



Mantelzorg en respijtzorg

Respijtzorg; even tijd voor jezelf om op adem te komen

Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Tijd voor jezelf nemen en ontspannen is belangrijk, ook voor degene waarvoor je zorgt. Respijtzorg is een tijdelijke overname van zorg. Als mantelzorger kun je zo op adem komen en nieuwe energie opdoen, waardoor je de zorg langer volhoudt.



Bekijk onze website!



Informatie en ondersteuning

Neem contact op met Synthese

@ info@synthese.nl

f [synthesethuisinjewijk](https://www.synthesethuisinjewijk.nl)

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

Wil je de nieuwsbrief ontvangen?
Schrijf je in via onze website!

Verschillende vormen respijtzorg

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg die moeten passen bij jullie situatie. Het kan thuis of buitenshuis plaatsvinden, eenmalig (bijvoorbeeld tijdens een vakantie) of herhaaldelijk (zoals wekelijks naar dagopvang), en voor korte of langere tijd. De zorg kan worden overgedragen aan mensen uit jouw netwerk, aan vrijwilligers of beroepskrachten. Het kan thuis worden overgenomen, waardoor jij van huis kunt en degene waarvoor je zorgt in de vertrouwde omgeving kan blijven.



Mogelijkheden

Er zijn verschillende mogelijkheden zoals een zorghotel, gastgezin en logeershuis. Verder zijn er dagopvangmogelijkheden, zoals een zorgboerderij, een kinderdagcentrum of opvang in een wijkcentrum. Het is belangrijk om in gesprek te gaan met een mantelzorgondersteuner om te kijken wat past bij jouw situatie.



Vergoeding respijtzorg

De kosten van respijtzorg kunnen worden vergoed vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, de Jeugdwet, Zorgverzekeringswet of Wet Langdurige Zorg.



Tip

Voor meer informatie kun je kijken op de Wegwijzer Respijtzorg op www.mantelzorg.nl

