



De zorg even overdragen

Respijtwijzer 2016

Voor mantelzorgers van ouderen in Utrecht

In dit overzicht vindt u informatie over verschillende respijtmogelijkheden voor mantelzorgers van ouderen in Utrecht. Respijt is de tijdelijke en volledige overname van mantelzorg met als doel de mantelzorger vrijaf te geven. Ook wel **vervangende mantelzorg** genoemd.

Er zijn vele soorten van respijtzorg:

- binnenshuis en buitenshuis,
- geleid door beroepskrachten, door vrijwilligers of een combinatie daarvan,
- voor overdag of voor 's nachts of voor langere periodes,
- incidenteel of structureel,
- zonder extra kosten voor de deelnemer of met een eigen bijdrage.

Deze Respijtwijzer gaat uit van de indeling: mogelijkheden thuis (individueel), buitenshuis (groepsgewijs) en mogelijkheden met overnachting buitenshuis.

We gebruiken een ruime definitie van de term respijtzorg omdat we uitgaan van het effect op de mantelzorger. Voor veel mantelzorgers is het doel om te kunnen opladen zodat zij de zorg voor hun naaste langer en beter aankunnen. Ook besteden zij de tijd vaak aan noodzakelijkheden die zijn blijven liggen of om de sociale contacten op peil te houden.

Het is duidelijk dat geen enkele zorgsituatie hetzelfde is, doordat de balans van draagkracht en draaglast per persoon verschilt. De mate waarin en de wijze waarop er behoefte is aan respijt is dus ook in beweging. Deze respijtwijzer biedt een overzicht voor ouderen. Dat betekent **niet** dat het aanbod **exclusief** voor ouderen is. Het kan voorkomen dat bij voorzieningen buitenshuis ook andere (buurt)bezoekers/gebruikers aanwezig zijn.

Deze Respijtwijzer is gemaakt door de Respijtmakelaar van Steunpunt Mantelzorg Utrecht, in samenwerking met het Stadsteam Informatie & Advies, eveneens onderdeel van U Centraal. Opmerkingen en aanvullingen zijn van harte welkom! We nemen deze op in de volgende versie. Meld uw ervaringen s.v.p. aan:

U Gids (Stadsteam Informatie & Advies)

030- 236 1770

ugids@u-centraal.nl

www.ugids.nl

Gebruikte afkortingen

BT	Buurtteam (http://buurtteamsutrecht.nl)
CIZ	Centrum Indicatiestelling Zorg (https://www.ciz.nl)
Wlz	Wet Langdurige Zorg
Wmo	Wet Maatschappelijke Ondersteuning (http://www.utrecht.nl)
Zvw	Zorgverzekeringswet
Zzp	Zorgzwaartepakket

Ondersteuning aan huis	Voor wie/ door wie	Hoe	Organisaties
<p>Mantelzorgvervangning.</p> <p>Voor enkele uren per keer wordt thuis de zorg overgenomen, zodat de mantelzorger tijd voor zichzelf krijgt.</p> <p>Van toezichhouden tot begeleiden bij activiteiten (eventueel buitenshuis).</p>	<p>Voor ouderen met lichte tot matige gezondheidsproblemen in de hele gemeente Utrecht.</p> <p>Werkzaamheden worden voornamelijk door (deskundige) vrijwilligers gedaan.</p>	<p>Meestal geen indicatie nodig.</p> <p>Het kan voorkomen dat een financiële vergoeding wordt gevraagd.</p>	<p>Dienstverlening wordt georganiseerd door vrijwilligersorganisaties of zorgorganisaties die vrijwilligers inzetten. De coördinatie wordt vaak uitgevoerd door beroepskrachten.</p>
<p>Georganiseerde burenhulp door gezelschap en begeleiding</p>	<p>Ouderen met verschillende beperkingen of behoeftes</p>	<p>Geen indicatie nodig</p>	<p>Algemene Hulpdienst (onderdeel van U Centraal)</p> <p>Kromme Nieuwegracht 50 030- 2361743 alghulpdienst@u-centraal.nl www.u-centraal.nl/alghulpdienst</p>
<p>Gezelschap en ondersteuning</p>	<p>Ouderen met dementie; Langdurig zieke ouderen</p>	<p>Geen indicatie nodig</p>	<p>Bezoekdienst (onderdeel van U Centraal)</p> <p>Kromme Nieuwegracht 50 030-236 1742 bezoekdienst@u-centraal.nl www.u-centraal.nl/bezoekdienst</p>
<p>Gezelschap en ondersteuning</p>	<p>Ernstig zieke ouderen met verwerkingsvragen</p>	<p>Geen indicatie nodig</p>	<p>Buddyzorg Midden Nederland (onderdeel van U Centraal)</p> <p>Kromme Nieuwegracht 50 030- 2361739 buddy@u-centraal.nl www.u-centraal.nl/buddyzorg</p>

