



# Ik ben mantelzorger

Waar kan ik terecht voor  
vragen en ondersteuning?



## Ik ben mantelzorger

Zorgt u voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan bent u mantelzorger. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt.

### Tips voor u als mantelzorger

- Vind steun zodat u niet overbelast raakt.
- Aarzel niet anderen in te schakelen.
- Probeer te accepteren dat zaken anders gaan dan u wilt.
- Blijf uw eigen contacten onderhouden.
- Kijk vooral naar wat er nog wel kan.

*Levensvragen: Ga in gesprek met Willem. Hart voor levensvragen. Zij hebben een luisterend oor en bieden ondersteuning.*




Scan deze QR-code voor de aanvraag van een gesprek.

### Wilt u meer informatie over mantelzorg?

Bekijk dan eens deze website:

Of bel met de mantelzorglijn van MantelzorgNL

 030 - 760 60 55

## Waar kunt u terecht?



Gemeente



Welzijn



Aanvullende ondersteuning



Onafhankelijke cliëntondersteuning

### Waarom deze wegwijzer?

Om de zorg vol te blijven houden kunt u een beroep doen op verschillende ondersteuningsmogelijkheden. Het is vaak een zoektocht om te ontdekken wat bij uw situatie past.

Met deze wegwijzer brengen we de mogelijkheden per gemeente in beeld. Hoewel deze per gemeente verschillen, hebben we geprobeerd zo volledig mogelijk te zijn. Zo zet u eenvoudig de eerste stap naar passende ondersteuning.



Scan de QR-code voor de meest actuele versie van deze folder.

# Gemeente



Gemeenten zijn verantwoordelijk voor uw ondersteuning. Zij helpen u op weg of verwijzen u door.

Heeft u ondersteuning nodig om de zorg en ondersteuning voor uw naaste goed te kunnen vervullen en volhouden? En weet u niet precies welke ondersteuning bij uw situatie past? Neem dan gerust contact op met uw gemeente.

**Let op:** Niet alle ondersteuning is gratis. Het kan zijn dat er een eigen bijdrage of vergoeding gevraagd wordt die niet vergoed wordt door uw gemeente, zorgverzekering of zorgkantoor.

- \* **Almelo**  
☎ 0546 54 11 11  
✉ gemeente@almelo.nl  
www.almelo.nl/  
zorg-en-ondersteuning
- \* **Dinkelland**  
☎ 0541 85 44 01  
✉ info@schakeldinkelland.nl  
www.schakeldinkelland.nl
- \* **Borne**  
☎ 074 26 58 590  
✉ sociaalhus@borne.nl  
www.borne.nl
- \* **Enschede**  
☎ 053 48 17 900

- \* **Haaksbergen**  
☎ 053 57 34 589  
✉ info@noaberpoort.nl  
www.noaberpoort.nl
- \* **Hellendoorn**  
☎ 0548 63 00 00  
✉ loketsociaaldomein@hellendoorn.nl  
www.hellendoorn.nl
- \* **Hengelo**  
☎ 074 20 20 800  
✉ entree@wijkkrachthengelo.nl  
www.wijkkrachthengelo.nl
- \* **Hof van Twente**  
☎ 0547 85 85 85  
✉ info@hofvantwente.nl  
www.hofvantwente.nl
- \* **Losser**  
☎ 053 53 77 400  
✉ wijz@losser.nl  
www.losser.nl/hulp\_bij\_zorg
- \* **Oldenzaal**  
☎ 0541 58 81 00  
✉ sociaalplein@oldenzaal.nl  
www.oldenzaal.nl
- \* **Rijssen-Holten**  
☎ 0548 85 48 36  
✉ sociaalvraagplein@rijssen-holten.nl  
www.rijssen-holten.nl
- \* **Tubbergen**  
☎ 0546 62 87 01  
✉ info@schakeltubbergen.nl  
www.schakeltubbergen.nl
- \* **Twenterand**  
☎ 0546 48 14 50  
✉ info@zorginformatie  
twenterand.nl  
www.zorgsaamtwenterand.nl
- \* **Wierden**  
☎ 0546 58 09 90  
✉ zorgloket@wierden.nl  
www.wierden.nl

*Weet dat u er als mantelzorgers niet alleen voor staat!*

# Welzijn



Om de zorg langdurig en met plezier vol te houden, is er een breed ondersteuningsaanbod beschikbaar. Dit kan variëren van persoonlijke en individuele begeleiding, cursussen en lotgenotencontact tot de inzet van een vrijwilliger of deelname aan ontspannende activiteiten.

- \* **Alifa**  
☎ 053 48 01 200    ✉ info@alifa.nl  
www.alifa.nl    📍 Beschikbaar in Enschede
- \* **Avedan**  
☎ 0546 54 41 00    ✉ info@avedan.nl  
www.avedan.nl    📍 Beschikbaar in Almelo
- \* **Evenmens informele zorg voor elkaar**  
☎ 0548 63 88 30    ✉ info@evenmens.nl  
www.evenmens.nl    📍 Beschikbaar in Twenterand, Wierden, Hellendoorn en Rijssen/Holten
- \* **Fundament Losser**  
☎ 053 536 94 00    ✉ info@fundamentlosser.nl  
www.fundamentlosser.nl    📍 Beschikbaar in Losser
- \* **Impuls**  
☎ 0541 57 14 14    ✉ mantelzorg@impuls-oldenzaal.nl  
www.impuls-oldenzaal.nl    📍 Beschikbaar in Oldenzaal

