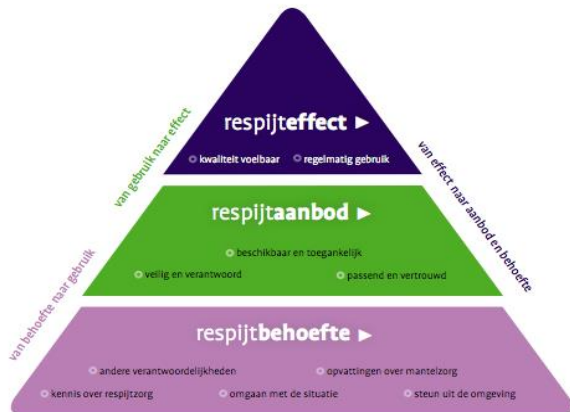


## Piramidetool

Om tot een passende vorm van respijt (adempauze) voor de mantelzorg(er) te komen is een vraaggerichte houding essentieel, waarbij de professional de mantelzorg(er) ondersteunt om zijn wens/ behoefte in kaart te brengen. Dit vraagt een ander gesprek dan de mantelzorg(er) informeren over het zorg en ondersteuningsaanbod in de regio. Onderstaand proces biedt richtlijn om de wens/ behoefte helder te krijgen, toe te leiden tot passend respijt en het meten van het effect ervan



Bron: piramide respijtzorg (Arksey, 2004)

### Tip

Het is van groot belang om de mate van (over)belasting te onderzoeken. Dit bepaalt mede of de mantelzorg(er) voldoende energie en regelkracht heeft om de daadwerkelijke passende respijtzorg in te gaan zetten. Bepaal samen met de mantelzorg(er) wat het tempo van het vraaggericht gesprek is. Soms kan een steuntje in de rug voldoende zijn, maar er kunnen ook meerdere gesprekken nodig zijn. Of het direct overnemen van een aantal regeltaken is op dat moment het meest helpend.




*“Natuurlijk wil ik graag naar alle mogelijkheden kijken om mijn autistische zoontje een leuke opvang te bieden, maar op dit moment wil ik alleen maar bijslapen omdat ik al maanden geen ene nacht meer doorslaap”*

## Respijtbehoefte

### Weekindeling

Het letterlijk in beeld brengen van de leef- en zorgsituatie van de mantelzorg(er) kan de mantelzorg(er) helpen in de bewustwording van de noodzaak om in balans te zijn. Om goed zicht te krijgen op de zorg- maar ook ontspanningsmomenten vul je samen met de mantelzorg(er) een weekindeling in met daarop de vaste zorgmomenten, andere verplichtingen, activiteiten en momenten van ontspanning.

Weekplanner van | \_\_\_\_\_

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
 Ochtend							
 Middag							
 Avond							

Vraag de mantelzorgers om met 2 kleuren aan te duiden welke momenten energie geven en welke momenten als zwaar worden ervaren. Kies een dag uit de week die je uitvoeriger met elkaar bespreekt.

#### Verdiepende vragen

- Op welke momenten kunt u tijd aan u zelf besteden?
- Waar krijgt u energie van? Bekijk ook wat energie/voldoening geeft in de zorgtaken. Wat heeft het zorgen u gebracht?
- Wat zou er ingezet kunnen worden om de balans tussen zorg en ontspanning in evenwicht te houden of te herstellen?
- Wat is er voor u nodig (voorwaarden) om respijtzorg of ondersteuning toe te kunnen laten?
- Wat kan er ingezet worden om eventuele drempels weg te nemen. En wie zou u daarbij kunnen helpen? Bv als u man niet naar dagopvang wil kan een gesprek met de huisarts stimulerend werken.
- Welke waarden vindt u hierin belangrijk (bv houding naar mz en zorgvrager/ levensovertuiging/ respect voor privacy)?
- Welke verlichtingswensen heeft u ten aanzien van de zorgsituatie?

## **Eigen netwerk**

Het organiseren van een meedenkbijeenkomst vanuit het netwerk kan creatieve ideeën brengen die aansluiten bij de vraag/ wens van de mantelzorgers voor respijt. Ook kan het steunend zijn en leiden tot doorpakkracht als er een actieplan wordt gemaakt en uitgevoerd. Een plan gemaakt met en door je omgeving/netwerk kan de mantelzorgers sterken in het voeren van eigen regie over de situatie. Ook voor hen is het vaak prettig om in een meedenkbijeenkomst zorgen te kunnen delen en aan te geven welke rol zij willen spelen bij de uitvoering van een plan

Binnen de meedenkbijeenkomst is een positieve insteek belangrijk. Kijk vooral naar wat men de ander gunt. Het kan dat de mantelzorgers geen beroep op het netwerk wil of durft te doen om de ander niet te belasten. Heb hier oog voor, kijk wanneer je de mantelzorgers kan overtuigen maar schat ook in wanneer dit niet de passende manier is om een respijtplan te maken.



