



Zorg jij voor een ander?

We gunnen je een adempauze

Een aanzienlijk aantal inwoners in het Land van Cuijk verleent zorg aan een familielid, een buur, kennis of vriend. Zorg jij regelmatig voor iemand anders, vrijwillig en onbetaald, dan noemen we je een 'mantelzorger'.

Heb je wel eens behoefte aan iemand die de zorg tijdelijk van je kan overnemen?

Dan kan deze folder interessant voor je zijn!

Een adempauze ofwel respijtzorg

Respijtzorg is als het ware een adempauze. Een ander woord voor vervangende mantelzorg. Daar heeft iedere mantelzorger wel eens behoefte aan. Wellicht vraag je af en toe een buur of een vriend(in) om even in te vallen. Maar soms is er meer en langduriger ondersteuning nodig, zodat je zelf op de been blijft en hulp kunt blijven bieden aan de persoon die zorg vraagt.

Ben jij toe aan een adempauze?

Deze folder biedt informatie voor (jonge) mantelzorgers over de verschillende vormen van respijtzorg en de manier waarop je dat kunt regelen.

“Het is belangrijk dat je de mantelzorger ook af en toe een break gunt.

Dan is de zorg voor de ander beter vol te houden.”

Op de website van de gemeente vind je de Nota Mantelzorg Land van Cuijk 2020-2023. Een van de doelen is respijtzorg en de respijtzorgmogelijkheden meer onder de aandacht te brengen. We vinden het belangrijk dat de mogelijkheden bekend zijn bij al onze inwoners, mantelzorgers, verwijzers en professionals. De respijtzorgorganisaties zijn er immers voor jou en de zorgvrager!

VORMEN VAN VERVANGENDE MANTELZORG

Afhankelijk van jouw persoonlijke woon- en werksituatie kan er behoefte bestaan aan kortdurende of langdurende ondersteuning. Diverse vormen van vervangende mantelzorg worden hieronder toegelicht. Onder 'anders' vind je tips voor vakantieaanbod.

Respijtzorg light

Samen met de zorgvrager iets leuks doen. Bijvoorbeeld groepswandelen. Als mantelzorgers maak je zelf de keuze of je mee wilt wandelen. Andere vormen van respijtzorg licht zijn samen wennen op de dagopvang of een kopje koffie drinken bij het ontmoetingspunt in je eigen woonomgeving.



Dagopvang

Soms is het fijn om de persoon voor wie je zorgt naar een locatie te brengen waar hij of zij zich veilig, vertrouwd en prettig voelt. Je kunt met een gerust hart de zorg een dag of dagdeel uit handen geven. Dat kan onder andere bij een voorziening voor dagbesteding of bij een zorgboerderij.

Aanwezigheidszorg

Aanwezigheidszorg is zorg bij jou thuis. Dit kan vrijwillige hulp zijn, maar ook individuele begeleiding van de zorgvrager door een professional. Een vrijwilliger of professional neemt de zorg van je over en blijft bij jouw naaste. Dat geeft de mantelzorgers de ruimte om iets voor zichzelf te doen: sporten, naar familie, hobby, boodschappen doen, etc.



Logeerszorg

Voor de wat langere opvangbehoefte zijn er onder andere logeerhuizen. Hier kan de persoon voor wie je zorgt een of meerdere dagen verblijven.

Anders...

Er zijn steeds meer mogelijkheden om samen op vakantie te gaan. Of om de zorgvrager zelf op vakantie te laten gaan. Voor meer informatie neem je contact op met Mantelzorg- & Vrijwilligersplein (onderdeel van Sociom).

“Een vrijwilliger komt elke week een uurtje wandelen met mijn man die ik thuis verzorg. Zowel hij als ik knappen daar van op. Ik heb dan eventjes tijd voor mezelf”.

HOE RESPIJTZORG REGELEN?

Respijtzorg regelen kan ingewikkeld zijn. Met het onderstaande helpen we je een eindje op weg.

Stappenplan

1 Welke vorm van vervangende mantelzorg past bij jouw situatie?

- Respijtzorg light
- Dagopvang
- Aanwezigheidszorg
- Logeerszorg
- Anders...

2 2. Op de digitale respijtkaart kun je zien welke organisatie de gewenste vorm van respijtzorg aanbiedt. Zie www.mvplein.nl/respijtkaart.

De digitale respijtkaart is een overzicht van organisaties die respijtzorg aanbieden. Hier vind je informatie over bereikbaarheid, indicatieverplichting, kosten en de periode waarbinnen vervangende mantelzorg geboden kan worden (dagdeel, dag, overnachting).

3 3. Is er geen indicatie nodig bij de aanbieder van jouw keuze? Neem dan contact op met de respijtzorgaanbieder.

4 Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld omdat het vrijwilligerswerk is. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kan de mantelzorg die mogelijk vergoed krijgen, op (één van) de volgende manieren:

- vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf ondersteuning krijgt vanuit de Wmo. In dat geval kan de mantelzorg respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Hiervoor geldt een eigen bijdrage van maximaal 19 euro per maand.
- vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) is kortdurend verblijf mogelijk als vorm van respijtzorg. Dit geldt voor mensen met een volledig pakket thuis (vpt), modulair pakket thuis (mpt) of persoonsgebonden budget (pgb). Mensen die verblijven in een instelling hebben geen recht op respijtzorg via de Wlz.
- door de zorgverzekeraar. Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering.
- vanuit de jeugdwet. Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeersopvang in een instelling. Hiervoor kan een aanvraag gedaan worden bij de gemeente.
- vanuit het persoonsgebonden budget (pgb). Dit kan alleen als er al een pgb is toegekend. Raadpleeg voorafgaand de voorwaarden van de gemeente, het Zorgkantoor of de verzekeraar.

Kom je er niet uit, stel dan jouw vraag aan:

- het Mantelzorg- & Vrijwilligersplein via 0485-700 500
- een wwz-coördinator van Sociom (wonen, welzijn, zorgcoördinator) via 0485-700 500
- een zelfstandig mantelzorgmakelaar die je bij alle stappen en vragen kan ondersteunen. Ben je aanvullend verzekerd, dan wordt deze ondersteuning mogelijk vergoed.

DURF TE LEUNEN OP EEN ANDER...

Hulp aan een ander vragen kan lastig zijn. Bovendien is het niet zo gemakkelijk om de zorg 'zomaar' over te dragen. Schaamte speelt vaak een rol. Of bezorgdheid om de persoon die je verzorgt. Toch kan hulp en ondersteuning net datgene zijn waardoor je zelf langer op de been blijft als mantelzorger.

MEER WETEN?

- Mantelzorg- & Vrijwilligersplein (onderdeel van Sociom)
0485-700500 | www.mvplein.nl | mvplein@sociom.nl

Mantelzorg- & Vrijwilligersplein 

Jonge mantelzorgers en hun ouders/verzorgers kunnen ook terecht bij:

- Jongerenwerkers Sociom
0485-700500 | www.mvplein.nl | mvplein@sociom.nl
- Basisteam Centrum Jeugd en Gezin Land van Cuijk
0485-39 66 66 | info@cjglandvancuijk.nl | www.cjglandvancuijk.nl

Sociom 
Altijd in de buurt

Cuijk

Zwaanstraat 7b
5431 BP Cuijk

Boxmeer

Steenstraat 103-105
5831 JD Boxmeer



“Mijn man heeft Alzheimer. Eén keer per week gaat hij naar de dagbesteding. Dat vindt hij fijn en ik heb dan eventjes tijd voor mezelf. Dan ga ik naar gym of naar de koorrepetitie.”

