



Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

Alles over een Mantelzorgpauze

Wat is een Mantelzorgpauze?

Een mantelzorgpauze geeft jou als mantelzorger de mogelijkheid jouw zorgtaken tijdelijk op een verantwoorde manier aan een ander over te dragen, en zorgt ervoor dat je tijd aan jezelf kunt besteden en weer even kunt opladen. Als je mantelzorgt voor iemand in je gezin, zorgt een mantelzorgpauze ervoor dat het hele gezin zo weer even op adem kan komen met elkaar.

Hierdoor kun je als mantelzorger de zorg beter volhouden en wordt overbelasting voorkomen. Het overdragen van de zorgtaken kan zowel thuis als buitenshuis worden verzorgd. Vroegtijdig goede inzet van respijt voorkomt overbelasting en komt alle gezinsleden inclusief de jonge mantelzorgers ten goede.

Nieuwe website Mantelzorgpauze.nl

Op 26 februari 2021 heeft Wethouder Martien Louwers de website Mantelzorgpauze.nl officieel geopend. Je kunt op deze site terecht voor een actueel overzicht van alle aanbieders in en om Arnhem die jou kunnen helpen een mantelzorgpauze te nemen.



De mantelzorgpauze van Annelies

Annelies is mantelzorger voor haar man Frans. Gelukkig krijgt Annelies sinds een aantal jaren wekelijkse ondersteuning in de zorg voor haar man. Door de mantelzorgpauze komt Annelies toe aan haar eigen bezigheden en zo houdt ze de zorg voor Frans langer vol.

'Dankzij een mantelzorgpauze heb ik weer een moment voor mezelf!'



Na een hersenbloeding 25 jaar geleden begon Frans zinnen te herhalen en vergat situaties. Het langetermijn geheugen van Frans is prima. Hij weet alles wat hij 25 jaar geleden en daarvoor leerde, maar zijn korte termijn geheugen verdween waardoor Frans zich niets herinnert wat zich 15 minuten eerder heeft afgespeeld. Hierdoor is Annelies nu al 25 jaar mantelzorger.

Via het maatjesproject van SWOA komt wekelijks een vrijwilliger met Frans schaken. Ook gaat hij naar De Thuyt in Elderveld. Op deze momenten kan Annelies Frans met een gerust hart achterlaten en heeft ze tijd voor zichzelf, om bijvoorbeeld naar een lotgenotengroep te gaan.

Annelies: 'Je houdt meer tijd over voor andere dingen, Frans is uit de sleur en ik ook. Het verrijkt ons geestelijk, omdat we samen over de dag kunnen praten.'

Lees het hele interview met Annelies op mantelzorgpauze.nl



(van links naar rechts: Joyce, Deborah, Sem, Sam en Albert)

De mantelzorgpauze van: Deborah

Deborah is de trotse moeder van Sem van 6 jaar. Toen Sem 2 jaar oud was merkte Deborah dat Sem meer dan de gebruikelijke zorg nodig had. Via ouders op school hoorde ze van het project Steunouder van MEE Gelderse Poort. Deborah heeft zich ingeschreven en haar wensen voor een Steunouder voor Sem besproken. Vervolgens is er vanuit het projectteam gezocht naar de juiste steunouders die passen bij de behoeften van Sem. Dat werden Albert en Joyce en hun hondje Bram.

Albert en Joyce: 'Sem is een leuk jochie. Heel open en een warm kind. Hij verrijkt ons leven enorm. Het bezoek van Sem is echt een cadeautje.' Ook Sem is blij met zijn opa Albert en oma Joyce. Sem: 'Ik vind het leuk om te spelen en ik ga ook naar Bram, hè?'

Voor Deborah is de tijd dat Sem bij de steunouders is een moment van rust. 'Door een moment te hebben voor mezelf, kan ik er weer voor hem zijn als hij terugkomt.'

Wil je het hele verhaal van Deborah lezen? Kijk dan op mantelzorgpauze.nl

Wat kost een mantelzorgpauze?

Soms is een mantelzorgpauze gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. In andere gevallen zijn er kosten aan verbonden die (gedeeltelijk) vergoed kunnen worden via:

- Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) gemeente Arnhem
- Jeugdwet gemeente Arnhem
- Wet Langdurige zorg (Wlz)
- Zorgverzekeraars via de aanvullende zorgverzekering

Handig: op mantelzorgpauze.nl lees je bij het aanbod alles over de kosten en mogelijke vergoedingen.

Hoe ziet een mantelzorgpauze eruit?

Er zijn diverse activiteiten die kunnen zorgen voor een mantelzorgpauze.

