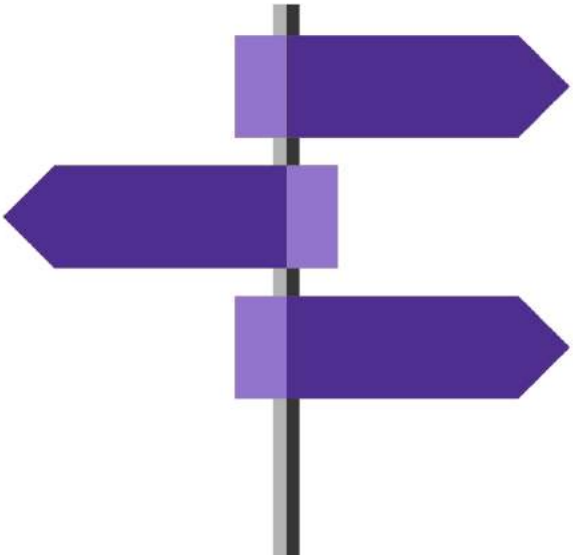
Wegwijzer Respijtzorg

Zo regel je vervangende zorg voor je naaste



PGGM &CO

Over de Wegwijzer Respijtzorg

Op vakantie gaan. Een avondje naar de bioscoop met je partner. Of een dagje shoppen met een vriendin. Voor een mantelzorger is dit niet vanzelfsprekend. Jij bent verantwoordelijk voor de zorg voor je naaste. En dat betekent dat je vervanging moet regelen als jij er niet bent. We noemen dat respijtzorg. Maar hoe regel je dat? Waar begin je? En wat kost het? In deze Wegwijzer Respijtzorg geven we je antwoord op deze vragen. Omdat we het belangrijk vinden dat ook jij er af en toe even tussenuit kunt.

1. Wat is respijtzorg? *p. 04*

2. Hoe vraag ik het aan? *p. 14*

3. Vergoedt mijn verzekering respijtzorg? *p. 22*

4. Bonushoofdstuk: zo regel je mantelzorg-vervanging *p. 26*

01 Wat is respijtzorg?

Respijtzorg is zorg die iemand anders tijdelijk overneemt. Bijvoorbeeld als je op vakantie gaat of een avondje weg wilt. Iemand anders vervangt jou dan tijdelijk als mantelzorger. Respijtzorg noemen we daarom ook wel vervangende zorg.

Respijtzorg is zorg die iemand anders tijdelijk helemaal overneemt.

Hoe zit het met respijtzorg en de wet? Welke soorten respijtzorg bestaan er? Waar kan ik respijtzorg vinden? En wat kost respijtzorg? We vertellen je er meer over.

Respijtzorg valt onder een aantal wetten

Heb je vervangende zorg nodig? Dan krijg je te maken met verschillende wetten. Je moet weten van welke wet jouw naaste gebruikmaakt. Dan weet je meteen waar je terecht kunt om respijtzorg aan te vragen.

Wetten waarmee je te maken krijgt als je respijtzorg wilt aanvragen

- Wlz: Wet langdurige zorg
- Wmo: Wet maatschappelijke ondersteuning
- Jeugdwet
- Zvw: Zorgverzekeringswet

06

Er zijn 5 soorten respijtzorg

De respijtzorg die je krijgt hangt af van wat jullie nodig hebben en wat jullie willen. We maken onderscheid tussen een 5 soorten respijtzorg.

Dagopvang of dagbesteding

“Bij de dagopvang nemen ze de zorg voor mijn moeder elke woensdag van mij over.”

Bij de dagopvang of dagbesteding nemen ze de zorg voor een dag of dagdeel van je over. Vooral ouderen die extra zorg nodig hebben maken gebruik van deze voorziening. Bij de dagopvang is professionele begeleiding aanwezig en je naaste ontmoet anderen. De medewerkers van de dagopvang organiseren vaak creatieve activiteiten.

Dagopvang regel je vanuit de Wmo, Wlz of Jeugdwet.

Logeeropvang

Even rust. Daar kan logeeropvang goed bij helpen.

Logeeropvang is een tijdelijke opname van je naaste in een logeerhuis, zorghotel, gastgezin of verpleeghuis. Zorgverleners nemen de zorg tijdelijk van jou over. Zo heb jij even rust.

Logeeropvang regel je vanuit de Wmo, Wlz, of Jeugdwet.

Aanwezigheids-zorg

“Debbie komt straks 2 weken thuis bij mijn ouders. Dan kan ik op vakantie met mijn vriendinnen.”

