

MANTELZORG PAUZE

Deel de zorg, zet een mantelzorgpauze in!

EDITIE VOOR JOU ALS PROFESSIONAL



ZORGVERZEKERING

Check als professional samen met de mantelzorger ook de aanvullende verzekering van de mantelzorger! Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende mantelzorg. Dat bieden ze via gecontracteerde zorgverleners. Het is bij sommige verzekeraars mogelijk een mantelzorgpauze te nemen van maar liefst 15 dagen per jaar (bijvoorbeeld bij Menzis). Handig om op vakantie te gaan of juist wekelijks in te zetten. Op onze website hebben we uitgezocht welke zorgverzekeraars dit bieden en met welke aanvullende polis. www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze-zorgverzekering



HANDIG: CULTUURSENSITIEF RESPIJTAANBOD

Handig is de knop "cultuursensitief" op de aanbodpagina! Hiermee selecteer je meteen het aanbod wat passend is bij bepaalde religies. Denk bijvoorbeeld aan halal maaltijden en stilleruimtes voor het gebed of begeleiding in de moedertaal van de zorgvrager. Daarnaast kunnen alle pagina's via een Google Translate button vertaald worden naar diverse talen.

MANTELZORGEN DOEN WE SAMEN

Tip: Attendeer de mantelzorger voor het nieuwe kalenderjaar om de zorgverzekering om te zetten zodat hij of zij recht heeft op vervangende mantelzorg.



MVT
Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

COLOFON

"Deel de zorg, zet een mantelzorgpauze in!" is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je als professional vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem. www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze

- info@mvtarnhem.nl
- 026-3703540
- www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze-aanbod

RESPIJT OF MANTELZORGPAUZE?

"Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk op een verantwoorde manier aan een ander over te dragen en tijd voor zichzelf te nemen om op adem te komen, uit te rusten en nieuwe energie op te doen. Hierdoor kunnen zij de zorg beter volhouden en wordt overbelasting voorkomen".

Bij MVT Arnhem noemen we dit ook wel "mantelzorgpauze". De term respijt is vaak niet bekend en mantelzorgpauze legt in 1 woord uit wat het is. Hiermee hopen we dat mensen eerder een mantelzorgpauze inzetten.

De uitleg en het aanbod van "mantelzorgpauze" is volledig geïntegreerd in de website van MVT Arnhem.



www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze

WAAROM MANTELZORGPAUZE PROACTIEF INZETTEN ?

Jij als professional komt mantelzorgers tegen en (her)kent hen. Jij kunt het verschil maken door hen te attenderen op de mogelijkheden van respijt. Jij kunt aangeven dat er meer mogelijk is dan zijzelf denken. Jij kunt invloed hebben op het volhouden van de zorg die de mantelzorgers in Arnhem geven. Vaak horen we dat er geen vragen zijn over respijt. Dan wordt er verwacht dat mantelzorgers zelf een vraag stellen hierover. Het blijkt dat mantelzorgers vaak niet weten dat ze hier recht op hebben en dat zij dit niet durven te vragen.. We hebben jou als professional dus hard nodig om mantelzorgers te vertellen dat ze recht hebben op de inzet van een mantelzorgpauze om de zorg vol te kunnen houden.

MAAK HET VERSCHIL EN GEEF EEN PAUZE DOOR!

Uiteraard zul je als professional mantelzorgers tegenkomen die behoorlijk overbelast zijn. Dan is het logisch om hen te attenderen op mantelzorgpauze. Voor hen geldt dat het noodzakelijk is om respijt in te zetten om te voorkomen dat iemand overbelast raakt en zelf zorgvrager wordt.

BEKIJK SAMEN HET AANBOD OP ONZE SOCIALE KAART.

Tip: Stimuleer en demonstreer mantelzorgers om te kijken op onze website en te kiezen voor het aanbod wat het beste aansluit bij hun naaste die zorg nodig heeft. Gebruik hiervoor onze sociale kaart op de aanbod pagina en attendeer de mantelzorger hierop! <https://www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze-aanbod> Deze is ook te bekijken op de mobiele telefoon en als website te bekijken. Tijdens jouw huisbezoek kun je met het aanbod aan de slag.



WIJKCOACH ELLIS:

MANTELZORGPAUZE: EEN “WELKOM MIDDEL”

Mantelzorgers zorgen vaak dag en nacht voor hun naasten en raken daarbij soms zelf overbelast. “Helaas wordt er nog veel te weinig gebruik gemaakt van mantelzorgpauze,” legt Ellis, wijkcoach in de Arnhemse wijk Schuytgraaf uit.

“Regelmatig treffen we overvraagde mantelzorgers; zij worstelen vaak met paniek, stress en angst. Ze herinnert zich een van haar eerste casussen: een echtpaar waarbij mevrouw een beroerte had meegemaakt en veel restschade had. De man was dag en nacht bezig met de zorg voor zijn vrouw en raakte ernstig overbelast. Hij had slaapproblemen en een hoge bloeddruk ontwikkeld. Zijn huisarts trok aan de bel, en zo kwam de wijkcoach in beeld. De wijkcoaches onderzoeken dan wat de mantelzorger nodig heeft om door te kunnen gaan. Voor de man in kwestie betekende dit dat ze op zoek gingen naar dagbesteding voor zijn vrouw, zodat hij een mantelzorgpauze voor zichzelf had. Via de zorgverzekering werd een organisatie ingezet die nachtzorg gaf zodat hij ‘s nacht kon ontspannen en beter kon slapen. Een mantelzorgpauze draagt bij aan het welzijn van mantelzorgers: het biedt meer rust, gezondheid en vertrouwen.



