

## Hoe werkt het

- U geeft bij uw casemanager bij Geriant, wijkzorg of Steunpunt Wering aan dat u gebruik wilt maken van respijtzorg.
- De coördinator van MEE & de Wering bespreekt met u uw situatie en uw wensen. Samen bepaalt u welke vorm van ondersteuning bij u past. Het liefst betrekken wij hierin ook uw omgeving, bijvoorbeeld uw kinderen. En we kijken of er in uw eigen netwerk iemand beschikbaar is.
- De coördinator zoekt een vrijwilliger voor u. Er is altijd een kennismakingsgesprek. Is er een 'klik', dan gaan we van start. Eerst met korte bezoeken, zodat u met de vrijwilliger een band kunt opbouwen. Wij zorgen daarbij voor duidelijke afspraken.
- Wij regelen de benodigde training, instructie en begeleiding van de vrijwilliger, ook als deze uit uw eigen netwerk afkomstig is.
- De coördinator heeft regelmatig contact met gezin en vrijwilliger, zodat veranderingen en wensen tijdig besproken worden.

## Zegt u eens eerlijk

- Hebt u nog voldoende tijd voor anderen?
- Kunt u de zorg goed combineren met uw baan?
- Komt u voldoende toe aan uzelf?
- Hebt u het gevoel dat u de zorg goed aankunt?

Is één van uw antwoorden hierop 'nee', dan is het een goed idee om dit eens rustig te bespreken met de projectleider, uw casemanager of wijkzorg.

## Meer informatie

Jan Olijve, projectleider Ruimte voor respijt

088-0075140 of 06-5328 3177

[jolijve@meenwh.nl](mailto:jolijve@meenwh.nl)

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

Ruimte voor respijt is een initiatief van Wilgaerden, Omring, Geriant, Vrijwilligerspunt en MEE & de Wering, gesteund door de Ouderenraad Hoorn en de Westfriese afdeling Alzheimer Nederland, mogelijk gemaakt met subsidie van de gemeente Hoorn.

09-2016



# Familielid met dementie? Kom als mantelzorg op adem

Informatie voor familie, vrienden en verwijzers

# Dementie raakt het hele gezin

**‘Kon ik er maar eens even uit...’ Denkt u dit weleens als mantelzorgers van iemand met dementie? Wij begrijpen dat! Dementie zet immers ook het leven van partners en kinderen op zijn kop. Uw dagen en nachten worden steeds meer bepaald door zorg, en er is steeds minder ruimte voor eigen activiteiten. Dat doet u met liefde, maar toch...**

Mantelzorgers houden de zorg voor hun partner langer vol als zij zich voldoende kunnen ontspannen. Dat is bekend. Maar u trekt natuurlijk niet zomaar de deur achter u dicht. Gelukkig bestaan er mogelijkheden voor betrouwbare opvang, zoals de inzet van een vrijwilliger voor korte of langere tijd.

## Respijt en mantelzorgvervangings door vrijwilligers

De inzet van een vrijwilliger wordt afgestemd op uw situatie. Variërend van:

- Een vaste afspraak van één of twee uurtjes per week, zodat u toch naar uw koor of sportclub kunt gaan, tot:
- meerdaagse inzet, waarbij de vrijwilliger blijft logeren. Hierdoor kunt u als mantelzorgers bijvoorbeeld een weekendje weg.

## Wat is Ruimte voor Respijt?

Een mantelzorgvervanger komt bij u en uw partner thuis, waardoor u er even tussenuit kan. In het begin zijn dat meestal korte bezoeken, zodat vrijwilliger en gezin aan elkaar kunnen wennen. Langzamerhand kan dat uitgebouwd worden tot uiteindelijk maximaal twee nachten.

De vrijwilliger neemt de mantelzorgtaken zoveel mogelijk over, eventueel met extra ondersteuning van bijvoorbeeld de wijkzorg. Hierdoor gaat het dagelijks ritme van uw partner met dementie door. U kunt ondertussen met een gerust hart even op adem komen. Dit alles gebeurt onder begeleiding van een professional van MEE & de Wering.

## De mantelzorgvervangers

Dit zijn vrijwilligers die graag iets voor een ander betekenen. Zij zijn vertrouwd met dementie, kunnen goed luisteren en laten de dag zo normaal mogelijk verlopen. Voor u als mantelzorgers zijn zij een luisterend oor.

Deze vrijwilligers zijn door training goed voorbereid op hun taak en kunnen altijd terugvallen op de professionals van Geriant, Wering Steunpunt en de wijkzorg.

## Uw eigen netwerk

De mantelzorgvervanger kan ook iemand uit uw eigen netwerk zijn. Dit heeft een enorm voordeel: u en uw partner kennen hem of haar al. MEE & de Wering biedt ook hen training en begeleiding aan, wat de drempel om u te vervangen sterk verlaagt. Mooier kan eigenlijk niet!

## Gratis

Deelname aan Ruimte voor Respijt kost u niets, behalve de uitgaven die de vrijwilliger doet in overleg met u, en de kosten die hij/zij maakt om u te vervangen, zoals reiskosten.