

Goede ondersteuning van mantelzorgers is essentieel om de zorg voor een naaste vol te kunnen houden. Vervangende zorg is een belangrijke vorm van ondersteuning, dit heet ook wel respijtzorg.

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg houdt in dat de zorg tijdelijk wordt overgenomen van de mantelzorger zodat deze even rust kan nemen (definitie Morée e.a. 2009)*.

Welke respijtzorg is mogelijk

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg mogelijk zoals:

- **Een activiteit voor de naaste**, waarbij de mantelzorgers kan kiezen om wel of niet mee te gaan. Bijvoorbeeld groepswandelen of samen op vakantie.
- **Aanwezigheidszorg** waarbij iemand bij de naaste thuis blijft zodat de mantelzorger even iets voor zichzelf kan doen. Bijvoorbeeld een vrijwilliger of betaalde aanvullende mantelzorg.
- **Dagopvang** waar de naaste één of meerdere dagen per week naar toe kan gaan. Denk aan een wijkcentrum of zorgboerderij.
- **Logeeropvang** waarbij de naaste een nacht of meerdere nachten gaat logeren. Bijvoorbeeld in een logeershuis, zorghotel of gastgezin.

[Zie deze link voor een overzicht van de verschillende vormen van respijtzorg.](#)

Hoe vraag je respijtzorg aan?

Helaas is er geen centraal loket of vast proces waarlangs een mantelzorger respijtzorg kan aanvragen. De aanvraag hangt af van de indicatie van de zorgvrager. Neem bijvoorbeeld logeertzorg. Heeft de zorgvrager een Wmo-indicatie, dan start de aanvraag bij de gemeente. Heeft de zorgvrager een Wlz-indicatie, dan begint het proces bij de verzekeraar en de zorgbemiddelaar van de aanbieder. De kosten voor de zorg zijn afhankelijk van de zorgindicatie en van de zorgverzekering.

Ondersteuning bij het aanvragen

Het aanvragen van respijtzorg is niet eenvoudig voor de mantelzorger. Daarom is het advies aan mantelzorgers om vragen te stellen aan mensen die mee kunnen denken. Om de zorgen te delen en in gesprek te gaan met cliëntondersteuners van Zorgbelang Overijssel, een mantelzorgconsulent van een lokaal steunpunt of met een mantelzorgmakelaar.

Voorbeelden uit de praktijk van de logeertzorg

➤ Logeertzorg Twente

Logeerbedden specifiek bedoeld voor mantelzorgers, daarvoor werken in Twente de 14 Twentse gemeenten en de zorgverzekeraar Menzis samen met zorginstellingen. Zij reserveren bedden die permanent beschikbaar zijn om mantelzorgers te ondersteunen. Meer informatie [via deze link](#).

➤ NAH-even weg

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) zijn er logeerappartementen bij InteraktContour. Zo kunnen thuiswonende mensen met NAH regelmatig logeren en krijgen mantelzorgers de kans om even op adem te komen. InteraktContour biedt logeerappartementen aan binnen woonlocaties in Zwolle en Enschede. [Link naar een video](#) over logeertzorg InteraktContour.

➤ Handen in Huis

Een andere vorm is Handen in Huis waarbij een vrijwilliger tijdelijke vervanging biedt voor mantelzorgers zodat deze er even tussenuit kunnen. Meer informatie [via deze link](#).

Deel jouw ervaringen met respijtzorg!

Heb jij gebruik gemaakt van logeertzorg of een andere vorm van respijtzorg? Graag nodigen wij je uit om deze ervaringen met ons te delen. Mail Joke Boevink of bel 06 1517 2721.

** definitie respijtzorg*

Morée, M., Schreuder Goedheijt, T., Visser, G. & Wilbrink, I. (2009). Ruimte voor respijt. State of the art discussienotitie. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.