



Mantelzorgchecklist

Wat moet ik allemaal weten?

Publicatiedatum: januari 2026

Inhoudsopgave

Zorgen voor een naaste.....	3
Stap 1: starten als mantelzorger.....	3
<i>Breng uw rol en taken in beeld.....</i>	<i>3</i>
<i>Zorg voor balans in uw eigen leven.....</i>	<i>3</i>
<i>Respijtzorg.....</i>	<i>4</i>
<i>Mantelzorger: Vraag hulp!</i>	<i>4</i>
<i>Mantelzorgorganisaties</i>	<i>5</i>
<i>Patiëntenorganisaties en lotgenotencontact.....</i>	<i>5</i>
<i>Mogelijkheden voor (financiële) vergoedingen en hulp</i>	<i>6</i>
Stap 2: Samenwerking met professionele zorgverleners	8
<i>Zorg aanvragen - overzicht van de wetten</i>	<i>8</i>
<i>Zorg thuis.....</i>	<i>10</i>
<i>Mantelzorgwoning</i>	<i>10</i>
<i>Andere omstandigheden</i>	<i>10</i>
Tot slot	12

Zorgen voor een naaste

In Nederland zorgen ongeveer 5 miljoen mensen voor een naaste die extra zorg nodig heeft. Als partner, familie, vriend(in) of buur. Deze zorg noemen we mantelzorg. Mantelzorg is onmisbaar in onze samenleving.

Wanneer u mantelzorger wordt, komt er veel op u af. In deze checklist vindt u een overzicht van belangrijke onderwerpen die u kunnen helpen bij het organiseren van de zorg en het zorgen voor uzelf.

Stap 1: starten als mantelzorger

Mantelzorger worden brengt veel met zich mee. In deze stap leest u hoe u overzicht krijgt, wat er van u wordt verwacht en waar u ondersteuning kunt vinden.

Breng uw rol en taken in beeld

Het is belangrijk om eerst goed in kaart te brengen wat er van u wordt verwacht als mantelzorger.

- Ga in gesprek met de zorgvrager en met de zorgverlener(s). Zo krijgt u een beeld van de noodzakelijke taken als mantelzorger.
- Vraag goed na welke taken bij u komen te liggen.
- Noteer deze taken en bepaal hoeveel tijd het mantelzorgen kost per dag of per week.
- Maak een plan van aanpak.

Zorg voor balans in uw eigen leven

Mantelzorg combineren met werk, gezin en andere verplichtingen kan zwaar zijn.

- Bespreek uw situatie op uw werk. Er zijn verschillende regelingen mogelijk, dit kan per cao verschillen.
- Informeer naar flexibele werktijden of andere oplossingen.



Respijtzorg

Het is belangrijk om af en toe even vrij te nemen van de zorg en tijd te nemen voor uzelf. U kunt hiervoor eventueel gebruikmaken van respijtzorg.

Dit kan door:

- Familie of vrienden te vragen de zorg tijdelijk over te nemen
- Professionele respijtzorg in te schakelen

Onze zorgadviseurs kunnen u hierover informeren en met u meedenken.

Mantelzorger: Vraag hulp!

U hoeft het niet alleen te doen. Hulp vragen is geen teken van falen, maar van goed zorgen.

Hulp uit uw omgeving

Is er iemand in uw omgeving waarmee u de zorg kunt delen? Durf te vragen. Vaak zijn mensen bereid om te helpen.

Adviseur mantelzorg

Menzis Zorgkantoor heeft zorgadviseurs met expertise op het gebied van mantelzorg. Zij geven informatie en advies over uw rol als mantelzorger.

Cliëntondersteuning

Heeft de zorgvrager een Wlz-indicatie? Dan kunt u gebruikmaken van cliëntondersteuning die door Menzis Zorgkantoor is ingekocht in de regio waar de zorgvrager met een Wlz-indicatie woont.

Meer informatie over cliëntondersteuning vindt u op de website van Menzis Zorgkantoor onder [Cliëntondersteuning](#).

Heeft de zorgvrager (nog) geen Wlz-indicatie, dan kunt u terecht bij cliëntondersteuning via uw gemeente. Neem contact op met uw gemeente, bijvoorbeeld via het Wmo-loket.

Mantelzorgorganisaties

Mantelzorgorganisaties ondersteunen mantelzorgers in de regio.

Zij bieden:

- Informatie en advies over het organiseren van mantelzorg.
- Een luisterend oor
- Praktische ondersteuning, zoals tijdelijke overname van zorg of hulp bij geldzaken

Zij kennen het zorg- en hulpaanbod in uw omgeving en kunnen u gericht doorverwijzen. Kijk op MantelzorgNL voor het overzicht van [mantelzorgorganisaties bij u in de buurt](#).

Ook kunt u bij uw eigen gemeente, bijvoorbeeld via het Wmo-loket, informeren naar partijen die u kunnen ondersteunen.

