



Mantelzorg en Respijtzorg

Zorgt u voor een ander? Zorg dan ook goed voor uzelf!

Zorgen voor elkaar is een belangrijk goed. Langdurig zorgen voor uw zieke partner, ouder of kind kan zwaar zijn. Soms is het goed om de zorg even over te dragen om tijd te hebben voor u zelf. U kunt zo de accu opladen en houdt hiermee de zorg, ook op lange termijn, beter vol. In deze nieuwsbrief vindt u informatie over verschillende vormen van vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd.

Wat is respijtzorg?

Als u mantelzorger bent, kan het belangrijk zijn dat u de zorg af en toe kunt overdragen, zodat u niet overbelast raakt. De tijdelijke en volledige overname van uw mantelzorgtaken heet respijtzorg.

Waarom is zorg overdragen belangrijk?

Mantelzorgers hebben zowel praktische alsook emotionele ondersteuning nodig om overbelasting te voorkomen. Even tijd nemen voor uzelf is niet zo vanzelfsprekend. Als u voor een ander zorgt, is dat meestal niet zo eenvoudig te organiseren, omdat de zorg overgenomen moet worden. Toch is het delen van de zorg en het af en toe (gedeeltelijk) overdragen van zorg belangrijk om het zorgen vol te kunnen blijven houden. Op een vrij dagdeel of tijdens een vakantie kunt u als mantelzorger weer energie opdoen. Voor u is het belangrijk om te weten dat u de zorg tijdelijk aan iemand kunt overdragen bij wie de zorg in goede handen is, zodat u met een gerust gevoel weg kunt gaan en uw accu kunt opladen.

Vervanging van de mantelzorger?

U kunt als mantelzorger drempels ervaren, waardoor u niet zomaar hulp zult inschakelen. Er kunnen schuldgevoelens ontstaan omdat u, als mantelzorger, anderen inschakelt om de zorg tijdelijk over te dragen. Ook de zorgvrager kan er problemen mee hebben dat de zorg door 'vreemden' wordt overgenomen. Andere drempels kunnen zijn: het vinden van de juiste zorginstelling of vrijwilligersorganisatie, de administratieve rompslomp, de zorgmomenten, de kosten van respijtzorg en het regelen van het vervoer. Al deze drempels mogen de mantelzorgers er niet van weerhouden om gebruik te maken van respijtmogelijkheden, want respijtzorg is noodzakelijk om de zorg ook op langere termijn vol te kunnen houden.

Eigen sociaal netwerk?

U kunt ook in uw naaste omgeving, met uw eigen sociaal netwerk, zoals familie of vrienden de tijdelijke overname van zorg regelen. Het is belangrijk om niet alleen in praktisch opzicht, maar ook in emotioneel opzicht het zorgen te delen.

Diverse vormen van respijtzorg

- **Vrijwillige respijtzorg.**
Een (bijvoorbeeld van een organisatie voor vrijwillige huishulp) neemt voor een aantal uur per week de zorg thuis over. Deze hulp kan onder meer bestaan uit een wandeling maken, het aanwezig zijn en het assisteren bij activiteiten zodat de mantelzorger de handen even vrij heeft. Voor meer informatie neem contact op met Synthese in uw gemeente.
- Bij overname voor een langere periode, bijvoorbeeld bij vakantie of ziekenhuisopname van de mantelzorger, kan er respijtzorg worden geboden door Handen-in-Huis. Mantelzorgvervangers zijn vrijwilligers die 24 uur per dag in huis komen om alle zorgtaken van de mantelzorger over te nemen. De vrijwilligers krijgen hiervoor een onkostenvergoeding. Er zijn zorgverzekeraars die dit vergoeden. Voor meer informatie zie www.handeninhuis.nl.
- In steeds meer dorpen en wijken zijn dagbestedingsprojecten waar mensen een of meerdere dagdelen per week naar toe kunnen gaan. Deze vorm van opvang kan een belangrijke rol vervullen in het ontlasten van de mantelzorger. Informeer bij projecten in uw omgeving. Wilt u meer informatie over uw gemeente, vraag hiernaar bij het Steunpunt Mantelzorg.
- **Professionele respijtzorg thuis.**
Inzet van professionele hulp voor de zorgmomenten van de zorgvrager, dit kan bijvoorbeeld voor de persoonlijke verzorging, verpleging of individuele begeleiding zijn. Langdurige zorg WLZ (Wet Langdurige Zorg) kan via het CIZ aangevraagd worden (www.ciz.nl).

- Professionele respijtzorg in een instelling.
De zorgvrager maakt gebruik van dagverzorging of een tijdelijke opname. Hiervoor is een CIZ indicatie nodig.
Het CIZ is het Centrum Indicatiestelling Zorg, hier worden indicaties afgegeven voor de zogenaamde WLZ voorzieningen. Er kan voor een of meer dagen per week dagverzorging of dagbehandeling voor de zorgvrager geregeld worden of op regelmatige tijden een tijdelijke opname of een logeeropname, zodat de mantelzorg met vakantie kan. Voor meer informatie zie www.ciz.nl.
- Mantelzorgmakelaar.
De mantelzorgmakelaar kan regeltaken overnemen en hulp bieden bij de administratie, zoals beheer van het PGB of het aanvragen van een indicatie. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden deze kosten. Kijk hiervoor in uw ziektekostenpolis.

Mezzo

Mezzo komt als landelijke organisatie op voor de belangen van mantelzorgers en van lokale en regionale organisaties die mantelzorgers ondersteunen. U kunt kiezen voor een lidmaatschap, hiermee kunt u gebruik maken van verschillende voordelen die Mezzo biedt, bijvoorbeeld gratis juridisch advies en deelname aan ontspanningsactiviteiten. Voor meer informatie zie www.mezzo.nl.

Respijtwijzer

Mezzo heeft een landelijke respijtwijzer:
www.respijtwijzer.nl.

De respijtwijzer biedt informatie over respijtzorgvoorzieningen voor zorgvragers, mantelzorgers en verwijzers. Op deze site staat een landelijk en actueel aanbod van respijtzorgvoorzieningen die geboden worden door vrijwilligers en beroepskrachten, zowel thuis als buitenshuis.

Respijtweekenden / Zorg voor jezelf Dagen

U kunt zich als mantelzorgers aanmelden voor een respijtweekend. Deze ontspanningsarrangementen worden georganiseerd door de Stichting OpKracht (www.opkracht.nl).

Leden van Mezzo betalen een gereduceerd tarief. Er zijn ziektekostenverzekeraars die dit vergoeden. Kijk hiervoor in uw ziektekostenpolis.

Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u doen?

Heeft u als mantelzorgers behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? Een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kan in een persoonlijk gesprek met u kijken naar uw vraag en u een advies op maat geven.

U kunt hiervoor telefonisch of per e-mail een afspraak maken.



☎ 0478-517300

✉ info@synthese.nl

🌐 www.synthese.nl