

# MANTELZORG ACTUEEL

Juni 2021

de kap  
MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS

## ZORGT U VOOR UW NAASTE? ZORG DAN OOK GOED VOOR U ZELF!

**Het klinkt zo eenvoudig en logisch. Maar hoe doe je dat? Als je dagelijks zorgt voor een naaste schiet je er zelf vaak bij in. Terwijl het zo belangrijk is om ook zelf even bij te tanken, een beetje te ontspannen en weer op adem te komen. Dat kan onder andere door regelmatig de zorg even over te dragen en gebruik te maken van vervangende zorg. Ook wel 'respijtzorg' genoemd.**

### VEILIG EN VERTROUWD

Bij het kiezen van vervangende zorg is het in de eerste plaats van belang dat deze zorg op een vertrouwde en veilige manier plaatsvindt. Het moet u, als mantelzorger, een gerust gevoel geven. En natuurlijk moet ook degene voor wie u zorgt zich er goed bij voelen. Pas dan kunt u ook echt genieten van een adempauze.

### VERSCHILLENDE VORMEN VAN RESPIJTZORG

- U kunt de zorg zo nu en dan (incidenteel) of regelmatig (structureel) overdragen.
- U kunt de zorg voor een paar uurtjes overdragen of voor een langere periode, bijvoorbeeld enkele dagen.
- De zorg kan aan huis geleverd worden of degene voor wie u zorgt verblijft tijdelijk elders.
- De zorg kan door vrijwilligers of door beroepskrachten worden geboden of een combinatie daarvan.

*Incidenteel* is bijvoorbeeld als u een keer een weekend of week op vakantie wilt. Of als u opgenomen moet worden in een ziekenhuis. Dan kan uw naaste naar een zorginstelling of uw naaste blijft thuis en er komen vrijwilligers die samen met uw eigen netwerk en de thuiszorg de zorg overnemen.

*Structureel* is bijvoorbeeld dat uw kind een weekend in de maand naar een zorgboerderij gaat of uw partner naar een zorginstelling. Een ander voorbeeld is dat er elke twee weken op een vast tijdstip een vrijwilliger een paar uurtjes bij u thuis komt, om bij uw naaste te zijn. Of elke maand een weekend.

### DE KAP ONTZORGT

Het is een hele stap om de zorg voor uw naaste uit handen te geven; 'los te laten'. Vanuit de Kap begrijpen we dat! We gaan dan ook graag met u in gesprek en denken met u mee over het regelen van respijtzorg. We hebben inmiddels goede ervaringen met de respijtkamer bij Talma Borgh en de Vier Dorpen (van ZGApeldoorn). Meer informatie over respijtkamers vindt u in de brochure *Vervangende Zorg Buitenshuis*.

Neem gerust contact op voor informatie of voor het maken van een afspraak. U kunt bellen met 055 52 95 520 of een mailtje sturen naar [info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl). Onze mantelzorgconsulent Bianca Zwolsman, of mantelzorgmakelaar Jannie Overeem, neemt dan contact met u op.

### VRIJWILLIGER BIJ U THUIS

Onlangs zijn we bij de Kap gestart met een pilot om ook thuis meerdaagse vervangende zorg aan te kunnen bieden. U kunt er dan tussenuit terwijl bij u thuis een pool van mensen uit u eigen netwerk, vrijwilligers en beroepskrachten de zorg voor een paar dagen over nemen. Zo ver zijn we nog niet! Voor deze flexpool zijn we op zoek naar vrijwilligers. Kent u iemand die hier geknipt voor zou zijn? Of wilt u zelf misschien af en toe voor de naaste van een ander zorgen als diegene dan af en toe voor uw naaste wil zorgen? Laat het ons weten!

MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS **de kap**

## GEZOCHT: VRIJWILLIGERS VOOR DE FLEXPPOOL 'RESPIJTZORG THUIS'

Voor de flexpool 'respijtzorg thuis' zoekt de Kap vrijwilligers die, samen met anderen, een mantelzorger tijdelijk kunnen vervangen.

Mantelzorger Hans: "Ik moet er echt even weer een weekend tussenuit. Die paar weekenden per jaar zorgen dat ik weer even kan opladen en de zorg langer vol kan houden".

Mantelzorger Hannie: "Ik wil zo graag een keer een week alleen op vakantie, maar dan moet er wel iemand zijn voor mijn man. Wij hebben wel

wat vrienden die willen helpen, maar er zijn nog heel wat gaten op te vullen. Ook in de avonden en 's nachts moet er namelijk iemand zijn".

Lijkt het jou mooi om mensen als Hans en Hannie en hun naasten te helpen? Heb je tijd om er incidenteel voor hen te zijn? Ben je flexibel ingesteld en weet je van aanpakken? Meld je dan aan voor de flexpool 'respijtzorg thuis' via [info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl), of bel voor meer informatie naar de Kap 055 52 95 520. Klik [hier](#) voor meer informatie over deze vacature.

## WEBINAR 'LEVEND VERLIES BIJ MANTELZORG'

Samen met de andere steunpunten uit de regio organiseren we op donderdag 17 juni van 20.00 tot 21.45 uur het webinar 'Levend verlies bij mantelzorg'.

Levend verlies is één van de meest lastige vormen van verlies. Er is bijvoorbeeld sprake van levend verlies als je jarenlang moet omgaan met het ziekteproces van je partner met dementie. Of als je als ouders de zorg hebt voor een kind met een beperking. Je moet je leven steeds opnieuw aanpassen aan de beperkingen van je kind, met alle effecten die dat heeft op je gezin en de toekomst. Voor dit webinar hebben we Maria de Greef uitgenodigd. Zij is verliesdeskundige en rouwtherapeut en geeft tijdens dit webinar

richtlijnen over hoe je met levend verlies om kunt gaan. Ze start met een lezing en daarna krijgt u de gelegenheid om persoonlijke vragen te stellen. Meer informatie over Maria de Greef kunt u vinden op [www.bureaumariadegreef.nl](http://www.bureaumariadegreef.nl).

### HEEFT U BELANGSTELLING?



Aanmelden kan bij Andrea Dusink via [a.dusink@dekap.nl](mailto:a.dusink@dekap.nl) of bel 055 529 55 20. Deelname aan het webinar is gratis.

Beluister [hier](#) de podcastserie over terugkerende gevoelens van verdriet en rouw bij ouders van een kind met een beperking of chronische aandoening.