Aanwezigheidszorg is zorg bij jou thuis. Een vrijwilliger neemt de zorg van jou over en blijft bij jouw naaste. Jij gaat dan een dagje weg of op vakantie.

Aanwezigheidszorg regel je vanuit de Wmo of via je aanvullende verzekering.

Lichte vorm van respijtzorg

Samen de zorg voor je naaste dragen.

Er bestaat ook een lichtere vorm van respijtzorg. Je doet dan samen met je naaste en bijvoorbeeld een vrijwilliger een activiteit. Je draagt zelf dus niet de volledige zorg. Dit geeft je een beetje rust.

Je vraagt dit aan bij het Wmo-loket van de gemeente.

Professionele respijtzorg

“Toen ik mijn been brak, kon ik mijn partner niet de zorg geven die hij nodig had. Samen met de huisarts heb ik gekeken naar een goede oplossing. Mijn partner kreeg toen een aantal weken extra zorg van de wijkverpleegkundige.”

Professionele respijtzorg is zorg die een beroepskracht geeft. Vaak is dat de wijkverpleegkundige of de huisarts.

Deze zorg zit in het basispakket van je verzekering en valt onder de Zorgverzekeringswet.

Wat kost respijtzorg?

De kosten van respijtzorg verschillen. Het hangt af van de indicatie die je naaste heeft. Je verzekering heeft soms ook invloed op de kosten. Je betaalt dan eigen risico of een wettelijke eigen bijdrage. Die eigen bijdrage verschilt per persoon. Het CAK bepaalt de hoogte van de eigen bijdrage die je moet betalen.

Als je gebruik maakt van een vrijwilligersorganisatie, betaal je vaak alleen de onkosten die de vrijwilliger maakt.

Zorg dat je goed vraagt welke kosten jij zelf moet betalen. Laat je goed informeren. Zo voorkom je dat je voor verrassingen komt te staan.

In gesprek over respijtzorg met de persoon voor wie je zorgt

Ga samen met je naaste in gesprek over respijtzorg als dat mogelijk is. De zorg die jij geeft voelt bekend. Je naaste vindt het misschien lastig of spannend als iemand anders de zorg overneemt. Probeer uit te leggen dat het voor jou belangrijk is om af en toe iets voor jezelf te doen.

Luister ook naar je naaste. Laat hem uitleggen waarom hij respijtzorg zo spannend vindt. Ga vervolgens samen op zoek naar passende respijtzorg.

02 Hoe vraag ik respijtzorg aan?

Je weet nu welke soorten respijtzorg er bestaan en vanuit welke wetten respijtzorg wordt geregeld. In dit hoofdstuk vertellen we je waar en hoe je deze zorg aanvraagt.

Waar je respijtzorg aanvraagt hangt af van de wet die bij jouw soort respijtzorg past.

Respijtzorg wordt aangevraagd vanuit de Wmo, Wlz, Jeugdwet, Zvw of de aanvullende verzekering. Waar je dit precies doet hangt af van de wet die bij jouw soort respijtzorg past. Dat klinkt ingewikkeld. Daarom hebben wij twee spiekbriefjes voor je gemaakt. Zo weet je welk soort respijtzorg bij welke wet hoort en waar je deze zorg aanvraagt.

Spiekbrief 1: soorten respijtzorg en wetten

- **Dagopvang:** Wmo, Wlz of Jeugdwet
- **Logeeropvang:** Wmo, Wlz of Jeugdwet
- **Aanwezigheidszorg:** Wmo, aanvullende verzekering
- **Lichte respijtzorg:** Wmo
- **Professionele thuiszorg:** valt onder de Zvw

Spiekbrief 2: hier vraag je respijtzorg aan

- **Respijtzorg nodig vanuit de Wmo of Jeugdwet?** Vraag het aan bij de gemeente.
- **Respijtzorg nodig vanuit de Wlz?** Vraag het aan bij het zorgkantoor uit jouw regio.
- **Respijtzorg nodig vanuit je aanvullende verzekering?** Vraag het aan bij jouw verzekering of direct bij de organisatie die respijtzorg geeft. De gemaakte kosten vraag je later terug aan je verzekeraar.
- **Respijtzorg nodig die valt onder de Zvw?** Vraag het aan bij de huisarts.

Hoe vraag je respijtzorg aan?

Je weet welke respijtzorg je naaste nodig heeft, vanuit welke wet jouw naaste zorg krijgt en waar je de zorg straks aanvraagt. Dan is het nu tijd om de respijtzorg echt aan te vragen.

