

## Verslag Koffieochtend 1 april Steunstee Roodeschool.

### Aangepaste vakanties en vakantie mogelijkheden voor mantelzorgers en/of mensen met een functiebeperking

Bijna iedereen heeft er wel eens behoefte aan om voor korte of langere tijd er even tussenuit te gaan. Een verre tropische reis, een paar dagen uitwaaien aan zee ... verandering van omgeving geeft ontspanning en energie. Voor de meeste mensen iets vanzelfsprekends. Vrije dagen regelen bij de baas, spaar- en vakantiegeld bijeenrapen en alvast wegdromen op Internet of in de vakantiegidsen. Het Dagblad van het Noorden van 22 april j.l wist te melden dat deze meivakantie ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders op vakantie zouden gaan. De overgrote meerderheid van deze groep zal relatief gezond zijn en niet de dagelijkse zorg hebben voor een naaste. Want voor wie gehandicapt of chronisch ziek is of langdurig en intensief voor een partner of ouder moet zorgen is het allemaal helemaal niet zo vanzelfsprekend om even weg te zijn, terwijl zij het misschien wel het hardst nodig hebben.

Hoewel het wel wat extra inspanning kost, is er gelukkig tegenwoordig heel veel mogelijk. Ook als je chronisch ziek, gehandicapt, hulpbehoevend of mantelzorger bent, kan je in de meeste gevallen wel op vakantie. Aangepaste vakantieverblijven, hulpmiddelen en zorg op het vakantieadres of vervangende zorg bieden aanzienlijke mogelijkheden.

Het is echter wel van belang, dat je net als iedereen, eerst moet bepalen wat je wilt. En dan is het nodig om in kaart te brengen wat er nodig is en hoe dat te regelen is. Tijdens de koffieochtend van 1 april in de Steunstee Roodeschool hebben we het over dit onderwerp gehad en graag zet ik één en ander nog even op een rijtje.

#### **Om wie gaat het?**

Om de juiste vakantiebestemming te bepalen is het goed je bewust te zijn om wie het gaat. Wat is de leeftijd, welke interesses heeft hij of zij, gaan er nog anderen mee en wat zijn hun wensen. Is degene beperkt door ziekte of handicap of gaat het om de mantelzorger? Wil men samen op vakantie of juist alleen?

#### **Wat is de zorg- of hulpvraag?**

Wanneer iemand van zorg of hulp afhankelijk is, is het goed uit te gaan van de thuissituatie. Welke hulp en zorg wordt er thuis geboden en door wie? Vergeet daarbij niet de buurvrouw die af en toe een oogje in het zeil houdt of de zoon die de boodschappen doet of de dochter die help bij het douchen. Zijn er aanpassingen in en om het huis of zijn er hulpmiddelen aanwezig zoals een douchestoel of een hoog-laag bed?

Houdt ook rekening met de mobiliteit van de patiënt. Is iemand in staat om lang in de auto te zitten? En hoe verplaatst iemand zich eenmaal op de plaats van bestemming?

Wilt u als mantelzorger op vakantie en blijft de zorgbehoevende thuis, dan is het goed er bij stilt te staan of iemand met wat extra hulp in het eigen huis kan blijven of dat het beter is om een tijdelijk logeeradres te zoeken.

#### **Hoe moet de vakantie er uit zien?**

Wanneer men aangewezen is op aangepaste vakanties, is het niet altijd mogelijk om aan alle wensen te voldoen. Toch is het goed om eerst uit te gaan van de wensen mits deze redelijk zijn.

Binnen- of buitenland? Met een groep of liever alleen? Kamperen, huisje of een hotel? Actief, cultuur, rust, natuur ...? Voor welk budget wilt u op vakantie?

