



MANTELZORG
CENTRUM

Nieuwsbrief
Maart 2025

Respijtzorg



Beste {{voornaam}},

Als mantelzorger 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.



Vakantie of een vrije dag?

Veel mantelzorgers denken dat zij op vakantie moeten wanneer zij respijtzorg inzetten. Maar u hoeft niet per se op vakantie te gaan om respijtzorg in te zetten. U kunt ook respijtzorg inzetten om een dag(deel) vrij van het zorgen te zijn. In veel gemeenten kunt u respijtzorg aanvragen en voor een heel jaar uw vrije dagen inplannen. Heeft uw naaste een Wlz-indicatie? Dan kunt ook een heel jaar vooruit plannen. Dat geeft rust en dan heeft u ook iets naar uit te kijken. Zo houdt u het zorgen langer vol!

Wilt u hier meer over weten? Neem dan contact op met onze coördinator respijtzorg via info@mantelzorgcentrum.nl



Mantelzorgvrij.nl

Op de website mantelzorgvrij.nl komt alle vraag en aanbod van respijtzorg samen. U vindt hier een overzicht van alle respijtplaties in Noord-Holland Noord en een greep van de respijthulp 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 u tijd heeft voor zichzelf en kan opladen. Een mantelzorger 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 mantelzorger(s). Dan is het fijn dat zij anderen ontmoeten. Gaat uw naaste naar een respijtplatie? 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 respijtplatie of respijthulp.

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

Voor financiering via de gemeente (Wmo) vraagt u een beschikking aan. Dit kan een aantal weken duren. Houd hier rekening mee in het plannen van uw respijtzorg.

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.



Oproep: Wat doet u met uw respijtzorg-dag?

Wij horen graag wat u doet of zou willen doen met uw vrije dag of dagen. Gaat u even helemaal niets doen of even lekker bijslapen? Of gaat u iets ondernemen, op vakantie, een stad bezoeken of naar familie of vrienden toe? En bent u dan helemaal los van het zorgen, of maakt u zich toch zorgen om uw naaste en hoe het nu zonder u gaat?

Stuur uw beschrijving van uw zorg-vrije dag naar communicatie@mantelzorgcentrum.nl In de volgende nieuwsbrief plaatsen we uw beschrijvingen. Wie weet inspireert u andere mantelzorgers om ook eens respijtzorg in te zetten!

Overig nieuws

Het Mantelzorgcentrum heeft een nieuwe website!

Heeft u onlangs nog onze website mantelzorgcentrum.nl bekeken? Dan is het u vast opgevallen dat we een nieuw uiterlijk op de website hebben!

De nieuwe website bevat een duidelijke scheiding in informatie voor toekomstige, huidige en voormalige mantelzorgers. Voor iedere mantelzorger is er praktische informatie te vinden, handige tips en natuurlijk een overzicht van activiteiten voor mantelzorgers in de gehele regio.

We zijn erg benieuwd naar wat u van onze website vindt. Laat uw reactie achter via communicatie@mantelzorgcentrum.nl

Activiteiten

Free Energy

Schagen
17 maart
Workshop die helpt mantelzorgers hun eigen energie aan te boren. [Lees meer >>](#)

Activiteiten voor mantelzorgers

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

Samen in de wijk

Den Helder
18 maart
Samen in de wijk is er voor de mantelzorger en diens naaste. [Lees meer >>](#)

Tijd zee

Alkmaar
26 maart
Theatervoorstelling bij de Hoofdzaak. [Lees meer >>](#)

Mijn naaste verhuist

Alkmaar
20 maart
Voorlichting voor mantelzorgers wiens naaste gaat verhuizen naar een zorginstelling. [Lees meer >>](#)

Ontmoetingsgroep

Den Helder
26 maart
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Open Dag Samen

Schagen
22 maart
Samen opent haar deuren in het kader van Kom Binnen Bij Bedrijven Dagen. [Lees meer >>](#)

Tijd zee

Alkmaar
29 maart
Voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel en hun verwanten. [Lees meer >>](#)

Wegwijs in Zorg en Welzijn

Alkmaar
3 april
Basisvoorlichting voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Wegwijs in Zorg en Welzijn

Den Helder
8 april
Basisvoorlichting voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Mijn naaste verhuist

Alkmaar
20 maart
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Parkinson Kookclub

Alkmaar
24 maart
Samen koken met uw naaste met Parkinson. [Lees meer >>](#)

Voor de Breek Oudorp

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

Assertiviteitstrainingen

Schagen
28 maart
Lotgenotengroep voor naasten met een psychische kwetsbaarheid. [Lees meer >>](#)

NAH Café

Alkmaar
29 maart
Voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel en hun verwanten. [Lees meer >>](#)

Mijn naaste verhuist

Schagen
10 april
Voorlichting voor mantelzorgers wiens naaste gaat verhuizen naar een zorginstelling. [Lees meer >>](#)

www.mantelzorgcentrum.nl

info@mantelzorgcentrum.nl

085 - 018 38 90

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.

U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.

Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@mantelzorgcentrum.nl toe aan uw adresboek.