Mantelzorgers moeten weten dat ze gezien en gewaardeerd worden, en dat ze er mogen zijn als mens. Het is belangrijk dat we investeren in de bekendheid van mantelzorgpauze.” Ellis benadrukt het belang van herhaling binnen de wijkteams. “De website van MVT Arnhem en ook het aanbod mantelzorgpauze moet telkens opnieuw onder de aandacht worden gebracht, zowel bij burgers als bij professionals.”

**MAAK HET VERSCHIL EN GEEF EEN
MANTELZORGPAUZE DOOR.**



**‘DANKZIJ DE
MANTELZORGPAUZE HEEFT
DE MANTELZORGER WEER
TIJD VOOR ZICHZELF’**

DE SOCIALE KAART OP ONZE WEBSITE MAAKT JOUW WERK ALS PROFESSIONAL JUIST MAKKELIJKER!

Waarom? Omdat de sociale kaart het aanbod laat zien waar de zorgvrager buitenshuis terecht kan of juist dat iemand thuis komt zorgen. Handig! Dit maakt jouw werk ook makkelijker omdat je een zorgvrager en zijn of haar naaste kunt vertellen welke hulp ze in kunnen zetten. Ook de voorliggende voorzieningen staan vermeld zoals bijvoorbeeld het afhalen van maaltijden of het koken aan huis zodat de mantelzorger de zorg uit handen wordt genomen. Dat geeft bijvoorbeeld ook een pauze.

STAPPENPLAN INZET MANTELZORGPAUZE? Is de zorg zeer intensief?

- >> **Nee:** Bekijk het aanbod van voorliggende voorzieningen (dus inzet van bijvoorbeeld vrijwilligers) en aanbod wat vergoed wordt door de zorgverzekering.
- >> **Ja?** Heeft jouw naaste een CIZ indicatie en valt deze daardoor onder de Wet langdurige zorg (WLZ)?

> **Ja:** Bekijk het aanbod

> **Nee?** Neem contact op met het wijkteam. Het wijkteam kan Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) of jeugdwet inzetten bij een zorgintensieve situatie als de zorgvrager geen WLZ indicatie heeft.



BEKIJK OOK HET AANBOD VAN DE ZORGVERZEKERING. OOK MET EEN WLZ INDICATIE HEEFT EEN MANTELZORGER RECHT OP VERGOEDING VANUIT DE ZORGVERZEKERING (MITS MET DE JUISTE ZORGPOLIS).

VERPLEEGKUNDIGE PALLIATIEVE ZORG MARK:

MANTELZORGPAUZE: EEN ESSENTIËLE ONDERDEEL IN DE PALLIATIEVE ZORG

In gesprek met Mark Pennings, verpleegkundige palliatieve zorg bij STMG, wordt duidelijk hoe groot de waarde van een goed georganiseerde mantelzorgpauze kan zijn. “Er zijn mogelijkheden via de WMO of zorgverzekeraars om de mantelzorgpauze te financieren. Het is belangrijk dat mantelzorgers goed worden voorgelicht over de opties die er zijn.

Vaak zijn ze zich er niet van bewust dat deze ondersteuning beschikbaar is. Je merkt vaak dat mantelzorgers enorm loyaal zijn en zichzelf voorbijlopen. Zeker bij intensieve zorg zien we dat het risico op overbelasting groot is. Door hier tijdig op in te spelen, voorkom je dat mantelzorgers ‘omvallen’ Wij als professionals kunnen het verschil maken door hen te attenderen op mantelzorgpauze. Cliënten en hun families reageren doorgaans positief. Veel mensen omarmen het idee direct.

Mantelzorgpauze kan ook helpen om de zorgmomenten zinvoller te maken. “We proberen de momenten met vrijwilligers niet alleen praktisch te maken, zoals het wassen of aankleden van de cliënt, maar ook ruimte te creëren voor persoonlijke aandacht. Een luisterend oor of een gesprek kan zoveel betekenen.”

Mark vertelt over een situatie die een grote impact had. “Een mantelzorger was volledig overbelast. De cliënt werd tijdelijk opgenomen in een hospice, zodat de mantelzorger een paar dagen vrij kreeg. Dankzij de inzet van vrijwilligers en een goede planning konden we deze periode soepel laten verlopen. Toen de cliënt terugkeerde naar huis, was de mantelzorger weer opgeladen en in staat om de zorg voort te zetten.” Mark sluit af met “Mantelzorgpauze is dan een essentieel onderdeel van een goed georganiseerd palliatief traject. Samenwerking en goede afstemming zijn de sleutel tot succes”.



**“DEEL DE ZORG EN ZET EEN
MANTELZORGPAUZE IN”**

MEER WETEN? LEES MEER ERVARINGSVERHALEN OP
WWW.MVTARNHEM.NL/MANTELZORGPAUZE-ERVARINGEN