#### **Wat is er mogelijk op het vakantieadres?**

Het aanbod van aangepaste vakanties is groot. Voor bijna iedere doelgroep en bijna iedere wens is er een speciaal aanbod: groepsreizen voor mensen met een verstandelijke beperking naar het zonnige zuiden, aangepaste caravans voor mensen met een lichamelijke beperking, hotelarrangementen voor mensen met dementie, lekker vrij op pad met een eigen rolstoelgeschikte camper, met het hele gezin naar een aangepaste vakantieboerderij? Bijna alles is mogelijk, maar het is wel even een zoektocht.

Afhankelijk van de aanbieder en het soort vakantie, is er extra begeleiding en ondersteuning aanwezig op het vakantie adres, soms in de vorm van vrijwilligers.

Een groot aantal aanbieders maakt gebruik van of heeft zelf aangepaste vakantieverblijven.

Maakt u thuis gebruik van hulpmiddelen, zoals een hoog-laag bed en/of u hebt een indicatie voor zorg, dan kan dat ook op het vakantieadres geregeld worden. De zorgaanbieder helpt u om dit te regelen. Houd er rekening mee, dat het altijd een beetje anders is dan thuis.

### **Hoe regelt u vervangende zorg?**

Wilt u er als mantelzorger even tussenuit en degene waarvoor u zorgt blijft thuis, dan is er afhankelijk van de zorgbehoefte en de intensiteit van de zorg wel het één en ander mogelijk om u als mantelzorger te vervangen. Deze vervangende zorg wordt ook wel respijtzorg genoemd. Het is een vorm van tijdelijke zorg, zodat de mantelzorger aan zichzelf kan toekomen.

Als de zorg binnen de eigen kring te regelen is, kan dat grote voordelen hebben. Er komen geen 'vreemden' over de vloer en u kunt degene ruim van te voren betrekken bij de zorg.

Diverse vrijwilligers bieden hand en spandiensten bij afwezigheid van de mantelzorger. Deze vrijwilligers zijn dikwijls wel getraind, maar het zijn geen professionals. Over het algemeen mogen vrijwilligers geen verpleegtechnische of medische handelingen verrichten. Daar staat tegenover dat zij niet alleen de zorg overnemen, maar ook vaak de andere dagelijkse taken, zoals de hond uitlaten en het eten verzorgen.

Hebt u een indicatie voor zorg en/of tijdelijk verblijf, dan kunt u hiervan gebruik maken tijdens uw afwezigheid. Het is mogelijk om de zorg thuis tijdelijk uit te breiden, zodat de taken die u normaal gesproken doet, door een professional worden overgenomen. Is er eigenlijk 24-uurs zorg nodig, dan kan een tijdelijk verblijf in bijvoorbeeld een verpleeghuis of logeerkamer een oplossing zijn.

Een combinatie van bovenstaande is niet ondenkbaar en u kunt natuurlijk ook besluiten beiden op vakantie te gaan, maar ieder naar een eigen vakantieadres.

### **TIP:**

Wanneer u gebruik maakt van respijtzorg is het goed ver van te voren op papier te zetten: welke zorgtaken verricht u als mantelzorger, wie is nog meer bij de zorg betrokken, hoe zit het met medicijnen, waar bent u of iemand anders bereikbaar. Maar ook; welke karaktertrekken heeft de persoon waar rekening mee moet worden gehouden, zijn er gedragsproblemen, wat is iemand gewend t.a.v. bijvoorbeeld het dag- en nachtritme, het eten of bepaalde rituelen. Hoe meer de vervanger weet, hoe minder er afgeweken wordt van dagelijkse situatie.

Om niets te vergeten en alles helder op een rijtje te zetten is de speciale 'checklist bij het tijdelijk overdragen van zorg' van ontwikkeld door Mezzo. Deze lijst is via de website [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) te downloaden of u kunt de lijst aanvragen bij het Steunpunt Mantelzorg Winsum/Eemmond.

