

# MANTELZORG

## Adres

SMKK & PDD Limburg  
Poststraat 8 -10  
6135 KR SITTARD

[www.smkk.nl](http://www.smkk.nl)  
[www.ppdlimburg.nl](http://www.ppdlimburg.nl)



mede mogelijk gemaakt door  
provincie limburg



**INFORMAL CARE**  
WHAT IS INFORMAL CARE

**MANTELZORG**  
MANTELZORG NEDIR?

معلومات لمقدمي الرعاية

# MANTELZORG

## Wat is mantelzorg?



Alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit zijn/haar directe omgeving.

Informeel hulp die verder gaat dan gebruikelijke hulp (zoals boodschappen doen, schoonmaken, koken).

Het is onbetaald (dus geen verplichting). Het is vrijwillig (niet te verwarren met vrijwilligerszorg).

Mantelzorg “overkomt” je. In je directe omgeving wordt iemand hulpbehoevend. Jij neemt die zorg op je. Het kan soms wel 24 uur per dag zijn (bij een kind, partner of een van de ouders). Je bent mantelzorger uit liefde voor elkaar.

De soort van zorg die je verleent kan sterk variëren. Ook verpleegkundige handelingen komen voor.

*Je bent mantelzorger  
uit liefde voor elkaar*

## Wie is mantelzorger?

Iedereen kan mantelzorger zijn. Vrouwen, mannen maar ook (jonge) kinderen.

Deze laatste groep is vaak een vergeten groep. Het is belangrijk dat ook jonge mantelzorgers aandacht krijgen. We zien in de praktijk dat het vaak vrouwen zijn die mantelzorg taken op zich nemen.

### Vrijwilligerszorg

Bij vrijwilligerszorg kies je er bewust voor om zorg te verlenen. Je spreekt vooraf een aantal uren af dat je beschikbaar bent. Ook de taken die je uitvoert, zijn vooraf afgesproken.

### Overbelasting

Je kiest niet voor mantelzorg. Het overkomt je. De mantelzorgtaken komen bij je dagelijkse andere bezigheden (eigen gezin, huishouden, werk, vrijwilligerswerk etc). Het is dan ook niet vreemd dat mantelzorgers overbelast kunnen raken.





## Advies

Maak het bespreekbaar met je gezinsleden, familie, collega's en werkgever. Als je vaak verlof moet nemen op je werk of te laat komt vanwege de zorgtaken, kan er irritatie ontstaan. Door er over te praten kun je samen naar oplossingen kijken en ontstaat er begrip. Een werkgever kan samen met jou kijken naar mogelijkheden zoals bijv. zorgverlof of aangepaste werktijden.

We zien vaak dat mantelzorgers stoppen met hun betaalde baan om voor een naaste te kunnen zorgen.

In het geval van de jonge mantelzorger (kinderen) is het wenselijk om met de leerkrachten op school te praten. Leg uit waarom huiswerk soms niet is gemaakt of waarom de concentratie soms wat minder kan zijn.



### Zorg goed voor jezelf!

Als je uitvalt door overbelasting kun je ook niet meer voor iemand anders zorgen. Op dat moment moet je terugvallen op anderen. Door al in een eerder stadium met anderen over jouw zorgtaken te praten, kun je samen kijken naar het verdelen van de taken. Je helpt elkaar en voorkomt overbelasting. Je bent ook minder kwetsbaar als je de zorg over meerdere personen verdeelt.

### Hulp nodig?

In veel gemeenten of regio's zijn de steunpunten Mantelzorg aanwezig. Zij zijn een aanspreekpunt voor de mantelzorgers. Bij dit loket kun je terecht met al je vragen. Dit steunpunt kan je ook helpen met het regelen van ondersteuning in de zorg. Er zijn verschillende ondersteuningsmogelijkheden:

- via de gemeente (WMO = wet maatschappelijke ondersteuning)
- via het CIZ (de WLZ = wet langdurige zorg).

Voor het steunpunt bij jou in de buurt zie: <https://www.platform-mantelzorglimburg.nl/steunpunten-mantelzorg-in-limburg/>

### Respijtzorg of vervangende zorg

Een andere vorm van ondersteuning voor de mantelzorger is respijtzorg ook wel vervangende zorg genoemd. In dit geval neemt iemand anders de zorg tijdelijk van de mantelzorger over.

