dat je met deze Respijtzorg Wijzer verder kunt en dat het je helpt.

Mantelzorg Nijmegen

Nijmegen, februari 2025

“Er is nu vervangende zorg. Hierdoor kan en durf ik nu langer van huis te gaan en weer aandacht te hebben voor de buitenwereld.”

- Mantelzorger

Inleiding

Zorgen voor iemand kan intensief en stressvol zijn. Ook als je geen zorgtaken hebt maar je vaak zorgen maakt of je vaak aanpast aan de zorgsituatie. Het vraagt veel van je. Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Daarvoor is balans belangrijk. Zorg moet te combineren zijn met andere belangrijke dingen, zoals werk, studie, een gezin, vrienden en ontspanning.

Respijtzorg, of vervangende zorg, kan daarbij helpen. Het kan worden ingezet als je boodschappen wilt doen, wilt sporten, het even te zwaar hebt of op vakantie wilt. Soms wil degene voor wie je zorgt misschien wat (ander) gezelschap of wil diegene meedoen aan een activiteit of dagbesteding.

Respijtzorg kan jou als mantelzorger ontlasten. Je zorgen helemaal loslaten is moeilijk, want je blijft vaak denken aan je naaste. Toch kan respijtzorg verlichting geven en je helpen even tijd te maken voor jezelf of iets anders.

RESPIJTZORG DOOR FAMILIE, VRIENDEN, BUREN, VRIJWILLIGERS OF ZORGVERLENERS

Je kunt de zorg voor je naaste op verschillende manieren delen. Dit kan met vrienden, familie, buren, vrijwilligers of zorgverleners.

Vrienden, familie of buren willen vaak helpen omdat ze om jou en je naaste geven. Ze willen dat het goed met jullie gaat. Vrijwilligers kiezen ervoor om anderen te ondersteunen. Voor hen is het fijn om iets te betekenen, waardering te krijgen en nieuwe mensen te ontmoeten. Soms hebben ze ook andere redenen om vrijwilligerswerk te doen.

Zorgverleners helpen via een organisatie en hebben vaak dezelfde redenen om iets voor anderen te betekenen. Respijtzorg kan jou ontlasten, fijn zijn voor je naaste en waardevol voor de vrijwilliger of zorgverlener.

VERSCHILLENDE VORMEN VAN RESPIJTZORG

Respijtzorg kan één keer of vaker worden ingezet. Dit kan bij je naaste thuis of op een andere plek. Welke hulp je kiest, hangt af van wat jouw naaste wil, nodig heeft en kan, en wat jij als mantelzorger belangrijk vindt.

De kosten verschillen per organisatie. Soms is een indicatie of toestemming nodig. Het kan zijn dat de zorgverzekeraar de kosten vergoedt.

“Ik ben zo blij met deze hulp! Ik heb weer meer ruimte voor mezelf. Voor de rust en ruimte die zo nodig is om deze mantelzorgtaak goed te kunnen uitvoeren.”

- Mantelzorger

Buddyzorg Nijmegen



AANBOD

Buddyzorg biedt ondersteuning door een buddy in te zetten. Een buddy kan bijvoorbeeld:

- luisteren en steun geven;
- persoonlijk en emotioneel helpen;
- samen iets doen waar jouw naaste van geniet;
- helpen om het sociale netwerk uit te breiden;
- aandacht geven aan de zorgen rond de ziekte;
- kijken hoe jouw naaste verder geholpen kan worden;
- begeleiden bij een ziekenhuisafpraak.

Wat de buddy doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De buddy biedt geen medische zorg of huishoudelijke hulp. Buddyzorg kan ingezet worden voor maximaal 1 dagdeel per week voor 1 tot 2 jaar.



DOELGROEP

Buddyzorg helpt mensen van alle leeftijden die weinig steun hebben. Het gaat om mensen met een langdurige of levensbedreigende ziekte. Dit kan bijvoorbeeld MS, COPD, kanker of een hart- en vaatziekte zijn. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Buddyzorg kan alleen helpen als jouw naaste zelfstandig thuis woont. Soms kan Buddyzorg niet helpen.



AANMELDEN

Voor Buddyzorg heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Buddyzorg past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een vrijwilliger. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.

KOSTEN

Buddyzorg rekent geen kosten voor de hulp. Jouw naaste betaalt wel voor activiteiten die de buddy samen met jouw naaste doet. Dit wordt altijd van tevoren besproken.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Neem dan contact op met Buddyzorg.



Contactpersonen: Karin van der Zwaluw
Gabrielle Langhout
Telefoon: 088 – 0011333
06 – 34000268
06 – 34000403
E-mailadres: buddyzorg@sterker.nl
Website: buddyzorgnijmegen.nl



Buurtgezinnen



AANBOD

Buurtgezinnen biedt steun door een steungezin in te zetten. Een steungezin is een stabiel gezin bij jou in de buurt waar jouw kind naartoe kan. Zo krijgt jouw kind extra liefde en aandacht. Als je geen familie, buren of vrienden in de buurt hebt, kan extra steun heel fijn zijn.

Wat het steungezin doet, wordt besproken en afgestemd op jouw kind.



DOELGROEP

Buurtgezinnen helpt gezinnen met kinderen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om gezinnen zonder familie, buren of vrienden in de buurt. Soms is er wel iemand in de buurt, maar heeft diegene het druk. Buurtgezinnen kan alleen helpen als jouw kind thuis woont. Soms kan Buurtgezinnen niet helpen.



AANMELDEN

Voor Buurtgezinnen heb je geen indicatie nodig. Je kunt jouw kind zelf aanmelden. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Buurtgezinnen past bij jouw kind. En als het past, welke steun dan nodig is. Daarna maken jullie kennis met een steungezin. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.



KOSTEN

Buurtgezinnen rekent geen kosten voor de steun. Je betaalt wel voor activiteiten die het steungezin met jouw kind doet. Dit wordt altijd van tevoren besproken.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw kind? Neem dan contact op met Buurtgezinnen.



Contactpersonen: Jiske Broers
Loes van Maanen
Telefoon: 06 – 49960245
06 – 24195024
E-mailadres: jiske@buurtgezinnen.nl of
loes@buurtgezinnen.nl
Website: www.buurtgezinnen.nl

Gerda aan huis



AANBOD

Gerda aan huis biedt ondersteuning door een Gerda in te zetten. Een Gerda kan bijvoorbeeld:

- gezelschap houden;
- luisteren en steun geven;
- samen iets doen waar jouw naaste van geniet;
- helpen boodschappen doen of koken;
- een gezin ondersteunen met een zorgintensief kind.

Wat de Gerda doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De Gerda biedt geen medische zorg of huishoudelijke hulp.



DOELGROEP

Gerda aan huis helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. Dit kan bijvoorbeeld MS, autisme, Parkinson of een niet-aangeboren hersenletsel zijn. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Gerda aan huis kan alleen helpen als jouw naaste zelfstandig thuis woont. Soms kan Gerda aan huis niet helpen.



AANMELDEN

Voor Gerda aan huis heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Gerda aan huis past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een Gerda. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.

KOSTEN

Gerda aan huis rekent €31,20 per uur overdag op doordeweekse dagen. 's Avonds en in het weekend zijn de tarieven anders. Reiskosten voor de Gerda worden apart gerekend. Als jouw naaste een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, gelden andere regels en tarieven.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten en vergoedingen? Neem dan contact op met Gerda aan huis.



Telefoon: 0800 – 4449444
06 – 83792475
E-mailadres: berg-en-dal@gerdaanhuis.nl
Website: www.gerdaanhuis.nl



Handen in Huis



AANBOD

Handen in Huis biedt ondersteuning door een vrijwilliger in te zetten. Een vrijwilliger kan bijvoorbeeld:

- helpen met opstaan, wassen en aankleden;
- helpen boodschappen doen;
- licht huishoudelijk werk doen.

Wat de vrijwilliger doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De vrijwilliger biedt geen medische zorg. Handen in Huis kan ingezet worden vanaf 3 dagen, inclusief 2 nachten, of langer.



DOELGROEP

Handen in Huis helpt mensen vanaf 6 jaar die steun nodig hebben en niet alleen thuis kunnen zijn. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of aandoening. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Handen in Huis kan alleen helpen als jouw naaste niet alleen thuis kan zijn. Soms kan Handen in Huis niet helpen.



AANMELDEN

Voor Handen in Huis heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Handen in Huis past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een vrijwilliger. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met kost en inwoning van de vrijwilliger. Daarnaast zijn er reiskosten van de vrijwilliger voor het kennismakingsbezoek. Als jouw naaste een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, kan het hieruit betaald worden.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten en vergoedingen? Neem dan contact op met Handen in Huis.



Telefoon: 030 – 6590970
E-mailadres: info@handeninhuis.nl
Website: www.handeninhuis.nl



Hups



AANBOD

Hups biedt ondersteuning door een dienstverlener in te zetten. Een dienstverlener kan bijvoorbeeld:

- samen koffie/thee drinken of wandelen;
- helpen boodschappen doen of koken;
- helpen met wassen, aankleden of toiletbezoek;
- begeleiden bij een ziekenhuisafpraak.

