

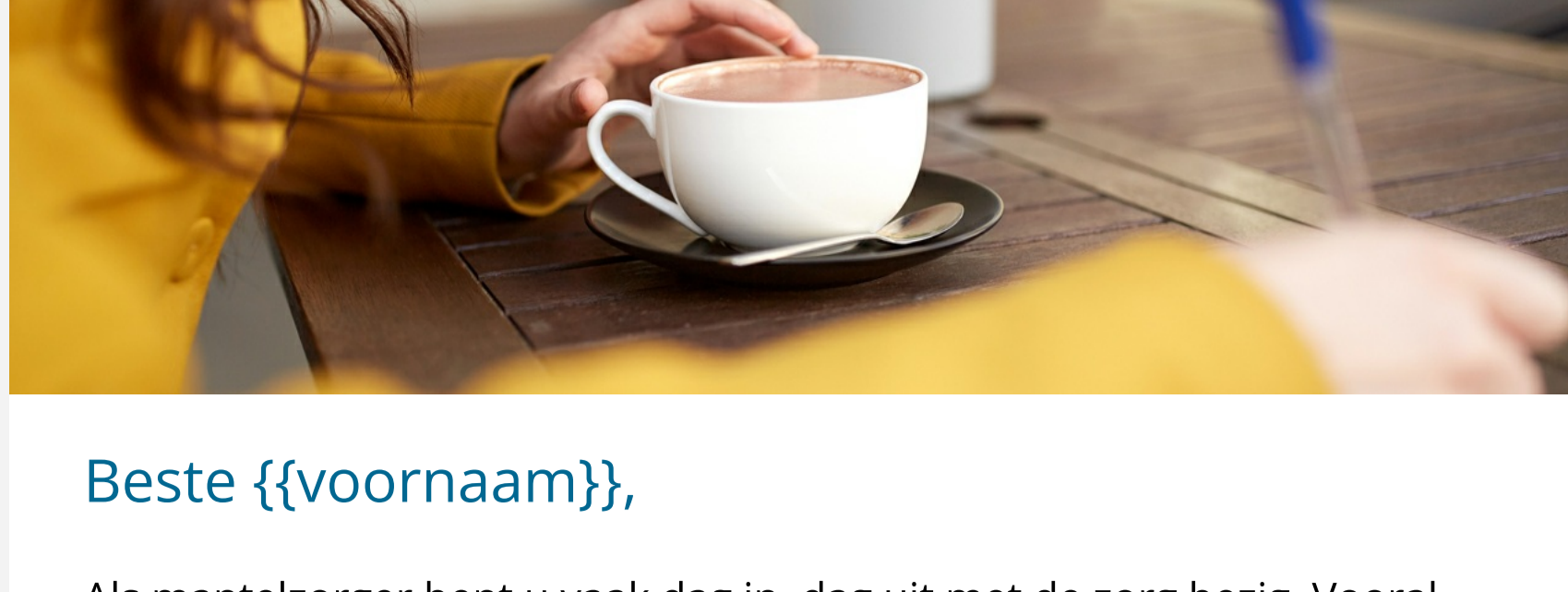


MANTELZORG
CENTRUM

Nieuwsbrief

April 2024

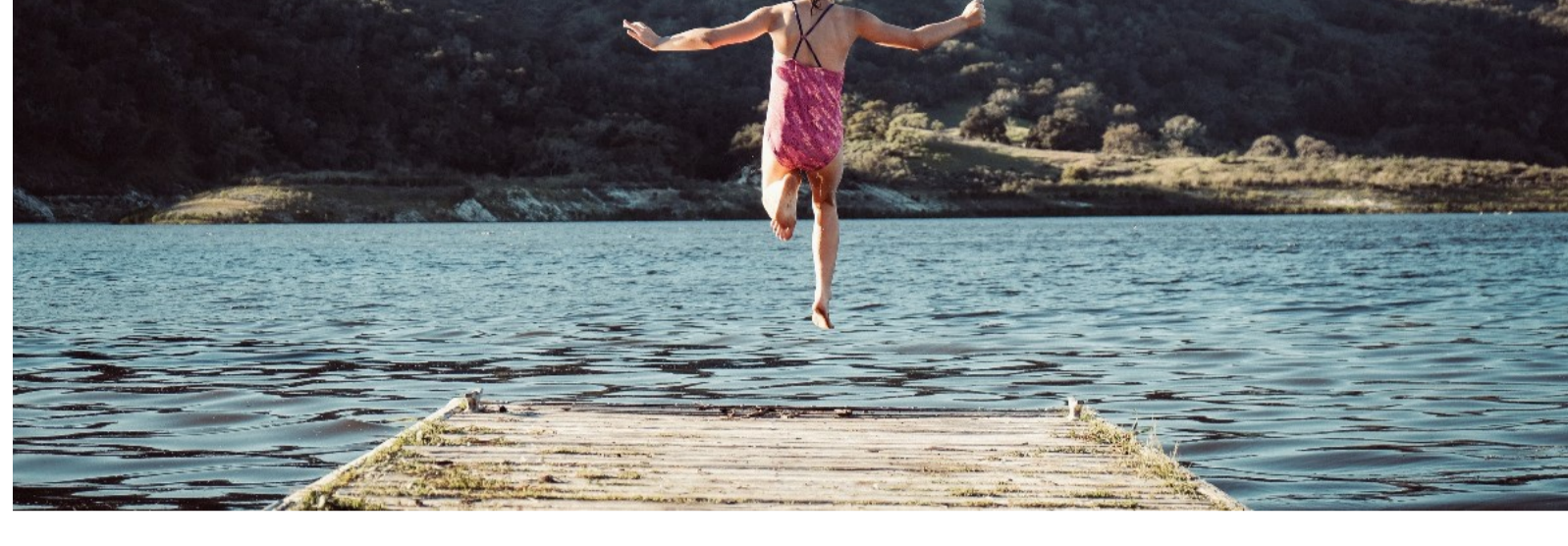
Respijtzorg



Beste {{voornaam}},

Als mantelzorg bent u vaak dag in, dag uit met de zorg bezig. Vooral wanneer de zorg wat intensiever wordt, dan gaat alle aandacht uit naar uw naaste. U heeft vast wel eens gehoord dat u ook goed voor uzelf moet zorgen. 'Maar wanneer dan?!', denkt u misschien. Daar is **respijtzorg** nu juist voor bedoeld.

In deze nieuwsbrief leggen we uit wat respijtzorg is, wat u eraan heeft en hoe u respijtzorg kunt regelen.



Wat is respijtzorg?

Respijtzorg betekent letterlijk 'onderbreking van de zorg' oftewel 'op adempauze komen'. Die onderbreking kan een dag(deel) duren, maar ook een heel weekend of langer. Iemand anders neemt dan de zorg van u over. Dat kan bij uw naaste thuis, maar ook op locatie.



Thuis of op locatie?

Respijtzorg kan thuis plaatsvinden, maar ook buitenshuis. Blijft uw naaste liever thuis, dan komt een respijthulp langs. De respijthulp neemt, in overleg, uw taken over. Dan kunt u met een gerust hart even weg.

Respijtzorg kan ook plaatsvinden buitenshuis. Daar ontvangt uw naaste alle zorg die nodig is. Voor uw naaste voelt het ook een beetje als vakantie.



Mantelzorgvrij.nl

Op de website mantelzorgvrij.nl komt alle vraag en aanbod van respijtzorg samen. U vindt hier een overzicht van alle respijtolocaties in Noord-Holland Noord en een greep van de respijthulpen die werkzaam zijn in uw regio.



Waarom respijtzorg?

Respijtzorg heeft verschillende voordelen, waaronder het verminderen van de overbelasting en stress bij mantelzorgers en het voorkomen van uitval van mantelzorgers. Ook kan het de relatie tussen u en uw naaste verbeteren, omdat de u tijd heeft voor zichzelf en kan opladen. Een mantelzorg na het opnemen van respijtzorg: "Nadat mijn man een paar dagen weg was geweest had ik weer 'zin' in het mantelzorgen!"

Voor uw naaste is respijtzorg een manier om in contact te komen met anderen. Vaak is hun wereld kleiner geworden en hebben zij alleen nog contact met hun mantelzorg(s). Dan is het fijn dat zij anderen ontmoeten. Gaat uw naaste naar een respijtolocatie? Dan ervaart die ook een beetje een vakantiegevoel.



