

“Bij respijtzorg kan gedacht worden aan een vrijwilliger die eens in de week de zorg een paar uur overneemt”

**solidez**

Waar vindt u ons?  
Mantelzorg  
't Palet, tweede verdieping  
Rooseveltweg 408h  
6707 GX Wageningen

☎ 0317 46 88 18

✉ mantelzorgwageningen@solidez.nl

🌐 www.solidez.nl

©September 2020

Solidez is gehouden aan de AVG-privacywetgeving  
Solidez is gehouden aan de Meldcode

### Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) vrijwilligers

De VPTZ-vrijwilligers nemen de zorg voor iemand die thuis wil overlijden tijdelijk over. Zij hebben hiervoor een training gevolgd. In overleg wordt een vrijwilliger één of meerdere keren per week ingezet zodat de mantelzorg(er) of de naasten even op adem kunnen komen. Deze “vrije tijd” biedt de mogelijkheid om bijvoorbeeld rustig boodschappen te doen, te gaan sporten of gewoon even afstand te nemen en uit te rusten.

Een VPTZ vrijwilliger heeft als belangrijkste taak aanwezig te zijn. Tijdens een intakegesprek met de VPTZ coördinator bij de cliënt thuis worden de wensen en mogelijkheden besproken.

#### Contact Solidez Mantelzorg

☎ 0317 46 88 18

✉ mantelzorgwageningen@solidez.nl

We zijn telefonisch bereikbaar maandag t/m donderdag van 09.00-12.00 uur.

#### VPTZ Wageningen/Renkum

☎ 06 21 96 03 52

✉ vptz@solidez.nl

#### VPTZ Ede

☎ 06 15 02 49 08

✉ vptz@solidez.nl



**solidez**  
MANTELZORG



## Mantelzorg

Mantelzorg is zorg door familie, vrienden of kennissen voor mensen die niet (meer) volledig voor zichzelf kunnen zorgen. Dat kan zijn vanwege een chronische ziekte, een lichamelijke of geestelijke beperking, hoge leeftijd of een combinatie hiervan. Ook kinderen en jongeren dragen soms de zorg voor een ziek gezinslid.

Zorgt u meer dan acht uur per week en langer dan drie maanden voor een naaste? Dan bent u een mantelzorger.

Mantelzorg kan bestaan uit huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging, hulp bij koken en eten, vervoer, administratie, gezelschap houden, bieden van emotionele ondersteuning, of zelfs waken tijdens de laatste levensfase.

“Mantelzorg kan een mooie en dankbare taak zijn maar is vaak ook lichamelijk of emotioneel belastend. Het kan zwaar drukken op je eigen leven qua werk, vrije tijd en sociale contacten”



## Wat doet Solidez Mantelzorg?

Solidez Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten.

### Luisterend oor

Om stoom af te blazen en uw ervaringen en gevoelens te delen.

### Informatie en advies

Bijvoorbeeld over vervangende zorg of wettelijke regelingen, zoals Wmo, Wlz en PGB.

### Themabijeenkomsten en cursussen

Met voor mantelzorgers relevante onderwerpen zoals kennis van ziektebeelden, omgaan met veranderend gedrag of zorgen voor jezelf.

### Lotgenotencontact

Gespreksgroepen over omgaan met ziektebeelden en rouw en verlies. Daarnaast zijn er periodiek mantelzorgcafés met een ontspannen karakter.

### Respijtzorg, de zorg even overdragen

Zorg tijdelijk overdragen, zodat je tijd voor jezelf hebt en even niet hoeft te zorgen, wordt ook wel respijtzorg genoemd. Als mantelzorger kan het belangrijk zijn om even tijd voor jezelf te hebben. Ongemerkt komen er meer taken bij en is er steeds minder tijd voor ontspanning. Even ontspannen komt er vaak niet van, omdat het niet prettig voelt om je naaste alleen

thuis te laten. Het kan ook zijn dat dit schuldgevoelens oproept.

Er zijn vele vormen van respijtzorg, welke passend is ligt aan de persoonlijke situatie en wensen. Bij respijtzorg kan gedacht worden aan een vrijwilliger die eens in de week de zorg een paar uur overneemt of aan een weekend weg waarbij de naaste uit logeren gaat op een veilig adres. Zelfs een korte vakantie, al of niet met de naaste samen, behoort tot de mogelijkheden.

Solidez Mantelzorg kan helpen om respijtzorg te realiseren.

### Mantelzorgmaatjes

Mantelzorgmaatjes zijn vrijwilligers die zich inzetten om de taak van de mantelzorger wat lichter te maken. Ze kunnen de naaste gezelschap houden, zodat de mantelzorger even niet hoeft te zorgen. Of ze kunnen iets leuks doen met de mantelzorger of uw naaste, zodat deze even op kan laden. Een vrijwilliger kan ook een luisterend oor bieden. Op basis van de behoefte kijken wij hoe een vrijwilliger het best van dienst kan zijn.

### Netwerkcoaches

Een sociaal netwerk is voor iedereen belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld gaan om het delen van een hobby, hulp bij een klus of een goed gesprek. Het zélf opbouwen of uitbreiden van een sociaal netwerk is niet voor iedereen even eenvoudig. Netwerkcoaches zijn getrainde vrijwilligers die mantelzorgers en/of zorgvragers hierbij helpen.