Bijvoorbeeld als je een avondje weg wilt of op vakantie gaat. Het steunpunt mantelzorg kan helpen bij zoeken naar respijtzorg. Het is belangrijk om de mantelzorger een adempauze te geven.

Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden.



## Waardering

Veel gemeenten kennen een vorm van waardering voor de mantelzorg: ook wel het mantelzorgcompliment genoemd. Deze waardering is niet overal op dezelfde manier geregeld. Bij de ene gemeente is het een bloemetje of cadeaubon terwijl in andere gemeenten een bijeenkomst of workshop voor mantelzorgers georganiseerd wordt.

Check daarom de website van jouw gemeente of van het steunpunt mantelzorg in jouw regio voor meer informatie daarover.

## Ervaringen delen?

Hoe heb jij mantelzorg geregeld? Wil jij jouw positieve verhaal met ons delen zodat ook anderen er hun voordeel mee kunnen doen?

We horen het graag via [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl)

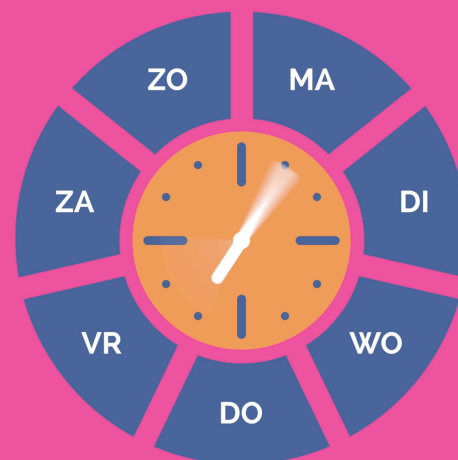
## VRAGEN?

Neem contact met ons op:

Stichting Meer Kleur en Kwaliteit (SMKK)  
Provinciaal Platform voor Diversiteit (PPD)

 06 52860361

 [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl)



JE HOEFT  
HET NIET  
ALLEEN  
TE DOEN!

# Informal care

## What is informal care?



Care to the needy by someone in his/her close environment

Informal help that goes beyond normal help like cooking, cleaning or doing groceries

It's not paid for (so no obligation)

It is voluntary (not to be mixed up with voluntary care). Informal care is something that 'happens' to the care giver. Someone close needs care. You take on that role of care. Sometimes 24 hours a day (in case of a child, partner of one of the parents). You do it out of love for one another.

The kind of care can differ strongly. For instance, nursing activities also occur.

You are a caregiver out of love for each other

## Who is an informal caregiver?

Anyone can be an informal caregiver. Women, men but also (young) children.

The latter group is often a forgotten group. It is important that young carers also receive attention. In practice we see that it is often the women who take on informal care tasks.

### Voluntary care

With voluntary care you consciously choose to provide care. You agree on a number of hours in advance that you will be available. The tasks you perform are also agreed in advance.

### Overload

Giving informal care is not something you choose to do. It happens to you. The informal care tasks come with your other daily activities (own family, household, work, voluntary work, etc.). It is therefore not surprising that informal carers can become overburdened.





## Advice

Talk about it with your family members, relatives, colleagues and employer. If you often have to take leave at work or are late because of the care duties, irritation can arise. By talking about it you can look at solutions together and there is then an understanding of your situation. An employer can look together with you at options such as care leave or adjusted working hours. We often see carers quit their paid job in order to care for a loved one.

In the case of the young caregiver (children), it is desirable to talk to the teachers at school. Explain why their homework is sometimes not finished or done at all or why the concentration can sometimes be less.



### **Take care of yourself.**

If you drop out due to overload, you can no longer take care of someone else. At that point you have to fall back on others.

By talking to others about your care tasks at an earlier stage, you can look together at dividing the tasks. You can help each other and prevent overload. You are also less vulnerable to stress if you divide the care among several people.

### **Need help?**

Informal care support centres, called 'Zorgloket' are present in many municipalities or regions. They are a point of contact for the informal carers. You can go to their counter with all your questions.

This support centre can also help you arrange support in healthcare. There are several support options:

- via the municipality (WMO = Social Support Act) or
- via the CIZ (the WLZ = long-term care act).

For the support centre in your area, see:

<https://www.platformmantelzorglimburg.nl/steunpunten-mantelzorg-in-limburg/>

### **Respite or replacement care**

Another form of support for the informal caregiver is respite care, also called replacement care. In this case, someone else will temporarily take over the care of the informal caregiver. For example if you want to go out for an evening or go on holiday. The informal care support centre can help you find respite care.