### Verzekeringen en financiële tegemoetkomingen

Aangepaste vakanties en het inschakelen van (extra) hulp, brengt over het algemeen extra kosten met zich mee. In een aantal gevallen en onder bepaalde omstandigheden is het mogelijk een tegemoetkoming in de meerkosten te krijgen:

- Belastingdienst: meerkosten kunnen in 2007 nog worden opgevoerd als aftrekpost. Voor het belastingjaar 2008 gaat het één en ander veranderen.
- Gemeenten: sommige gemeenten verstrekken bijzondere bijstand om vakanties en aangepaste vakanties te ondersteunen. Indien uw inkomen rond de bijstandsnorm ligt, kunt u in aanmerking komen voor het Participatiefonds. Deze jaarlijks eenmalige tegemoetkoming kunt u aanwenden voor de vakantie.
- Persoons Gebonden Budget: heeft u een zorgtoewijzing in de vorm van een PGB, dan is daarbinnen een bedrag beschikbaar dat geheel naar eigen inzicht besteed mag worden.
- Zorgverzekeraars: een aantal zorgverzekeraars vergoed (een deel) van de meerkosten. Voorwaarde is vaak een aanvullende verzekering. Dikwijls wordt ook verlangd dat de reis via een bij hen aangesloten reisorganisatie wordt geboekt.
- Landelijke en regionale fondsen: bijvoorbeeld de eigen kerk (bijv. de parochiële Caritas Instellingen in de RK Kerk) en andere fondsen. Meer informatie hierover in De BlauweGids, het Fondsenboek of op Fondsendisk: [www.verenigingvanfondsen.nl](http://www.verenigingvanfondsen.nl).

Aangezien een mantelzorger nooit van te voren kan inschatten of hij/zij wel op vakantie kan, omdat de situatie thuis elk moment kan veranderen is er sinds kort een speciale reis- en annuleringsverzekering voor mantelzorgers: [www.mezzo.nl/vakantieverzekeringen](http://www.mezzo.nl/vakantieverzekeringen).

### Nuttige adressen en overige tips

Hieronder een greep uit nuttige adressen. De lijst is zeker niet volledig, maar helpt u op weg en geeft u een aardig beeld. Van wat er mogelijk is.

Wat	Voor wie	Waarover	Hoe te bereiken
De BlauweGids	Voor alle doelgroepen en wensen	Vakantieadressen, aanbieders van ondersteuning, begeleiding en hulpmiddelen	<a href="http://www.deblauwegids.nl">www.deblauwegids.nl</a> 088-3355700 Steunpunt Mantelzorg
MEZZO	mantelzorgers	Zorg voor jezelf dagen, verzekeringen, logeeradressen, overname zorg etc.	<a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a> 0900-2020496
ZorgVrij vakanties	Voor alle doelgroepen en wensen	Hotels, accommodaties en hulpmiddelen	<a href="http://www.zorgvrijvakanties.nl">www.zorgvrijvakanties.nl</a> 020-2012720
Vereniging Spierziekten Nederland	Voor mensen met een spierziekte	Een overzicht van links naar aanbieders van vakantiemogelijkheden	<a href="http://www.vsn.nl">www.vsn.nl</a> 035-5480480
Alzheimer Nederland	Voor mensen met dementie en hun partners	Een ontspannen vakantie aanbod.	<a href="http://www.alzheimer-nederland.nl">www.alzheimer-nederland.nl</a> 030-6596900
MEE	Voor alle doelgroepen met een functiebeperking	Een digitale keuzelijst met o.a. mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding, aanpassingen en	<a href="http://www.lansdelevenslijn.nl">www.lansdelevenslijn.nl</a> 050-5274500