Gezelschap in het weekend en in de avonden	Ouderen met niet-aangeboren hersenletsel	Geen indicatie nodig	Mantelzorgmatch (onderdeel van Boogh) Van Bijnkershoecklaan 10 06-53352979 mantelzorgmatch@boogh.nl www.boogh.nl
Hulp en gezelschap aan huis	Ouderen met een verstandelijke, lichamelijke en/of zintuiglijke beperking of chronische ziekte	Geen indicatie nodig	Handje Helpen Pallas Athenedreef 12, Utrecht 030 – 263 2950 info@handjehelpen.nl www.handjehelpen.nl
Gezelschap en toezicht minimaal drie dagen aaneengesloten	Ouderen met lichamelijke, verstandelijke, zintuiglijke, meervoudig beperkingen. Chronisch zieke, psychiatrische en dementerende ouderen.	Ja, via Zvw en Wlz	Handen in huis Singelpark 1, Odijk 030 – 659 0970 info@handeninhuis.nl www.handeninhuis.nl
Ondersteuning door praktische hulp en waken gedurende een langere periode	Ernstig zieken in de terminale fase	Geen indicatie nodig	Stichting Thuis Sterven Utrecht Kanaalstraat 200 A 030 – 293 80 03 tsu@hetnet.nl www.thuisstervenutrecht.nl
Bezoekwerk	Voor ouderen met een fysieke beperking door leeftijd of door ziekte	Geen indicatie nodig	De Zonnebloem regio Utrecht 06- 46268905 www.zonnebloem.nl <i>Zonnebloem Leidsche Rijn</i>

			<p>zonnebloemleidscherijn@gmail.com <i>afdeling Noord (Zuilen Overvecht, Ondiep)</i> zonnebloemutrecht Noord@gmail.com Utrecht Centrum/Oost Lenisommeyer@hotmail.com <i>Utrecht Zuidwest (Kanaleneiland, Transwijk, Tolsteeg, Lunetten, Hoograven, Dichterswijk, Rivierenwijk)</i> zonnebloem.uzw@gmail.com <i>Vleuten de Meern (Vleuten, de Meern, Haarzuilens)</i> simontuijtel@gmail.com</p>
Vriendschappelijk huisbezoek	Sociaal geïsoleerde of eenzame ouderen	Geen indicatie nodig	<p>Humanitas Christiaan Krammalaan 2-8 030 – 2524030 utrecht@humanitas.nl www.humanitas.nl</p>