It is important to give the caregiver a break. By being free from informal care tasks from time to time, informal carers can better balance their own lives and continue to care for their loved one for longer.



## Appreciation

Many municipalities have a form of appreciation for the informal caregiver: also known as the informal care compliment (in Dutch: Mantelzorgcompliment).

This valuation is not regulated in the same way everywhere. In some municipalities it is a flower or gift voucher, while in other municipalities a meeting or workshop for informal carers is organised. Therefore, check the website of your municipality or of the informal care support centre in your region for more information about this.

## Share experiences?

In what way have you arranged informal care? Do you want to share your positive story with us so that others can also benefit from it? We would like to hear from you. Please contact Marjo Daniels by e-mail: [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl) or give her a call (see below).

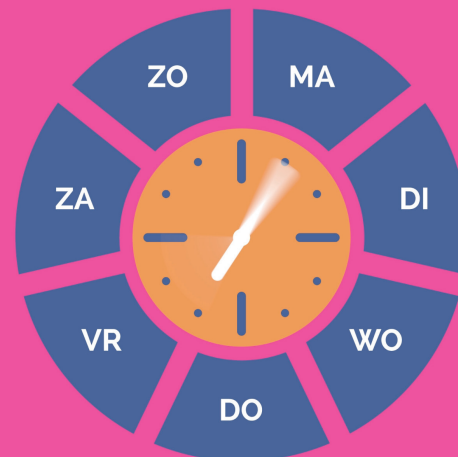
## QUESTIONS?

Please contact us:

SMKK Foundation More Color and Quality  
PPD Provincial Platform for Diversity

 06 52860361

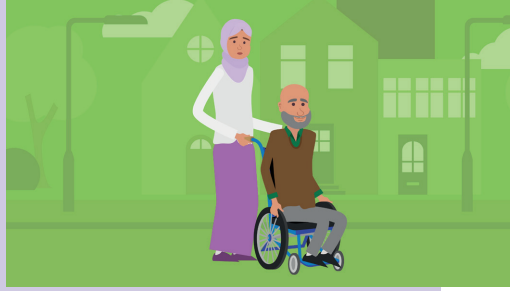
 [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl)



YOU DON'T  
HAVE TO  
DO IT  
ALONE!

## العناية الغير الرسمية (مانتل زورخ)

ماهي العناية الغير الرسمية؟  
هي:



كل العناية (الغير التي تُعطى لمن أشد الحاجة إليها من طرف أحد الأشخاص المقربين. المساعدة التي تتجاوز المساعدة المعتادة (كالتسوق، تنظيف البيت أو الطبخ) مساعدة مجانية ( و لذلك غير مرغومة أو مفروضة)

هي مساعدة تطوعية ( ولكن ليست بعمل تطوعي) وهذه العناية الغير الرسمية تحدث لك فجئة. يصبح اشخاص ما من اقربائك محتاجا لهذه العناية. وانت تتكلف بها تطوعا. و تكون في بعض الحالات 24 ساعة في اليوم مع (طفل، أو الشريك أو احد الوالدين). هذه العناية تُعطى على أساس المحبة. يمكن أن تختلف أنواع الرعاية الغير الرسمية بشكل كبير. و يمكن أن تكون بعض مهام التمريض ضمن هذه العناية.

من يمكن القيام بهذه العناية الغير الرسمية؟

أي فرد من الأقارب يمكنه القيام بهذه العناية؛ امرأة، رجل و حتى الأطفال ( الصغار). غالبا ما تكون هذه المجموعة الأخيرة منسوبة. و لذا، فإنه من الواجب بأن يُلتفت لأنها لا تقل أهمية. كما نرى في الواقع بأن النساء هن اللواتي يتولين مهام الرعاية الغير الرسمية.

عناية تطوعية

في إطار الرعاية التطوعية ، فانت الذي تختار وعلى قناعة بأن تعنى بأحد الأشخاص. و أنت الذي تتفق على عدد الساعات التي تتطوع فيها للقيام بهذه العناية. و حتى المهام التي تقوم بها يجب الإتفاق عليها مسبقا.

هذه العناية تعطى على أساس المحبة

التحمل فوق الطاقة

أنت لا تختار العناية الغير رسمية. فهي تحدث لك. و مهامها تأتي إضافة الى مهامك اليومية الأخرى، ك: العناية بأسرتك، اشغالك المنزلية، وضيقتك، عمك التطوعي و غير ذلك من المسؤوليات. و لهذا فإنه ليس بالغريب بأن تصاب بضغط فوق طاقتك.