		hulpmiddelen	
Landal GreenParks	Alle doelgroepen, zeer geschikt voor gezinsvakanties	Aangepaste vakantiewoningen	www.landal.nl/zorg 0900-8842
SMS Vakanties; Stichting Mens en Samenleving	Ouderen, gehandicapten, beginnend dementerenden, mantelzorgers en hun verzorgde samen, hartpatiënten.	Vakantieweken met vrijwillige begeleiding, voor mensen die weinig of geen zorg behoeven	www.smsvakanties.nl 0318-485183
RP Care	Alle doelgroepen	Aangepaste vakantiewoningen. Thuiszorg op vakantieadres mogelijk.	www.rpcare.nl 0900-8810 reserveren ook via www.noorderzonvakanties.nl tel. 0900-2353535
Stichting het Buitenhof	Mensen met een lichte lichamelijke beperking	Begeleide reizen	www.buitenhof.nl 0182-587050
Gehandicaptenreizen	Mensen met een lichte lichamelijke beperking	Groepsreizen	www.gehandicaptenreizen.nl 0182-587056
ECT Vakanties (van het reumafonds)	Voor iedereen die wel wat extra hulp kan gebruiken. Ook partner, familie en vrienden zijn welkom.	Groepsreizen	www.ect-vakanties.nl 088-3280000
Het Nederlandse Rode Kruis	Voor mensen van alle leeftijden die door handicap, chronische ziekte en/of sociale omstandigheden niet meer zelfstandig op vakantie kunnen.	Groepsreizen. Alleen, maar ook samen met partner, familielid, vriend of verzorger.	www.rodekruis.nl 070-4455888
Radar Reizen	Voor mensen met een GGz achtergrond	Begeleide vakanties en dagtochten en reizen op maat.	www.radar-reizen.nl 0575-538630
SET Reizen	Mensen met een lichamelijke handicap, (licht) verstandelijke handicap, meervoudig complex handicap, autisme, zintuiglijke	Begeleide vakanties	www.set-reizen.nl 010-2150248

	handicap, epilepsie		
Vita V-reizen	Mensen met een lichamelijke handicap, licht verstandelijke handicap, meervoudig complex handicap, chronische ziekte, epilepsie, dementie, niet aangeboren hersenletsel.	Groepsreizen, gezinsreizen, individuele reizen met of zonder begeleiding.	www.vitav-reizen.nl 0475-549067
Nationale Vereniging de Zonnebloem	Voor mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte	Groepsvakanties met vrijwillige begeleiding	www.zonnebloem.nl 076-5646362
Samenwerkende Buitenlandse Zorgorganisaties	Alle doelgroepen met een functiebeperking	Thuiszorg in het buitenland (Spanje, Portugal) gedurende individuele vakanties.	www.zorgbuitenland.nl 0299-656557

#### **Informatie en ondersteuning**

Hebt u ondersteuning nodig bij het uitzoeken van een geschikte vakantie of het regelen van vervangende zorg, dan kunt u een beroep doen op de medewerker van het Steunpunt Mantelzorg Eemsmond, Monica Blom. Zij kan bij u thuis langs komen of nodigt u uit op een locatie bij u in de buurt. Telefoon 06-48874339 of mailadres m.blom@s-w-d.nl.

Ook de vrijwilligers van de Steunste Roodeschool zijn van harte bereid het één en ander met u uit te zoeken. Telefoon 0595-415507

Voor het uitzoeken van de financiële tegemoetkomingen kunt u ook een beroep doen op het sociaal raadsliedenwerk van de gemeente.

Voor het regelen van zorg en hulpmiddelen op het vakantieadres kunt u contact opnemen met uw zorgaanbieder.

Hebt u nog geen indicatie voor zorg of tijdelijk verblijf, dan kunt u een aanvraag doen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg. Dit verloopt via uw huisarts.

#### **TIPS:**

Beschikt u over Internet, tik dan bijvoorbeeld de zoekterm 'vakanties voor mensen met een functiebeperking' in.

Twijfelt u aan de mogelijkheden of kwaliteit, of wilt u ervaringen delen met anderen neem dan contact op met de patiëntenvereniging. Daar zijn vaak mensen die u wel tips en advies kunnen geven.