Patiëntenorganisaties en lotgenotencontact

Patiëntenorganisaties ondersteunen patiënten en hun naasten bij praktische zaken die te maken hebben met een specifieke aandoening of beperking. Zij geven informatie, advies, ervaringskennis en praktische tips.

Contact met mensen in een vergelijkbare situatie, lotgenotencontact, kan steun en herkenning bieden. U kunt ervaringen delen, vragen stellen en praktische tips krijgen. Dit kan via patiëntenorganisaties, mantelzorgorganisaties of lokale en online initiatieven.

Mogelijkheden voor (financiële) vergoedingen en hulp

Zorgen voor een naaste kan ook extra kosten met zich meebrengen. Soms is er recht op een vergoeding of ondersteuning. Hieronder vindt u een overzicht van mogelijke regelingen.

Mantelzorgwaardering of mantelzorgcompliment

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de waardering van mantelzorgers. Hoe deze waardering wordt ingevuld, verschilt per gemeente. Vaak gaat het om een attentie of een geldbedrag. Informeer bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Reiskosten

Sommige gemeenten vergoeden reiskosten voor mantelzorgers met een bijstandsuitkering. Ook kan het zijn dat u in aanmerking komt voor een parkeervergunning. Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

Openbaar vervoer

Kan uw naaste vanwege een handicap niet zelfstandig reizen met het openbaar vervoer? Dan kunt u een gratis OV-begeleiderskaart aanvragen.

Zorgverzekering

Sommige zorgverzekeraars vergoeden via de aanvullende verzekering (een deel van) vervangende zorg voor mantelzorgers.

Extra zorgkosten

Als uw zorgkosten hoger zijn dan gebruikelijk, kunt u bij de gemeente een tegemoetkoming voor meerkosten aanvragen. Soms is het ook mogelijk om extra zorgkosten af te trekken bij de belastingaangifte.

Persoonsgebonden budget (pgb)

Heeft uw naaste een pgb, dan kan de mantelzorger hieruit worden betaald. Voorwaarde is dat u zorg verleent waarvoor het pgb is bedoeld.



Individuele bijzondere bijstand

Moet u kosten maken die u zelf niet kunt betalen en die niet vanuit een andere regeling worden vergoed?

Dan kunt u individuele bijzondere bijstand aanvragen bij uw gemeente.

Extra kinderbijslag

Heeft u een thuiswonend kind tussen de 3 en 18 jaar met een ernstige ziekte of handicap? Dan kunt u in aanmerking komen voor dubbele kinderbijslag. Deze vraagt u aan bij de [Sociale Verzekeringsbank](#) (SVB).

Respijtzorg (vervangende zorg)

Kosten voor respijtzorg kunnen vaak worden vergoed:

- Via de gemeente bij Wmo of Jeugdwet.
- Via het zorgkantoor bij Wlz.
- Soms via de zorgverzekering.

Stap 2: Samenwerking met professionele zorgverleners

Bij professionele zorg krijgt u te maken met verschillende wetten en instanties. Hieronder leest u waar zorg moet worden aangevraagd, welke mogelijkheden er zijn voor zorg thuis en wonen en wat er verandert in nieuwe situaties.

Zorg aanvragen - overzicht van de wetten

Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo)

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor ondersteuning van mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. Dit kan gaan om begeleiding, dagbesteding en ondersteuning voor mantelzorgers. Aanvragen verlopen via het Wmo-loket of sociale wijkteams bij de gemeente.

Jeugdwet

De Jeugdwet is voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar die hulp, zorg of ondersteuning nodig hebben bij het opvoeden en opgroeien (inclusief psychische problematiek). Toegang verloopt via een jeugd- of wijkteam of een Centrum voor Jeugd en Gezin. Informeer bij de gemeente van de zorgvrager hoe jeugdhulp wordt geregeld.

Wet Langdurige zorg (Wlz)

De Wlz is voor mensen die permanente intensieve zorg of toezicht nodig hebben. Een aanvraag verloopt via het [Centrum Indicatiestelling Zorg](#) (CIZ).

Heeft de zorgvrager een Wlz-indicatie, dan wordt de zorg in principe vanuit de Wlz geregeld. Dit kan in een zorginstelling, maar ook thuis. Het zorgkantoor ondersteunt bij het organiseren van deze zorg. Via de [Zorg-atlas](#) van Menzis Zorgkantoor kunt u zoeken naar een passende zorgaanbieder:

In sommige situaties kan daarnaast wijkverpleging via de zorgverzekering worden ingezet, bijvoorbeeld bij zorg thuis. Zorgverleners stemmen dit onderling af, zodat de zorg goed aansluit op de situatie van de zorgvrager.



