



Vervangende mantelzorg

**Adempauze
voor de
mantelzorger**



De zorg even uit handen geven

Heeft u als mantelzorger de dagelijkse zorg voor een naaste? Vaak bent u dan zo bezig met het zorgen voor de ander, dat uw eigen welzijn en/of gezondheid er soms bij inschiet. Om die ondersteuning vol te houden is het belangrijk om regelmatig wat tijd voor uzelf te nemen, zodat u kan bijkomen en nieuwe energie kunt opdoen. Ook voor degene voor wie u zorgt is dat belangrijk. Als ú het langer volhoudt, is de kans groter dat uw naaste langer thuis kan blijven wonen. Deze vervangende mantelzorg wordt ook wel 'respijtzorg' genoemd. Misschien wil uw partner, ouder of kind geen ander voor de verzorging dan u. Wij kunnen u een luisterend oor bieden en met u meedenken over welke vorm van ondersteuning u kan helpen een goede balans te vinden tussen zorg voor uw naaste en zorg voor uzelf. U staat er niet alleen voor.

Vormen van vervangende mantelzorg

Individueel gesprek

In een persoonlijk gesprek kunnen we met elkaar kijken naar welke vorm van mantelzorgondersteuning het beste bij u en uw situatie past. Dat kan een activiteit zijn, voor uw naaste, bijvoorbeeld in de wijk naar hiervoor ingerichte ontmoetingsplekken of samen een dagje weg. De mantelzorgconsulent kan u ook helpen bij het verkennen en inzetten van uw eigen netwerk en u informeren over de (financiële) ondersteuningsmogelijkheden binnen de gemeente Apeldoorn.

Aanwezigheidszorg thuis

Ervaren en betrokken vrijwilligers kunnen uw taak als mantelzorger tijdelijk overnemen. De vrijwilliger komt bij u thuis, zodat u even iets voor uzelf kunt doen. Dat kan voor één of meerdere dagdelen zijn. Daarnaast bestaat er de mogelijkheid voor vervangende mantelzorg door een beroepskracht. Hierbij kan de mantelzorgconsulent een begeleidende rol spelen.

Dagbesteding/Dagbehandeling

Eén of meerdere dagen per week kan uw naaste naar een locatie waar hij of zij een passende activiteit doet. Denk aan een activiteit in een zorgcentrum in de buurt of op een zorgboerderij. Een andere omgeving kan heel goed werken voor uw naaste. U heeft dan tijd om te ontspannen.

Logeerszorg

Uw naaste verblijft één of meerdere dagen bij een zorginstelling of andere logeergelegenheid in Apeldoorn. Dit kan regelmatig zijn, bijvoorbeeld een weekend of een week, of incidenteel in geval van een vakantie, bruiloft of bijvoorbeeld een geplande ziekenhuisopname. Deze zorginstellingen hebben deskundige medewerkers in dienst en er kan gebruik gemaakt worden van de aanwezige voorzieningen en activiteiten. Afspraken over de duur van het logeren worden in overleg gemaakt.



Carla: “De dagelijkse zorg voor onze zoon is best zwaar. Sinds kort kan hij twee dagen naar de zorgboerderij. Hij heeft het daar zo naar zijn zin. Die momenten geven mij wat adempauze. Ik heb dan ruimte om dingen te regelen of er eens even lekker op uit te gaan met een vriendin.



Michel: “Een keer per maand speelt ons bandje in een plaatselijk café. Dan ga ik helemaal los op de sax. Een vrijwilliger neemt de zorg voor mijn partner dan even over. Frank is in goede handen en hij heeft echt een klik met de vrijwilliger. Zo genieten we allebei van een gezellige middag!”



Hans: “Een paar weekenden per jaar ga ik er tussenuit. Mijn vrouw krijgt dan logeertzorg, dat is echt geweldig. Ik heb dan echt tijd voor mezelf en weet dat Anneke goed verzorgd is. Zo houd ik de zorg voor haar langer vol en kunnen we samen blijven wonen.”



Kosten

Als er vrijwilligers worden ingezet zijn er geen kosten. Wanneer er kosten worden gemaakt voor bijvoorbeeld vervoer of uitjes, dan betaalt u daarvoor de vrijwilliger. Vervangende mantelzorg (respijtzorg) wordt gefinancierd vanuit de WMO, de WLZ en soms vanuit de aanvullende ziektekostenverzekering. Mogelijk betaalt u dan een eigen bijdrage.

Wilt u meer weten over vervangende zorg?

De Kap is het Stedelijk Knooppunt Mantelzorg in de gemeente Apeldoorn en is onafhankelijk en deskundig op het gebied van mantelzorgondersteuning. Wij zetten ons in voor de verbetering van de positie van mantelzorgers. U kunt bij ons terecht voor informatie, advies, gespreksgroepen, cursussen, activiteiten en contact met andere mantelzorgers. Wij denken graag met u mee over het regelen van vervangende mantelzorg. Neem gerust contact op voor informatie of voor het maken van een afspraak.

Contactinformatie

De Kap
Regentesselaan 2^b
7316 AC Apeldoorn
055 529 55 20
info@dekap.nl
www.dekap.nl



Respijtzorg wordt mogelijk gemaakt door:


Talma Borgh
een thuis voor welzijn met zorg


**Zorggroep
Apeldoorn**
en omstreken

kleingeluk
zorg van grote waarde

de kap
MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

**SAMEN
055**

 **Apeldoorn**


De Kronenberg
wonen met zorg


**Home
Instead.**
Thuiservice

ontmoetingsplek
Apeldoorn 