

HORST  
A/D  
MAAS

synthese  
thuis in je wijk

[www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl)

Informatie  
Ook dát is mantelzorg!

## Mantelzorg en respijtzorg



## Mantelzorg en respijtzorg

Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Even ontspannen en tijd voor jezelf is daarbij belangrijk. Dit kan een uurtje sporten, een avondje voor jezelf maar ook bijvoorbeeld dagbesteding of logeeropvang voor degenen voor wie je zorgt zijn. Dit wordt ook wel respijt of respijtzorg genoemd. Delen van de zorg begint met het bespreekbaar maken. Er zijn logeermogelijkheden voor volwassenen maar ook voor kinderen en jongeren.

## Mogelijkheden

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

## Vormen van respijtzorg

Je kunt de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn. Als je al langere tijd mantelzorger bent, heeft het de voorkeur dat je regelmatig even een pauze neemt voor jezelf. Respijtzorg zou voor iedere mantelzorger een vast onderdeel moeten zijn tijdens de zorgperiode.

## Wie neemt de zorg over?

Je kunt de zorg overdragen aan mensen uit je eigen omgeving, vrijwilligers of beroepskrachten. Iemand uit je omgeving kan een familielid, een buur of een vriend(in) zijn. Als de zorg door beroepskrachten wordt overgenomen, heb je een indicatie nodig.

## Voor wie draag je de zorg over?

Dat kan voor iedereen die zorg nodig heeft. Vaak zijn er speciale voorzieningen voor speciale groepen; bijvoorbeeld voor mensen met dementie, voor kinderen met een verstandelijke beperking, voor mensen die in een terminaal stadium van hun ziekte zijn.



## Waar wordt de zorg gegeven?

De zorg kan thuis maar ook buitenshuis gegeven worden door vrijwilligers en/of beroepskrachten.

## Overdragen van de zorg thuis

De zorg wordt thuis overgenomen, zodat je van huis kunt gaan terwijl de verzorgde in de vertrouwde omgeving kan blijven. Deze zorg thuis is vooral geschikt als degene voor wie je zorgt graag in de eigen vertrouwde omgeving blijft of als vervoer problemen oplevert. Als de zorg niet door een vrijwilliger kan worden verleend, dan komt een beroepskracht in aanmerking.

Thuis kan de zorg bijvoorbeeld bestaan uit:

- spelen met een gehandicapt kind
- toezicht houden op iemand met dementie
- waken bij iemand in de laatste levensfase.

Dit kan door:

- een vrijwillige thuishulp
- een oppas- of bezoekservise
- vrijwillige palliatieve terminale thuiszorg
- professionele hulpverleners.

In diverse dorpen in Horst aan de Maas zijn diverse initiatieven die vrijwilligers kunnen inzetten in de thuissituatie. Bij Synthese is de informatiegids 'Samenwijzer' verkrijgbaar waar alle initiatieven in staan. Ook Proteon Welzijn heeft vrijwilligers die kunnen ondersteunen in de thuissituatie. Die hulp kan bestaan uit een wandeling maken, aanwezig zijn, bieden van een luisterend oor of het doen van een spelletje. Er zijn ook speciaal opgeleide dementievrijwilligers.

De website [www.horstaandemaasvoorelkaar.nl](http://www.horstaandemaasvoorelkaar.nl) is een online ontmoetingsplaats waarbij vraag en aanbod van hulp bij elkaar gebracht wordt. Als mantelzorger kun je gericht om hulp en ondersteuning vragen bijvoorbeeld voor aanwezigheidshulp, vervoer of activiteiten ondernemen.



Wil je op vakantie? Dan kun je vrijwilligers van Handen in Huis inzetten om thuis de zorg volwaardig over te laten nemen. Ook kunnen medische studenten van de 'Mantelaar, tegen een kleine vergoeding, in de thuissituatie ingezet worden

### Overdragen van de zorg buitenshuis

Bij overdragen van de zorg buitenshuis, heb je als mantelzorgers thuis even tijd voor jezelf of om weg te gaan. Degene voor wie je zorgt gaat ergens naar toe. Dit kunnen voorzieningen zijn waar beroepskrachten, vrijwilligers of beroepskrachten en vrijwilligers samen werken. Dit kan een aparte voorziening zijn zoals:

- zorghotel
- zorgboerderij
- logeershuis
- gastgezin
- respijthuis.