Dagactiviteiten buitenshuis	Voor wie/ door wie	Hoe	Organisaties
<p>Op vaste of willekeurige dagdelen kan de oudere anderen ontmoeten en diverse activiteiten ondernemen.</p> <p>De mantelzorger heeft dan tijd voor zichzelf.</p> <p>Van toezicht tot activering en van ontmoeting tot zinvolle dagbesteding.</p>	<p>Voor ouderen met lichte en matige sociale en/of gezondheidsproblemen.</p> <p>Werkzaamheden worden door zowel (deskundige) vrijwilligers als beroepskrachten gedaan.</p>	<p>Afhankelijk van het aanbod is wel/geen indicatie nodig.</p>	<p>Dienstverlening wordt georganiseerd door zorgorganisaties.</p>
Dagbegeleiding	Migranten ouderen met lichte problematiek	Indicatie nodig via BT	<p>Attifa zorg</p> <p>Amerikalaan 109 (Zuidwest)</p> <p>030- 3031031</p> <p>info@attifa.nl</p> <p>https://attifa.nl</p>
Inloophuis Passende activiteiten	Ouderen met lichte geheugenproblemen of beginnende dementie en hun naasten	Geen indicatie nodig	<p>Odensehuis Andante</p> <p>Oudwijkderdwarsstraat 148 (Oost)</p> <p>06-19197810</p> <p>info@inloophuisandante.nl</p> <p>http://inloophuisandante.nl</p>
Dagondersteuning Ontmoeting, activering en gezelschap	Oudere wijkbewoners	Geen indicatie nodig	<p>Bartholomeus Gasthuis</p> <p>Lange Smeestraat 40</p> <p>Binnenstad</p> <p>Team welzijn: 030-2452182</p> <p>teamwelzijn@bartholomeusgasthuis.nl</p> <p>www.bartholomeusgasthuis.nl</p>

<p>Dagbegeleiding</p> <p>Dagondersteuning</p>	<p>Ouderen met niet-aangeboren hersenletsel, chronische ziekte.</p>	<p>Indicatie via BT</p> <p>Geen indicatie nodig</p>	<p>Boogh/De Paraplu Bijkershoeklaan 10 (Zuidwest) 030-2946384 receptie.paraplu@boogh.nl www.boogh.nl</p>
<p>Dagbesteding</p>	<p>Ouderen met verminderde zelfredzaamheid</p>	<p>Indicatie via BT of CIZ</p>	<p>Buitenhof Alenvelpark 1 Vleuten Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl</p>
<p>Dagbesteding Ontmoeting, ontspanning, activering</p>	<p>Ouderen met een lichamelijke of psychische beperking</p>	<p>Indicatie via BT of CIZ</p>	<p>Dagcentrum Utrecht Oost Rijndijk 11 Oost 06-19252633 info@dagcentrumutrechttoost.nl www.dagcentrumutrechttoost.nl</p>
<p>Dagbehandeling</p>	<p>Ouderen met diverse problematiek</p>	<p>Indicatie via CIZ</p>	<p>Dagbehandeling Koningsbruggen (onderdeel van AxionContinu) Beneluxlaan 924 (Zuidwest) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl</p>

<p>Dagbesteding</p> <p>Activering, vergroten sociaal netwerk, zinvolle daginvulling</p>	<p>Ouderen</p>	<p>Indicatie via BT of CIZ</p>	<p>Dagactiviteitencentrum de Bijkershoek (onderdeel van AxionContinu)</p> <p>Van Bijkershoeklaan 250 Zuidwest</p> <p>Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinuu.nl www.axioncontinuu.nl</p>
<p>Dagondersteuning</p> <p>Ontmoeting en activiteiten</p>	<p>Oudere buurtbewoners</p>	<p>Geen indicatie nodig</p>	<p>Huiskamers van de wijk</p> <p>Tel 06 – 22 88 96 89 ibulsink@axioncontinuu.nl www.axioncontinuu.nl/huiskamer-van-de-wijk</p> <p>Huiskamer van de Wijk Overvecht-Noord Indusdreef 5</p> <p>Huiskamer van de Wijk Overvecht-Zuid Neckardreef 6</p> <p>Mobiele Huiskamer van de Wijk Noordoost Wisselende locaties in Noordoost</p> <p>Huiskamer van de Wijk Kanaleneiland Trumanlaan 60C</p> <p>Huiskamer van de Wijk Transwijk Van Bijkershoeklaan 250</p> <p>Huiskamer van de Wijk Hoograven Saffierlaan 10</p> <p>Huiskamer van de wijk Leidsche Rijn Glenn Millerpad 66</p> <p>Huiskamer van de wijk De Meern De Schalm, Oranjelaan 10</p> <p>Huiskamer van de wijk Vleuten</p>

