

mnieuws

In dit nummer

Respijtzorg uitgelegd

'Zonder respijtzorg zou ik nu uitgeput zijn'

De gevolgen van de Wet werk en bijstand (WWB)

Vraag het jezelf



Respijtzorg: zorg voor de mantelzorg

.....

Wat zou het fijn zijn als iemand even de mantelzorg overnam. Zodat je tijd hebt om te sporten, de post door te nemen of bij te slapen. Of om iets anders te doen waar je nu niet aan toekomt. Respijtzorg maakt dit mogelijk en kan een goede aanvulling zijn op hulp van familie, vrienden en bekenden. Toch gebruikt slechts een derde van de mantelzorgers deze vorm van ondersteuning. Jos Hogendoorn werkt al tien jaar als medewerker bij de Mantelzorglijn van Mezzo en vertelt wat respijtzorg is, welke vormen er zijn en hoe je hier als mantelzorggebruiker van kunt maken.

Respijtzorg wordt geleverd vanwege de mantelzorg en niet vanwege de zorgvrager. "Het betekent het tijdelijk en volledig overdragen van de zorgtaken." Deze ondersteuning heeft vele vormen. Het kan binnenshuis plaatsvinden en dan kun je denken

De Mantelzorglijn beantwoordt vragen van mantelzorgers. Het nummer is 0900 - 20 20 496. Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur en kost € 0,10 per minuut.

aan een bezoekservise, professionele hulpverleners of een vrijwilliger van Handen-in-Huis die de zorg enkele dagen overneemt tijdens een vakantie van de mantelzorg. Respijtzorg buitenshuis kan onder andere zijn: de zorgboerderij, het logeershuis, de dagopvang en tijdelijke opname in een verzorgingshuis.

Kwaliteit van leven

Met respijtzorg kunnen mantelzorgers de zorg langer en beter volhouden. "Beter, dat vergeten mensen weleens. Het gaat er namelijk ook om dat mantelzorgers de zorg op een goede manier volhouden. Het is de kwaliteit van leven die telt, voor allebei. Mantelzorg moet niet ten koste van de mantelzorg zelf gaan. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat de mantelzorg overbelast of zelfs overspannen raakt." Hogendoorn vertelt dat respijtzorg veel verlichting kan bieden. "Alleen het feit dat mantelzorgers weten dat ze de zorg af en toe kunnen overdragen, geeft vaak al verlichting. Daardoor houden zij de mantelzorg ook op andere dagen makkelijker vol."

Hulp inschakelen

Voor veel mantelzorgers is het moeilijk om de stap naar respijtzorg te zetten. Ze willen niet toegeven dat ze ondersteuning nodig hebben of zijn bang dat andere mensen hen

"Het feit dat mantelzorgers weten dat ze de zorg af en toe kunnen overdragen, geeft al vaak verlichting"

veroordelen. Ook vinden veel zorgvragers het niet prettig wanneer een vreemde voor hen zorgt. Dat is een logische gedachte, maar er zit ook een andere kant aan. "Het kan ook een voordeel zijn, bijvoorbeeld omdat de vrijwilliger nieuwe gesprekstof binnenbrengt en altijd leuke dingen wil gaan doen." Daarom is het voor mantelzorgers belangrijk om met de zorgvrager in gesprek te gaan. Het komt voor dat mantelzorgers überhaupt te moe zijn om over respijtzorg na te denken. "Dat is voorstelbaar, maar als je niets onderneemt, verandert er ook niets. Mijn advies is dan ook: vraag het Steunpunt Mantelzorg om ondersteuning."



De mogelijkheden van vervangende zorg

Respijtzorg uitgelegd

Respijtzorg ofwel vervangende zorg geeft mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten. Welke respijtzorg het beste past, is afhankelijk van de situatie. Daarbij spelen allerlei factoren een rol. In dit artikel staat welke factoren dat zijn. Ook worden in verschillende situaties voorbeelden van respijtzorg gegeven.

Het is fijn om even vrijaf te hebben. Tijd voor jezelf is noodzakelijk, ook voor mantelzorgers. Dat helpt voorkomen dat je opgebrand raakt. Respijtzorg is een prima mogelijkheid om tijd voor jezelf te nemen. Er bestaan veel soorten respijtzorg voor verschillende doelgroepen.