نصائح

تحدث مع من حولك

تحدث حول هذا الموضوع مع عائلتك، زملائك و رب عملك. إذا كنت مضطرا لأخذ أيام عطلة باستمرار أو تأتي الى عملك متأخرا بسبب مهامك اثر العناية الغير الرسمية. فهذا يمكنه أن يسبب في حالة قلق لدى الآخرين. فمن خلال الكلام حول هذا الموضوع يمكنك وجود حل لائق بالمشاركة مع الأطراف المعنية وخلق فهم لوضعيتك هذه. فرب العمل يمكنه بالتعاون معك في النظر لإمكانية المساعدة. مثلا: عطلة العناية (zorgverlof) أو تعديل أوقات العمل تلائم وضعيتك.

ملاحظة: غالبا ما نلاحظ بأن الكثير من يقوم بهذا الواجب، العناية الغير الرسمية، يتوقف عن عمله المأجور من أجل تقديم هذه العناية لأقاربه.

القيام بالعناية الغير الرسمية من طرف الأطفال

في حالة القيام بالعناية الغير الرسمية من طرف لأطفال، من الأفضل بأن تتكلم مع المعلمين بالمدرسة حول هذا الموضوع و اشرح لهم ما هي أسباب عدم انجاز الواجب المنزلي أو عدم التركيز في القسم، في حالة وقوع ذلك.

إعنى جيدا بنفسك

إذا مرضت و تخليت بسبب التحمل فوق طاقتك، لا يمكن لك أن تعنى بأحد آخر. في هذه الحالة ستكون مضطرا للجوء الى أحد آخر للقيام بذلك. من خلال الحديث على مهام العناية في وقت مبكر، يمكنك بأن ترى كيف تنقسم هذه المهام مع أشخاص آخرين. في هذه الحالة تساعدون بعضكم البعض و تتجنب التحمل فوق الطاقة و ستكون غير معرض للإصابة بالتخلي عن العناية بسبب الضغط فوق الطاقة.





### هل تحتاج الى مساعدة؟

بالعديد من البلديات أو الجهات توجد نقطة المساعدة تتعلق بالعتاية الغير الرسمية (steunpunten mantelzorg) نتم ني مصلحة الشخص الذين يقومون بالعتاية الغير الرسمية. بهذا الشبك يمكنك الحصول على كل العونة السبلتك.

ونقطة المساعدة هذه، يمكنها أن نعينك ني تسوية المساعدة العتاية. هناك إمكانيات عديدة للمساعدة:

- عبر البلدية ( ف م أو، فانون المساندة العتاية WMO)
- عبر س.ا.ز. ( CIZ ) فانون الرعاية الطويلة de WLZ).

للتعرف على نقطة المساعدة بمنطقتك. راجع الرابط التالي :

<https://www.platformmantelzorglimburg.nl/steunpunten-mantelzorg-in-limburg/>

### الرعاية المؤقتة أو البديلة

تشكل آخر من أشكال الدعم لمقدمي الرعاية الغير الرسمية، هو العتاية المؤقتة و المعروفة أيضا بالعتاية البلية. ني هذه الحالة يتولى شخص آخر، بشكل مؤقت، العتاية ليربح الأمان بها الرسمي. مثال: إذا كنت تريد الخروج لفضاء أمسية أو الذهاب لفضاء عطلة. ونقطة المساعدة الغير الرسمية هذه، يمكنها إعانتك في إيجاد عتاية مؤقتة.

إره من المهم بأن نعطى لمقدمي العتاية الغير الرسمية استراحة. من خلال الاستراحة من حين لآخر، يمكن لهم الحفاظ على توازن ني حياتهم والاستمرار ني تقديم العتاية القربائهم.

التقدير لدى العديد من البلديات شكل من أشكال التقدير لمقدمي الرعاية الغير الرسمية، و يعرف أيضا بالثناء على مقدمي العتاية الغير الرسمية. و هذا الثناء ال يتم بنفس الطريقة لدى جميع البلديات. بلدية نكندني بتقديم باقة زهور أو قسيمة شراء، وهناك بليات أخرى ننظم لفتا أو ورشة عمل لمقدمي العتاية الغير الرسمية. لجزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، يمكن لك زيارة الموقع الإلكتروني لبلديتك أو نقطة الرعاية الغير الرسمية بجهتك.