Zorgverzekeringswet

De Zorgverzekeringswet wordt uitgevoerd door de zorgverzekeraars. Via deze wet wordt reguliere zorg vergoed, zoals:

- Huisartsenzorg
- Zorg via de apotheek
- Ziekenhuiszorg
- Wijkverpleging (thuiszorg)

Bij wijkverpleging is de wijkverpleegkundige het centrale aanspreekpunt. De wijkverpleegkundige bekijkt welke verpleging en verzorging nodig is. Dit gebeurt altijd in overleg met de zorgvrager en met u als mantelzorgger. De wijkverpleegkundige stemt de zorg af met andere zorg- en hulpverleners, zoals de huisarts, medisch specialist of maatschappelijk werker.

Besprek samen met de zorgvrager en de (beoogde) zorgverlener(s) wat de wensen zijn en hoe de zorgverlener hierbij kan helpen. Bent u en/of is de zorgvrager ontevreden of heeft u klachten over de professionele zorg? Dan kunt u dit bespreken met:

- De zorgverlener zelf
- De zorgverzekeraar van de zorgvrager
- Het zorgkantoor

Zorg thuis

Hulpmiddelen en woningaanpassingen kunnen helpen bij de zorg thuis. Informeer hiervoor bij het Wmo-loket van uw gemeente over de mogelijkheden. Zij kunnen ook ondersteunen bij een aanvraag.

Ook zijn er steeds meer slimme technologieën die de zorgvrager en u ondersteuning kunnen bieden. Op de website [Zorg voor beter](#) vindt u hiervan een uitgebreid overzicht.

Mantelzorgwoning

Overweegt u samen te gaan wonen met degene voor wie u zorgt, laat u dan goed informeren. Voor meer informatie bekijkt u het [Stappenplan mantelzorg en wonen](#) op de website van MantelzorgNL.

Andere omstandigheden

Soms verandert de situatie van de zorgvrager. Hieronder leest u wat dit kan betekenen voor de zorg, ondersteuning en regelingen.

Wanneer de zorgvrager 18 jaar wordt

Wanneer de zorgvrager 18 jaar wordt, verandert er veel. De zorgvrager wordt juridisch volwassen en valt niet langer onder de Jeugdwet. Dat heeft gevolgen voor de zorg, financiën en besluitvorming.

Verandering van wetgeving en zorg

Persoonlijke begeleiding en verzorging niet meer onder de Jeugdwet. Deze zorg wordt dan geregeld via:

- de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of
- de Wet langdurige zorg (Wlz), wanneer sprake is van permante en intensieve zorgbehoefte

Het is belangrijk om op tijd te bekijken welke wet van toepassing is op de situatie van de zorgvrager.

Zorgverzekering en zorgtoeslag

De zorgvrager moet een eigen zorgverzekering hebben. Ook geldt dan het wettelijk eigen risico. Daarnaast kunt u nagaan of de zorgvrager recht heeft op zorgtoeslag. Dit vraagt u aan bij de Belastingdienst.

Eigen bijdrage via het CAK

Krijgt de zorgvrager zorg vanuit de Wlz of beschermd wonen via de Wmo? Dan kan een eigen bijdrage gelden. Het CAK berekent de hoogte van deze bijdrage. Meer informatie hierover vindt u op de [website van het CAK](#).

Arbeidsvermogen en Wajong

Vanaf 18 jaar wordt ook gekeken naar het arbeidsvermogen van de zorgvrager. Als de zorgvrager niet (meer) naar school gaat, kan het nodig zijn om bij het UWV een [beoordeling van arbeidsvermogen](#) aan te vragen om in aanmerking te komen voor een Wajong-uitkering.

Besluitvorming en vertegenwoordiging

De zorgvrager mag nu zelf beslissingen nemen, ook over zorg en financiële zaken. In sommige situaties is dat niet verantwoord. Dan kan het nodig zijn om één van de volgende maatregelen te overwegen: bewindvoering, mentorschap of curatele. Dit kan al vóór de 18e verjaardag in gang worden gezet. Meer informatie vindt u in de [Brochure curatele, bewind en mentorschap](#) van de overheid.

Verhuizing naar een zorginstelling

Bespreek met de zorgvrager en de eerste verantwoordelijke verzorger van de zorgvrager wat uw rol als mantelzorger is na de verhuizing. Geef aan of u betrokken wilt blijven bij gesprekken, die gevoerd worden met de zorgvrager.

Kosten en eigen bijdrage

Vanaf het moment dat de zorgvrager de sleutel ontvangt, wordt een eigen bijdrage gevraagd. Deze is inkomensafhankelijk en wordt berekend door het CAK.

Overlijden

Na het overlijden van de zorgvrager moet u verschillende zaken regelen, zoals:

- Bankrekeningen opzeggen.
- Verzekeringen opzeggen.

Woonde de zorgvrager in een zorginstelling, dan heeft u meestal zeven dagen om de kamer leeg te maken



Tot slot

Mantelzorg vraagt veel van u. Deze checklist helpt u op weg, maar iedere situatie is anders. Heeft u vragen of twijfelt u waar u moet beginnen? Neem dan contact op met uw gemeente, zorgverzekeraar of met [Menzis Zorgkantoor](#).

U hoeft het niet alleen te doen.