Factoren die een rol spelen

Zo veel situaties, zo veel mogelijkheden. Ten eerste is van belang wat voor aandoening de zorgvrager heeft. Heeft de zorgvrager een lichamelijke beperking en zit hij bijvoorbeeld in een rolstoel, of heeft hij een psychische beperking? Ook de leeftijd van de zorgvrager speelt een rol. Er zijn drie leeftijdscategorieën: jongeren tot 18 jaar, volwassenen van 18 tot en met 65 jaar en ouderen boven 65 jaar. Wat ook een rol speelt, is of de zorgvrager een indicatie voor tijdelijk verblijf en activerende begeleiding heeft en of de zorgvrager zorg in natura, dus via een zorginstelling ontvangt, of zelf oppas kan inkopen via een PGB (persoonsgebonden budget). Daarnaast maakt het nog een verschil of de opvang eenmalig of structureel is. Is de mantelzorger bijvoorbeeld ziek

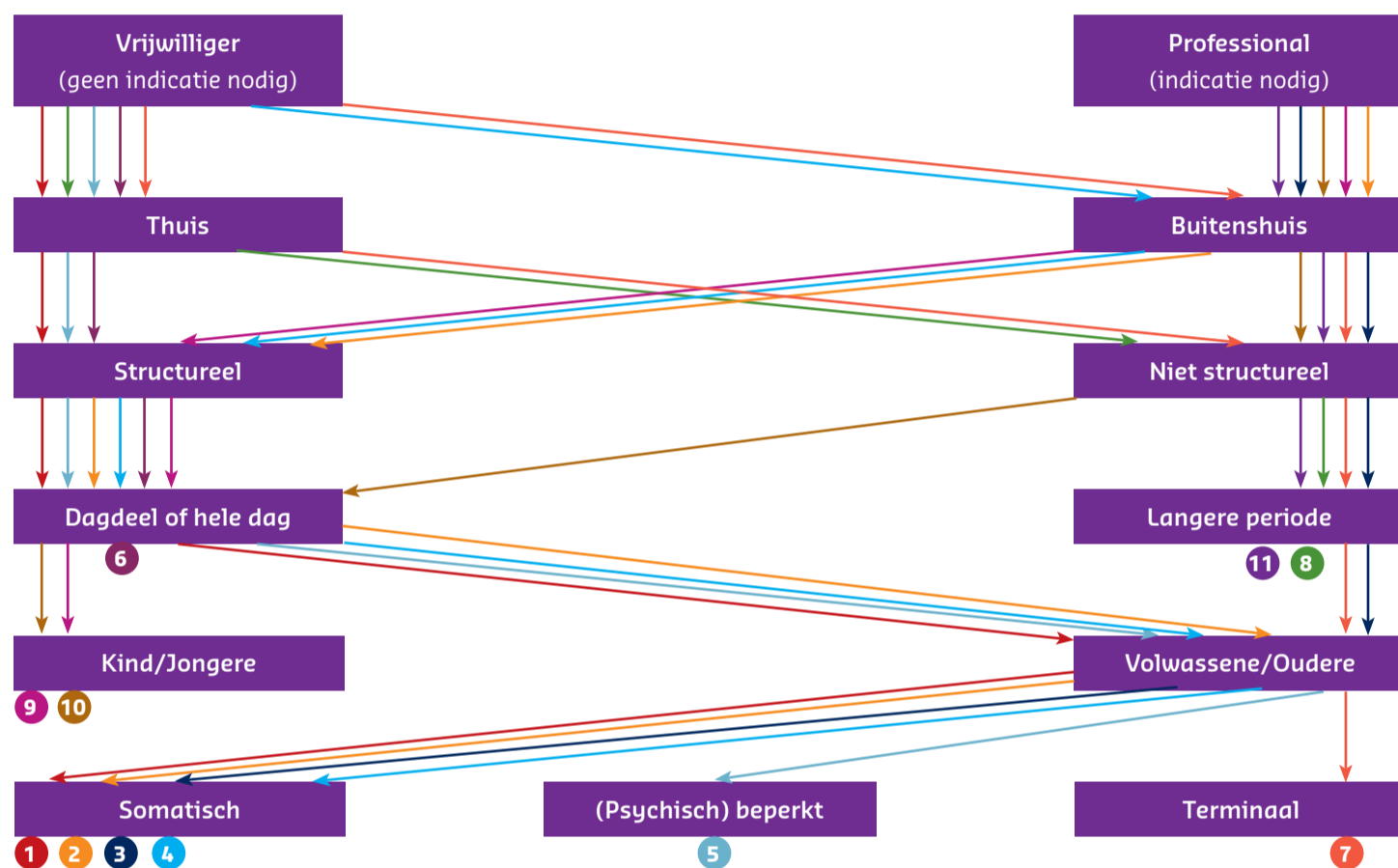
of wil hij op vakantie, dan is daarvoor een andere oplossing te vinden dan wanneer de mantelzorger elke week op maandagavond wil zwemmen. En hoe lang is de vervangende zorg eigenlijk nodig? Gaat het om enkele uren, dagen of weken?