Via de gemeente

“Onze zoon gaat 1 keer per maand naar de logeeropvang. Dit hebben we geregeld via de gemeente. Ons gezin heeft dat weekend wat rust. En onze zoon? Die vindt het superleuk bij de opvang!”

Krijgt je naaste zorg vanuit de Wmo of de Jeugdwet? Dan vraag je respijtzorg aan bij je gemeente. Vaak doe je dan een melding. Elke gemeente regelt dit op een andere manier. Ga dus naar de website van jullie gemeente en kijk hoe de gemeente respijtzorg regelt. Kom je er via de website niet uit? Bel dan met je gemeente of maak een afspraak om langs te gaan.

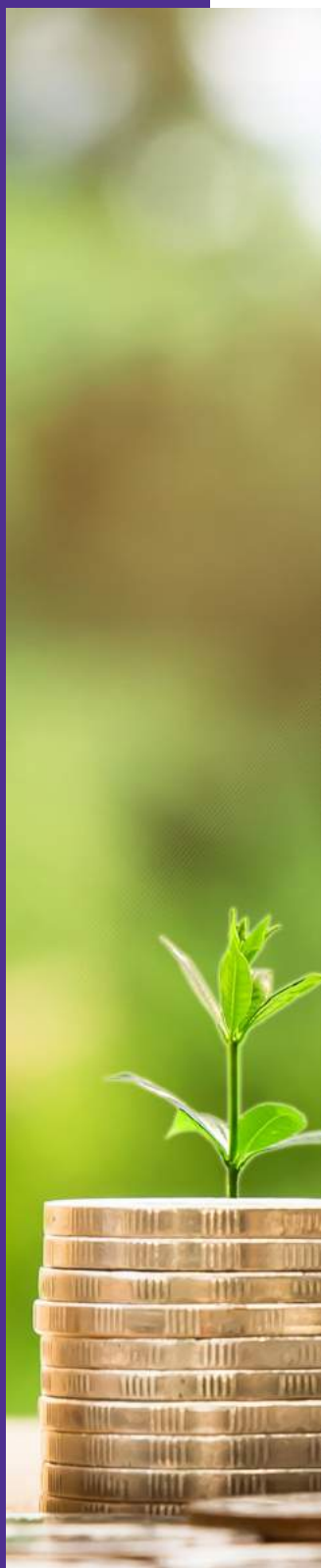
De gemeente kijkt per persoon welke zorg er nodig is. Houd er rekening mee dat de gemeente misschien een ander idee heeft over de zorg die het beste bij jullie past. Sta hiervoor open en zoek samen naar de beste oplossing.

Via het zorgkantoor

Bij het zorgkantoor in de regio kun je respijtzorg aanvragen als je naaste zorg krijgt vanuit de Wlz.

Woont je naaste thuis en krijgt hij zorg vanuit de Wlz? Dan vraag je respijtzorg aan bij het zorgkantoor in jouw regio. Met dit zorgkantoor heb je contact gehad toen je naaste de Wlz-indicatie kreeg van het CIZ. Jullie hebben toen samen gekeken welke zorg er nodig was om je naaste thuis te laten wonen. Nu ga je met hen in gesprek over de zorg die het beste past als jij er niet bent.

Via de aanvullende verzekering



“Wij gaan met ons gezin een weekje weg. Wij hebben voor mijn moeder aanwezigheidszorg via Handen in huis geregeld. De verzekering vergoedt dat in de aanvullende verzekering. Zo kunnen wij er even tussenuit en heeft zij iemand die voor haar zorgt.”

Heb je een aanvullende verzekering voor respijtzorg? Controleer dan op de website welke voorwaarden je verzekering heeft. Het komt voor dat de verzekering samenwerkt met een aantal organisaties. Je kunt dan soms zelf al contact opnemen met de organisatie die respijtzorg levert. Later vraag je dan de kosten terug aan je verzekeraar.

Zorg er wel voor dat je weet op hoeveel respijtzorg jullie recht hebben en welke kosten je zelf betaalt. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.

Bij de huisarts

Professionele respijtzorg kun je in sommige gevallen ook aanvragen bij de huisarts.

Soms heb je respijtzorg nodig omdat je zelf een langere tijd ziek bent. Dan is het lastig om te zorgen voor je naaste. Heeft jouw naaste zware medische zorg nodig? Dan neem je contact op met de huisarts.

De huisarts beslist of het nodig is dat de wijkverpleegkundige jou vervangt of dat je naaste tijdelijk wordt opgenomen.

