



Mantelzorg en Respijtzorg

Zorgt u voor een ander?

Zorg dan ook goed voor uzelf!

U kunt alleen goed voor een ander zorgen als u ook goed voor uzelf zorgt. Langdurig zorgen voor uw naaste 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, waardoor u de zorg langer vol houdt. Tijdelijke en volledige overname van de mantelzorgtaken wordt respijtzorg genoemd. In deze informatiekaart vindt u informatie over verschillende vormen van vervangende zorg.

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten. De bedoeling is dat de mantelzorger even vrijaf van de zorg heeft. Het is een middel om overbelasting te voorkomen. Dit kan van een paar uurtjes in de week tot af en toe een aantal dagen zijn, net wat in uw situatie het meest passend is.

Overdragen van zorg

Even vrijaf nemen van de zorg kan een hele stap zijn. De zorg loslaten is niet altijd makkelijk. Er kunnen schuldgevoelens ontstaan, omdat u anderen inschakelt om de zorg tijdelijk over te dragen. Ook kan het lastig zijn om uw naaste ervan te overtuigen dat u even tijd voor u zelf neemt. Maar tijd voor u zelf is uiteindelijk goed voor u beiden, omdat u zo nieuwe energie op doet. Laat eventueel een familielid, vriend of huisarts met uw naaste praten.

Diverse vormen van respijtzorg

Er zijn verschillende manieren om de zorg met anderen te delen. Dit kan met mensen in uw omgeving, door vrijwilligers, incidenteel of structureel bij u thuis of buitenshuis. Welke zorg u kiest hangt af van uw wensen en de wensen van degene voor wie u zorgt. Voor bepaalde vormen van zorg zijn indicaties mogelijk en soms vergoedt uw zorgverzekeraar ook een aantal uur opvang.

- *Eigen omgeving.* U kunt in uw naaste omgeving, met familie en vrienden, de tijdelijke overname van zorg regelen. Begin met een kleine vraag, bijvoorbeeld het doen van een boodschap.

- *Vrijwillige ondersteuning.* Een vrijwilliger kan in overleg voor een aantal uur per week (zorg)taken thuis overnemen. Deze hulp kan bestaan uit een wandeling maken en het assisteren bij activiteiten zodat u de handen even vrij heeft. Wilt u meer informatie over de mogelijkheden in de gemeente Leudal? Het Steunpunt Mantelzorg kan u hierover informeren.
- *Dagbesteding.* In steeds meer dorpen en wijken zijn dagbestedingsprojecten (professioneel en vrijwillig), 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 het Steunpunt Mantelzorg over projecten in de gemeente Leudal.
- *Professionele ondersteuning.* Het is mogelijk om professionele hulp voor de zorgmomenten van de zorgvrager in te zetten. Dit kan voor de persoonlijke verzorging, verpleging of individuele begeleiding zijn. Aan deze ondersteuning zijn kosten verbonden. Afhankelijk van de situatie is het mogelijk dat de professionele respijtzorg vergoed kan worden vanuit de Zorgverzekeringswet (Zvw), de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Jeugdwet of de Wet langdurige zorg (Wlz).
- *Logeeropvang.* Logeeropvang is kortdurende opvang voor mensen met een ziekte, beperking of psychische problemen. Logeeropvang is bedoeld om de mantelzorger(s) rust te geven. Het Steunpunt Mantelzorg kan u informeren over de mogelijkheden.
- *Mantelzorgvervangende.* Bij opname 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. Er zijn zorgverzekeraars die dit vergoeden. Voor meer informatie zie www.handeninhuis.nl.

Mezzo

Mezzo komt als landelijke organisatie op voor de belangen van mantelzorgers en van lokale en regionale organisaties die mantelzorgers ondersteunen. Voor meer informatie zie www.mezzo.nl.

Mezzo heeft een landelijke respijtwijze. De respijtwijzer biedt informatie over respijtzorg-voorzieningen 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. Voor meer informatie zie: www.respijtwijzer.nl.

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.

Steunpunt Mantelzorg Leudal



☎ 0475 745138

✉ info@synthese.nl

🌐 www.synthese.nl

📘 Steunpunt Mantelzorg Leudal