

Respijtwijzer: de mantelzorger even vrijaf

Waar vind ik wat?



Respijtwijzer: De mantelzorg(er) even vrijaf!

Respijtzorg is de tijdelijke overname van de zorg(en) van een mantelzorg(er), met het doel om de mantelzorg(er) vrijaf te geven. De mantelzorg(er) kan zich dan even onttrekken aan de zorgtaken. Respijtzorg kan aan huis en/of buitenshuis geboden worden door professionals (beroepskrachten) en/of vrijwilligers.

De respijtwijzer is samengesteld als hulpmiddel bij het vinden van gepaste respijtzorg in de eigen omgeving of bij instanties. Het is mogelijk om samen met een hulpverlener de respijtwijzer door te nemen en advies te krijgen m.b.t. uw eigen situatie. De organisaties die deze dienst o.a. bieden zijn: afdeling mantelzorg MEE Drechtsteden, ouderenadviseurs, algemeen maatschappelijk werk Vivenz, Wmo-loket. Zoekt u respijtzorg buiten de regio, ga dan naar: www.respijtwijzer.nl van de site van Mezzo (Mezzo is de landelijke organisatie voor mantelzorgers). De respijtwijzer is opgebouwd van lichte naar intensieve respijtzorg. Om het gebruik te vergemakkelijken zijn de volgende afkortingen toegepast:

IND = indicatie nodig

IND WMO = indicatie nodig voor Wmo

€ ZV = vergoeding van zorgverzekering mogelijk, afhankelijk van verzekeraar.

€ EIGEN = U moet hiervoor een eigen bijdrage betalen

Het kan zijn dat u naast het gebruik van deze respijtwijzer specifieke (mantelzorg) vragen heeft die nog niet of onvoldoende beantwoord zijn. In dat geval kunt u contact opnemen met de afdeling Mantelzorg van MEE Drechtsteden, telefoonnummer 078 750 89 00 of de mantelzorglijn van Mezzo, telefoonnummer 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m). De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur.

Respijtwijzer



Netwerkversterking (familiegesprekken)



Veel mantelzorgers hebben baat bij een goed netwerk van familie,

vrienden, kennissen en buren. Een netwerk van mensen dat samen de nodige ondersteuning biedt, zodat de mantelzorg in balans blijft en de zorg vol kan houden. Vaak is er echter nauwelijks sprake van een netwerk, of is het netwerk niet toegerust of bereid om te helpen. De mantelzorgconsulenten van MEE Drechtsteden kunnen helpen bij het vinden en versterken van het eigen netwerk van de mantelzorg en de verzorgde. Hiermee behoudt de mantelzorg met de verzorgde zelf de regie en is de ondersteuning duurzamer.

Activiteiten in de buurt



Als de respijtzorg geregeld is, kan de mantelzorg activiteiten

en bijeenkomsten in de buurt bezoeken, met als doel ontmoeting en ontspanning. Ook kan de mantelzorg deelnemen aan bijeenkomsten met andere mantelzorgers in mantelzorgsalons georganiseerd door de afdeling Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning van MEE Voor actuele activiteiten zie onze agenda op www.meemantelzorg.nl.

Vrijwilliger/buddy



Een vrijwilliger kan ingezet worden voor o.a. voor oppas/

gezelschap, boodschappen, klusjes, activiteiten al naar gelang behoefte. Er zijn diverse (vrijwilligers)organisaties zoals:

- (intensieve) Vrijwilligersondersteuning van MEE Drechtsteden (voor hulp aan de thuiswonende zorg- en hulpbehoevende en/of de mantelzorg)
- Vrijwilligershuis Drechtsteden (www.vrijwilligershuisdrechtsteden.nl)
- WeHelpen (www.wehelpen.nl)
- www.wijzelf.nl
- www.zorgstudent.nl
- www.seniorenservice.nl

Buddy van MEE

Een buddy is een vrijwilliger die mensen met een levensbedreigende aandoening, of mensen die de weg even kwijt zijn, regelmatig bezoekt, ondersteunt en een luisterend oor biedt. Buddyzorg Drechtsteden zet zich in voor mensen met sociale problemen, voor dak- en thuislozen en verslaafden met psychiatrische klachten. Mensen die leven in een complexe situatie of schulden hebben. Buddy's worden tijdelijk ingezet met een specifiek doel.

Praktische hulp en begeleiding thuis | IND | IND WMO | € EIGEN |



Praktische taken zijn taken die gemakkelijk over te dragen of

te delen zijn met hulp. De mantelzorger kan dan even vrijaf zijn. Deze hulp kan bijvoorbeeld bestaan uit: hulp in de huishouding of lichamelijke verzorging, hulp bij aanvragen/indicatie voor hulp- of hulpmiddelen, Pgb, woningaanpassingen, sociaal juridische hulp bijvoorbeeld bij het schrijven van een bezwaarschrift, hulp bij administratie, pedagogische hulp en/of gezinsbegeleiding) e.d.