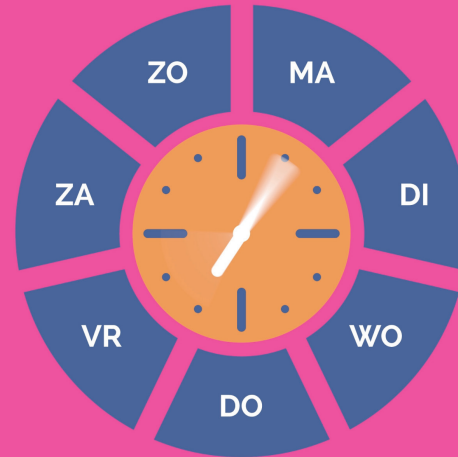
### تبادل الخبرات

كيف سويت العتاية الغير الرسمية؟ هل تريد أن تتبادل تجربتك العتاية معزنا حتى يتقيد جهزا الآخرون؟ نود بأن نسمع منك عبر: [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl)

### أسئلة؟

اتصل بنا عبر:

Stichting Meer Kleur en Kwaliteit (SMKK)  
Provinciaal Platform voor Diversiteit (PPD)  
0652860361 of [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl)



ليس عليك  
بأن تقوم بهذا  
لوحدهك

# MANTELZORG

## Mantelzorg nedir?



Bakıma ihtiyacı olan birisine kendi yakın çevresinden verilen bakım.

Olağan bakımdan daha ileri giden enformel bakım (örneğin birisi için alışveriş yapmak, temizlik yapmak veya yemek pişirmek gibi).

Ücretsizdir (yani mecburi değil)

Gönüllüdür (ancak gönüllü bakım ile karıştırmayınız). Mantelzorg “başınıza gelir”. Yakın çevrenizde birisi bakıma muhtaç olur. Bu bakımı sen üstlenirsin. Bazen günde 24 saat olabilir (çocuğunuzda, eşinizde veya ebeveynlerinizden birine). Sevdiklerinize bakıyorsunuz ve böylece “mantelzorger” olmuş oluyorsunuz.

Çok değişik bakım hizmetleri verebilirsiniz. Bunlarını arasında hasta bakıcıların verdikleri hizmetlerde olabilir.

Birbirinize olan sevgiden  
dolayı bakıcısınız

## Mantelzorger kimdir?

Hasta veya özürlü bir aile ferdine veya bir tanıdığına bakımla meşgul olan herkese mantelzorger adı verilir.

Herkes mantelzorger olabilir. Kadınlar, erkekler ve hatta (küçük) çocuklar. Bu son bahsettiğimiz grup unutulmuş bir gruptur. Genç mantelzorger’lar ile de ilgilenilmesi önemlidir. Günlük hayatta daha ziyade kadınların mantelzorg görevini üstelendiklerini görüyoruz.

### Gönüllü bakım hizmeti (vrijwilligerszorg)

“Gönüllü bakım” hizmeti (vrijwilligerszorg) mantelzorg’tan farklıdır. “Gönüllü bakım” hizmetinde bilinçli olarak bakım hizmeti vermeyi tercih ediyorsunuz. Önceden kaç saat bakım hizmeti verebileceğiniz bildiriyorsunuz. Yapacağınız işlerde önceden belirleniyor.

### Aşırı yüklenme

Mantelzorgu kendiniz tercih etmiyorsunuz. Mantelzorg başınıza geliyor. Mantelzorg görevleri günlük olağan görevlerinize ekleniyor (kendi aileniz, ev işleri, iş, gönüllü işler vs.). Bu sebepten dolayı mantelzorg veren kişilere aşırı yüklenme olması ve yorgun düşmeleri hiçte garip değil.





## Tavsiyeler

Konuyu ailenle, iş arkadaşlarıyla ve işvereninle görüş. Bakım görevlerinden dolayı işinden sık sık izin alman gerektiğinde veya işe geç gittiğinde gerginlik oluşabilir. Bu konuyu konuşarak birlikte çözüm arayabilirsiniz ve anlayış oluşur. İşveren seninle birlikte bakım-izni veya ayarlanmış çalışma saatleri imkanlarına bakabilir.

Sık sık mantelzorg bakımı verenlerin yakınlarına bakabilmek için maaşlı işlerinden ayrıldıklarını görüyoruz.