- \* **Incluzio Enschede**  
☎ 053 461 92 26    ✉ enschede@incluzio.nl  
www.incluzioenschede.nl    📍 Beschikbaar in Enschede
- \* **Mantelzorg Almelo**  
☎ 0546 53 68 30    ✉ info@mantelzorgalmelo.nl  
www.mantelzorgalmelo.nl    📍 Beschikbaar in Almelo
- \* **Salut**    ☎ 0547 26 00 53    ✉ info@salut-welzijn.nl  
www.salut-welzijn.nl    📍 Beschikbaar in Hof van Twente
- \* **Stichting de Welle**    ☎ 0548 63 88 10  
✉ info@stichtingdewelle.nl    www.stichtingdewelle.nl  
📍 Beschikbaar in Hellendoorn en Wierden
- \* **SWTD**    ☎ 085 04 79 400    ✉ info@swtd.nl  
www.swtd.nl    📍 Beschikbaar in Tubbergen en Dinkelland
- \* **ViaVie welzijn**    ☎ 0548 36 27 55    ✉ info@viaviewelzijn.nl  
www.viaviewelzijn.nl    📍 Beschikbaar in Rijssen/Holten
- \* **Wijkkracht**    ☎ 088 94 55 722    ✉ info@wijkkracht.nl  
www.wijkkracht.nl    📍 Beschikbaar in Borne, Haaksbergen, Dinkelland en Oldenzaal
- \* **Wijkkracht Hengelo**    ☎ 074 20 20 800  
✉ entree@wijkkrachthengelo.nl    www.wijkkrachthengelo.nl
- \* **Zorgzaam Twenterand**  
☎ 0546 481 456    ✉ contact@zorgsaamtwenterand.nl  
www.zorgsaamtwenterand.nl    📍 Beschikbaar in Twenterand



# Aanvullende ondersteuning

Heeft u behoefte aan extra ondersteuning in het dagelijks leven, denk aan praktische hulp of dagelijkse structuur? Een aanbieder van aanvullende mantelzorg biedt uitkomst, vaak zonder indicatie. U krijgt vaste hulpen die bij u passen en het is eenvoudig om extra hulp in te schakelen, van 1 uur tot 7 dagen per week. De aanbieders adviseren u over de verschillende mogelijkheden om de hulp te bekostigen.

- \* **Betaal je Maatje**  
☎ 074 20 11 106    ✉ info@betaaljemaatje.nl  
www.betaaljemaatje.nl
- \* **Buuf van Brokant**  
☎ 074 25 93 663    ✉ info@brokant.nl  
www.brokant.nl/hulp-aan-huis
- \* **Thuisgenoten**  
☎ 088 08 81 530    ✉ klantcoördinatie@thuisgenoten.nl  
www.thuisgenoten.nl
- \* **Saar aan Huis**  
☎ 053 20 05 548    ✉ oosttwente@saaraanhuis.nl  
☎ 06 86 89 87 97    ✉ westtwente@saaraanhuis.nl  
www.saaraanhuis.nl

- \* **Seniorservice**  
☎ 06 83 15 29 41    ✉ twente@seniorservice.nl  
www.seniorservice.nl/regios/twente
- \* **Zorgelf**  
☎ 06 51 17 74 96    ✉ info@zorgelf.nl  
www.zorgelf.nl
- \* **Zorgmaatje aan Huis**  
☎ 06 27 20 03 79    ✉ hengelo@zmah.nl  
www.zorgmaatjeaanhuis.nl
- \* **Zorgmies**  
☎ 06 24 13 49 85    ✉ oldenzaal@zorgmies.nl  
www.zorgmies.nl

## Ondersteuning in de laatste levensfase

- \* **Evenmens VPTZ**  
☎ 0548 63 88 39  
✉ vptz@evenmens.nl  
www.evenmens.nl
  - \* **Leendert Vriel**  
www.leendertvriel.nl
-  Scan de QR-code voor specifieke contactgegevens.

*'Elke organisatie is uniek, kijk vooral wat u aanspreekt. Zij gaan graag met u in gesprek.'*



# Onafhankelijke cliëntondersteuning

Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan van waarde zijn als u (tijdelijke) ondersteuning nodig heeft op het gebied van zorg, jeugdhulp, opvoeding, onderwijs, wonen, financiën of werk. Aan deze hulp zijn geen kosten verbonden.

Weet u niet hoe u een vraag om (tijdelijke) ondersteuning moet aanpakken of wordt u van het kastje naar de muur gestuurd? Dan kan een onafhankelijke cliëntondersteuner u helpen. Bijvoorbeeld door uw vraag te verhelderen of samen te bekijken hoe u toegang krijgt tot passende hulp of ondersteuning.

## \* Meesamen

☎ 088 63 30 633    ✉ info@meesamen.nl  
[www.meesamen.nl](http://www.meesamen.nl)

## \* SCOT

☎ 085 48 90 374    ✉ info@scotwente.nl  
[www.scotwente.nl](http://www.scotwente.nl)

## \* Zorgbelang Overijssel

☎ 074 29 13 597    ✉ info@zorgbelangoverijssel.nl  
[www.zorgbelang-overijssel.nl](http://www.zorgbelang-overijssel.nl)

## Ook al gedacht aan een mantelzorgmakelaar?

Een mantelzorgmakelaar is iemand die regeltaken van de mantelzorger overneemt, zodat u minder wordt belast. Dit is handig als u sommige taken lastig vindt of als u er geen tijd voor hebt.

Een mantelzorgmakelaar inschakelen? Kijk op [www.hulpvoormantelzorgers.nl](http://www.hulpvoormantelzorgers.nl)



Via deze QR-code kunt u zien welke mantelzorgmakelaar in Twente actief is.

Deze folder is mede mogelijk gemaakt door:



**dementietwente**



[dementietwente.nl](https://dementietwente.nl)



**Netwerken  
Palliatieve Zorg  
Twente**



[palliaweb.nl/netwerk-twente](https://palliaweb.nl/netwerk-twente)