Tip: Vraag op tijd respijtzorg aan

Respijtzorg regelen kost tijd. Het duurt vaak een aantal weken voordat de gemeente of de zorgverzekering jouw aanvraag goedkeurt. Houd hier rekening mee en begin dus op tijd. Je wilt die geplande vakantie natuurlijk niet missen.

03 Vergoedt mijn verzekering respijtzorg?

Je hebt de mogelijkheid om respijtzorg te regelen via je verzekering. Maar zit een vergoeding voor respijtzorg in jouw verzekering? In dit hoofdstuk vertellen we je er meer over.

Verzekeringsmaatschappijen regelen respijtzorg in de aanvullende pakketen van de verzekering.

Verzekeringsmaatschappijen hebben respijtzorg geregeld in de aanvullende zorgverzekering. Het zit dus niet in je basispakket. Of je verzekering respijtzorg vergoedt, hangt af van de aanvullende verzekering die je gekozen hebt. Op de website van Zorgwijzer vind je welke verzekeringsmaatschappijen respijtzorg bieden in hun aanvullende verzekering.

De overheid bepaalt welke zorg er in het basispakket zit

Wil je weten welke zorg er wel in je basisverzekering zit? Neem dan eens een kijkje op de website van de rijksoverheid. Daar vind je precies welke zorg in je basisverzekering zit. Maar ook voor welke zorg je eigen risico of een wettelijke eigen bijdrage betaalt. De overheid bepaalt welke zorg er in het basispakket zit. En is dus voor iedereen hetzelfde. Alles wat in het basispakket zit, valt onder de Zorgverzekeringswet.

Soms heb je andere mogelijkheden om respijtzorg aan te vragen

Vergoedt je verzekering geen respijtzorg? Dan heb je soms andere mogelijkheden om respijtzorg aan te vragen. Het soort zorg dat je krijgt hangt af van de zorg die jullie nodig hebben. Naast je zorgverzekering, kun je ook vanuit de Wmo, Wlz of de Jeugdwet respijtzorg krijgen.

Je hebt geen indicatie nodig om respijtzorg vergoed te krijgen via je verzekering

Je verzekering kan wel bepaalde voorwaarden stellen voordat je respijtzorg krijgt. En soms moet je gebruikmaken van organisaties waar je verzekeraar mee samenwerkt. Dat verschilt per verzekeraar.

Neem contact op met je verzekeraar als je vragen hebt

Weet je niet zeker of je aanvullende verzekering respijtzorg vergoedt? Ga dan op onderzoek uit. Dat hoeft niet lastig te zijn. Controleer de voorwaarden van je verzekering. Die vind je op de website van je zorgverzekeraar. Kom je er niet uit? Neem dan contact op met je zorgverzekeraar. Bel ze of stuur een e-mail. Laat je vooral niet ontmoedigen. Onthoud waarom je de vervangende zorg nodig hebt.

Bekijk de mogelijkheden van een aanvullende verzekering

Heb je nu geen aanvullende verzekering? En wil je volgend jaar wel gebruik maken van respijtzorg? Aan het einde van dit jaar mag je weer overstappen. Controleer dus op tijd of je een aanvullende verzekering wilt afsluiten bij je eigen of bij een andere verzekeraar.

Tip: denk eens aan hulp van vrijwilligers

Wist je dat je ook hulp kunt krijgen van vrijwilligers? Zo neemt de organisatie Handen in huis de zorg tijdelijk helemaal over. Je betaalt wel een eigen bijdrage voor de kosten die de vrijwilliger maakt.

Bonushoofdstuk

Hoe regel je mantelzorg-vervanging?

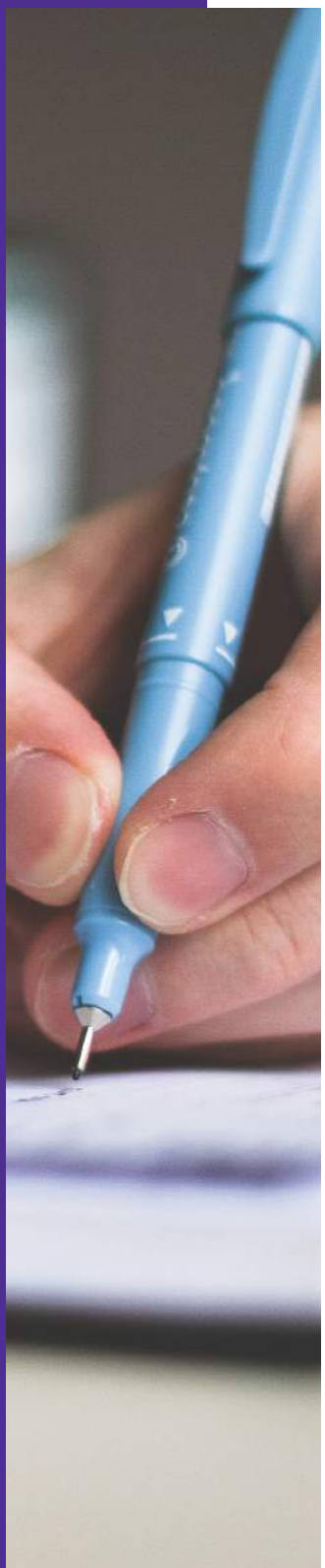
Als jou iets overkomt

Vervanging regelen voor jezelf

Wat als er iets met jou gebeurt?