Wat de dienstverlener doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De dienstverlener biedt geen medische zorg. Hups kan ingezet worden vanaf 3 uur per week.



DOELGROEP

Hups helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. Dit kan bijvoorbeeld MS, autisme, een ontwikkelingsachterstand, vergevorderde ouderdom, de ziekte van Parkinson of een niet-aangeboren hersenletsel zijn. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Hups kan helpen als jouw naaste zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan Hups niet helpen.



AANMELDEN

Voor Hups heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Hups past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een dienstverlener. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.



KOSTEN

Hups rekent vanaf €28,- per uur overdag op doordeweekse dagen. Voor nachtzorg en 24uurs zorg zijn de tarieven anders. Reiskosten voor de dienstverlener worden apart gerekend. Als jouw naaste een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, gelden andere regels en tarieven.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten en vergoedingen? Neem dan contact op met Hups.

HUPS

Contactpersoon: Amber van Valburg
Telefoon: 024 - 2024067
E-mailadres: nijmegen@hups.nl
Website: www.hups.nl



Saar aan huis



AANBOD

Saar aan huis biedt ondersteuning door een Saar of Bram in te zetten. Een Saar of Bram kan bijvoorbeeld:

- gezelschap houden of samen wandelen;
- eropuit gaan of een spelletje spelen;
- helpen met administratie, boodschappen of licht huishoudelijk werk doen;
- kleine klusjes in huis of tuin doen.

Wat de Saar of Bram doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De Saar of Bram biedt geen medische zorg. Saar aan huis kan ingezet worden vanaf 2 uur per week tot 24 uur per dag.



DOELGROEP

Saar aan huis helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Saar aan huis kan helpen als jouw naaste zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan Saar aan huis niet helpen.



AANMELDEN

Voor Saar aan huis heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf is er een gesprek om te kijken of Saar aan huis past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een Saar of Bram. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.

KOSTEN

Saar aan huis rekent €29,00 per uur overdag op doordeweekse dagen. 's Avonds en in het weekend zijn de tarieven anders. Reiskosten voor de Saar of Bram worden apart gerekend. Als jouw naaste een Wlz-indicatie heeft, zijn er andere manieren om de hulp te betalen.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten en vergoedingen? Neem dan contact op met Saar aan huis.

Saar
aan huis
Een Saar snapt wat nodig is!

Contactpersoon:	Anita Rossen
Telefoon:	024 – 2001377
E-mailadres:	anita.rossen@saaraanhuis.nl
Website:	www.saaraanhuis.nl



Senior Service



AANBOD

Senior Service biedt ondersteuning door een thuishulp/zorgondersteuner in te zetten. Een thuishulp/zorgondersteuner kan bijvoorbeeld:

- gezelschap houden of samen een spelletje spelen;
- helpen met boodschappen doen, koken of samen eten;
- helpen met administratie of licht huishoudelijk werk doen;
- kleine klusjes in huis of werkzaamheden in een kleine tuin doen;
- ondersteunen en assisteren bij persoonlijke verzorging;
- begeleiden bij een ziekenhuisafpraak;
- nachtzorg in de vorm van slaapdiensten of waakdiensten.

Wat de thuishulp/zorgondersteuner doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De thuishulp/zorgondersteuner biedt geen medische zorg. Senior Service kan ingezet worden vanaf 2 uur per bezoek tot 24 uur per dag.



DOELGROEP

Senior Service helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. Dit kan bijvoorbeeld MS, vergevorderde ouderdom, dementie, de ziekte van Parkinson of een niet-aangeboren hersenletsel zijn. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Senior Service kan helpen als jouw naaste zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan Senior Service niet helpen.



AANMELDEN

Voor Senior Service heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Senior Service past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een thuishulp/zorgondersteuner. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.

KOSTEN

Senior Service rekent €31,50 per uur op doordeweekse dagen. In het weekend zijn de tarieven anders. Reiskosten voor de thuishulp/zorgondersteuner worden apart gerekend. Als jouw naaste een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, gelden andere regels en tarieven. Als jouw naaste een Wlz-indicatie heeft, zijn er andere manieren om de hulp te betalen.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten en vergoedingen? Neem dan contact op met Senior Service.



Senior Service

Contactpersoon: Meriam Derks
Telefoon: 06 – 46370028
E-mailadres: nijmegen@seniorservice.nl
Website: www.seniorservice.nl

Stichting Hulpdienst Nijmegen



AANBOD

Stichting Hulpdienst Nijmegen biedt ondersteuning door een vrijwilliger in te zetten. Een vrijwilliger kan bijvoorbeeld:

- gezelschap houden of een luisterend oor bieden;
- samen iets doen waar jouw naaste van geniet;
- helpen met boodschappen doen;
- kleine klusjes in huis of tuin doen.

Wat de vrijwilliger doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De vrijwilliger biedt geen medische zorg of huishoudelijke hulp. Stichting Hulpdienst Nijmegen kan ingezet worden voor maximaal 1 keer per week.



DOELGROEP

Stichting Hulpdienst Nijmegen helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, fysieke beperking of ouderdomsklachten. Dit kan bijvoorbeeld vergevorderde ouderdom, dementie, de ziekte van Parkinson of een niet-aangeboren hersenletsel zijn. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Stichting Hulpdienst Nijmegen kan alleen helpen als jouw naaste zelfstandig thuis woont. Soms kan Stichting Hulpdienst Nijmegen niet helpen.



AANMELDEN

Voor Stichting Hulpdienst Nijmegen heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Stichting Hulpdienst Nijmegen past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een vrijwilliger. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.



KOSTEN

Stichting Hulpdienst Nijmegen rekent geen kosten voor de hulp. Jouw naaste betaalt wel voor activiteiten die de vrijwilliger samen met jouw naaste doet. Dit wordt altijd van tevoren besproken.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Neem dan contact op met Stichting Hulpdienst Nijmegen.



Telefoon: 024 – 3228280 (bereikbaar tussen 09.00 en 12.00 uur)
E-mailadres: hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl
Website: www.hulpdienstnijmegen.nl

Individuele ondersteuning en/of gezelschap

VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg)



AANBOD

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) biedt ondersteuning door een vrijwilliger in te zetten. Een vrijwilliger kan bijvoorbeeld:

- een luisterend oor en wakend oog bieden;
- helpen met persoonlijke verzorging, zoals draaien in bed, toiletgang, eten en drinken.

Wat de vrijwilliger doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De vrijwilliger biedt geen medische zorg of huishoudelijke hulp. VPTZ kan overdag, 's avonds of 's nachts worden ingezet.



DOELGROEP

VPTZ helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben en niet alleen thuis kunnen zijn. Het gaat om mensen die ongeneeslijk ziek zijn en in de terminale fase zitten. VPTZ kan helpen als jouw naaste zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan VPTZ niet helpen.



AANMELDEN

Voor VPTZ heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf is er een gesprek om te kijken of VPTZ past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een vrijwilliger. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.



KOSTEN

VPTZ rekent geen kosten voor de hulp. Zij vraagt wel om een eenmalige vrijwillige bijdrage van €30.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Neem dan contact op met VPTZ.



Telefoon: 024 – 3789090
06 – 13210731
E-mailadres: info@vptzrijkvannijmegen.nl
Website: www.vptzrijkvannijmegen.nl

ZorgMies



AANBOD

Zorgmies biedt ondersteuning door een ZorgMies of ZorgSiem in te zetten. Een ZorgMies of ZorgSiem kan bijvoorbeeld:

- gezelschap houden of een luisterend oor bieden;
- samen wandelen, boodschappen doen of koken;
- begeleiden bij een ziekenhuisafpraak;
- helpen bij dag- en nachtwelzijnszorg;
- een gezin ondersteunen met een zorg-intensief kind.

Wat de ZorgMies of ZorgSiem doet, wordt besproken en afgestemd op jouw naaste. De ZorgMies of ZorgSiem biedt geen medische zorg. ZorgMies kan ingezet worden ingezet vanaf 2 uur per week tot 24 uur per dag.



DOELGROEP

ZorgMies helpt mensen van alle leeftijden die steun nodig hebben. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. Dit kan bijvoorbeeld MS, autisme, een ontwikkelingsachterstand, vergevorderde ouderdom, de ziekte van Parkinson of een niet-aangeboren hersenletsel zijn. De ziekte kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. ZorgMies kan helpen als jouw naaste zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan ZorgMies niet helpen.



AANMELDEN

Voor ZorgMies heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of ZorgMies past bij jouw naaste. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maakt jouw naaste kennis met een ZorgMies of ZorgSiem. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.

KOSTEN

ZorgMies rekent €36,00 per uur overdag op doordeweekse dagen. 's Avonds en in het weekend zijn de tarieven anders. Reiskosten voor de ZorgMies of ZorgSiem worden apart gerekend. Als jouw naaste een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, gelden andere regels en tarieven.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op de [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten en vergoedingen? Neem dan contact op met ZorgMies.