Mogelijkheden

Alle opties in een schema vatten is lastig maar in onderstaand model staan de meest voorkomende mogelijkheden omschreven. De voorbeelden die genoemd worden, zijn niet uitputtend. Vraag daarom bij je Steunpunt Mantelzorg naar de mogelijkheden in jouw gemeente.

Kijk ook eens op www.respijtwijzer.nl.

De gekleurde lijnen in het schema corresponderen met onderstaande voorbeelden



Voorbeelden van respijtzorg zoals in het schema weergegeven

1 Maatjesprojecten van vrijwilligersorganisaties
Vrijwilligers komen een dagdeel per week thuis de zorg overnemen, zodat de mantelzorger ruimte krijgt voor eigen activiteiten.
NB: er zijn ook maatjesprojecten speciaal voor mantelzorgers.

2 Dagbehandeling
Dit vindt plaats in verpleeghuizen. Ouderen krijgen hier naast therapie een zinvolle dagbesteding.
Dagverzorging
Dit vindt plaats in verzorgingshuizen. Naast zorg krijgen de deelnemers een zinvolle dagbesteding. Er zijn ook dagopvangplaatsen bij zorgboerderijen.

3 Tijdelijke opname of intervalopname
Dit wordt door verschillende verzorgingshuizen geboden. Hierdoor wordt de mantelzorger ontlast en/of kan deze op vakantie.

4 Dagbesteding of seniorenontmoetingspunt
Hierbij gaat de oudere naar een punt waar een gevarieerd programma wordt geboden inclusief rustmomenten, koffie/thee en eventueel een maaltijd.

5 Oppasproject voor mantelzorgers van ouderen met dementie
Een vrijwilliger komt een dagdeel per week bij een dementerende oppassen zodat de mantelzorger er tussenuit kan.

6 Speelhulp, oppashulp en maatjescontact
Vrijwilligers worden gekoppeld aan een hulpvrager.

7 Praktische en emotionele zorg voor patiënt en mantelzorger
Vaak waken de vrijwilligers 's nachts, zodat de mantelzorger een goede nachtrust heeft.

8 Stichting Handen-in-Huis
Deze landelijke organisatie richt zich op 24-uurs vervanging. Een mantelzorgvervanger neemt alle mantelzorgtaken van de vaste mantelzorger over, bijvoorbeeld wanneer hij een operatie moet ondergaan of op vakantie gaat.

9 Buitenschoolse opvang
Dit wordt op verschillende locaties gegeven. Doel is het ontlasten van het thuisfront.

10 Logeerhuis en logeering
Dit wordt altijd begeleid door een professionele instelling.

11 Crisisopvang
Nodig als de hulpbehoevende niet alleen kan blijven. Bij lichamelijke problemen regelt de huisarts de opname. In geval van psychische problemen schakelt de huisarts het crisisteam van de GGZ in.

Kort

Tijdelijk verblijf

Tijdelijk verblijf in een verzorgingshuis kan een oplossing zijn om de mantelzorger te ontlasten of wanneer de mantelzorger op vakantie is. De zorgvrager krijgt dan tijdelijk alle zorg die hij nodig heeft. Dit kan ook een mogelijkheid zijn wanneer de zorgvrager uit het ziekenhuis komt en extra zorg nodig heeft die niet op een andere manier te regelen is.

