



Af en toe  
**zorg** uit  
handen  
geven

**Respijtwijzer**  
Nederweert  
Weert

**mantelzorg**



**punt welzijn**  
samen in beweging

## Respijtwijzer Weerterland

**Deze folder is ontwikkeld voor mantelzorgers in Nederweert en Weert, mensen die (langdurig) voor iemand in hun omgeving zorgen.**

Als mantelzorger is het belangrijk om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Af en toe de zorg even uit handen geven kan je helpen om er daarna weer goed voor de ander te kunnen zijn. Zo kun je voorkomen dat je op een gegeven moment misschien wel overbelast raakt.

Respijtzorg is de tijdelijke overname van de zorg met het doel om de mantelzorger even vrijaf te geven. Respijtzorg kan gaan

om een paar uur, een dag of langer. Overname van zorg kan door vrijwilligers en/of professionals gedaan worden. Gebruikmaken van respijtzorg klinkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk is dat niet altijd zo. De zorgtaken uit handen geven om even iets voor jezelf te kunnen doen is niet gemakkelijk. Toch is het heel belangrijk!

In deze folder lees je welke vormen er zijn om de zorg tijdelijk over te dragen. Op onze website vind je vervolgens welk aanbod er is. Wij proberen een zo breed mogelijk overzicht te bieden, van logeeropvang en vakanties tot vrijwilligers zoals een maatje.

### Uit de praktijk

*"Mijn man lijdt aan dementie en gaat 2 dagen per week naar een zorgboerderij. Het was eerst even wennen voor hem, maar nu heeft hij het erg naar zijn zin en maakt van alles mee. Met die verhalen komt hij dan thuis en daar beleven we samen veel lol aan. Op deze 2 dagen ga ik eens fietsen met een vriendin. Of gewoon lekker thuis een boek lezen of wat in huis doen."*

**Marie-José, 78 jaar**



## Hoe werkt deze folder?

In deze folder lees je informatie over de verschillende vormen van respijtzorg. Op de website [www.puntwelzijn.nl/respijtwijzer](http://www.puntwelzijn.nl/respijtwijzer) kun je zien welke mogelijkheden er allemaal zijn voor inwoners van de gemeenten Nederweert & Weert.

Door het scannen van de QR code kom je direct op de pagina van de respijtwijzer terecht. Heb je geen toegang tot internet?

Bel dan een mantelzorgondersteuner van Punt Welzijn.

Wij printen de mogelijkheden graag voor je uit of informeren je telefonisch of in een persoonlijk gesprek.



## Mantelzorgondersteuning

**Mantelzorg heeft heel veel gezichten. Het levert mooie momenten op, liefde en dankbaarheid. Maar het kan ook zwaar zijn. 1 op de 4 mensen zorgt langdurig voor iemand in zijn omgeving. Dat zijn duizenden mensen in Weert en Nederweert. Zoveel mensen die in een zelfde situatie zitten, en toch kun je het gevoel hebben dat je er alleen voor staat. Omdat je steeds weer zelf op zoek moet naar antwoorden.**

We hebben goed nieuws voor je: voor vrijwel elke vraag die je hebt, is de oplossing allang bedacht. Door de vele mantelzorgers die je zijn voorgaan én door de professionals die hen hebben bijgestaan.

Al die kennis en ervaring komen samen bij Punt Welzijn. Natuurlijk is jouw situatie uniek. Juist daarom willen we je leren kennen, zodat we je persoonlijk verder kunnen helpen. Want wij weten als geen ander hoe mantelzorg in het Weerterland werkt. Daarom kunnen wij je helpen om mantelzorg zo slim mogelijk aan te pakken.

**Op de hoogte blijven?  
Meld je aan voor de mantelzorg-nieuwsbrief via onze website.**





## Welke soorten respijtzorg zijn er?

### **Aanwezigheidszorg**

Aanwezigheidszorg is een vorm van respijtzorg aan huis. De persoon voor wie je zorgt kan zo in zijn of haar vertrouwde omgeving blijven. Zorgtaken worden overgenomen door een professional, zolang het geen verpleegkundige handelingen zijn. De zorg wordt in veel gevallen geboden door een vaste medewerker of een vast team.

**Hoe regel je dit? Vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of via je aanvullende verzekering.**

**Uit de praktijk** "Wij zorgen voor onze vader die slechtziend is. We houden hem gezelschap en controleren of alles goed gaat, maar hebben daarnaast een gezin en een baan. Pap is veel alleen terwijl hij graag onder de mensen komt. Toen hebben we een indicatie begeleiding bij de WMO aangevraagd. Nu gaat hij naar de zorgboederij en komt er 2 keer per week een persoonlijk begeleider. Ze doen van alles samen, zoals wandelen of het doen van een boodschap.