Contactpersoon: Veerle Vos
Telefoon: 06 – 10274304
E-mailadres: nijmegen@zorgmies.nl
Website: www.zorgmies.nl



Zorgoppas



AANBOD

Zorgoppas biedt ondersteuning door een oppas in te zetten. Een oppas kan bijvoorbeeld:

- bij jullie thuis komen om op jouw kind te passen;
- samen iets doen wat jouw kind leuk vindt;

Wat de oppas doet, wordt besproken en afgestemd op jouw kind. De oppas biedt geen huishoudelijke hulp. Zorgoppas kan overdag, 's avonds of in het weekend worden ingezet.



DOELGROEP

Zorgoppas helpt kinderen tot 18 jaar die steun nodig hebben en niet alleen thuis kunnen zijn. Het gaat om kinderen die een ziekte of beperking hebben. Dit kan bijvoorbeeld gedragsproblemen, autisme, een ontwikkelingsachterstand, een fysieke of zintuiglijke beperking, een verstandelijke beperking of een chronische ziekte zijn. De ziekte of beperking kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. Zorgoppas kan alleen helpen als jouw kind thuis woont. Soms kan Zorgoppas niet helpen.



AANMELDEN

Voor Zorgoppas heb je geen indicatie nodig. Je kunt jouw gezin zelf aanmelden. Vooraf zijn er een paar gesprekken om te kijken of Zorgoppas past bij jouw kind. En als het past, welke hulp dan nodig is. Daarna maken jullie kennis met een oppas. Er wordt altijd gekeken of er van beide kanten een klik is.



KOSTEN

Zorgoppas rekent €27,- per maand. Daarin zitten 3 oppasuren. Vanaf het 4e uur betaal je €8,- per uur. Reiskosten van de oppas zijn meegeteld tot 1 uur reistijd.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw kind? Neem dan contact op met Zorgoppas.



Telefoon: 085 – 2083450
E-mailadres: info@zorgoppas.nl
Website: www.zorgoppas.nl

Griffioen



AANBOD

Sterker Ouderenwerk, ZZG, BUUR en Riverland Healthcentre werken samen en bieden ondersteuning in de vorm van een ontmoetingsplek. Jouw naaste kan:

- op werkdagen meedoen aan groepsactiviteiten;
- een praatje maken met een kop koffie;
- voor meer rust en structuur meedoen aan de dagbesteding, de huiskamer.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

Het samenwerkingsverband biedt een ontmoetingsplek en dagbesteding voor mensen van 65 jaar en ouder. Het gaat om mensen met ouderdomsklachten of beginnende dementie. De ontmoetingsplek past alleen bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis woont. Heeft jouw naaste meer begeleiding nodig? Dan past de dagbesteding (de huiskamer) misschien beter. Soms kan iemand niet meedoen bij de ontmoetingsplek of aan de dagbesteding.

AANMELDEN

Ontmoetingsplek

Voor de ontmoetingsplek is geen indicatie nodig. Jouw naaste kan hier gewoon binnenlopen. Je kunt ook altijd bellen om te kijken of de ontmoetingsplek past bij jouw naaste.



Dagbesteding

Voor de dagbesteding is een indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbesteding past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.

KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een kleine bijdrage voor koffie, thee en de lunch. Er kunnen ook kosten zijn voor de activiteiten.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Sterker Ouderenwerk.



sterker
Ouderenwerk

Telefoon: 088 - 0017121
E-mailadres: ouderenwerk@sterker.nl
Website: www.sterkerouderenwerk.nl



Kalorama



AANBOD

Kalorama biedt ondersteuning in de vorm van dagbehandeling en dagbesteding. Dit gebeurt in Kalorama Veste Brakkestein. Jouw naaste kan:

- op werkdagen meedoen aan groepsactiviteiten;
- hulp krijgen om beter om te gaan met dagelijkse problemen.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

Dagbehandeling

Kalorama biedt dagbehandeling voor mensen met een langdurige ziekte of beperking. Dit kan bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, CVA of MS zijn. De dagbehandeling past alleen bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbehandeling.

Dagbesteding

Kalorama biedt dagbesteding voor mensen van 65 jaar en ouder. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte of een beperking. De dagbesteding past alleen bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbesteding.



AANMELDEN

Voor Kalorama is een indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbehandeling of dagbesteding past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.

KOSTEN

Dagbehandeling

Als jouw naaste een Wlz-indicatie (Wet langdurige zorg) heeft, moet hij of zij rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK. Als de zorg wordt vergoed via GZSP (dagbehandeling die onder de zorgverzekering valt), valt dit onder het eigen risico van de zorgverzekering. Naast het eigen risico zijn er geen extra kosten of eigen bijdrage voor deze GZSP-zorg. Daarnaast zijn er extra kosten voor activiteiten en maaltijden bij de dagbehandeling.

Dagbesteding

Jouw naaste moet rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK. Daarnaast zijn er extra kosten voor activiteiten en maaltijden bij de dagbesteding.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Kalorama.



kalorama

Telefoon: 024 – 3525525 (dagbehandeling)
024 – 6847741 (zorgbureau)
E-mailadres: dagbehandeling@kalorama.nl
zorgbureau@kalorama.nl
Website: www.kalorama.nl



OBG (Oud Burgeren Gasthuis)



AANBOD

OBG (Oud Burgeren Gasthuis) biedt ondersteuning in de vorm van dagbesteding. Dit gebeurt in Dienstencentrum OBG. Jouw naaste kan op werkdagen meedoen aan:

- het dagaanbod van de dagbesteding;
- het dagdéélaanbod van de dagbesteding.

Dagaanbod

Deelnemers van de dagbesteding bij OBG horen bij een vaste groep. Er zijn drie groepen: Rode Bloesem, Groene Bloesem en de Blauwe Bloesem. Samen wordt gekeken naar de groep die het beste past bij de (begeleidings) behoeften van jouw naaste. Elke groep heeft een vaste dagindeling, zodat er duidelijkheid is. Jouw naaste doet mee aan activiteiten die passen bij zijn of haar interesses, zoals tekenen, puzzelen, spelletjes spelen, samen de krant lezen of praten over wat hem of haar bezighoudt. Jouw naaste kan ook meefietsen op de Riksja of samen de Kwiekroute wandelen.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.

Dagdéélaanbod

Deelnemers die niet de hele dag mee willen doen aan de dagbesteding, kunnen kiezen voor het dagdéélaanbod. Jouw naaste kan kiezen uit de Club Creatief, Meebewegen, de Hoofdzak of het Kookcafé.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

OBG biedt dagbesteding voor mensen die hulp nodig hebben om hun dagen te vullen. De dagbesteding past alleen bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbesteding.

AANMELDEN

Voor OBG is niet altijd een indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbesteding of het dagdéélaanbod past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.

KOSTEN

Als jouw naaste een Wlz-indicatie (Wet langdurige zorg) heeft, moet hij of zij rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK. OBG kan ook zelf bepalen of jouw naaste onder de Wmo valt. Als dit het geval is, hoeft jouw naaste niks te betalen. Als jouw naaste geen Wlz-indicatie heeft en niet onder de Wmo valt, kan hij of zij ervoor kiezen om de dagbesteding of het dagdéélaanbod zelf te betalen.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met het OBG.



Telefoon: 024 – 3279279
E-mailadres: dagbesteding@obg.nu
Website: www.obg.nu



Onder de Bomen



AANBOD

Onder de Bomen biedt ondersteuning in de vorm van dagbesteding. Dit gebeurt op twee locaties in Nijmegen. Mijn werkplek en bij In het Westen.

Jouw naaste kan:

- op werkdagen meedoen op de zorgboerderij In het Westen of bij Mijn werkplek;
- anderen ontmoeten, leren en werken in een vak dat aanspreekt;
- samen ontdekken waar jouw naaste in uitblinkt, wat hij of zij leuk vindt en welke ondersteuning daarvoor nodig is.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

Onder de Bomen biedt dagbesteding aan volwassenen van 18 jaar en ouder. Het gaat om volwassenen met een psychische kwetsbaarheid en/of licht verstandelijke beperking. De dagbesteding past bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbesteding.



AANMELDEN

Voor Onder de Bomen is een indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbesteding past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Onder de Bomen.



Telefoon: 06 – 16473246 (Mijn werkplek)
Telefoon: 06 – 16452860 (In het Westen)
E-mailadres: aanmelding@onderdebomen.nl
Website: www.mijnwerkplekinnijmegen.nl
www.inhetwesten.nl

Sterker Ouderenwerk



AANBOD

Sterker Ouderenwerk biedt ondersteuning in de vorm van dagbesteding. Dit gebeurt op verschillende locaties.

Jouw naaste kan:

- op werkdagen meedoen aan groepsactiviteiten;
- een praatje maken met een kop koffie;
- samen met andere ouderen uit de wijk de dag delen;
- deelnemen aan uitjes, lunchen, creatieve bezigheden, zingen of spelletjes spelen.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

Sterker Ouderenwerk biedt dagbesteding voor mensen van 65 jaar en ouder. Het gaat om mensen met ouderdomsklachten of beginnende dementie. De dagbesteding past alleen bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbesteding.



