

# Een zorgpauze Dat gun je elkaar!

Zorgen voor een ander geeft veel voldoening. Maar ook al doet u het met plezier, soms kan het te veel worden. Dan kan een adempauze fijn zijn om op krachten te komen. Even stoppen in plaats van alsmaar doorgaan.

## Een adempauze

Kunt u een pauze gebruiken? Dan kunt u hierover in gesprek met het Steunpunt Mantelzorg in Noordwijk. Samen met de consultant bespreekt u hoe uw mantelzorgsituatie eruit ziet en hoe uw zorg tijdelijk overgenomen kan worden.

## Verschillende mogelijkheden

Elke zorgsituatie is weer anders en daarom wordt bekeken welke vorm van ondersteuning het best in uw situatie past. Het kan zijn dat u er baat bij heeft als degene voor wie u zorgt af en toe thuis bezoek ontvangt. Dan heeft u een ochtend vrij om uw dingen te doen. Misschien heeft degene voor wie u zorgt hulp nodig en is het een oplossing als deze een dag wordt opgevangen in een zorgcentrum.

## Bespreek het samen

Het is best een stap om hulp in te roepen. Misschien vindt u het moeilijk de zorg uit handen te geven. Of degene die u verzorgt vindt het onprettig als iemand komt helpen. Dit kunt u het beste samen bespreken. Door af en toe rust te nemen kunt u de zorg langer volhouden. Dat gun je elkaar!

## Tegoed

Voor de zorgpauze krijgt u van de gemeente een tegoed op uw Mantelzorgpas. Dit tegoed kunt u inzetten bij één van de deelnemende zorgverleners. U betaalt hiervoor geen eigen bijdrage.



# Zorgpauze: 7 vormen van ondersteuning

## Overzicht van de verschillende mogelijkheden

### ① Samen er-op-uit

Even lekker naar buiten of samen er-op-uit. Soms kunt u als mantelzorgers hulp gebruiken om samen met degene voor wie u zorgt wat leuks te gaan doen. Wij kunnen u daarin een extra handje bieden.

### ② Bezoek

Wilt u er zelf even op uit, dan kan het fijn zijn als iemand bij u thuis komt. Dan hoeft u degene voor wie u zorgt niet alleen te laten. Met gezelschap thuis kunt u gerust weg.

### ③ Bezoek met aandacht voor dementie

Iemand met dementie heeft speciale aandacht nodig. Uw zorg draagt u wellicht minder makkelijk over aan een ander. De aanwezigheid van iemand met ervaring, kan u de gelegenheid bieden om zonder zorgen iets anders te gaan doen.

### ④ Vervangende zorg thuis

Is er meer nodig dan alleen gezelschap, dan kunnen wij ook uw zorgtaken tijdelijk overnemen.

### ⑤ Advies dementie

Een professional kan u adviseren over dementie, u ondersteunen om de juiste zorg in te schakelen, u de weg wijzen binnen de hulpverlening en u voorbereiden op wat er komen gaat.

### ⑥ Dagbesteding

Een kopje koffie drinken, een praatje maken of deelnemen aan een activiteit, het kan in een woonzorgcentrum. Een mooie gelegenheid voor degene voor wie u zorgt om onder de mensen te komen terwijl u rust krijgt.

### ⑦ Logeren

Een dag en nacht verblijf in een woonzorgcentrum met maaltijden, koffie en thee. Ook als lichte zorg geboden moet worden.

Voor de zorgpauze werken we samen met de volgende zorgaanbieders:



