

# **Mantelzorger? Zo regel je de kosten**

Iemand die zorgt voor een zieke medemens, krijgt daar vaak veel dankbaarheid voor terug. Maar daarmee betaal je niet de extra reis- en andere kosten die je als mantelzorger maakt. Daarbij helpen deze regelingen.

Mantelzorger ben je als je langdurig en onbetaald zorgt voor iemand die hulp nodig heeft. Dat kan een partner, vader of moeder zijn, maar ook een buurman of buurvrouw, tante of opa. De overheid is blij met mantelzorgers, want door hun inzet is er minder professionele zorg nodig en kunnen ouderen langer thuis blijven wonen. Daarom zijn er allerhande regelingen om mantelzorgers te ondersteunen. Maak er gebruik van, want je hebt er recht op!

## **Mantelzorgwaardering**

Gemeenten delen mantelzorgwaardering uit, ook wel mantelzorgcompliment genoemd. Sommige gemeenten geven jaarlijks een geldbedrag aan mantelzorgers die bij hen bekend zijn. De uitgekeerde bedragen lopen uiteen van €15 tot €300, volgens onderzoek van Mantelzorg.nl. Maar gemeenten kunnen ook waardebonnen of een kortingspas geven. Of ze organiseren een uitje of lunch. Dat gebeurt vaak rondom de dag van de Mantelzorg op 10 november.

Hoe je in aanmerking komt voor de mantelzorgwaardering verschilt per gemeente. Informeer hiernaar bij de woongemeente van degene voor wie je zorgt.

## **Persoonsgebonden budget (pgb)**

Mantelzorgers die het huis schoonhouden, helpen met wassen en aankleden of op afroep 'nachts komen helpen, doen meer dan gebruikelijk. Voor zorg die meer dan gebruikelijk is, kan de zorgvrager een persoonsgebonden budget aanvragen om de mantelzorger mee te betalen. Hiervoor is wel een officiële zorgovereenkomst nodig. De betalingen hoeft de zorgvrager niet zelf te doen, daar zorgt de Sociale Verzekeringsbank voor.

Een pgb voor onder andere huishoudelijke hulp kun je aanvragen bij de gemeente. De zorgverzekeraar gaat over het pgb voor verpleegkundige zorg. Er is ook een pgb mogelijk vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) voor mensen met een indicatie voor een verpleeghuis. Kijk voor meer informatie op de website van Per Saldo: pgb.nl. Of bel 0900-742 48 57 (€0,20 per minuut).

## **Reiskosten**

Mantelzorgers met een bijstandsuitkering krijgen soms een tegemoetkoming van de gemeente. In andere gevallen is het helemaal niet gek om aan de persoon voor wie je zorgt een vergoeding te vragen. Of stel voor de kosten te delen met familieleden.

## **Kosten aftrekken**

Hoge, specifieke zorgkosten zijn aftrekbaar in de belastingaangifte. Reiskosten naar een ziekenhuis of verpleeghuis waar je partner meer dan een maand verblijft, kunnen daaronder vallen. De afstand enkele reis moet dan wel minimaal 10 kilometer zijn en je moet tot de opname samen in één huis hebben gewoond.

Zorgkosten aftrekken kan alleen als ze boven een bepaalde drempel uitkomen. Hou daarom alle zorgkosten bij die je niet vergoed krijgt. Aftrekbaar zijn bijvoorbeeld extra kosten voor kleding en beddengoed, kosten voor de tandarts, fysiotherapeut of specialist, ziekenhuiszorg, vervoerskosten naar een arts of ziekenhuis en extra vervoerskosten in verband met een ziekte of handicap. Meer informatie: [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl).

### **(On)betaald verlof**

Werknemers die mantelzorgen hebben in noodgevallen recht op calamiteitenverlof. Als je voor een ziek of hulpbehoevend familielid zorgt, kun je ook zorgverlof aanvragen. Kortdurend zorgverlof duurt maximaal twee keer het aantal uren dat je per week werkt, langdurend zorgverlof maximaal zes keer dit aantal uren. Tijdens het kortdurend zorgverlof betaalt de werkgever het salaris (ten minste) voor 70 procent door. Tijdens langdurend zorgverlof hoeft dat niet. Beide vormen van verlof kun je maximaal één keer per twaalf maanden opnemen, aaneengesloten of verspreid over het jaar. Zorgverlof is wettelijk geregeld, maar het verschilt per cao hoe de regeling precies is ingevuld. Vraag dat na bij de afdeling personeelszaken.

### **Extra inkomen**

Ben je minder gaan werken om voor iemand te zorgen en is je inkomen gedaald? Check dan of je in aanmerking komt voor (een verhoging van de) zorg- of huurtoeslag.

### **Parkeerkosten**

Sommige gemeenten vergoeden de parkeerkosten van mantelzorgers. Klop daarvoor aan bij de woongemeente van degene voor wie je zorgt. Fungeer je als chauffeur voor iemand die niet (meer) zelf kan rijden? Dan kan degene voor wie je zorgt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen. Dit heet een passagierskaart.

### **Meereizen**

Een OV-Begeleiderskaart geeft recht op gratis meereizen in het ov met iemand die begeleiding nodig heeft. Iemand die erg slecht loopt kan zo'n kaart aanvragen, net als mensen met epilepsie, een visuele beperking of een psychische aandoening. Meer informatie: [www.ov-begeleiderskaart.nl](http://www.ov-begeleiderskaart.nl).

Iemand die reist met Valys, mag gratis een begeleider meenemen. Meer informatie: [www.valys.nl](http://www.valys.nl)

### **Vervangende mantelzorg (Respijtzorg)**

Wordt het mantelzorgen je even te veel? Dan is er vervangende mantelzorg mogelijk, ook wel respijtzorg genoemd. Respijtzorg kent veel verschillende vormen, variërend van een vrijwilliger in huis die de zorg overneemt tot een logeershuis waar iemand een paar dagen naartoe gaat. Iemand die in aanmerking komt voor hulp vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kan voor respijtzorg bij de gemeente aankloppen. Er zijn ook aanvullende zorgverzekeringen die respijtzorg vergoeden.

### **Zorgverzekering**

Sommige zorgverzekeringen hebben ruime vergoedingen voor mantelzorgers, bijvoorbeeld voor cursussen of uitjes speciaal voor mantelzorgers. Verder kun je soms kosteloos gebruikmaken van een mantelzorgmakelaar, die allerlei regelzaken uit handen neemt. Kijk op de website van de zorgverzekeraar welke diensten die aanbiedt.