*Pap is erg geholpen en wij zijn blij dat hij meer gezelschap heeft."*

**Meike en Suze, 47 en 45 jaar.**

### **Dagbesteding**

Dagbesteding zijn activiteiten overdag die buitenshuis plaatsvinden. Het doel hiervan is om meer structuur aan te brengen en bezig te zijn met activiteiten die niet alleen gezellig, maar ook zinvol zijn. Bij de dagbesteding nemen ze de zorg voor een dag of dagdeel van je over.

**Hoe regel je dit? Vanuit de Wmo, Jeugdwet of als je een indicatie voor Wet langdurige zorg (Wlz) hebt via de Wlz.**

**Uit de praktijk** "Mijn vader is weduwnaar. De ouderdom zorgt er voor dat hij meer verzorging en begeleiding nodig heeft. Nu gaat hij 2 keer per week naar een huiskamerproject. Ik zie aan hem dat hij het er fijn heeft. En ik heb ook het idee dat hij zich nu minder eenzaam voelt."

**Anita, 53 jaar.**

## Logeeropvang

Logeeropvang is een tijdelijke opname van je naaste in een logeershuis, zorghotel, gastgezin of verpleeghuis. Iemand is er een nachtje, een weekend of langer tussenuit. In een andere omgeving en met andere mensen, maar mét de nodige zorg. Ondertussen hebben de mensen thuis, die normaal de zorg geven, tijd voor zichzelf.

**Hoe regel je dit? Via de zorgverzekeringswet (Zvw) Wmo, Wlz of Jeugdwet.**

**Uit de praktijk:** "Ik zorg al vele jaren voor mijn vrouw Ria die een chronische ziekte heeft. Thuiszorg, kinderen en vrienden helpen met de zorg. Zo kan ik af en toe weg en mijn hobby's blijven uitoefenen. Over een paar maanden wordt ik 75 jaar en de kinderen willen met mij naar Disneyland. Voor mijn vrouw is dit niet mogelijk, maar zij gunt het mij wel. De oplossing vonden we in een zorghotel waar Ria kon logeren en verzorgd werd.

Zo had zij een fijne week en kon ik met een gerust hart weg."

**Theo, 74 jaar.**

## Inzet van vrijwilligers

Door inzet van vrijwilligers wordt de mantelzorger ontlast. Hierbij kun je denken aan maatjes die incidenteel of op een vaste dag in de week langskomen om gezelschap te houden of activiteiten te ondernemen. Vrijwilligers kunnen ook taken van je overnemen, zoals het vervoer naar een ziekenhuisafspraken, de kapper of een uitstapje. Ook kunnen zij hulp bieden bij het doen van de boodschappen.

**Hoe regel je dit? Via welzijnsorganisatie Punt Welzijn, hier heb je geen indicatie voor nodig.**

**Uit de praktijk:** "Ik ben dementievrijwilliger bij een 81 jarige meneer. Na mijn pensioen wilde ik graag bezig blijven en iets nuttigs doen. Ik ga met meneer wandelen of ik zit gewoon een tijdje bij hem terwijl hij tv kijkt. Zo heeft zijn vrouw, de mantelzorger, even een moment voor zichzelf. Wanneer ik merk dat het niet zo klikt geef ik dat aan. Dan wordt er een andere vrijwilliger gezocht. Zo blijft iedereen tevreden." **Ton, 67 jaar.**

## Op vakantie

Iedereen is wel eens toe aan vakantie. Er zijn steeds meer mogelijkheden om met de persoon voor wie je zorgt op vakantie te gaan. In veel gevallen staan er mensen klaar die de zorg deels of volledig uit handen nemen. Ook kun je verblijven in speciale mooie hotels waar de nodige aanpassingen aanwezig zijn, zodat je samen zorgeloos kunt genieten.

**Uit de praktijk:** "Toen mijn vrouw ernstig ziek werd dachten we dat we niet meer samen op vakantie konden. Door de mantelzorgondersteuner werden we erop gewezen dat er vakanties met zorg bestaan voor allerlei doelgroepen, in verschillende landen en in verschillende prijsklassen. Nu zijn we afgelopen zomer toch nog een weekje weg geweest. Het was heerlijk!" **Nick, 34 jaar.**

## Zullen we even met je meekijken?

Een mantelzorgondersteuner kijkt graag met je mee naar de mogelijkheden die er zijn. Samen bekijken we wat het beste past bij jouw situatie.





Ben jij er voor  
een ander?  
Dan zijn wij  
er voor jou!

## Wat kost respijtzorg?

De kosten van respijtzorg verschillen. Als je gebruikmaakt van ondersteuning van vrijwilligers is dit gratis of betaal je alleen de onkosten die de vrijwilliger maakt. Hierbij kun je denken aan de vervoerskosten.

Bij zorg door professionals komen er vaak meer kosten bij kijken.