Logeershuis Kapstok in Venray en Logeershuis VerBlijfriek in Blerick ondersteunen mantelzorgers door degene waarvoor wordt gezorgd te laten logeren. De taken die de mantelzorgers thuis vervult, worden voor een korte periode overgenomen. De mantelzorgers kan even op adem komen of op vakantie gaan. Opgeleide vrijwilligers nemen de mantelzorg over. Thuiszorgorganisaties leveren aanvullende zorg. In meerdere dorpen zijn dorpsdagvoorzieningen waarbij ontmoeting, gezelligheid, leuke dingen doen, samen eten en contact maken centraal staan. Vrijwilligers, soms ondersteunt door een beroepskracht, bieden een dagprogramma aan. Voor een compleet overzicht zie de informatiegids Samenwijzer.

Daarnaast bieden zorgorganisaties de volgende voorzieningen aan:

- dagopvang
- tijdelijke opname in een verpleeg- of verzorgingshuis
- dag- of nachtopvang in een zorgcentrum
- deelname aan een ontmoetingscentrum voor mensen met dementie
- een kinderdagcentrum
- het is soms mogelijk om intensieve zorg te geven.



## Wie betaalt respijtzorg?

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kun je die mogelijk vergoed krijgen vanuit de:

### Wet maatschappelijk ondersteuning

Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf ondersteuning krijgt vanuit de Wmo. In dat geval kun je respijtzorg aanvragen bij de gemeente Horst aan de Maas. Hiervoor geldt een eigen bijdrage per maand.

### Wet langdurende zorg

Als de zorgvrager zorg vanuit de Wet langdurige zorg een persoonsgebonden budget krijgt, kan respijtzorg vanuit dit pgb betaald worden. Er zijn ook zorgaanbieders die een contract hebben met het Zorgkantoor. De respijtzorg kan dan via 'zorg in natura' vergoed worden.

### Jeugdwet

Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang in een instelling. Je kunt hiervoor een aanvraag doen bij je gemeente.

### Zorgverzekeraar van u of van de hulpvrager

Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg of een mantelzorgarrangement geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Lees meer over deze vergoedingen in uw zorgpolis of bekijk het 'overzicht van vergoedingen per zorgverzekeraar' via [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).

Vervangende zorg kun je aanvragen bij de gemeente Horst aan de Maas (Wet maatschappelijke ondersteuning, Jeugdwet), bij het Zorgkantoor (Wet langdurige zorg) of bij de zorgverzekering van jezelf of van de zorgbehoevende (Zorgverzekeringswet). Je kunt altijd bij het Steunpunt Mantelzorg informeren naar de mogelijkheden.

### Tips voor het overdragen van de zorg

Als je de zorg tijdelijk over wilt dragen aan anderen spelen er mogelijk vragen door je hoofd zoals: 'zal het wel goed gaan?' of 'wat moet ik allemaal regelen?'.



Hieronder vind je tips die je bij de overdracht kunnen helpen. Verzamel informatie en geef tips. Bedenk dingen die voor je vervanger belangrijk zijn om te weten bijvoorbeeld over verzorging of het eten. Schrijf deze tips op en geef ze door aan je vervanger. Op de website [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) kun je een checklist vinden en die invullen. Zo vergeet je niets en is de informatie goed terug te vinden. Ga van tevoren een keer samen een kijkje nemen bij een voorziening. Als je je er concreet iets bij kunt voorstellen, wordt het voor jullie beiden makkelijker om je erop voor te bereiden. Laat weten wat je zoekt. Ga in gesprek met de organisatie waar je de vervangende zorg aanvraagt. Geef duidelijk aan wat de situatie van je naaste is en welke zorg en ondersteuning er nodig is.