			<p>Cultuurcampus, Burchtpoort 16</p> <p>Huiskamer van de wijk Oost</p> <p>Keerkringplein 40</p> <p>06-39563935</p>
<p>Dagbesteding</p> <p>Laagdrempelige ontmoetingen en passende zinvolle activiteiten</p>	Ouderen met geheugenklachten	Indicatie via BT of CIZ	<p>King Arthurgroep ontmoetingscentrum</p> <p>Max Euwestraat 74 (Noordwest)</p> <p>06-46457344</p> <p>ocutrecht@kingarthurgroep.nl</p> <p>www.kingarthurgroep.nl</p>
<p>Dagbesteding</p>	Marokkaanse vrouwen	Indicatie via BT of CIZ	<p>Marhaban (onderdeel van AxionContinu)</p> <p>De Gasperilaan 116-118 (Zuidwest)</p> <p>Servicecentrum: 030-2822277</p> <p>servicebureau@axioncontinuu.nl</p> <p>www.axioncontinuu.nl</p>
<p>Dagbesteding</p>	Marokkaanse en Turkse mannen	Indicatie via BT of CIZ	<p>Ontmoetingscentrum allochtone mannen (onderdeel van AxionContinu)</p> <p>Van Bijnkershoecklaan 250 (Zuidwest)</p> <p>Servicecentrum: 030-2822277</p> <p>servicebureau@axioncontinuu.nl</p> <p>www.axioncontinuu.nl</p>
<p>Dagbesteding</p>	Turkse vrouwen	Indicatie via BT of CIZ	<p>Turks ontmoetingscentrum (onderdeel van AxionContinu)</p> <p>Van Bijnkershoecklaan 250 (Zuidwest)</p> <p>Servicecentrum: 030-2822277</p> <p>servicebureau@axioncontinuu.nl</p>

			www.axioncontinu.nl
Dagbegeleiding	Ouderen met psychogeriatrische of somatische of psychiatrische beperkingen	Indicatie via BT	Rosendaal (onderdeel van Careyn) Indusdreef 5 (Overvecht) Zorgbemiddeling: 030 -2588203 zorgbemiddelingutrecht@careyn.nl
Dagbesteding	Ouderen met verminderde zelfredzaamheid	Indicatie via BT of CIZ	Veldhof Bovenpolder 126 De Meern Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl

Tijdelijk verblijf buitenshuis	Voor wie/ door wie	Hoe	Organisaties/locaties
Mantelzorg een korte periode overnemen voor een bepaalde periode in een zorginstelling inclusief overnachting.	Ouderen met verschillende problematiek. De zorg wordt door beroepskrachten geleverd.	Afhankelijk van het doel en de zorgbehoefte is een indicatie bij BT of CIZ nodig.	Dienstverlening wordt georganiseerd in locaties van zorgorganisaties.
Kortdurend verblijf WMO Mantelzorg een korte tijd overnemen zodat de mantelzorger op adem kan komen (bijvoorbeeld door vakantie). Met de bedoeling dat de zorg kan worden volgehouden. Verblijf met dagondersteuning.	Ouderen met diverse problematiek	Indicatie via BT	De Bijkershoek (onderdeel van AxionContinu) Van Bijkershoeklaan 250 (Zuidwest) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinuu.nl www.axioncontinuu.nl
	Ouderen met diverse problematiek	Indicatie via BT	De Parkgraaf (onderdeel van AxionContinu) Beneluxlaan 926 (Zuidwest) Servicecentrum: 030-2822311 servicebureau@axioncontinuu.nl www.axioncontinuu.nl
	Ouderen met diverse problematiek	Indicatie via BT	Coninckshof (onderdeel van De Rijnhoven) Utrechtse Heuvelrug 180 Vleuten Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl
	Ouderen met diverse problematiek	Indicatie via BT	't Huis aan de Vecht (onderdeel van AxionContinu) Costa Ricadreef 9 (Overvecht)

			Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl
	Ouderen met psychogeriatrische problematiek	Indicatie via BT	Nieuw Tamarinde (onderdeel van Careyn) Neckardreef 6 (Overvecht) Zorgbemiddeling: 030 -2588203 zorgbemiddelingutrecht@careyn.nl
	Ouderen met diverse problematiek	Indicatie via BT	Veldhof (onderdeel van De Rijnhoven) Bovenpolder 126 De Meern Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl
Kortdurend eerstelijnsverblijf Tijdelijke opvang wanneer een oudere wegens medische redenen niet thuis kan wonen; ter voorkoming van ziekenhuisopname; palliatieve zorg.	Ouderen met behoefte aan 24-uurs verpleegkundig toezicht	Indicatie via CIZ	De Parkgraaf (onderdeel van AxionContinu) Beneluxlaan 924 (Zuidwest) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl
		Indicatie via CIZ	De Bijniershoek (onderdeel van AxionContinu) Van Bijniershoeklaan 250 (Zuidwest) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl
		Indicatie via CIZ	Coninckshof (onderdeel van De Rijnhoven)

			<p>Utrechtse Heuvelrug 180 Vleuten Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl</p>
		Indicatie via CIZ	<p>'t Huis aan de Vecht (onderdeel van AxionContinu) Costa Ricadreef 9 Overvecht Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinuu.nl www.axioncontinuu.nl</p>
	Ouderen met psychogeriatrische problematiek	Indicatie via CIZ	<p>Nieuw Tamarinde (onderdeel van Careyn) Neckardreef 6 (Overvecht) Zorgbemiddeling: 030 -2588203 zorgbemiddelingutrecht@careyn.nl www.axioncontinuu.nl</p>
		Indicatie via CIZ	<p>de Wartburg (onderdeel van AxionContinu) Kennedylaan 16 (West) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinuu.nl www.axioncontinuu.nl</p>
Bijna-thuis-huis	Ouderen met een levensverwachting van drie maanden of korter	Indicatie via wijkverpleging (Zvw)	<p>Stichting Hospice Utrecht Kanaalstraat 200A 030-2916040 info@hospiceutrecht.nl</p>

			www.hospiceutrecht.nl
		Indicatie via CIZ	Tuindorp Oost (onderdeel van Careyn) Winklerlaan 365 (Noordoost) Zorgbemiddeling: 030 -2588203 zorgbemiddelingutrecht@careyn.nl www.careyn.nl
		Indicatie via CIZ	Veldhof (onderdeel van De Rijnhoven) Bovenpolder 126 De Meern Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl
	Ouderen met diverse problematiek	Indicatie via CIZ	Zuylenstede (onderdeel van Vecht en IJssel) Perudreef 8 (Overvecht) Centraal bureau: 030-3033500 info@vechtenijssel.nl www.vechtenijssel.nl
Logeeropvang Mantelzorg een korte tijd overnemen zodat de mantelzorger op adem kan komen (bijvoorbeeld door vakantie). Met de bedoeling dat de zorg langer kan worden volgehouden. Verblijf met dagondersteuning.	Zelfstandig wonende ouderen met een WLZ-indicatie	Indicatie via CIZ	Bartholomeus Gasthuis Lange Smeestraat 40 (Binnenstad) Team welzijn: 030-2452182 teamwelzijn@bartholomeusgasthuis.nl www.bartholomeusgasthuis.nl
		Indicatie via CIZ	De Parkgraaf (onderdeel van AxionContinu) Beneluxlaan 924 (Zuidwest)

			Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl
		Indicatie via CIZ	De Wartburg (onderdeel van AxionContinu) Kennedylaan 16 (West) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl
		Indicatie via CIZ	De Keizershof (onderdeel van European Care Residence) Van Vollenhovenlaan 451 (Zuidwest) Aanmelding: 088-3280010 www.ecr.eu
		Indicatie via CIZ	Veldhof (onderdeel van De Rijnhoven) Bovenpolder 126 De Meern Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl
		Indicatie via CIZ	Zuylenstede (onderdeel van Vecht en IJssel) Perudreef 8 (Overvecht) Centraal bureau: 030-3033500 info@vechtenijssel.nl www.vechtenijssel.nl

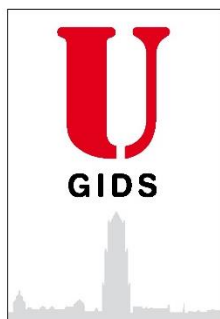
<p>Particuliere opvang/ Zorghotel Mantelzorg een periode overnemen.</p>	<p>Voor ouderen met een (geplande) zorgbehoefte.</p>	<p>Geen indicatie nodig; vergoeding eventueel via zorgverzekeraar</p>	<p>De Keizershof (onderdeel van European Care Residence) Van Vollenhovenlaan 451 (Zuidwest) Aanmelding: 088-3280010 www.ecr.eu</p>
		<p>Indicatie via CIZ</p>	<p>Coninckshof (onderdeel van De Rijnhoven) Utrechtse Heuvelrug 180 Vleuten Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl</p>
		<p>Indicatie via CIZ</p>	<p>Veldhof (onderdeel van De Rijnhoven) Bovenpolder 126 De Meern Zorgbemiddeling: 0800-7456468 zorgbemiddeling@rijnhoven.nl www.rijnhoven.nl</p>
	<p>Voor ouderen met een (geplande) zorgbehoefte.</p>	<p>Geen indicatie nodig</p>	<p>De Wartburg (onderdeel van AxionContinu) Kennedylaan 16 (West) Servicecentrum: 030-2822277 servicebureau@axioncontinu.nl www.axioncontinu.nl</p>
	<p>Ouderen met niet-aangeboren hersenletsel</p>	<p>Indicatie via CIZ</p>	<p>Het IJsselhuis Truus overstegenstraat 7 3417 CM Montfoort 0348-743919</p>

			info@ijsselhuis.nl www.ijsselhuis.nl
		Geen indicatie nodig	Zuylenstede (onderdeel van Vecht en IJssel) Perudreef 8 (Overvecht) Centraal bureau: 030-3033500 info@vechtenijssel.nl www.vechtenijssel.nl

WAT ZIJN UW ERVARINGEN? MELD HET DE RESPIJTMAKELAAR!

De zorg even overdragen is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dat heeft meerdere oorzaken. Voor de mantelzorg is het lastig om de zorg uit handen te geven. De verzorgde is ook niet altijd even enthousiast over andere handen aan het bed. Ook kunnen er administratieve belemmeringen zijn. Of de benodigde vervangende zorg is simpelweg niet beschikbaar.

De Respijtmakelaar verzamelt de ervaringen met respijtzorg in Utrecht. Door ze te bundelen, kunnen we in kaart brengen hoe respijtzorg kan worden verbeterd. Want dat het heel belangrijk is, dat is voor iedereen glashelder. Immers, als je geen tijd krijgt om bij te tanken, dan komt er een dag waarop je de situatie als mantelzorg niet meer kunt volhouden. Zeker als er sprake is van een zware zorgsituatie. De Respijtmakelaar is ondergebracht bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht van U Centraal, 030 236 17 40, mantelzorg@u-centraal.nl. De functie wordt vervuld door consulenten mantelzorgondersteuning Mariska Hoencamp en Pia Putman.



Alle informatie uit deze Respijtwijzer is binnenkort ook te vinden op www.ugids.nl/respijt. Daar wordt de informatie ook regelmatig geactualiseerd.