Je moet er natuurlijk niet aan denken. Maar wat als er plotseling iets met jou gebeurt? Hoe regel je dan vervanging voor jezelf? En als je zelf die vervanging niet kunt regelen? Hoe zorg je er dan voor dat mensen weten dat jij voor iemand zorgt? Je leest 5 tips in dit laatste bonushoofdstuk.

Tip 1: zorg voor een noodplan



“In het noodplan heb ik van alles opgeschreven over mijn vader. Ik vind het belangrijk dat hij zich veilig voelt. Ook als ik er even niet ben en iemand anders voor hem komt zorgen.”

Een noodplan bedenken is niet het leukste werk dat er is. Maar het geeft je wel rust. In een noodplan schrijf je alle belangrijke informatie over je naaste op. Je schrijft er bijvoorbeeld in:

- waar je naaste hulp bij nodig heeft en waarom;
- de medicijnen die je naaste gebruikt;
- de hulpmiddelen die je naaste gebruikt;
- belangrijke telefoonnummers van artsen, contactpersonen, familieleden en vrienden;
- afspraken die gemaakt zijn met de thuiszorg;
- het dagritme dat je naaste heeft.

Schrijf ook op wat jouw naaste belangrijk vindt. Denk bijvoorbeeld aan gewoontes, zijn lievelingseten, wandelingen en activiteiten die je naaste leuk vindt. Zo zorg je ervoor dat de mantelzorgvervanging bekend voelt.

Tip 2: zorg ervoor dat mensen weten dat je naaste zorg nodig heeft

Gebeurt er iets met jou? Dan doorzoeken hulpverleners altijd je zakken, je portemonnee en je telefoon. Ze doen dit om te kijken wie jij bent en wie ze kunnen bellen. Als mantelzorger is het verstandig om ervoor te zorgen dat hulpverleners zien dat jij voor iemand zorgt. Zo krijgt je naaste direct hulp als jij wegvalt.

Bestel een mantelzorgpas
CZ ontwikkelde een mantelzorgpas. Je hoeft niet bij CZ verzekerd te zijn om deze gratis pas te bestellen. Schrijf op de pas voor wie je zorgt en wie de hulpverleners moeten bellen in geval van nood. Stop de pas in je portemonnee. Natuurlijk kun je ook zelf briefje maken en in je portemonnee stoppen.

Tip 3: geef de sleutel aan de buren

“Ik heb de sleutel van ons huis aan de buren gegeven en ze uitgelegd dat het noodplan in de meterkast ligt. Zij kunnen naar binnen als ik er niet ben.”

Overleg met je buren of je hen de sleutel van jullie huis mag geven. Spreek af met je buren wanneer zij naar binnen mogen gaan. Bijvoorbeeld als er al 24 uur geen activiteit meer te zien is. Leg je noodplan in de meterkast en vertel de buren waar het ligt.

Tip 4: vraag je netwerk om hulp

Weet je dat er een periode aan komt dat je minder of niet kunt zorgen voor je naaste? Vraag dan je netwerk om hulp. Je kunt het best komen met een duidelijke vraag. Verdeel de zorg over een aantal mensen. Maak bijvoorbeeld een WhatsAppgroep waarin jullie samen de zorg bespreken en verdelen.

Vind je het lastig om hulp te vragen aan de mensen om je heen? Of weet je niet zo goed aan wie je hulp kunt vragen? Wij ontwikkelden een gratis e-learning om je netwerk in kaart te brengen. Kijk snel op: www.pggmenco.nl/workshops

Tip 5: regel respijtzorg

Deze tip zal je natuurlijk niet verbazen in een wegwijzer over respijtzorg. Regel respijtzorg als je weet dat je er een periode niet kunt zijn. Bijvoorbeeld omdat je zelf een behandeling ondergaat of plotseling ziek wordt. Hoe dat precies werkt? Dat weet je nu inmiddels!

Aantekeningen