Hoe regel ik respijtzorg?

U neemt contact op met het Mantelzorgcentrum. Dat kan telefonisch; 085 - 018 38 90 of via de mail; info@mantelzorgcentrum.nl U kunt ook op mantelzorgvrij.nl de respijtzorgvoorzieningen bekijken en vanaf de website een verzoek indienen.

De coördinator respijtzorg van het Mantelzorgcentrum, Marianne Weel, vertelt u vervolgens over de mogelijkheden en legt contact met de respijtolocatie of respijthulp.

Met de respijthulp volgt altijd nog een kennismakingsgesprek. Bij de respijtolocatie kunt u, met of zonder uw naaste, langsgaan om de locatie te bekijken.

Van de coördinator respijtzorg krijgt u tenslotte een bevestiging van periode en locatie of respijthulp. Dan kunt u uw vakantie boeken of afspraken maken voor uw vrije dagen.

Regel respijtzorg wel op tijd. Dan is er vaak meer mogelijk.



Overig nieuws



Videoleerlijn Begripvol zorgen – Echo's uit Nederlands-Indië

Onze consulent mantelzorg, Anisha Pannalal, heeft onlangs meegewerkt aan de videoleerlijn Begripvol zorgen. Tijdens deze online lessen leren (zorg)professionals hoe zij om kunnen gaan met ouderen met een achtergrond in Nederlands-Indië. De video waarin Anisha aan het woord is, kunt u [hier](#) bekijken. [Lees verder >>](#)

Pgb, wat kun je ermee?

Online
18 april
Uitleg over pgb en de mogelijkheden. [Lees meer >>](#)

Café Doodgewoon

Den Helder
15 april
Bijeenkomst over palliatieve zorg.
Thema: theater. [Lees meer >>](#)

Ontmoetingsgroep

Den Helder
24 april
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Voor de Breek

Alkmaar
1 mei
Ontmoetings- en doegroep voor mantelzorgers en hun naaste. [Lees meer >>](#)

Activiteiten voor mantelzorgers

Op onze website staat een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers in de regio. [Lees meer >>](#)

Koffie&Taart

Schagen
24 april
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Samen Sterk

Alkmaar
2 mei
Lotgenotengroep voor naasten met een psychische kwetsbaarheid [Lees meer >>](#)