



Den Haag

# Zij vindt het vanzelfsprekend Wij noemen het **mantelzorg**



# Mantelzorgers zijn belangrijk

Er zijn ongeveer 95.000 mantelzorgers in Den Haag. Mantelzorg is meestal geen keuze, het overkomt je. Mantelzorg is ook niet aan leeftijd gebonden. Er zijn in Den Haag zo'n 14.000 mantelzorgers tussen de 16 en de 29 jaar.

Mantelzorgers zijn mensen zoals u en ik, die uit persoonlijke betrokkenheid zorgen voor bijvoorbeeld hun demente partner, hun gehandicapte kind, of een langdurig zieke buurman of collega. Deze zorg combineren zij met werk, school, gezin en andere activiteiten.



# Ondersteuning voor u

Mantelzorgers zijn belangrijk. Voor de persoon voor wie ze zorgen en ook voor de maatschappij. De gemeente begrijpt dat de zorg soms teveel kan worden. Samen met partners in de stad organiseert de gemeente speciale projecten waar mantelzorgers een beroep op kunnen doen.

## WEBSITE

Op [denhaagmantelzorg.nl](http://denhaagmantelzorg.nl) staat heel veel informatie voor de Haagse mantelzorger.

## SERVICEPUNTEN XL

Bij een Servicepunt XL kunt u terecht voor informatie en advies over regelingen en voorzieningen. Maar ook voor een luisterend oor en een steuntje in de rug. Bijvoorbeeld als u zoekt naar speciale activiteiten voor mantelzorgers. Kijk op [denhaag.nl/servicepunt](http://denhaag.nl/servicepunt) voor een Servicepunt bij u in de buurt. Of bel 070-205 33 33.

## RESPIJTZORG

Het is prettig en ook belangrijk dat u af en toe de zorg aan een ander kunt overlaten. Gelukkig zijn er professionals en vrijwilligers die dit van u kunnen overnemen. Dat heet respijtzorg. Kijk op [denhaagmantelzorg.nl](http://denhaagmantelzorg.nl) voor meer informatie.

## JONGE MANTELZORGERS

Als jij voor je broer of je moeder zorgt, is het fijn als iemand af en toe naar je luistert, je steunt of iets leuks met je onderneemt. Kijk

op [jongemantelzorgersdenhaag.nl](http://jongemantelzorgersdenhaag.nl) of stuur een mail naar [jongemantelzorgers@xtra.nl](mailto:jongemantelzorgers@xtra.nl). Je kunt ook bellen naar: 06-3943 6001.

## TASKFORCE MANTELZORG

De Taskforce Mantelzorg bestaat uit professionals van diverse zorg- en welzijnsorganisaties, speciaal gericht op u als mantelzorger. Wilt u advies, extra ondersteuning of een goed gesprek, ga naar [wzh.nl](http://wzh.nl) en tik taskforce mantelzorg in het zoekblok.

## BURENHULP

Op [denhaagdoetburenhulp.nl](http://denhaagdoetburenhulp.nl) kunt u vragen om hulp bij klusjes. Als iemand iets van u overneemt, scheelt dat u weer.

## HUISARTS

U kunt altijd bij uw huisarts terecht, ook om uw zorgen te bespreken.

## ZORGVERZEKERAAR

Vraag bij uw zorgverzekeraar welke vergoedingen er bestaan voor vervangende mantelzorg.

## Waardering

De gemeente Den Haag heeft grote waardering voor al die duizenden mantelzorgers, die zich belangeloos voor een ander inzetten. Mantelzorgers mogen jaarlijks een of meer cadeaus uitzoeken uit de speciale webwinkel. Gratis naar het theater, of naar ADO? Een lekker Ritualspakket of naar Madurodam? Ga naar [denhaagmantelzorg.nl](https://denhaagmantelzorg.nl) en klik op waardering.

U vindt, behalve de webwinkel, op [denhaagmantelzorg.nl](https://denhaagmantelzorg.nl) ook informatie over huishoudelijke hulp, speciale parkeervergunningen en nog veel meer.



DEN HAAG  
MANTELZORG