

## Vervangende zorg (respijtzorg)

Bron: [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl)

Wanneer u intensief voor een ander zorgt is het belangrijk dat iemand de zorg af en toe van u overneemt. Mensen geven vaak te laat aan dat ze het zorgen moeilijk of niet meer volhouden en denken dat het inschakelen van hulp een zwakte is. Maar als je teveel zorg op je schouders neemt, kan dit veel druk geven en is er een risico dat u overbelast raakt of zelf gezondheidsklachten krijgt. En daar is uiteindelijk niemand bij gebaat!

Als de zorg tijdelijk wordt overgenomen kunt u zelf even bijkomen, werken en/of ontspannende activiteiten ondernemen. Het kan eraan bijdragen dat het prettiger en afwisselender wordt om te zorgen. Het tijdelijk overdragen van de zorg heet: respijtzorg.

Respijtzorg kan incidenteel worden ingezet, maar ook voor een vast moment in de week, of bijvoorbeeld een keer per maand een weekend. Voor degene die zorg nodig heeft, kan het fijn zijn ook eens andere mensen te ontmoeten of nieuwe dingen te ondernemen. Soms draagt (dag) opname ertoe bij dat de achteruitgang van geestelijke gezondheid afremt. Respijtzorg kan in sommige gevallen ook medische noodzakelijk zijn.

Er zijn drie vormen van respijtzorg:

- vervanging thuis, (bijvoorbeeld oppashulp of begeleiding door vrijwilligers)
- vervanging buitenshuis, (bijvoorbeeld dag -of nachtopvang in een zorgcentrum, een ontmoetingscentrum, in een gastgezin, zorghotel, zorgboerderij, logeershuis of permanente opname)
- mogelijkheden om er als mantelzorger even tussenuit te kunnen. (bijvoorbeeld vakanties voor mantelzorgers met of zonder de persoon met een beperking/ziekte of handicap, ontspanningsweekenden voor mantelzorgers of thuiszorg op het vakantieadres).

De zorg kan thuis gegeven worden of buitenshuis, door vrijwilligers of beroepskrachten. En uiteraard kan de zorg ook worden overgenomen door een familielid, een buur of een vriend(in).

Vrijwilligers kunnen onder andere de zorg overnemen door:

- Vriendschappelijk bezoek
- Boodschappen doen / wandelen
- Ondersteuning aan chronisch zieken en gehandicapten
- Aanwezig zijn / oppassen bij iemand die dementerend is
- Mantelzorgvervanging bij iemand die thuis zal sterven
- Buddyzorg aan mensen met HIV/aids en mensen met kanker
- Georganiseerde vriendschap voor mensen met een beperking, ziekte of psychiatrische achtergrond.

Respijtzorg door vrijwilligers is gratis. Vrijwilligers die de zorg overnemen kunnen mensen zijn van de Vrijwillige Thuishulp, Intensieve Vrijwillige Thuiszorg, Vriendendiensten of Maatjesprojecten, Georganiseerde Burenhulp, Buddyzorg en andere vrijwilligersorganisaties. Vraag naar de mogelijkheden via de VMCA: [www.vmca.nl](http://www.vmca.nl)

Als de zorg door beroepskrachten wordt overgenomen, heeft u een indicatie nodig. Deze kunt u aanvragen bij het CIZ: [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

Op zoek naar een passende vorm van respijtzorg? Kijk op: [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl)

Hier vindt u ook veel goede tips om de zorg met een gerust hart over te laten. Ook bijvoorbeeld over hoe om te gaan met iemand die niet wil dat een ander dan u de zorg op zich neemt. Ook vindt u een overzicht over hoe vrijwillige en professionele respijtzorg moet worden aangevraagd en wat hier eventueel kosten voor zijn. Hebt u geen computer? Vraag informatie op bij VMCA Steunpunt Mantelzorg!