Genç mantelzorger'larda (çocuklar) durum okulda öğretmenlerle görüşmek gerekir. Çocuğun ev ödevini bazen niçin yapamadığını veya konsantrasyonunun niçin bazen azalabileceğini anlatın.

### **Kendine iyi bak.**

Aşırı yüklenmeden dolayı iş yapamaz duruma gelersen başka birisine de bakmasın.

O zaman başkalarından yardım istemen gerekir. Önceden bakım görevlerini başkalarıyla konuşarak görevlerin birlikte paylaşılmasına bakabilirsin. Birbirinize yardım ederek aşırı yüklenmeyi önlersiniz. Bakımı birkaç kişi ile paylaştığında daha dayanıklı olursun.

### **Yardıma mı ihtiyacın var?**

Birçok belediyede veya bölgede mantelzorg destek noktaları vardır. Buralar mantelzorg hizmeti verenlerin başvurabilecekleri yerlerdir. Bu gişelere tüm sorularınızla başvurabilirsin.

Bu destek noktaları size bakım hizmetinde destek ayarlayabilirler. Çeşitli destek imkanları bulunmakta:

- belediye aracılığıyla (WMO = Wet Maatschappelijke Ondersteuning / Toplumsal Destek Yasası) veya
- CIZ aracılığıyla (WLZ = Wet Langdurige Zorg / Uzun süreli Bakım Yasası).

Yakınında bulunan destek noktaları için aşağıdaki siteye bakabilirsin: <https://www.platformmantelzorglimburg.nl/steunpunten-mantelzorg-in-limburg/>

### **Geçici bir süre bakımım başka birisi tarafından üstlenilmesi (Respijtzorg veya vervangende zorg)**

Mantelzorg hizmetinde bulunanlara verilen desteğin başka bir türü ise "respijtzorg" veya ikame bakım. Bu durumda başka birisi geçici süreliğine mantelzorg hizmeti veren kişinin yerini alır. Örneğin bir akşam bir yere gitmek istediğinde ve tatile gitmek istediğinde. Mantelzorg destek noktası size geçici bir bakıcı bulmada yardımcı olabilir. Mantelzorg hizmeti veren birisine soluklanması için dinlenme molası vermek çok önemli. Ara sıra mantelzorg görevlerine ara vererek, mantelzorg hizmeti veren kişiler kendi hayatlarını daha iyi dengede tutabilir ve böylelikle sevdiklerinin bakımına daha uzun süre dayanabilirler.



## Mantelzorg'erlar için takdir

Çoğu belediyelerde mantelzorg hizmeti verenlere bir takdir biçimi var: buna mantelzorg-iltifatı da denir. Bu takdir edilme her yerde aynı şekilde uygulanmamaktadır.

Belediyenin birisinde bir çiçek veya bir hediye çeki şeklinde olabilir, başka bir belediyede ise mantelzorg hizmeti veren kişiler için bir toplantı veya çalıştay düzenlenir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için belediyenizin veya bölgenizdeki mantelzorg destek noktasının web sitesine bakınız.

## Tecrübe paylaşalım mı?

Sen mantelzorg bakımını nasıl ayarladın? Başkalarının da faydalanması için olumlu tecrübelerini bizimle paylaşmak ister misin? Bunu memnuniyetle mdaniels@smkk.nl mail adresinden öğrenmek isteriz.

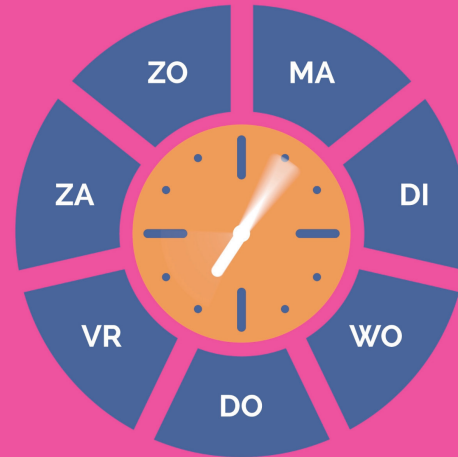
## SORULARIN MI VAR?

Bizimle irtibata geç:

Stichting Meer Kleur en Kwaliteit (SMKK)  
Provinciaal Platform voor Diversiteit (PPD)

☎ 06 52860361

@ mdaniels@smkk.nl



İHTİYACINIZ  
OLAN  
DEĞİL  
SADECE  
YAPMAK!