### • Fase 3: Meedenkbijeenkomst

De klant, familieleden, vrienden en andere belangrijke mensen komen bijeen in een meedenkbijeenkomst. De klant legt zijn vragen voor aan de deelnemers. Er wordt een plan van aanpak gemaakt.



**MEE**

### Verdiepende vragen:

- Welke opvattingen heeft u over het vragen van hulp aan de omgeving?
- Wat zou voor u de voor- en nadelen kunnen zijn van een meedenkbijeenkomst?
- Op welke manier kunnen eventuele belemmeringen worden weggenomen?
- Van welke mensen zou u het prettig vinden als ze meedenken over een plan om een adempauze in te zetten?

*“Als mijn dochter er is wil ik een leuke tijd met haar doorbrengen en niet vragen of zij me met grotere klussen in huis wil helpen”*

*“Mijn broer weet altijd alles beter en luistert niet naar wat ik wil maar naar wat mijn chronisch zieke man wil”*

## Respijtaanbod

Als de wens/ behoefte helder is kan er gericht gekeken worden met de mantelzorg  
of er aanbod is wat hierbij past.

Hieronder volgt een keuzemenu wat doorlopen kan worden:

Ik zoek:

<input type="checkbox"/> Iemand die de zorg tijdelijk van me overneemt
<input type="checkbox"/> Iemand die andere taken van mij overneemt zodat ik de zorg zelf kan blijven doen
<input type="checkbox"/> Iemand die samen met mij en de zorgvrager weg wil gaan, waarbij de zorg van mij wordt overgenomen

De zorg/ ondersteuning moet plaatsvinden:

<input type="checkbox"/> Bij de zorgvrager thuis
<input type="checkbox"/> Bij de mantelzorg thuis
<input type="checkbox"/> Buitenshuis

De zorg vindt plaats

<input type="checkbox"/> overdag
<input type="checkbox"/> In de nacht
<input type="checkbox"/> 24 uren

Als het plan/ de puzzel gemaakt is komt een belangrijke fase waarin acties uitgevoerd moeten worden.

Bekijk samen met de mantelzorg wie wat kan doen en stel een actieplan op.

### Tip

Heb oog voor de regelkracht van de mantelzorg en diens netwerk. De daadwerkelijke inzet van respijt kan achterwege blijven als de mantelzorg en diens netwerk verzand in wet- en regelgeving om de zorg geleverd te krijgen.

## Actieplan

Onderwerpen	Activiteiten	Wie	Acties uitgezet	Planning-gerealiseerd

Indien de inzet van respijt op de zorgvrager is gericht en de mantelzorg niet aanwezig is, adviseer de mantelzorg om een mantelzorgboek in te vullen/ maken. Dit geeft de zorg inzicht in wat de zorgvrager prettig en belangrijk vind. En het biedt de mantelzorg regie.

[https://www.mezzo.nl/uploads/content/file/Checklist\\_overdragen\\_van\\_zorg.pdf](https://www.mezzo.nl/uploads/content/file/Checklist_overdragen_van_zorg.pdf)

### Effect

In deze fase staat de vraag centraal hoe we ervoor kunnen zorgen dat het effect van de adempauze voor de mantelzorg maximaal is. Hiervoor is het belangrijk dat de adempauze op het juiste moment komt maar ook regelmatig ingezet kan worden. Het respijteffect wordt ook beïnvloed door de wijze waarop de mantelzorg de "respijttijd" invult. Wordt de respijttijd ingevuld door bv achterstallig huishoudelijk werk of administratie te doen of gaat de mantelzorg doen waar hij energie van krijgt? Ook is het belangrijk dat er goede nazorg is om het effect van de respijt te vergroten en vast te houden.

### Vragen:

- Op welke manier heeft u de respijttijd ingevuld?
- Wat vond u prettig?
- Hoe voelde dat voor u tijdens de respijttijd?;
- Hoe kijkt u nu (terug in de zorgsituatie) terug op de respijttijd en op de zorg die u biedt?;
- Wat zou er bijgesteld kunnen worden om de positieve ervaring van de respijt te vergroten?

### Tip

Soms kan er hoge verwachting zijn van de respijttijd en heeft de mantelzorg het gevoel alle ontspanning in die tijd te willen ervaren. Alleen wanneer je fors overbelast bent kan het effect van

respijt in het begin gering zijn. Je moet weer leren ontspannen. Bespreek dit waar nodig met de mantelzorger.