Respijtzorg vergoed via aanvullende zorgverzekering

In sommige gevallen kan respijtzorg die verleend wordt omdat de mantelzorger overbelast is of dreigt te raken, vergoed worden via de aanvullende zorgverzekering. Omdat de vergoedingen en voorwaarden per zorgverzekeraar verschillen, kun je daarvoor het beste zelf contact opnemen met je zorgverzekeraar.



‘Zonder respijtzorg zou ik nu uitgeput zijn’

Ongeveer tweeënhalft jaar geleden nam Leon Kaufmann (63) zijn moeder Henny van Gelder (93) in huis. Leon is gescheiden en heeft twee volwassen dochters die niet in de buurt wonen. Hij werkt fulltime als hoogleraar op de TU/e en heeft een kantoor aan huis. Een team van zorgverleners ondersteunt hem.

Het gebeurde door een klein ongeluk in haar huis in Leiden: Henny kon niet meer zelfstandig wonen. Voor Leon was er geen twijfel mogelijk, hij ging voor zijn moeder zorgen. Leon: “Ze heeft een zwaar leven achter de rug en altijd voor anderen gezorgd. Ik vind het mijn plicht om nu voor haar te zorgen.” De familiegeschiedenis kent vele dalen en Leon heeft verder geen familie.

Wet werk en bijstand en de gevolgen voor mantelzorgers

Vanaf 1 januari 2012 is de Wet werk en bijstand (WWB) veranderd. Dit kan grote gevolgen hebben voor mantelzorgers die samenwonen met iemand met een bijstandsuitkering. Deze vervalt namelijk als een van de gezinsleden in een huishouden een inkomen heeft. Wel zijn er enkele uitzonderingen voor mantelzorgers.

De uitzonderingen zijn mogelijk voor een broer en zus of ouders en kinderen als een van beide zorg nodig heeft. Wel gelden hiervoor strenge criteria:

- de zorgvrager moet een AWBZ-indicatie hebben van minimaal 10 uur;
- de zorgvrager mag geen PGB en geen vergoedingsregeling hebben;
- de mantelzorger moet voor ten minste 10 uur zelf deze AWBZ-zorg leveren;
- er geldt een leeftijdsgrens van 65 jaar voor de mantelzorger.

PGB wordt VPZ

Zorgvragers die in 2012 voor het eerst een beroep doen op zorg via de AWBZ, ontvangen geen persoonsgebonden budget (PGB) meer om zelf zorg in te kopen. Zij ontvangen alleen zorg in natura. Dit is zorg van instellingen en organisaties die zijn gecontracteerd door het zorgkantoor. Echter, onder bepaalde voorwaarden is het voor deze mensen nog wel mogelijk om zelf hun zorg te regelen via de vergoedingsregeling persoonlijke zorg (VPZ). Deze bijdrage is alleen van toepassing wanneer de zorg meer dan

tien uur bedraagt en het niet mogelijk is om deze in natura te laten uitvoeren. Om in aanmerking te komen, moet ook een budgetplan gemaakt worden waarin staat waar de aanvrager de zorg wil gaan inkopen. De criteria die gelden om in aanmerking te komen voor VPZ zijn als volgt:

- 1 Je hebt minimaal 10 uur per week zorg nodig.
- 2 Je kunt geen zorg in natura krijgen.
- 3 Je moet het budgetplan invullen.
- 4 Je mag alleen AWBZ-zorg inkopen.
- 5 De zorgaanbieder mag geen contract hebben bij jouw zorgkantoor.

Naam

Leon Kaufman

Leeftijd

63 jaar

Situatie

Zorgt voor zijn moeder

Foto: Jos Lammers

“Ik heb geen broers en zussen, geen tantes en ooms en geen neefjes en nichtjes. Ik sta er helemaal alleen voor.” Zijn moeder slaapt veel. Ongeveer 22 uur per etmaal ligt ze in het ziekenhuisbed in de huiskamer. De mantelzorg heeft Leons leven erg veranderd, maar dat vindt hij niet erg. “Ik ben blij dat ik dit mag doen en ook kan doen. Daarvoor heb ik een fijn team om me heen. Ik krijg hulp van ZuidZorg, een fysiotherapeut, de trombosedienst, een pedicure en de huisarts. Hierdoor kan ik regelmatig naar mijn werkplek in Eindhoven gaan.”