① ② ③



① ② ④ ⑤

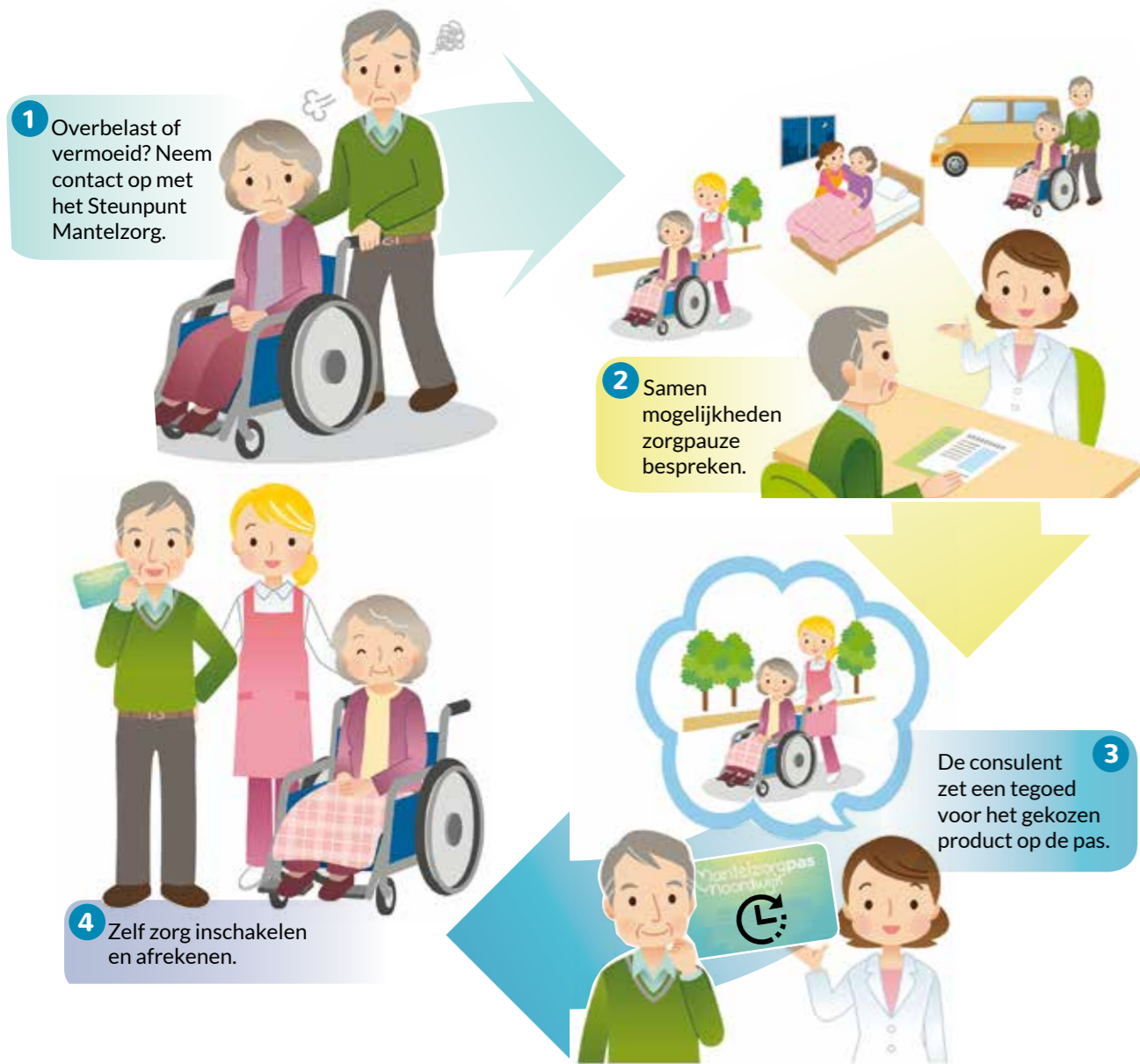


⑥ ⑦



⑦

# Hoe werkt het?



## Gezamenlijk project

De zorgpauze is een gezamenlijk project van de gemeente, Steunpunt Mantelzorg Noordwijk en de medewerkende zorg- en welzijn aanbieders en wordt verleend onder bepaalde voorwaarden.

Meer informatie en de voorwaarden zijn te vinden op:

[www.mantelzorgpas-noordwijk.nl/zorgpauze](http://www.mantelzorgpas-noordwijk.nl/zorgpauze)



[www.mantelzorgpas-noordwijk.nl/zorgpauze](http://www.mantelzorgpas-noordwijk.nl/zorgpauze)

Steunpunt Mantelzorg Noordwijk  
Wassenaarsestraat 5  
2201 RD Noordwijk  
T (071) 82 00 295

T 06 55 45 67 79  
E [mantelzorgsteunpunt@welzijnnoordwijk.nl](mailto:mantelzorgsteunpunt@welzijnnoordwijk.nl)

09-2016



Mantelzorgpas  
noordwijk

# Een zorgpauze Dat gun je elkaar!

Even de zorg aan een ander overdragen,  
dat kan geregeld worden via uw Mantelzorgpas.