Wat als degene voor wie je zorgt niet wil? Het kan lastig zijn om je naaste ervan te overtuigen dat je even tijd voor jezelf nodig hebt. Jouw zorg is immers heel vertrouwd. Maar tijd voor jezelf is uiteindelijk ook goed voor jullie beiden, omdat je zo nieuwe energie opdoet. Laat eventueel een familielid, vriend of huisarts met je naaste praten. Bemiddeling door iemand die je beiden vertrouwt, werkt in veel gevallen goed.

Tot slot: als je de zorg deelt met anderen houd je de zorg uiteindelijk langer vol.

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je meer betekenen voor de ander!



Onderstaande infographic toont verschillende vormen van respijtzorg en geeft een overzicht van de relevante wetten en regelingen.

## Respijtzorg: vervangende mantelzorg

### Voorbeelden van respijtzorg

**DAGOPVANG** Wmo, Wv, Jeugdwet  
 > Ontmoetingscentrum dementie  
 > Zorgboerderij



**LOGEEROPVANG** Wmo, Wv, Jeugdwet  
 > Logeerhuis  
 > Zorghotel  
 > Gastgezin  
 > Verpleeghuis



**AANWEZIGHEIDSZORG** Wmo, wmo-verzekering  
 > Een vrijwilliger aan huis  
 Mantelzorg kan er even uit



Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorg een ademruimte te geven. Mantelzorgers kunnen zo de zorg langer volhouden en zelf nieuwe energie opdoen.



**'RESPIJTZORG LIGHT'** Wmo  
 > Activiteiten samen, met mogelijkheid om de zorg los te laten  
 Voor cliënt én mantelzorg



**PROFESSIELE THUISZORG** Zvw  
 > Huisarts  
 > Wijkverpleegkundige  
 Als mantelzorg uitvalt



Meer weten over respijtzorg? Kijk op [gemeente.alexandria.nl/respijtzorg](http://gemeente.alexandria.nl/respijtzorg)

## Regelingen

**Wmo Wet maatsch. ondersteuning**  
 Per persoon wordt bepaald wat de passende respijtzorg is.

Voor wie > Contacten van cliënt en mantelzorg  
 Aanvragen bij > Gemeente

### Jeugdwet

Logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben (meer dan gebruikelijke zorg).

Voor wie > Contacten van cliënt en mantelzorg  
 Aanvragen bij > Gemeente

### Wv Wet langdurige zorg

Logeeropvang voor mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben

Voor wie > Cliënt, thuiswonend met GE-indicatie  
 Aanvragen bij > Zorginstelling

### Zvw Zorgverzekeringswet

**Basispakket**

- Vervangende mantelzorg door wijkverpleegkundige bij tijdelijk langdurig wegvalLEN
- Eerstelijnsverblijf: kortdurend verblijf op medische gronden

Voor wie > Cliënten met zware medische zorg  
 Aanvragen bij > Huisarts

### Aannullende verzekering

- Voor vervangende mantelzorg, vaak door vrijwilligers

Voor wie > Mantelzorgers  
 Aanvragen bij > Vrschilt per verzekering



kennis en aanspraak van sociale vraagstukken



### Handige websites

[www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl) (voor inschrijven Steunpunt Mantelzorg)

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

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

[www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

[www.horstaandemaas.nl](http://www.horstaandemaas.nl)

[www.horstaandemaasvoorelkaar.nl](http://www.horstaandemaasvoorelkaar.nl)

[www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

[www.proteion.nl](http://www.proteion.nl)

[www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

[www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)

[www.mantelzorgmakelaarhorst.nl](http://www.mantelzorgmakelaarhorst.nl)

Landelijke Mantelzorglijn: elke werkdag van 9.00 tot 16.00 uur  
bereikbaar op 030 7606055 of [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

Facebookpagina: Mantelzorg Horst aan de Maas

✉ [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)

☎ 077 3978505