Bijtanken

Via het Steunpunt Mantelzorg kwam Leon in contact met een vrijwilliger voor respijtzorg, Marijke Gruijters. Daarvoor had hij nooit van de term respijtzorg gehoord. Marijke komt nu al geruime tijd een middag per week bij Henny op bezoek. “Ze drinkt bijvoorbeeld samen met mijn moeder een kopje koffie of maakt een wandeling.” Deze respijtzorg stelt Leon in staat om weg te gaan. “Ik ga dan naar mijn werk of doe iets voor mezelf, zoals een saunabezoek om bij te tanken. Dat zou ik anders niet kunnen doen. Marijke zorgt perfect voor mijn moeder. Als ik dan ’s avonds thuiskom, heb ik mijn rust gehad en kan ik er echt weer tegen. Door de respijtzorg is er een wereld voor me opengestaan, want zonder respijtzorg zou ik nu totaal uitgeput zijn. De uren dat Marijke er is, hoef ik namelijk niet aan de situatie thuis te denken.”

Hulp geaccepteerd

Ook Henny is blij met de zorg van Marijke. Het klikte direct tussen de twee vrouwen. “Het is gezellig als ze er is”, vertelt Henny. Ze heeft geaccepteerd dat anderen haar verzorgen. “In mijn geval kan het niet anders. Dan ben je blij met alle hulp die je krijgt. Ik ben eigenwijs, maar door de omstandigheden heb ik geleerd om hulp te aanvaarden. Kijk, een mens is maar een mens. Je kunt het een ander moeilijk maken of je kunt meeleven en open zijn. Dat kan veel uitmaken.” Ook Marijke bevalt het goed. Ze doet vrijwilligerswerk omdat ze iets voor zichzelf wil ondernemen en omdat ze de mantelzorger wil aanmoedigen. “Je bent een hulp om de mantelzorger adem te geven”, vertelt ze. “Ik vind het erg fijn dat ik iets voor een mantelzorger kan betekenen. Als ik dan voor een beetje gezelligheid voor de zorgbehoevende kan zorgen, dan is dat mooi meegenomen.”

Vraag het jezelf

Respijtzorg inschakelen kan een grote stap zijn. En als je erover nadenkt, kun je vast veel redenen bedenken waarom je er geen gebruik van maakt. Denk er nog eens een tweede keer over na. Er zijn vast ook redenen te bedenken waarom je het wel kunt gebruiken. Wie weet, kom je tot een verrassend inzicht!

Ga zelf eens na wat het prettig maakt om de zorg op deze manier te verlenen. Sta daarnaast eens stil bij de nadelen van de zorg zoals je die verleent. Kijk vervolgens naar de voordelen die het geeft om de zorg te delen en wat daarvan de nadelen zijn. Zo krijg je de argumenten op een rij om wel of geen gebruik van respijtzorg te maken. Wanneer je tot de conclusie komt dat het goed is om gebruik te maken van respijtzorg, maar tegen praktische problemen aanloopt of hulp nodig hebt om dit in gang te zetten, kun je altijd contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg.

Vragenlijst

Voordelen van niet veranderen

Ik maak geen gebruik van respijtzorg, omdat

Voorbeeld: omdat ik nu zelf de zorg helemaal in handen heb en alles kan doen op de manier die ik prettig vind. Daarnaast is degene voor wie ik zorg het zo gewend.

Voordelen van wel veranderen

Ik wil wel respijtzorg gaan gebruiken, want...

Voorbeeld: want ik ga er anders zelf aan onderdoor. Ook wil ik graag tijd overhouden voor mijn hobby.

Nadelen van niet veranderen

Ik maak geen gebruik van respijtzorg, maar...

Voorbeeld: maar het wordt me weleens te veel. Eigenlijk kom ik het huis niet meer uit.

