

# Respijtzorg

## Van Bodegraven: “Respijtzorg pakt voor iedereen goed uit.”



Foto: Theo Scholten

Vrijwilliger Julie (24) gaat elke woensdagmiddag zwemmen met Remco, een 14-jarige met een verstandelijke beperking. Meneer Van Hekke gaat elke maandag en donderdag naar de dagopvang voor ouderen met dementie. Twee voorbeelden van respijtzorg, waarbij de zorg aan anderen wordt overgedragen, zodat de mantelzorg even vrijaf heeft. “Het is een oplaadmoment voor mantelzorgers”, vertelt Karin. “Dat is nodig om de zorg vol te houden, vooral als het gaat om langdurige intensieve zorg.

Bijvoorbeeld bij partners die voor elkaar zorgen, of bij ouders die de zorg hebben over een verstandelijk beperkt kind.”

### Bijkomen

Ze vertelt over een oudere man bij wie de diagnose dementie was gesteld. Hij volgde zijn vrouw overal waar zij liep: naar de keuken om een bord te pakken, naar de badkamer als ze tanden ging poetsen, naar de telefoon als ze iemand ging bellen... Karin: “De vrouw gaf aan dat ze er gek van werd. Ze hield het niet vol, zeven dagen in de week.” Dus ging ze in gesprek over wat er nodig was om het vol te blijven houden. Uiteindelijk werd een dagopvang voor demente ouderen gevonden, waar de man twee dagen per week terecht kon. Op die dagen kon de vrouw even bijkomen: haar vriendinnen opzoeken en wat voor zichzelf doen. Karin: “Het is belangrijk dat je als mantelzorg af en toe tot ontspanning kunt komen. Dan kun je die inspannende periodes vervolgens weer beter aan.”

### Vaak genoemde redenen om geen gebruik te maken van respijtzorg\*:

- Ik wist niet van het bestaan af.
- Ik weet niet hoe ik het moet regelen.
- Er is voor mijn situatie geen goede respijtzorg.
- Ik doe de zorg liever zelf.

### Niet ingewikkeld

Niet iedereen maakt gebruik van respijtzorg. Soms weten mensen niet dat het bestaat. Of ze denken dat het heel ingewikkeld is om het

aan te vragen. “Onzin,” weet Karin, “voor informele respijtzorg heb je geen indicatie nodig en aanvragen is helemaal niet ingewikkeld: vaak is een telefoontje of e-mail voldoende om je aanmelden voor ondersteuning van een vrijwilliger.” In Amsterdam zijn er meer dan 30 organisaties die met vrijwilligers respijtzorg bieden, variërend van een vaste vrijwilliger die elke twee weken een paar uurtjes langs komt om de verzorgde gezelschap te houden tot dagactiviteiten en vakantieopvang. Voor formele respijtzorg is wel een indicatie nodig. Hieronder valt bijvoorbeeld de dagbesteding voor GGZ-patienten op de Walborg, dagbesteding voor mensen met beginnende dementie in het AOC (Amsterdams Ontmoetings Centrum) of de dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking op de kinderboerderij 't Dierendok in Amsterdam-Noord.

### **Gefaald**

Volop mogelijkheden dus. Maar er is ook veel wat mensen tegenhoudt. Karin: “Mensen zijn soms huiverig of zelfs angstig om de hulp van anderen toe te laten. “ Ze spreekt mantelzorgers die denken dat ze gefaald hebben als het niet alleen kunnen. Ook komt het voor dat de verzorgde weigert om hulp van anderen te accepteren. Vaak gaat het om situaties waarin de mantelzorger in z'n eentje bijna alle zorg op zich neemt. Juist in die situaties is het belangrijk dat ook anderen een deel van de zorg gaan overnemen. Dat is niet alleen goed voor de mantelzorger, maar ook voor de verzorgde, die weer met andere mensen in contact komt.

### **Geen keuze**

“Mantelzorgen kun je niet alleen”, vindt Karin. “Vooral als het gaat om langdurige intensieve zorg, is dat niet vol te houden. Ook voor de continuïteit is het een risico: stel je voor wat er gebeurt als de mantelzorger door overbelasting of ziekte uitvalt...” Dat het geen keuze was, maar noodzaak, ondervond ook de meneer met dementie uit het voorbeeld. Hij wilde in eerste instantie niet meewerken: op de dagen van de dagopvang weigerde hij zijn bed uit te komen. Maar op een gegeven moment zag hij in dat het voor zijn vrouw niet vol te houden was. Toen besloot hij alsnog mee te werken.

### **Stimuleren**

Karin roept alle zorgprofessionals in Amsterdam op om het gebruik van respijtzorg te stimuleren: “Weet dat er mogelijkheden zijn, en wijs mensen daarop. Want als respijtzorg vaker en eerder wordt ingezet, kunnen we ervoor zorgen dat mantelzorgers de zorg beter volhouden.”

### Tips

- Probeer het gebruik van respijtzorg te stimuleren.
- Wijs mensen op de mogelijkheden die er zijn.
- Maak gebruik van het overzicht van informele respijtzorg in Amsterdam (PDF) en [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl).
- Volg de training Groen licht voor respijtzorg.
- Komt u een specifieke situatie tegen waarvoor je graag de mogelijkheden zou bespreken? Bel dan Markant (020 - 886 88 00) en vraag naar de Helpdesk. We denken graag met u mee.

\* *Bron: Bureau Onderzoek en Statistiek van de gemeente Amsterdam.*