AANMELDEN

Voor Sterker Ouderenwerk heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbesteding past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een kleine bijdrage voor koffie, thee en de lunch. Er kunnen ook kosten zijn voor de activiteiten.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Sterker Ouderenwerk.



sterker
Ouderenwerk

Telefoon: 088 – 0017121
E-mailadres: ouderenwerk@sterker.nl
Website: www.sterkerouderenwerk.nl

Stichting Liz



AANBOD

Stichting Liz biedt ondersteuning in de vorm van dagbehandeling. Dit gebeurt op verschillende locaties.

Jouw kind kan:

- samen spelen en leren, maar er wordt ook veel individueel gewerkt;
- geholpen worden op basis van de vragen: 'Wie ben je?', 'Wat heb je nodig?' en 'Hoe kunnen wij jou dat bieden?'.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw kind.



DOELGROEP

Stichting Liz biedt dagbehandeling aan kinderen tot 23 jaar. Het gaat om kinderen met een ernstig meervoudige handicap. De dagbehandeling past alleen bij jouw kind als hij of zij thuis woont. Soms kan een kind niet meedoen aan de dagbehandeling.



AANMELDEN

Voor Stichting Liz is een indicatie nodig. De huisarts, specialist of een medewerker van Buurtteams moet jouw kind aanmelden. Pas daarna wordt er tijdens een kennismakingsgesprek gekeken of de dagbehandeling past bij jouw kind. Als het past kan jouw kind een keer komen kijken en meedoen.



KOSTEN

Je moet rekening houden met een maandelijks eigen bijdrage van jouw kind aan het CAK.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw kind? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Stichting Liz.



Contactpersoon
voor vragen

rondom financiën:

Esther de Bruijn

Telefoon:

06 – 46625540

E-mailadres:

esther@stichtingliz.nl

info@stichtingliz.nl

Website:

www.stichtingliz.nl

Groep de Vuurvlinders

Adres:

Laauwikstraat 2,
6663 CJ

Nijmegen-Lent

Telefoon:

06 – 39 865179

Groepen de Waterlelies en de Luchtballonnen

Adres:

Tolhuis 44-50,
6537 PN in Nijmegen

Telefoon:

06 – 14435235

(Waterlelies)

06 – 43032863

(Luchtballonnen)

Liz Voortgezet Onderwijs Groep

Adres:

Malderburchtstraat 11
6535 ND Nijmegen

Telefoon:

06 – 34069411



Stichting TriUnity



AANBOD

Stichting TriUnity biedt ondersteuning in de vorm van dagbesteding. Dit gebeurt op locatie of bij jouw naaste thuis.

Jouw naaste kan:

- op werkdagen meedoen aan de dagbesteding;
- anderen ontmoeten, leren en werken in een vak dat aanspreekt;
- samen ontdekken waar jouw naaste in uitblinkt, wat hij of zij leuk vindt en welke ondersteuning daarvoor nodig is.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

Stichting TriUnity biedt dagbesteding aan kinderen vanaf 15 jaar en volwassenen.

Het gaat om kinderen en volwassenen met autisme en normale tot hoge intelligentie. De dagbesteding past bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbesteding.



AANMELDEN

Voor Stichting TriUnity is een indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbesteding past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw kind? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met TriUnity.



Telefoon: 06 – 83851169
E-mailadres: tessa.weijers@triunity.nl
secretariaat@triunity.nl
Website: www.triunity.nl

Unik B.V.



AANBOD

Unik B.V. biedt ondersteuning in de vorm van buitenschoolse specialistische opvang.

Jouw kind kan:

- na school en in de vakanties meedoen aan een leuk en leerzaam activiteitenaanbod in kleine groepen;
- op een fijne plek, in een rustige omgeving, spelen met leeftijdsgenoten;
- werken aan individuele ontwikkeldoelen.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw kind.



DOELGROEP

Unik B.V. biedt buitenschoolse specialistische opvang voor kinderen van 4 tot 18 jaar.

Het gaat om kinderen met een verstandelijke en/of gedragsmatige beperking. De dagbesteding past bij jouw kind als hij of zij thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan een kind niet meedoen bij de buitenschoolse specialistische opvang.



AANMELDEN

Voor Unik B.V. is een indicatie nodig. De huisarts, specialist of een medewerker van Buurteams moet jouw kind aanmelden. Pas daarna wordt er tijdens een kennismakingsgesprek gekeken of de buitenschoolse specialistische opvang past bij jouw kind. Als het past kan jouw kind een keer komen kijken en meedoen.



KOSTEN

Unik B.V. heeft toestemming nodig van de gemeente Nijmegen om hulp te bieden. Met deze toestemming wordt de hulp betaald vanuit de Jeugdwet.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw kind? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Unik B.V.



Telefoon: 088 – 2052369
(Klant- en servicebureau)
E-mailadres: aanmelding@unik.nl
Website: www.unik.nl

Zinnig-in



AANBOD

Zinnig-in biedt ondersteuning in de vorm van creatieve dagbesteding.

Jouw naaste kan:

- op werkdagen meedoen aan de dagbesteding;
- veel ontdekken en leren op creatief gebied met verschillende materialen en technieken;
- werken met eigen ideeën en ontwerpen, zoals het maken van knuffels, kleding, breien, schilderen of werken met papier-maché;
- soms meewerken aan opdrachten voor bedrijven of organisaties, zoals het maken van vlaggenlijnen.

Wat er wordt gedaan, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

Zinnig-in biedt dagbesteding voor mensen van alle leeftijden. Het gaat om mensen met een langdurige ziekte, beperking of psychische kwetsbaarheid. Dit kan bijvoorbeeld autisme, een ontwikkelingsachterstand, een verstandelijke of visuele beperking, of niet-aangeboren hersenletsel zijn. De ziekte of beperking kan nog net begonnen zijn of al verder gevorderd. De dagbesteding past bij jouw naaste als hij of zij zelfstandig thuis of in een zorginstelling woont. Soms kan iemand niet meedoen aan de dagbesteding.



AANMELDEN

Voor Zinnig-in is een indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de dagbesteding past bij jouw naaste. Als het past kan jouw naaste een keer komen kijken en meedoen.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK.

CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met Zinnig-in.



Contactpersoon: Anne-Marie Groothuizen
Telefoon: 06 – 23974063
E-mailadres: info@zinnig-in.nl
Website: www.zinnig-in.nl

GrandCare



AANBOD

GrandCare biedt ondersteuning in de vorm van (tijdelijk) verblijf. Dit verblijf is in het Logeerhuis, in het voormalig Kinderdorp Neerbosch Oost.

Jouw naaste kan:

- verblijven in een kamer in het Logeerhuis, dat 10 kamers heeft;
- begeleiding krijgen om te helpen met een dagelijks ritme of gewoon een luisterend oor en zorg voor welzijn;
- 24 uur per dag, 7 dagen per week, hulp krijgen van het begeleidingsteam.

Wat er tijdens het verblijf gebeurt, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

GrandCare biedt (tijdelijk) verblijf voor mensen van alle leeftijden die hulp nodig hebben. Soms kan iemand hier niet verblijven.



AANMELDEN

Voor GrandCare is een indicatie nodig. Een medewerker van Buurtteams moet jouw naaste aanmelden. Pas daarna wordt er tijdens een kennismakingsgesprek gekeken of de logeervoorziening past bij jouw naaste.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met GrandCare.



GrandCare

Telefoon: 085 – 4011576
E-mail: info@grandcare.nl
Website: www.grandcare.nl
Adres: Scherpenkampweg 21
6545 AK in Nijmegen

Logeervoorziening

UniK B.V.



AANBOD

UniK B.V. biedt ondersteuning in de vorm van (tijdelijk) verblijf. Dit verblijf is in de logeeropvang. Jouw kind kan:

- een dag, weekend of in de schoolvakanties verblijven in de logeeropvang;
- spelen met leeftijdsgenoten in een rustige en fijne omgeving;
- plezier en een fijne tijd hebben tijdens het verblijf.

Wat er tijdens het verblijf gebeurt, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw kind.



DOELGROEP

UniK B.V. biedt (tijdelijk) verblijf voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Het gaat om kinderen met een verstandelijke en/of gedragsmatige beperking. Soms kan een kind hier niet verblijven.



AANMELDEN

Voor UniK B.V. is een indicatie nodig. De huisarts, specialist of een medewerker van Buurteams moet jouw kind aanmelden.

Pas daarna wordt er tijdens een kennismakingsgesprek gekeken of de logeervoorziening past bij jouw kind.



KOSTEN

UniK B.V. heeft toestemming nodig van de gemeente Nijmegen om logeeropvang te bieden. Met deze toestemming wordt de logeeropvang betaald vanuit de Jeugdwet.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw kind? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met UniK B.V.