Nadelen van wel veranderen

Ik wil wel respijtzorg gaan gebruiken, maar...

Voorbeeld: maar ik denk dat degene voor wie ik zorg dit niet prettig vindt. Ik vind het tevens vervelend om hem achter te laten.

Kort

Loop eens binnen bij je Steunpunt

Het Steunpunt Mantelzorg organiseert allerlei activiteiten waarbij onder andere mantelzorgers even binnen kunnen lopen zoals bijvoorbeeld een uurtje koffiedrinken met andere mantelzorgers of een middag bloemschikken of spelletjes doen. Als mantelzorger kun je dan je verhaal kwijt bij andere mantelzorgers. Ook zijn er mantelzorgconsulenten aanwezig. De activiteiten verschillen per Steunpunt. Vraag bij je Steunpunt wat de mogelijkheden zijn.

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Een bijzondere vorm van vrijwilligerswerk is de palliatieve terminale zorg. Deze vrijwilligers zijn verenigd in de VPTZ. Zij ondersteunen mensen in hun laatste levensfase en hun naasten. Dit doen zij door er voor deze mensen te zijn en hen aandacht te geven. Zij waken bij de zorgvrager, geven hulp bij lichte lichamelijke verzorging, geven emotionele steun en staan de mantelzorgers bij. De vrijwilligers zijn speciaal geschoold om dit werk te kunnen doen. Jaarlijks begeleiden zij ongeveer zesduizend zorgvragers en hun naasten. Kijk voor meer informatie op www.vptz.nl of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Overzicht steunpunten

Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout (Laarbeek)

Steunpunt Mantelzorg/
Vrijwillige Hulpdienst Laarbeek
Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk
Telefoon (0492) 46 42 89
E-mail stichting@welzijnlaarbeek.nl
www.welzijnlaarbeek.nl
Spreekuur: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur

Onis, Steunpunt Mantelzorg Asten

Pastoor de Kleijnhof 21, 5721 CR Asten
Telefoon (0493) 44 12 46
E-mail t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl

Onis, Steunpunt Mantelzorg Someren

Laan ten Roode 71a
5711 GB Someren
Telefoon (0493) 44 12 53
E-mail m.lenders@oniswelzijn.nl
www.oniswelzijn.nl

Best, Oirschot

Steunpunt Mantelzorg Best
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best
Telefoon (0499) 77 01 00
E-mail infopunt@welzijnbestoirschot.nl
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
Steunpunt Mantelzorg Oirschot
De Loop 67, 5688 EW Oirschot
Telefoon (0499) 33 51 42
E-mail ine.van.ham@stichting-welzijn.nl
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur

Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorp, Maarheeze, Soerendonk, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A,
6021 CK Budel
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag 9.00 - 13.00 uur, dinsdag 9.00 - 15.00 uur

Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht
Eindhoven
Deken van Somerenstraat 4,
5611 KX Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl
www.mantelzorgverlicht.nl
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, Inwonersplein Stads-kantoor. M.u.v. schoolvakanties.

Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

Geldrop-Mierlo
Stationsstraat 33,
5664 AP Geldrop-Mierlo
Telefoon (040) 286 75 25
E-mail tini.vinken@levgroep.nl
Nuenen c.a.
Berg 22, 5671 CC Nuenen
Telefoon (040) 283 16 75
E-mail aline.perdaen@levgroep.nl

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij meehelpen bij het zoeken naar vervangende mantelzorg (respijtzorg). Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenotencontacten. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Mail of bel naar uw Steunpunt in de buurt.

Son en Breugel

17 Septemberplein 59c,
5691 DG Son en Breugel
Telefoon (0499) 49 05 17
E-mail marlies.kivits@levgroep.nl

Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn
Schoolstraat 48-50, 5591 HM Heeze
Telefoon (040) 226 55 97
E-mail marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg
Maastrichterweg 51, 1^e etage,
5554 GE Valkenswaard
Telefoon (040) 201 31 36
E-mail informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven
Burgemeester van Hoofflaan 70,
5503 BR Veldhoven
Telefoon (040) 253 42 30
E-mail steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl
www.swove.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur