



Nieuwsbrief

Maart 2026

Respijtzorg



Beste {{voornaam}},

Als mantelzorg(er) 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 zou u doen met uw vrije dag(en) of wat heeft u gedaan toen u respijtzorg inzette? Laat het ons weten via [communicatie@mantelzorgcentrum.nl](mailto:communicatie@mantelzorgcentrum.nl)



## 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.



## Wat is logeertzorg?

Logeertzorg is een vorm van respijtzorg. Het woord zegt het al; uw naaste 'logeert' dan tijdelijk bij een logeertzorglocatie, buitenshuis dus. Logeertzorg kan vanaf een aantal dagen tot een paar weken worden ingezet.



## 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 u 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](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl)



## Mantelzorgvrij.nl

Op de website [mantelzorgvrij.nl](http://mantelzorgvrij.nl) komt alle vraag en aanbod van respijtzorg samen. U vindt hier een overzicht van alle respijtlocaties in Noord-Holland Noord en een greep van de respijthulpen die werkzaam zijn in uw regio.

Nieuw op mantelzorgvrij.nl is de kalender. U kunt op deze kalender direct zien wanneer een respijtlocatie beschikbaar is. Dat maakt het plannen van uw vrije dagen nog makkelijker!



## 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 respijtlocatie? 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](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl) U kunt ook op [mantelzorgvrij.nl](http://mantelzorgvrij.nl) de respijtzorgvoorzieningen bekijken en vanaf de website een verzoek indienen.

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

Met de respijthulp volgt altijd nog een kennismakingsgesprek. Bij de respijtlocatie 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 casemanager 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.



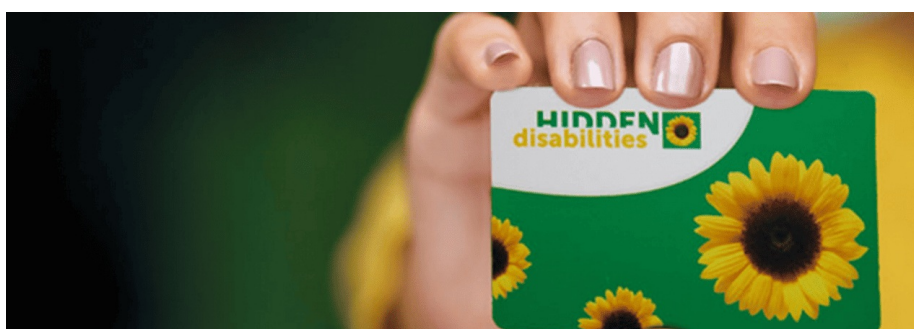
## Oproep: Wat doet u met uw respijtzorg-dag?

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](mailto: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



### Maak niet-zichtbare beperking zichtbaar

Gaat u samen met uw naaste op vakantie? Dan kunt u onderweg, op het vliegveld, bij de douane of gewoon in de supermarkt, lastige situaties tegenkomen omdat uw naaste niet wordt begrepen. Of omdat uw naaste hulpmiddelen bij zich draagt waardoor allerlei alarmbellen afgaan.

Het Hidden Disabilities Sunflower-sleutelkoord is een wereldwijd geaccepteerd teken om een niet-zichtbare beperking zichtbaar te maken. Met het sleutelkoord geeft uw naaste aan dat die wat extra begrip, tijd of ondersteuning nodig heeft. Ambtenaren, dienstverleners en andere werknemers in openbare ruimten herkennen dit symbool en benaderen uw naaste op de juiste manier. Bovendien zullen ze u als mantelzorgers eerder betrekken.

Wilt u meer weten over het Hidden Disabilities Sunflower-sleutelkoord? Ga naar de website: [Hidden Disabilities](https://www.hidden-disabilities.org/)

### Activiteiten

#### Mijn bijzondere kind wordt 18

Digitaal

2 april

Voorlichting voor mantelzorgers die zorgen voor een kind met een beperking. [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

## Samen Sterk

Alkmaar

2 april

Lotgenotengroep voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. [Lees meer >>](#)

## Koffie, taart en ontmoeting

Schagen

8 april

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

## Mijn naaste verhuist

Schagen

10 april

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

## Ontmoetingsgroep

Alkmaar

14 april

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

## Ontmoetingsgroep

Den Helder

15 april

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

## Samen Sterk

Hoorn

15 april

Lotgenotengroep voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. [Lees meer >>](#)

De Goorn

3 april

Ontspannen bijeenkomst voor mantelzorgers en diens naaste. [Lees meer >>](#)

## Wegwijs in Zorg en Welzijn

Alkmaar

9 april

Voorlichting voor mantelzorgers die meer willen weten over afkortingen en zorgtermen. [Lees meer >>](#)

## Samen in de wijk

Den Helder

13 april

Samen in de wijk is er voor de mantelzorgers en diens naaste. [Lees meer >>](#)

## Communicatie in tijden van zorg

Obdam

16 april

Mantelzorgers leren hoe zij een weg vinden in het aanpassen aan nieuwe realiteiten, met alle emoties die daarbij horen. [Lees meer >>](#)

## Voor de Breek Oudorp

Alkmaar

29 april

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

[www.mantelzorgcentrum.nl](http://www.mantelzorgcentrum.nl)

[info@mantelzorgcentrum.nl](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl)

085 - 018 38 90



Deze e-mail is verzonden naar {{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](mailto:communicatie@mantelzorgcentrum.nl) toe aan uw adresboek.