Telefoon: 088 – 2052369
(Klant- en servicebureau)
E-mailadres: aanmelding@unik.nl
Website: www.unik.nl

ZZG zorggroep



AANBOD

ZZG zorggroep biedt ondersteuning in de vorm van (tijdelijk) verblijf. Dit verblijf is in wooncomplex Griffioen.

Jouw naaste kan:

- samen met andere bewoners eten;
- meedoen aan groepsactiviteiten.

Wat er tijdens het verblijf gebeurt of nodig is aan zorg, hoelang en op welke dag(en) wordt besproken en afgestemd op jouw naaste.



DOELGROEP

ZZG zorggroep biedt (tijdelijk) verblijf voor mensen van alle leeftijden. Het gaat om mensen met lichamelijke klachten of dementie.

Soms kan iemand hier niet verblijven.



AANMELDEN

Voor ZZG zorggroep heb je geen indicatie nodig. Jouw naaste kan zichzelf aanmelden of jij kunt dat doen. Tijdens een kennismakingsgesprek wordt gekeken of de logeervoorziening past bij jouw naaste.



KOSTEN

Jouw naaste moet rekening houden met een maandelijkse eigen bijdrage aan het CAK.

Vergoeding vanuit de zorgverzekeraar

Misschien wordt deze hulp vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk voor meer informatie op [website](#) van Zorgwijzer of neem contact op met jouw zorgverzekeraar of die van jouw naaste. Er kan ook gekozen worden om de hulp zelf te betalen.



CONTACT

Wil je meer weten over dit aanbod of twijfel je of het past bij jouw naaste? Of heb je vragen over de kosten? Neem dan contact op met ZZG zorggroep.

Oog voor elkaar  ZZG zorggroep

Telefoon: 024 – 3017620
E-mail: zorgbemiddeling@zzgzorggroep.nl
Website: www.zgzorggroep.nl
Adres: Wooncomplex Griffioen
Voorstadslaan 267
6541 SP Nijmegen

Andere vormen van ondersteuning

Je hebt gelezen wat organisaties kunnen doen op het gebied van respijtzorg. In en rond Nijmegen zijn er nog meer organisaties met een vergelijkbaar aanbod. Helaas hebben we geen informatie van deze organisaties kunnen opnemen. Deze Respijtzorg Wijzer is dus niet volledig.

Ben je mantelzorger en heb je vragen of behoefte aan ondersteuning? Dan kun je contact opnemen met Mantelzorg Nijmegen, een mantelzorgmakelaar of de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. Heeft jouw naaste vragen of hulp nodig? Dan kan hij of zij terecht bij een onafhankelijke cliëntondersteuner.



MANTELZORG NIJMEGEN

Mantelzorg Nijmegen is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Nijmegen. We hebben extra aandacht voor vier groepen: jonge mantelzorgers, mantelzorgers met een migratieachtergrond, GGZ-mantelzorgers en werkende mantelzorgers.

Individuele ondersteuning

Je kunt bij ons terecht als je behoefte hebt aan een luisterend oor of als je zorgen wilt bespreken en oplossingen zoekt. We kunnen praten over hoe je balans houdt of terugvindt met je zorgtaken. Ook over praktische dingen, zoals respijtzorg of regelingen van de gemeente Nijmegen. Wil je dat er iemand meedenkt over de nodige zorg en ondersteuning? Wij denken graag met je mee.

We kunnen je helpen via e-mail, telefonisch, bij jou thuis of bij ons op kantoor. Hebben we zelf geen antwoord op je vraag? Dan zoeken we samen naar de juiste plek waar je wel terecht kunt met deze vraag.

Collectieve ondersteuning

Wij organiseren meerdere activiteiten voor mantelzorgers, denk bijvoorbeeld aan de bijeenkomsten, cursussen en wandelingen.

Tijdens deze activiteiten kun je:

- andere mantelzorgers ontmoeten die in een vergelijkbare situatie zitten;
- je verhaal delen met mantelzorgers die hier voor open staan;
- luisteren naar elkaars verhalen;
- elkaar steunen;
- tips en ervaringen uitwisselen;
- informatie krijgen over thema's die voor jou belangrijk zijn.

Kosten en contact

Onze ondersteuning is gratis. Wil je met ons praten, je aanmelden of heb je een vraag? Neem dan contact met ons op. Je kunt bellen naar 088 – 0011333 of een e-mail sturen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl. We zijn bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur en reageren binnen twee weken. Meer informatie vind je op onze [website](#).

Op de hoogte blijven

We sturen een paar keer per jaar e-mails met belangrijk nieuws voor mantelzorgers. Hierin lees je ook over ontwikkelingen rond mantelzorg in de gemeente Nijmegen en over onze cursussen en activiteiten voor jonge en volwassen mantelzorgers. Wil je deze e-mails ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@mantelzorg-nijmegen.nl.

MANTELZORGMAKELAAR

Een mantelzorgmakelaar helpt je met alle regeltaken rond de zorg, zoals zorg, welzijn, wonen, inkomen, wet- en regelgeving en verzekeringen. Als het nodig is, kan de mantelzorgmakelaar tijdelijk deze taken van je overnemen. Dit geeft overzicht, en overzicht brengt rust.

De mantelzorgmakelaar helpt je ook om de balans tussen zorgtaken, werk en privé (weer) te vinden. Hij of zij luistert, geeft informatie en regelt zaken, maar jij blijft in controle. Op deze [website](#) kun je een mantelzorgmakelaar bij jou in de buurt vinden.

Kosten

Deze ondersteuning is niet gratis. Vraag een mantelzorgmakelaar bij jou in de buurt naar het uurtarief. In veel gevallen kun je de kosten vergoed krijgen:

- *Via de zorgverzekering:*
Veel aanvullende verzekeringen vergoeden de kosten van een mantelzorgmakelaar. Zorgwijzer heeft voor mantelzorgers een [overzicht](#) gemaakt van zorgverzekeraars die dit vergoeden.
- *Via je werkgever:*
Soms betaalt je werkgever de kosten. Een goed geregelde zorgsituatie helpt ook je werkgever. Bespreek dit met hem of haar.

MANTELZORGLIJN VAN MANTELZORGNL

De medewerkers van de Mantelzorglijn staan voor je klaar als mantelzorger. Je kunt bellen voor vragen, advies over je situatie of als je behoefte hebt aan een luisterend oor.

Meedenktraject

Je kunt ook voor grotere vragen terecht bij de Mantelzorglijn. Bijvoorbeeld als je niet weet hoe je

met een bepaalde situatie om moet gaan of als je vastloopt en niet weet wie je kan helpen.

Bij een meedenktraject is een medewerker van de Mantelzorglijn langer betrokken. Je hebt dan regelmatig een belafsprake. De medewerker kijkt samen met jou wat er speelt, denkt mee en helpt je dingen te regelen. Als het nodig is, word je doorverwezen naar de juiste hulp in de buurt.

Juridisch advies

Ook voor juridisch advies kun je bij de Mantelzorglijn terecht. Als je vragen hebt over wet- en regelgeving of als je vraag ingewikkelder is, kan de medewerker je doorverwijzen naar de afdeling Juridisch Advies. Ook als er een bemiddelingsbrief of bezwaar nodig is, helpen ze je verder.

Kosten en contact

Deze ondersteuning is gratis. Je kunt bellen naar 030 – 7606055 of een e-mail sturen naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl. De Mantelzorglijn is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur. Je kunt ook Whatsappen naar 06 – 27236854. Meer informatie vind je op de [website](#).

ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNER

Jouw naaste kan voor vragen of hulp terecht bij een onafhankelijke cliëntondersteuner. Deze ondersteunt bij het denken over zorg en welke zorg past bij de situatie van jouw naaste. De cliëntondersteuner helpt ook bij het maken van keuzes.

Als jouw naaste een belangrijk gesprek heeft, kan de cliëntondersteuner helpen met de voorbereiding of zelfs meegaan naar het gesprek. Hij of zij komt op voor de belangen van jouw naaste. Iedereen die zorg nodig heeft, heeft recht op onafhankelijke cliëntondersteuning volgens de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet langdurige zorg (Wlz).

Er zijn verschillende organisaties die deze ondersteuning bieden, bijvoorbeeld:

- MEE Gelderse Poort
- De Kentering
- Zelfregiecentrum Nijmegen

Onafhankelijkheid

Een cliëntondersteuner werkt onafhankelijk van de gemeente of hulpverleners. Wat het beste is voor jouw naaste, staat voorop. Persoonlijke gegevens worden veilig en vertrouwelijk behandeld.

Kosten

Deze ondersteuning is gratis.

STERKER SOCIAAL WERK

Mantelzorg Nijmegen is onderdeel van Sterker Ouderenwerk en Sterker Sociaal Werk.

Sterker Ouderenwerk biedt veel verschillende diensten die jou als mantelzorger misschien kunnen helpen.



Sterker Ouderenwerk

Sterker Ouderenwerk helpt mensen van 65 jaar en ouder en hun mantelzorgers in Nijmegen. Beroepskrachten en vrijwilligers bieden praktische hulp aan jou en jouw naaste. Ze kijken samen met jou hoe je naaste langer actief kan blijven en veilig kan blijven wonen.