Dit is afhankelijk van de situatie en de wijze waarop het wordt gefinancierd.

Zorg dat je goed vraagt welke kosten jij zelf moet betalen.

### Vergoedingen

Professionele respijtzorg wordt vergoed door je gemeente, het zorgkantoor of je zorgverzekeraar. Afhankelijk van je situatie, kun je terecht bij:

- **Zorgverzekeraar:** sommige zorgverzekeraars vergoeden respijtzorg – deels – binnen de aanvullende verzekering. Check de polis voor de voorwaarden of vraag de zorgverzekeraar om meer informatie.
- **Gemeente:** als de persoon waar je voor zorgt ondersteuning krijgt vanuit de Jeugdwet of Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).
- **Zorgkantoor:** als de persoon die je verzorgt langdurige, intensieve zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) krijgt.

## De zorg delen, makkelijker gezegd dan gedaan!

**Je zou de mantelzorg wel willen delen, maar degene waar je voor zorgt vindt dat erg moeilijk. Hij/zij wil liever dat jij voor hem/haar zorgt. Dat is te begrijpen, omdat de zorg die jij geeft vertrouwd is. Degene waar je voor zorgt vindt het misschien lastig of spannend als iemand anders de zorg overneemt.**

Ga, als dit mogelijk is, in gesprek over respijtzorg. Probeer uit te leggen dat het voor jou belangrijk is om af en toe iets voor jezelf te doen. Dat je die tijd nodig hebt om op te laden en dat dit hem/haar ten goede zal komen.

Luister ook naar je naaste. Laat hem uitleggen waarom hij moeite heeft met dit idee en probeer daar begrip voor te hebben.

Ga vervolgens samen op zoek naar een vorm van respijtzorg die bij jullie allebei past. Merk je toch dat het erg moeilijk is, schakel dan eventueel je netwerk in om het er samen eens over te hebben. Je kunt ook een buitenstaander zoals een mantelzorgondersteuner, casemanager of je huisarts inschakelen. Het kan ook helpen om eens te gaan kijken bij een vorm van respijtzorg.

### Zorg uit je omgeving

Vaak willen mensen uit je omgeving graag helpen, maar weten ze niet goed hoe of waarmee. Je hoort vast wel eens 'als ik iets voor je kan doen, dan zeg het maar'. Als mensen willen helpen zou je hen de kans kunnen geven dat te doen.

Dat betekent echter dat je ze om hulp moet vragen en dat kan ingewikkeld zijn.

### Deze tips kunnen je helpen:

- Ga na waarbij je de meeste hulp nodig hebt omdat het jou bijvoorbeeld veel energie kost.
- Kijk of je de taak kunt opknippen in meerdere kleine taken.
- Bedenk wie deze hulp het beste kan bieden.
- Wees duidelijk in je vraag. Dat maakt de kans op miscommunicatie kleiner.
- Maak afspraken over wat je van elkaar verwacht.
- Probeer niet in te vullen waarom de ander er geen tijd of zin in zou kunnen hebben; hij heeft het immers zelf aangeboden.
- Voel je je bezwaard om hulp te vragen? Bedenk dan of je iets terug kunt doen voor de ander. Meestal wordt dit niet van je verwacht, maar het kan jezelf een goed gevoel geven. Denk hierbij niet te groot, het gaat om het gebaar.

**Er zijn verschillende apps die kunnen helpen bij het samen plannen van de zorg voor je naaste. Een overzicht van deze gratis apps is te vinden op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)**

Deze folder is een uitgave van Punt Welzijn, gemeente Nederweert en gemeente Weert. Bij het schrijven van deze respijtfolder is gebruikgemaakt van diverse bronnen: folders, internet en dergelijke. Omdat het hierbij gaat om vrij toegankelijke informatie is niet gekozen voor expliciete bronvermelding. Aan deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleent.

Op de website [www.puntwelzijn.nl/respijtwijzer](http://www.puntwelzijn.nl/respijtwijzer) zijn aanbieders van respijtzorg in onze omgeving te vinden. Mis je aanbod of is de informatie die wij verstrekken onjuist? Meld dit dan bij Punt Welzijn.

### Tips en wensen

Deze folder geeft een indruk van respijtmogelijkheden voor mantelzorgers uit Weert en Nederweert. Heb je tips of een wens? Neem dan contact op met een mantelzorgondersteuner.

### Punt Welzijn

Beekstraat 54, 6001 GJ Weert

Tel: 0495-697900

Mail: [mantelzorg@puntwelzijn.nl](mailto:mantelzorg@puntwelzijn.nl)

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

# Op elk **punt** in je leven...

Op welk punt jij je op dit moment ook bevindt, er is altijd één plek waar je terecht kunt om jezelf of anderen verder te brengen. **Punt Welzijn!**

Foto's: MantelzorgNL



**punt welzijn**  
samen in beweging