

# MantelzorgKompanie



*#dahadikeffenodig*





*Mantelzorgers zijn overal.  
Een op drie van de volwassen Vlamingen en 1 op 5 jongeren  
tussen 11 en 18 jaar is het vandaag.  
Quasi iedereen komt er ooit in zijn leven mee in aanraking:  
ofwel door mantelzorg te geven of door het te krijgen.  
Toch blijft deze vorm van zorg vaak onderbelicht,  
ondergewaardeerd en onzichtbaar.*

# Wat is mantelzorg?



## Mantelzorg is

- zorg en ondersteuning bieden
- op regelmatige basis
- aan een familielid, een vriend, een buur of iemand die je graag ziet
- die een extra zorgnood heeft ten gevolge van ouderdom, een ziekte, een beperking, psychische kwetsbaarheid of een verslavingsproblematiek.

## >>> Deze zorg en ondersteuning kan allerlei vormen aannemen:

- hulp in het huishouden: koken, strijken, ...
- hulp bij persoonlijke hygiëne: wassen, kleden, toiletbezoek, ...
- hulp bij verplaatsingen in huis en daarbuiten: vervoer naar het ziekenhuis, naar een hobby, ...
- emotionele ondersteuning: gezelschap houden, er zijn, luisteren, ...
- administratieve ondersteuning

Vaak is mantelzorg een combinatie van deze taken.

## >>> Wat is mantelzorg niet?

- Mantelzorg verlenen is geen beroep. Het is geen betaald werk.
- Mantelzorg is geen vrijwilligerswerk waar je bewust voor kiest. Mantelzorg komt op je pad, het overkomt je. De band tussen jou en de zorgbehoevende persoon was er doorgaans al voordat je naaste zorgbehoevend werd.



*Meer dan de helft van de volwassen mantelzorgers geeft aan ondersteuning nodig te hebben. Vooral emotionele steun, maar ook advies en informatie op maat en financiële ondersteuning. Wij dragen mee zorg voor mantelzorgers! Wij gunnen ze een #dahadikeffenodig-moment, om even stil te staan voordat ze verder gaan.*

## Wat hebben wij te bieden?

### MantelzorgKompanie

De MantelzorgKompanie komt een **4-tal keren per jaar** samen rond een **thema** dat de mantelzorgers aanbelangt. Zo worden er **sprekers** uitgenodigd, maar zijn er ook **ontspanningsmomenten**. Nadien is er de mogelijkheid om na te praten met professionals en medemantelzorgers. Praat met lotgenoten, want mantelzorg kan best eenzaam zijn. Je valt anderen liever niet lastig met hoe je de zorg beleeft. Dat is begrijpelijk, maar besef dat praten helpt om dingen te verwerken.



### »»» Activiteiten voor mantelzorgers + mantelzorgkrantje



Het mantelzorgkrantje verschijnt twee keer per jaar en bevat heel wat nuttige informatie. Wil jij op de hoogte gehouden worden van de activiteiten voor mantelzorgers en het krantje ontvangen?

Sluit je dan aan bij onze **MantelzorgKompanie!**



011 69 17 14



[mantelzorg@zorgbedrijfsintruiden.be](mailto:mantelzorg@zorgbedrijfsintruiden.be)



[www.zorgbedrijfsintruiden.be/mantelzorg](http://www.zorgbedrijfsintruiden.be/mantelzorg)



## Advies en informatie

Soms wordt het je te veel en heb je nood aan **extra steun**. Dat is normaal. Aarzel niet om hulp te vragen en gun jezelf een pauze! Met **respitzorg** nemen anderen tijdelijk de zorg van je over. Je kan hiervoor bijvoorbeeld een beroep doen op:

- Gezinszorg
- CicindriaKompanie
- Kortverblijf



Ben je op zoek naar informatie over dienstverlening? Heb je nood aan een luisterend oor en wil je ventileren over de zorg? Kom dan langs in het **Cicindriahuis!**

**Cicindriahuis**  
lokaal dienstencentrum



Abdijstraat 47, 3800 Sint-Truiden



011 69 17 14



[cicindriahuis@zorgbedrijfsintruiden.be](mailto:cicindriahuis@zorgbedrijfsintruiden.be)

## Financiële ondersteuning

Deze toelage is een blijk van waardering voor alles wat de mantelzorgers doen.

### Voorwaarden

Om in aanmerking te komen voor deze mantelzorgtoelage moet de zorgbehoevende:

- inwoner zijn van Sint-Truiden en nog thuis wonen;
- minstens 65 jaar zijn;
- een beperking hebben van zelfredzaamheid van minstens 12 punten, toegekend door de FOD Sociale Zekerheid;
- recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds.



### Hoe aanvragen?

De mantelzorger vraagt jaarlijks de toelage aan bij het Sociaal Huis (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden | 011 60 60 44 | [info@ocmw-st-truiden.be](mailto:info@ocmw-st-truiden.be)).

"Mogen  
uitwaaien  
en even geen  
mantelzorger  
hoeven te  
zijn."

*Bieke, 27 j.*



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg



**Dahadikeffenodig**

"De arts die mij als mantelzorgger deel van het team noemde."

*Gabriel, 74 j.*



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg



**Dahadikeffenodig**

## Zorgbedrijf Sint-Truiden biedt, als welzijns-vereniging, publieke zorgdiensten aan in Sint-Truiden.

We beheren 205 kamers in de **woonzorgcentra Villa Rosa** (145) en **'t Meiland** (60) voor senioren die nood hebben aan een permanent woon- en zorgverblijf. Daarnaast hebben we vijf kamers in ons centrum voor kortverblijf (CVK) voor senioren die nood hebben aan tijdelijke opvang en verzorging. Het CVK bevindt zich in Villa Rosa.

De **thuiszorg** en het **dienstencentrum Cicindriahuis** bieden diensten aan voor de thuiswonende senior: gezinszorg en poetshulp, warme maaltijden aan huis, vervoer voor mindermobiele personen, klusjesdienst, activiteiten en warme maaltijden in het Cicindriahuis, ...

In onze kinderopvang De Rakkertjes is er plaats voor de opvang van 59 baby's en peuters.

Zorgbedrijf Sint-Truiden telt zo'n 370 medewerkers en 120 vrijwilligers die elke dag klaarstaan om je kwalitatieve zorg te geven.

[www.zorgbedrijfsinttruiden.be](http://www.zorgbedrijfsinttruiden.be)

Tel. 011 69 70 44

  [zorgbedrijfsinttruiden](#)



### Verantwoordelijke uitgever

Pascal Monette, voorzitter Zorgbedrijf Sint-Truiden,  
Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden

**Colofon** Rosanna Pascariello, Ilse Grosemans, Tom Vijgen en Eva Cuypers

**Editie maart 2024**