Praktische hulp

- *Automatje*
Moet jij of jouw naaste naar het ziekenhuis, de tandarts of de kapper, maar kun je niet met de bus? Een vrijwillige chauffeur brengt je en haalt je weer op.
- *Belastinghulp*
Heb jij of heeft jouw naaste moeite met het invullen van de belastingaangifte? Een getrainde vrijwilliger helpt bij eenvoudige aangiften.
- *Boodschappenhulp*
Kun jij of kan jouw naaste niet meer zelf de boodschappen doen? Een vrijwilliger gaat samen met jou naar de winkel of haalt de boodschappen voor je.
- *Computerhulp*
Heb je problemen met je computer, tablet of smartphone? Een vrijwilliger helpt je graag verder.
- *Klusservice*
Heb je hulp nodig bij kleine klusjes in huis? Een handige vrijwilliger helpt je hierbij.
- *Maaltijdservice*
Kun jij of kan jouw naaste niet goed koken? Een vrijwilliger van de Maaltijdservice bezorgt dagelijks een verse maaltijd, in samenwerking met Hofmans Catering.

Kosten en contact

Voor sommige vrijwilligersdiensten betaal je een kleine onkostenvergoeding. Wil je met iemand praten, je aanmelden voor een dienst of heb je een andere vraag? Neem dan contact op. Je kunt bellen naar 088 – 0017121 of een e-mail sturen naar ouderenwerk@sterker.nl. Sterker Ouderenwerk is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 12.30 uur. Meer informatie vind je op de [website](#).

HUISHOUDELIJKE HULP

Als je door gezondheidsproblemen je huishouden niet meer kunt doen, kun je bij de gemeente Nijmegen vragen om hulp. Je kunt ook je zorgverzekeraar vragen of zij huishoudelijke hulp vergoeden. Of je huurt de hulp in en betaalt zelf.

Via de gemeente Nijmegen

Als je het huishoudelijk werk niet meer zelf kunt doen, kun je misschien hulp krijgen via de gemeente. Dit valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Er zijn regels en voorwaarden voor het aanvragen van hulp.

Voorwaarden:

- Je woont in Nijmegen en bent ouder dan 18 jaar.
- Je hebt hulp nodig door een beperking.
- Je partner of huisgenoten kunnen je niet (genoeg) helpen.
- Je woont thuis en krijgt geen hulp via de Wet langdurige zorg (Wlz).

Regels:

- Je betaalt €20,60 per maand voor de hulp, ook als je geen hulp krijgt.
- Per woning krijg je maar 1 keer hulp, ook als anderen in huis ook hulp nodig hebben.
- De hulp geldt alleen voor jouw woning.
- Als je een kamer huurt, kun je alleen hulp aanvragen voor jouw kamer.

Contact

Om hulp aan te vragen, ga je naar de [website](#) van de gemeente Nijmegen. Klik op 'Aanmelden' voor Wmo-hulp: voorwaarden en regels' en daarna op 'melden voor Wmo-hulp'. Klik naast het DigiD-logo op 'Online aanmelden'. Je kunt ook bellen naar 14024. De gemeente is op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 13.00 uur.

Via de zorgverzekeraar

Vraag bij je zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

Particulier inhuren

Als je zelf huishoudelijke hulp kunt betalen, kun je een hulp particulier inhuren. Bijvoorbeeld via [Witte Werksters](#), [Homeworks](#), [Fefke](#), of [Tzorg](#). Let op, wij werken niet samen met deze organisaties en hebben hier geen ervaring mee. Wees zelf dus voorzichtig.

Als je hulp nodig hebt of ergens anders huishoudelijke hulp wilt zoeken, bezoek dan een Stip in je buurt. Kijk op de [website](#) van de Stip voor de locaties en openingstijden.



Tips voor het overdragen van de zorg

Als je als mantelzorgers de zorg tijdelijk overgeeft, kunnen er vragen opkomen zoals 'Zal het goed gaan?' of 'Wat moet ik regelen?'. Hieronder staan tips van MantelzorgNL die je kunnen helpen bij de overdracht.

VERZAMEL EN GEEF TIPS

Terwijl je voor je naaste zorgt, denk je waarschijnlijk aan dingen die je vervanger moet weten, zoals over de verzorging of het eten. Schrijf deze tips op als je eraan denkt en geef ze door aan je vervanger.

GEBRUIK EEN CHECKLIST

Je kunt de tips ook opschrijven op een checklist van MantelzorgNL. Zo vergeet je niets en is de informatie makkelijk terug te vinden.

Voorals je de zorg voor de eerste keer overdraagt, raden we je deze checklists aan.

- [Checklist tijdelijk overdragen van de zorg](#)
- [Checklist overdragen van de zorg van je partner](#)
- [Checklist overdragen van de zorg van je kind](#)

GA VAN TEVOREN KIJKEN

Gaat je naaste naar een locatie buiten huis? Ga dan van tevoren samen een kijkje nemen. Als jij weet hoe het daar is, wordt het voor jullie beiden makkelijker om je voor te bereiden.

LAAT WETEN WAT JE ZOEKT

Praat met de organisatie waar je de vervangende zorg aanvraagt. Leg duidelijk uit wat de situatie van je naaste is en welke zorg nodig is. De organisatie kan dan de juiste hulp zoeken voor je naaste.

WAT ALS DEGENE VOOR WIE JE ZORGT NIET WIL?

Het kan moeilijk zijn om je naaste te overtuigen dat je even tijd voor jezelf nodig hebt. Jouw zorg is heel vertrouwd. Maar tijd voor jezelf is goed voor jullie beiden, omdat je nieuwe energie opdoet. Laat misschien een familielid, vriend of huisarts met je naaste praten. Iemand die jullie beiden vertrouwen kan vaak goed helpen.

“9,1% van de mantelzorgers in Nederland geeft aan overbelast te zijn. Dit zijn circa 4900 mantelzorgers in de gemeente Nijmegen.”

Gezond mantelzorgen

JE GRENZEN BEWAKEN KAN LASTIG ZIJN

Volgens MantelzorgNL is het voor iedereen belangrijk om eigen grenzen in de gaten te houden, maar voor mantelzorgers is het extra belangrijk. Vooral als je lang of intensief voor iemand zorgt of voor meerdere mensen tegelijk. Het kan snel gebeuren dat je jezelf voorbijloopt.

Gezonde grenzen zijn nodig om het zorgen vol te houden, ook op de lange termijn. Je wilt de zorg kunnen combineren met andere dingen, zoals werk, studie, een gezin en sociale contacten. Veel mantelzorgers vinden het moeilijk om hun grenzen te bewaken.

Het aangeven van grenzen in een zorgrelatie is niet altijd makkelijk. Je wilt dat het goed gaat met je naaste en hem of haar helpen als dat nodig is. Maar in de 'flow' van het zorgen kun je ongemerkt je eigen grenzen overgaan. Soms maakt het gedrag van je naaste het stellen van grenzen nog lastiger.

OVERBELASTING EN MANTELZORG

Voel je dat het teveel voor je wordt? Dan is het belangrijk om echt iets te veranderen. Zo kun je weer lekker in je vel zitten, wat goed is voor jou en voor degene voor wie je zorgt. Maar hoe weet je of je overbelast bent? En nog belangrijker: wat kun je doen om dit te voorkomen of aan te pakken?

Herken je deze klachten?

- Lichamelijke klachten: hoofd- of buikpijn, hyperventilatie, pijn in nek, schouders of rug, duizeligheid of vermoeidheid. Je kunt ook minder eetlust krijgen of juist voortdurend honger hebben.
- Psychische klachten: schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen of piekeren. Je kunt je ook gespannen voelen en snel geëmotioneerd raken.
- Ander gedrag: rusteloosheid, onverdraagzaamheid, gevoelens van agressie, verwaarlozing van het uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

Is het antwoord ja? Kom dan in actie!



WAT KUN JE DOEN?

Zorg goed voor jezelf

Eet gezond, slaap genoeg en maak tijd voor leuke dingen. Dit klinkt misschien simpel, maar het is echt belangrijk. Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

Praat erover op je werk

Een goede balans tussen werk en mantelzorg is belangrijk. Bespreek op je werk hoe het voor jou is en kijk naar mogelijkheden om bijvoorbeeld flexibeler te werken.

Draag de zorg tijdelijk over

Heb je geen tijd om te ontspannen? Is het moeilijk om mantelzorg te combineren met andere dingen? Kijk dan naar respijtzorg. Hierdoor kun je de zorg tijdelijk overdragen aan iemand anders en heb jij even tijd voor jezelf. Deze Respijtzorg Wijzer laat je zien wat er mogelijk is in Nijmegen.

Deel de zorg

Vraag op tijd hulp van familie, vrienden of professionals zoals de huisarts of de thuiszorg. Zij kunnen je steunen, adviseren of gewoon een luisterend oor bieden. Sommige zorgverzekeringen vergoeden een mantelzorgmakelaar. Deze helpt met de regeltaken, zodat jij meer tijd voor jezelf hebt.