Aan huis

- vrijwillig, zoals oppas, bezoekservise, huishulp, vervoer en vervangende mantelzorg;
- professioneel, zoals oppas, tijdelijk huishoudelijke ondersteuning en begeleiding zoals bijvoorbeeld nachtzorg en persoonlijke verzorging/verpleging

Buitenshuis

- dagvoorzieningen zoals groepsbegeleiding/dagbesteding, speciale kinderopvang, nachtopvang, zorgboerderij, ontmoetingscentrum;
- meerdaagse voorzieningen zoals logeerszorg, weekendzorg, gastgezin, kortdurend verblijf, zorghotel, zorgboerderij;
- dagje uit onder begeleiding;
- aangepaste vakantie, samen-op-vakantie, vakantie met zorgondersteuning.

In vertrouwde handen

De opvang voor degene waar je voor zorgt, kan uitgevoerd worden door een beroepskracht, mensen rondom jou en de zorgvrager, of een vrijwilliger. De mantelzorgpauze kan incidenteel of structureel zijn.

Veelgestelde vragen

Vergoedt mijn verzekering respijtzorg?

Respijtzorg zit niet in het basispakket. Of je verzekering respijtzorg vergoedt, hangt af van de aanvullende verzekering van jou als mantelzorger en/of de zorgvrager.

Hoe lang van te voren regel ik respijtzorg?

Respijtzorg regelen kost tijd. Het duurt vaak een aantal weken voordat de gemeente of de zorgverzekering jouw aanvraag goedkeurt. Als je al weet wanneer je respijtzorg wil inzetten, regel het dan op tijd!

Wat als ik plotseling zelf ziek wordt en niet meer voor mijn naaste kan zorgen?

Neem dan contact op met de huisarts. Deze kijkt dan op welke manier de zorg voor jouw naaste over kan worden genomen.

Ik vind het moeilijk om de zorg uit handen te geven, wat kan ik doen?

Het is lastig om de zorg uit handen te geven. Jij kent je naaste als geen ander. Toch is het belangrijk niet alles zelf te willen doen. Want door soms de zorg over te dragen aan een ander kun je zelf de batterij weer opladen en hou je de zorg langer vol. Kijk op mantelzorgpauze.nl naar de checklist overdragen van de zorg.

Is een mantelzorgpauze hetzelfde als respijt?

Ja! Naast mantelzorgpauze worden ook wel de termen respijtzorg, adempauze, zorg uit handen, vervangende zorg of zorg voor de mantelzorg gebruikt.

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

Hoe regel ik mijn mantelzorgpauze?

Op mantelzorgpauze.nl kun je alle voorzieningen bekijken die in en om Arnhem een mantelzorgpauze kunnen bieden. Je kunt gebruik maken van de handige zoekfuncties om te selecteren welke voorzieningen bij jouw situatie past.

Is je keuze gevallen op een voorziening op basis van vrijwillige inzet? Dan kun je zelf rechtstreeks contact opnemen met de zorgaanbieder. Bij de inzet van vrijwilligers is het wel van belang dat de vrijwilliger nog voldoende met je naaste kan communiceren en dat de zorgvrager redelijk stabiel is in zijn of haar gedrag. Is de zorgvraag zwaarder of heb je een voorziening gevonden waar kosten aan verbonden zijn? Ook dan zijn er mogelijkheden.

Zorg jij voor iemand die langdurig (chronisch) ziek is en heeft die persoon al een indicatie Wet langdurige zorg (Wlz)? Dan kun jij als mantelzorger zelf de mogelijkheden bekijken voor een mantelzorgpauze. Is er geen Wlz indicatie, dan zijn er mogelijkheden vanuit de WMO (wet maatschappelijke ondersteuning).

Voor het aanvragen van een mantelzorgpauze via de WMO is het van belang dat je eerst contact opneemt met het wijkteam. Je krijgt dan een vast contactpersoon, de wijkcoach, toegewezen die met je meekijkt wat er allemaal mogelijk is in jouw situatie. De wijkcoach beoordeelt vervolgens of respijtzorg via vrijwilligers of professionele hulp ingezet kan worden én bij wie dit kan worden aangevraagd. Vervolgens wordt, indien nodig, de stap naar de aanbieder gezet.

Ook wanneer jij de zorg nog niet uit handen wil geven, nodigen we je uit om een kijkje te nemen op mantelzorgpauze.nl. Zo weet je alvast wat de mogelijkheden zijn. Ons advies: wacht niet tot het te laat is. Een mantelzorgpauze inzetten als jij het nog vol houdt helpt je om je eigen energie op te laden en het langer en beter vol te houden!

Lukt het je niet om alles zelf digitaal op te zoeken? Dan is het fijn om een vertrouwd iemand in je omgeving te vragen om mee te helpen. Kom je er niet uit? Bel dan gerust met MVT Arnhem. Wij helpen je graag.

Colofon

'Alles over een Mantelzorgpauze' is een uitgave van MVT Arnhem.
Heb je vragen over een mantelzorgpauze of de site mantelzorgpauze.nl?
Neem dan contact op met MVT Arnhem via info@mvtarnhem.nl of bel met
026-3703540
Foto's door: Storybook Fotografie en Rinus Baak

Indien onbestelbaar: MVT Arnhem | Slochterenweg 40 | 6835 DX Arnhem

