

## 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 respijtzorg.

### 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 nemen. Ook kan het lastig zijn om uw naaste ervan te overtuigen dat u even tijd voor uzelf neemt.

Maar tijd voor uzelf 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 uren 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 hulp bij het doen van een boodschap.
- **Vrijwillige ondersteuning.** Een vrijwilliger kan in overleg voor een aantal uren per week (zorg)taken thuis overnemen. Deze hulp kan bestaan uit een wandeling maken en/of het assisteren bij activiteiten zodat u de handen even vrij heeft. Wilt u meer informatie over de mogelijkheden in de gemeente Leudal?

- **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. Voor dagbesteding waar professionals aan verbonden zijn, heeft u een zorgindicatie nodig (Wmo).
- **Andere 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 is een eigen bijdrage verbonden. Afhankelijk van de situatie en de indicatie 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 mantelzorg(er) rust te geven of wanneer hij/zij op vakantie gaat. Het Steunpunt Mantelzorg kan u informeren over de mogelijkheden.
- *Mantelzorgvervangning.* Bij opname voor een langere periode, bijvoorbeeld bij een ziekenhuisopname van de mantelzorg(er), 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 mantelzorg(er) over te nemen. Er zijn zorgverzekeraars die dit vergoeden. Voor meer informatie zie [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

### Handige websites

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl): MantelzorgNL komt als landelijke organisatie op voor de belangen van mantelzorgers en van lokale en regionale organisaties die mantelzorgers ondersteunen. Daarnaast is er ook een mogelijkheid om meer informatie in te winnen over respijtzorg. De respijtwijzer biedt informatie over voorzieningen voor zorgvragers, mantelzorgers en verwijzers.

### Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u doen?

Heeft u als mantelzorg(er) 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.

### Steunpunt Mantelzorg Leudal

Voor vragen en advies kunt u contact opnemen met Steunpunt mantelzorg Leudal.

☎ 0475 745138    ✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)

🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

# Mantelzorg en respijtzorg



*synthese*  
thuis in je wijk

☎ 0475 745138

✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl) | 🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)