Praat over je zorgen

Praten over wat je meemaakt kan helpen. Zoek contact met mensen die in dezelfde situatie zitten. Wij van Mantelzorg Nijmegen kunnen met je praten over je situatie en vertellen je meer over bijvoorbeeld onze cursussen die jou kunnen ondersteunen.

Vergoedingen door zorgverzekeraars

Welke vergoedingen bij je zorgverzekeraar kun je gebruiken om de zorg voor je naaste vol te houden en goed voor jezelf te zorgen? Zorgwijzer heeft een [overzicht](#) met alle vergoedingen.

DE VERGOEDINGEN PER ZORGVERZEKERAAR IN 2025

Bekijk wat zorgverzekeraars in hun aanvullende verzekeringen vergoeden voor:

- Mantelzorgmakelaars
- Mantelzorgcursussen
- Respijtzorg

BASISVERZEKERING

Het basispakket is de zorgverzekering die iedereen in Nederland verplicht moet hebben. De overheid bepaalt welke zorg in het basispakket zit. Als je zorg uit het basispakket gebruikt, moet je een eigen risico betalen. Voor sommige zorg, zoals een bezoek aan de huisarts, betaal je geen eigen risico. Meer hierover lees je [hier](#). Voorbeelden van zorg in het basispakket zijn: zorg van de huisarts en hulp van de wijkverpleegkundige.

AANVULLENDE VERZEKERING

Zorgverzekeraars kunnen in hun aanvullende verzekering verschillende vergoedingen opnemen.

Aandachtspunt

Neem altijd eerst telefonisch contact op met de zorgverzekeraar om te kijken of jij of je naaste recht heeft op een vergoeding. Vraag ook naar de voorwaarden, hoe ver van tevoren je iets moet aanvragen en bij welke zorgverleners je terecht kunt. Veel zorgverzekeraars hebben nu zorgcoaches of adviseurs. Zij kunnen helpen met het regelen van zorg en het oplossen van wachttijden.

Tip

Sommige zorgverzekeraars geven op hun website informatie over hoe ze mantelzorgers helpen. Ze hebben ook een telefoonlijn voor bijvoorbeeld wachtlijstbemiddeling. Soms kun je ook een mantelzorgmap, mantelzorgpas of andere gratis diensten krijgen. MantelzorgNL heeft een [lijst](#) met de meest gestelde vragen over zorgverzekeringen en mantelzorg.

Wetten en regelingen

WETTEN

Als mantelzorger krijg je te maken met verschillende wetten en regels. In Nederland zijn er vier belangrijke zorgwetten: de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz), de Jeugdwet en de Zorgverzekeringswet (Zvw). Het kan ingewikkeld zijn om alles te begrijpen. Vooral als jouw naaste niet meer zelf kan beslissen. MantelzorgNL helpt hierbij door de belangrijkste wetten en regels overzichtelijk uit te leggen.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) helpt mensen zelfstandig thuis te wonen. Ook mantelzorgers kunnen hulp krijgen via de Wmo.

Wat biedt de Wmo?

De gemeente Nijmegen regelt:

- huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en vervoer;
- begeleiding, dagbesteding en tijdelijk verblijf;
- beschermd wonen voor mensen met psychische problemen.

Hulp vraag je aan bij een Wmo-consulent of bij Buurtteams. De hulp kan via een persoonsgebonden budget (pgb) of als zorg in natura (geregeld door de gemeente). Voor ondersteuning vanuit de Wmo betaal je een eigen bijdrage. Heb je een minimum inkomen dat kun je deze terugvragen bij je zorgverzekering.

Hoe werkt het?

De gemeente bespreekt wat jouw naaste zelf kan doen, wat jij en anderen kunnen doen en welke extra hulp nodig is. Als mantelzorger is het belangrijk dat je bij dit gesprek aanwezig bent, omdat het ook over hulp voor jou gaat.

Jeugdwet

De gemeente Nijmegen regelt alle jeugdhulp voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar via de Jeugdwet. Deze wet is er voor kinderen met een beperking, stoornis, ziekte of opgroei problemen. Heeft jouw kind zorg nodig? Dan kun je bij de gemeente terecht.

Wat valt onder de Jeugdwet?

De Jeugdwet regelt bijvoorbeeld:

- behandeling en begeleiding voor jongeren met psychische problemen of een verstandelijke beperking (met of zonder verblijf);
- persoonlijke verzorging en kort verblijf voor jongeren met een beperking of stoornis;
- vervoer van en naar jeugdhulp;
- pleegzorg.

Je kunt kiezen voor een persoonsgebonden budget (pgb) of zorg in natura (geregeld door de gemeente). Soms betaal je een eigen bijdrage.

Voor wie geldt de Jeugdwet niet?

De Jeugdwet geldt niet voor kinderen die:

- heel intensieve zorg nodig hebben (dit valt onder de Wet langdurige zorg);
- verpleging of intensieve kindzorg nodig hebben (dit valt onder de Zorgverzekeringswet);
- problemen hebben met horen, zien of voelen (dit valt ook onder de Zorgverzekeringswet).

Logeeropvang als oplossing

Zorg jij veel voor je kind en heb je rust nodig? Logeeropvang kan een oplossing zijn. Kinderen met een beperking, ziekte of gedragsproblemen kunnen daar een paar dagen verblijven. De kosten worden soms vergoed via de Jeugdwet of de Wet langdurige zorg (Wlz), als je kind een Wlz-indicatie heeft.

Wet langdurige zorg (Wlz)

Soms heeft iemand blijvend veel zorg nodig, zoals bij een ernstige beperking of psychische stoornis. Dit wordt geregeld via de Wet langdurige zorg (Wlz).

Wat is de Wlz?

De Wlz is bedoeld voor mensen die 24 uur per dag zorg of toezicht nodig hebben, zoals:

- ouderen met vergevorderde dementie;
- mensen met een ernstige verstandelijke, lichamelijke, of zintuiglijke beperking.

Om zorg via de Wlz te krijgen, is een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) nodig. Je kunt online een [Wlz-check](#) doen als je twijfelt of de Wlz geschikt is.

Zorgverzekeringswet (Zvw)

Verpleging en verzorging thuis wordt geregeld via de Zorgverzekeringswet (Zvw). Dit valt onder je zorgverzekering, die bestaat uit een basisverzekering (verplicht) en een aanvullende verzekering (vrijwillig).

Wat regelt de Zvw?

Je kunt via de Zvw hulp krijgen zoals:

- verpleging en verzorging thuis (thuiszorg);
- zorg van de huisarts, apotheek of het ziekenhuis;
- behandeling bij problemen met horen, zien of voelen;
- de eerste drie jaar van opname in een psychiatrische instelling;
- zorg voor kinderen die intensieve medische zorg nodig hebben.

De rol van de wijkverpleegkundige

De wijkverpleegkundige speelt een belangrijke rol in de thuiszorg. Zij:

- bepaalt welke zorg nodig is en geeft een indicatie;
- overlegt met jou en degene die zorg nodig heeft;
- regelt contact met andere zorgverleners, zoals de huisarts.

Zorg voor kinderen

Kinderen met ernstige medische problemen kunnen intensieve zorg krijgen via de Zvw. Dit geldt bijvoorbeeld voor kinderen met een chronische ziekte of die palliatieve zorg nodig hebben.

VERLOFREGELINGEN

Één op de vijf Nederlanders zorgt voor een naaste en werkt daarnaast. Dit kan zwaar zijn. Daarom is steun belangrijk.

Als werkende mantelzorgers heb je recht op verschillende verlofregelingen, zoals:

- Calamiteitenverlof;
- Wet Flexibel Werken;
- Kortdurend zorgverlof;
- Langdurend zorgverlof.

Soms staan er in jouw cao andere afspraken over verlof. In dat geval geldt jouw cao boven de wet. Sommige bedrijven of organisaties bieden extra steun aan mantelzorgers. Lees je cao goed door, zodat je weet wat je mogelijkheden zijn.

Calamiteitenverlof

Als je werkt, kun je calamiteitenverlof opnemen bij een noodgeval. Dit is voor situaties waarbij je meteen actie moet ondernemen. Bijvoorbeeld als je kind ineens ziek wordt of een naaste overlijdt.

Calamiteitenverlof duurt meestal een paar uur tot een paar dagen, afhankelijk van de situatie. Je spreekt dit af met je werkgever. Je krijgt doorbetaald tijdens het verlof, tenzij er in je cao iets anders staat.

Meer informatie vind je op deze [website](#).

Flexibel werken

Als je werkt, kun je vragen om je werktijden aan te passen of minder uren te werken. Dit kan helpen om werk en zorg beter te combineren. De Wet Flexibel Werken zorgt ervoor dat je kunt vragen om thuis te werken of op andere tijden. Je kunt ook vragen om minder uren te werken. Praat met je werkgever over je situatie. Samen kunnen jullie kijken naar mogelijkheden zoals flexibele werktijden, thuiswerken of part-time werken. Je werkgever kan het ook weigeren.