Begeleiding thuis is gericht op het helpen bij het maken van een dagindeling, bij zelfredzaamheid en bezigheid van de zorgvrager, bij psychosociale of psychiatrische problemen of bij mensen met autisme. Aanwezigheid van hulpverlening geeft de mantelzorger de mogelijkheid even vrij te zijn voor eigen taken, zoals bijvoorbeeld rustig boodschappen doen. Het zorgt voor meer rust als anderen regeltaken en aanvragen uit handen nemen.

Daarnaast is er specifiek begeleiding van de consulent mantelzorg voor de mantelzorger mogelijk, om een keuze op maat te maken uit de veelheid van het aanbod.

Vragen over praktische zaken kunt u ook stellen bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Voorbeelden van praktische zaken zijn o.a.

- Hulp bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL), zoals verzorgende taken, aankleden, opstarten van de dag. Dit wordt gedaan door thuiszorgorganisaties.
- Zelf ingekochte hulp betaald uit Persoonsgebonden budget (Pgb).
- Particuliere (vrijgevestigde) verpleegkundigen en verzorgenden
- Gedragsdeskundigen/(ortho)pedagogen
- Vervangende mantelzorger
- Nachtzorg ambulante thuiszorg
- Vrijwilligers (in terminale situatie)
- www.wehelpen.nl
- www.55plusgemakdiensten.nl

Voorliggende voorzieningen (ter

bevordering van het welbevinden in het dagelijkse leven van de zorgbehoevende en de mantelzorger)

- Alarmeringsstelsel
- Maaltijden thuis (Tafeltje Dekje)
- Open tafel (verzorgingshuis)
- (Zorg)hulpmiddelen Thuiszorgwinkel
- Aangepaste gebruiksvoorwerpen
- Vervoersvoorzieningen
- Domotica (elektronische hulpmiddelen voor in huis)

Hulp bij administratie

- MEE Drechtsteden of ouderenbonden
- Landelijk Steunpunt Thuisadministratie
- Algemeen maatschappelijk werk
- Instellingen als Stichting Welzijn (Ouderen) (formulierenbrigade)
- Lokale organisatie, zoals Humanitas, Modus Vivendi
- Bureau sociaal raadslieden
- Bureau schuldhulpverlening
- Sociale Diensten gemeenten
- Vereniging voor mentoren
- GAK/UWV

Woningaanpassingen

- Aanvragen bij de gemeente (Wmo)
- Woningbouwvereniging in de gemeente
- Stichting Welzijn (Ouderen)
- MEE-consulenten
- Pas Aan Mantelzorgwoning
- Ergotherapie: advies bij woningaanpassing

Praktische pedagogische hulp en begeleiding

- MEE Drechtsteden (voor kinderen of ouders met een beperking op verstandelijk en lichamelijk gebied, autisme, niet-aangeboren hersenletsel of met een ontwikkelingsachterstand)
- Humanitas (Home-Start)
- Resett (diverse thuiszorgorganisaties)
- Kinderpsychiatrische gezinsbegeleiding, thuisbegeleiding voor kinderen met autisme (Yulius)
- Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)
- Bureau Jeugdzorg

Sociaal juridische hulp

- Afdeling sociaal juridische dienstverlening MEE Drechtsteden
- Juridisch loket in de gemeente
- Mantelzorglijn van Mezzo
- Algemeen maatschappelijk werk

Aanvragen van voorzieningen

- MEE Drechtsteden
- Sociaal Team
- Wmo-loket
- Ergotherapeuten
- Ouderenadviseur
- Algemeen maatschappelijk werk

Hulp bij schulden

- Bewindvoerderskantoren
- Schuldhulpverlening Sociale Dienst Drechtsteden
- Algemeen maatschappelijk werk
- Schuldhulpmaatjes

Hulp bij Pgb

- MEE Drechtsteden
- Zorgbelang Zuid-Holland Zuid
- Afdeling Steunpunt Pgb
- Per Saldo

Luisterend oor

- Consulenten van de afdeling Mantelzorg
- Sensoor
- Alzheimer telefoon
- Mantelzorglijn
- Korrelatie

Dagopvang/dagverzorging/dagbehandeling | IND | € EIGEN |



Voor enkele dagen of dagdelen per week zijn er opvang- en verblijfs-

mogelijkheden buitenshuis. Hiervoor kunt u terecht bij o.a.:

- Verzorgingshuizen
- Verpleeghuizen
- Revalidatiecentra
- Dagactiviteitencentrum geestelijke gezondheidszorg
- Dagactiviteitencentra verstandelijk gehandicapten
- Dagactiviteitencentra lichamelijk gehandicapten
- Zorgboerderijen, zorgboeren