Meer informatie staat op deze [website](#).

Kortdurend zorgverlof

Als je werkt, kun je kortdurend zorgverlof krijgen. Dit verlof is voor situaties waarin je voor je naaste moet zorgen. Je hebt recht op 2 keer het aantal uren dat je per week werkt. Werk je 24 uur per week, dan krijg je 48 uur verlof (binnen 12 maanden). Je kunt deze uren in één keer of verspreid opnemen, in overleg met je werkgever. Je werkgever betaalt minstens 70% van je loon, tenzij er in je cao iets anders staat. Je werkgever mag je aanvraag meestal niet weigeren, alleen als het bedrijf in grote problemen komt. Meer informatie vind je op deze [website](#).

Langdurend zorgverlof

Als je werkt, kun je langdurend zorgverlof nemen. Dit verlof is voor als je langere tijd voor iemand moet zorgen. Je hebt recht op 6 keer het aantal uren dat je per week werkt, per jaar. Werk je 32 uur per week, dan krijg je 192 uur verlof in een jaar. Je moet het verlof minimaal 2 weken van tevoren schriftelijk aanvragen bij je werkgever. Het verlof is meestal onbetaald, tenzij er in je cao iets anders staat. Je werkgever mag je aanvraag niet weigeren, behalve als het bedrijf daardoor in grote problemen komt. Meer informatie vind je op deze [website](#).

BELEMMERENDE WET- EN REGELGEVING

Mantelzorgers spelen een steeds grotere rol in de zorg in Nederland. Driekwart van de zorg wordt gegeven door mantelzorgers en vrijwilligers. Je zou denken dat het makkelijker zou worden om voor anderen te zorgen. Maar dit overzicht laat zien dat de regels het soms moeilijk maken voor mantelzorgers.

Bijstandsuitkering en machtiging pinpas zorgvrager

Als je als mantelzorgers een bijstandsuitkering krijgt en je hebt toestemming om de bankrekening van je naaste te beheren, kan het zijn dat je uitkering wordt stopgezet. Dit gebeurde bij een mantelzorgers die de toestemming niet had doorgegeven aan de uitkeringsinstantie. Ze vertelde haar verhaal in het TV-programma Radar op 27-11-2017.

Bijstandsuitkering en samenwonen

Als je als mantelzorgers een bijstandsuitkering krijgt en meer dan drie nachten per week bij je naaste verblijft om voor hem of haar te zorgen, kan het zijn dat je bijstandsuitkering wordt verlaagd.

Kostendelersnorm

Als je met je naaste gaat samenwonen en je hebt een bijstandsuitkering, wordt je uitkering lager. De overheid denkt dat je kosten kunt delen. Maar zorgen voor een naaste kost ook geld, zoals voor was, reizen en telefoonkosten. Soms zijn er ook aanpassingen aan het huis nodig.

Mantelzorgurgentieverklaring

Als je als mantelzorger dichter bij je naaste wilt wonen of je naaste dichter bij jou dan kun je een mantelzorgurgentieverklaring aanvragen. Dit kan bij een woningcorporatie in Nijmegen. De Regionale Urgentiecommissie beslist dan over je aanvraag.

Mantelzorgverklaring

Als je als mantelzorger een woning voor je naaste in de tuin wilt plaatsen, kan dat soms zonder vergunning. Dit geldt alleen als er sprake is van een mantelzorg-situatie. De gemeente kan vragen om een mantelzorgverklaring. Er bestaat geen officiële verklaring, maar een huisarts kan deze wel afgeven. Huisartsen zijn echter niet altijd bereid om dit te doen. Dit kan ervoor zorgen dat het proces lang duurt, doordat je vaak van het kastje naar de muur wordt gestuurd. Meer informatie vind je op deze [website](#).

Medehuuderschap

Een medehuuder heeft dezelfde rechten als de hoofdhuurder. Als je als mantelzorger in de huurwoning van je naaste wilt gaan wonen, ben je niet automatisch medehuuder. Je kunt medehuuderschap aanvragen als je minstens twee jaar samenwoont en een gemeenschappelijk huishouden hebt. Je vraagt dit aan bij de woningcorporatie die de woning verhuurt. Elke woningcorporatie heeft zijn eigen regels. Het is niet altijd zeker dat je aanvraag wordt goedgekeurd. Het is belangrijk om hier goed naar te kijken voordat je gaat inwonen. Als je naaste binnen twee jaar komt te overlijden, mag je niet in de woning blijven. Je krijgt meestal zes maanden de tijd om een andere woning te vinden.

Ontmoediging persoonsgebonden budget (pgb) voor mantelzorgers

Als jouw naaste zorg nodig heeft, kan hij kiezen voor zorg via een zorgorganisatie of met een pgb. Met een pgb kan hij zelf zorg regelen, bijvoorbeeld door jou als mantelzorger in te huren. Sommige gemeenten geven geen pgb als ze weten dat de mantelzorger daaruit betaald wordt. Ze zijn bang dat andere mantelzorgers ook geld willen krijgen, terwijl het om zorg gaat die eigenlijk al nodig is.

Sollicitatieplicht

Als je mantelzorger bent en een WW-uitkering hebt, kun je 6 maanden vrijstelling krijgen van solliciteren. Dit kan als je veel zorgt voor je naaste. Na 6 maanden moet je weer solliciteren, ook als de zorg niet makkelijk te combineren is met werk. Voor mantelzorgers met een bijstandsuitkering geldt geen vaste regel. De gemeente beslist per persoon of je vrijstelling krijgt.

Handige websites

LOKALE WEBSITES

[Gemeente Nijmegen](#)

De gemeente Nijmegen is er voor iedereen die in de gemeente Nijmegen woont.

[Mantelzorg Nijmegen](#)

Mantelzorg Nijmegen is er voor mantelzorgers die in de gemeente Nijmegen wonen.

[Vraaghulp](#)

Vraaghulp wijst de weg naar een organisatie in jouw buurt die jou verder kan helpen.

[Wegwijzer024](#)

Wegwijzer024 is de sociale kaart voor welzijn, wonen en ontmoeten in Nijmegen.

LANDELIJKE WEBSITES

[Kennisluket Blijvende Zorg](#)

Het Kennisluket geeft informatie over ouderenzorg en hulp en zorg die past bij de situatie.

[MantelzorgNL](#)

MantelzorgNL is er voor alle mantelzorgers en geeft informatie over alles wat met mantelzorg te maken heeft.

[Patiëntenfederatie](#)

Patiënten federatie Nederland is er voor alle mensen die zorg nodig hebben.

[Per Saldo](#)

Per Saldo is er voor mensen met (interesse in) een persoonsgebonden budget (pgb).

[Regelhulp](#)

Regelhulp geeft informatie over hulp en zorg. Regelhulp geeft ook uitleg over de zorgwetten.

[Rijksoverheid](#)

De Rijksoverheid geeft informatie over mantelzorg en je vindt hier handige websites.

[Werk & Mantelzorg](#)

Werk & Mantelzorg is er voor werkgevers en organisaties die mantelzorgvriendelijk willen werken.

[Zorgwijzer](#)

Zorgwijzer geeft informatie over alle zorgverzekeringen. Hier kun je aanvullende zorgverzekeringen vergelijken op de punten die voor jou belangrijk zijn.

Nawoord

Wij, de mantelzorgconsulenten van Mantelzorg Nijmegen, hebben met de Respijtzorg Wijzer informatie verzameld over respijtzorg in Nijmegen. We hopen dat je vindt wat je zoekt en dat het je helpt.

Heb je nog vragen of kun je niet vinden wat je nodig hebt? Neem dan contact op met de organisatie of met ons. Als je eerst met een deskundige wilt praten over je situatie, kunnen wij je helpen of je doorverwijzen.

Nijmegen, februari 2025

**Jhezira Huwaë, Marie Louise van der Ploeg,
Hester Siemons en Loes Hendrickx**
Mantelzorgconsulenten van Mantelzorg Nijmegen

Telefoon **088 – 0011333**
E-mailadres **info@mantelzorg-nijmegen.nl**

Bekijk ook onze [website](#), volg ons op [Facebook](#), [Instagram](#) of [LinkedIn](#).

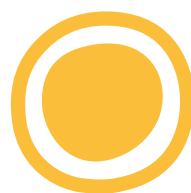
**“Als je nog geen hulp hebt
aangevraagd, doe het.
Je hoeft je niet te schamen
dat je hulp nodig hebt.
Je kunt en hoeft niet alles
alleen te doen.”**

- Mantelzorger

Bronvermelding

- Rapport 'Voor elkaar?' van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP)
- Website Gemeente Nijmegen
- Website MantelzorgNL & Factsheet
De maatschappelijke waarde van Mantelzorg
- Website Movisie & Rapport 'Respijtzorg:
een adempauze voor mantelzorgers'
- Website Rijksoverheid
- Website Sterker Ouderenwerk
- Website Werk & Mantelzorg





sterker
Mantelzorg
Nijmegen