24 uren-overname thuis

| IND | € ZV | € EIGEN |



Wanneer de mantelzorger er even geheel tussen uit wil, zijn er organisaties

die alle taken van de mantelzorger thuis kunnen overnemen, inclusief verzorgende en verpleegkundige taken. Indien een vrijwilliger dit uitvoert, zullen er geen complexe verzorgende of verpleegkundige taken overgenomen worden en is geen indicatie nodig. Dit zijn o.a.:

- Stichting Handen in Huis Bunnik (van 24 uur tot 3 weken, wordt vergoed door de meeste ziektekostenverzekeraars)

Kortdurend verblijf/zorghotel/logeerhuis/woonvormen

| IND | € ZV | € EIGEN |



Kortdurend verblijf is een eenmalige of incidentele opname voor korte

tijd, naar behoefte, in reguliere verblijfsvoorziening. Soms op meer regelmatige basis. Een zorghotel of logeerhuis is een speciale voorziening waar meestal op regelmatige basis wordt gelogeed (respijtweekenden, vakantiemogelijkheden). Voorbeelden hiervan zijn:

- Verzorgingshuizen
- Verpleeghuizen
- Zorghotels
- Logeerhuizen voor mensen met een verstandelijke beperking en kinderen/jong volwassenen met autisme

- Gastgezinnen voor mensen met een verstandelijke beperking
- Hospices (voor zorgvragers in de laatste levensfase)
- Zorgboerderijen
- Maison Patrick

Vakantiemogelijkheden

Vakantiemogelijkheden zijn er voor zowel de zorgbehoevende alleen, als de mantelzorger alleen of voor samen. Adressen en informatie zijn bekend bij de afdeling mantelzorg

- Stichting Alzheimer Nederland
- Respijttarrangementen via Stichting Op Kracht
- Stichting Handen-in-Huis
- Stichting mens en samenleving vakanties
- Het Rode Kruis
- Stichting Gehandicaptenreizen
- Het Vakantiebureau
- Johanniter Hulpverlening
- De Zonnebloem
- Stichting Senior Plan
- Stichting De Wielewaal
- Logeeropvang (voor kinderen met een beperking)
- Nederlandse Branchevereniging aangepaste vakanties
- Vakantieverzekeringen speciaal voor mantelzorgers
- www.Maison-patrick.nl
- www.zorgmetelkaar.nl

Woonvormen

Voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke of psychische beperking zijn er allerlei woonvormen in de regio.

- Diverse stichtingen voor mensen met verstandelijke beperking (zoals Gemiva, Philadelphia, Siloah, Adullam e.d.)
- Diverse woonvormen voor mensen met lichamelijke beperking (oa. Syndion)

- Woonvormen voor mensen met autisme (begeleid zelfstandig wonen)
- Woonvormen voor mensen met psychiatrische beperking (Yulius, Eleos).

Nachtopvang | IND | € EIGEN |



Nachtopvang is overname van zorg buitenshuis gedurende de nacht

- Verzorgingshuizen
- Verpleeghuizen
- Stichting Syndion, Gemiva (voor mensen met een lichamelijke beperking)
- Logeerhuizen (voor mensen met een verstandelijke beperking)
- Zorgboerderijen

Waakzorg

- Intensieve thuiszorg van thuiszorgorganisaties
- Ambulante nachtzorg van de diverse thuiszorgorganisaties
- Nederlandse Patiënten Vereniging
- Vrijwillige Terminale Thuiszorg
- Particuliere organisaties

Respijt bij definitieve opname

Ook bij definitieve opnames blijkt uit de praktijk dat mantelzorgers nog behoefte hebben aan respijtzorg, maar dan op specifieke wijze. Hierbij kunnen de consulenten mantelzorg, hetzij in een individueel gesprek of groepsgewijs, u ondersteunen. Deze specifieke vorm van respijtzorg wordt de minutenrespijtzorg genoemd en komt neer op het even leeg maken van het hoofd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan stoppen met piekeren,

loslaten door anders vasthouden e.d. Dit is op diverse manieren te leren. Dit kan ook zonder de zorg over hoeven dragen.

Klachten

Wanneer er klachten zijn over allerlei vraagstukken en problemen in de gezondheidszorg kunt u terecht bij het Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg (IKG), ondergebracht bij Zorgbelang Dordrecht en Rotterdam, telefoonnummer 078 617 71 11, of telefoonnummer 010 467 05 22.

Nawoord

Wij hopen u met deze respijtwijzer op weg geholpen te hebben om meer gebruik te gaan maken van de mogelijkheden ter ondersteuning en vervanging van de zorg die de mantelzorger biedt. Wij realiseren ons dat dit veel is, maar hopen ook dat u de weg naar ons weet te vinden als u vragen heeft. Samen met u kunnen we de best passende keuze maken.

Onze contactgegevens zijn:

Afdeling Mantelzorg MEE Drechtsteden
Johan de Wittstraat 40A
3311 KJ Dordrecht
T 078 750 89 00
servicebureau@meedrechtsteden.nl

