

MANTELZORG DOE JE SAMEN

8 tips om zorg(en) te delen

Zorg je langdurig en intensief voor een familielid of vriend met een beperking of ziekte? Deze extra hulp die je geeft heet mantelzorg. Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Voorkom dat je overbelast raakt en deel de zorg én jouw zorgen tijdig met anderen. Zo zorg je goed voor jezelf en hou je het langer vol.

1 Familie, vrienden en burens

Hulp vragen bij de zorg is niet makkelijk. Bijvoorbeeld omdat je de zorgtaken zelf wilt doen of omdat je naaste niet door iemand anders verzorgd wil worden. Toch kunnen familie, vrienden en burens je helpen door een luisterend oor te bieden of te helpen bij kleine praktische dingen. Vraag eens iemand die je goed kent voor het doen van een boodschap. Je zult merken dat mensen blij zijn iets voor je te kunnen betekenen.

2 Lokale organisatie voor mantelzorgondersteuning

Jouw leven en je relatie met je naaste verandert door het zorgen. Soms is het lastig om voldoende tijd en aandacht te houden voor andere dingen die voor jou belangrijk zijn. Je kunt steun ervaren door je verhaal te delen met een mantelzorgconsulent of andere mantelzorgers in een lotgenotengroep of mantelzorgcafé. Zoek de ondersteuningsmogelijkheden bij jou in de buurt via www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg

3 Vrijwilligers

Mantelzorgmaatjes zijn vrijwilligers die er zijn om naar je verhaal te luisteren. Zij steunen je en doen samen met jou iets leuks zodat je weer kunt opladen, afhankelijk van je wensen en behoefte. Ook zijn er vrijwilligers die de zorg voor je naaste tijdelijk overnemen, zodat je tijd voor jezelf hebt. Informeer bij het lokale steunpunt naar de mogelijkheden.

4 MantelzorgNL

Vragen, of behoefte aan een luisterend oor? Neem contact op met de Mantelzorglijn via 030 - 760 60 55 (op werkdagen van 9 - 16 uur), per e-mail mantelzorglijn@mantelzorg.nl of kijk voor informatie en ondersteuning op www.mantelzorg.nl.

6 Zorgprofessional

Jij bent een expert als het aan komt op de zorg voor je naaste en daarom is goede samenwerking met professionele zorgverleners nodig. Geef aan wat voor jou belangrijk is en maak goede afspraken. Ook jij kunt ondersteuning nodig hebben. Vraag professionals om hulp als de zorg je te veel wordt. www.mantelzorg.nl/samenmet

8 Mantelzorgmakelaar

Gemiddeld zijn mensen die mantelzorg geven 3 uur per week bezig met het invullen van formulieren en andere regeltaken. Een mantelzorgmakelaar kan je ontlasten, zij nemen (tijdelijk) regeltaken over. Informeer bij je zorgverzekeraar of je een mantelzorgmakelaar (gedeeltelijk) vergoed krijgt of kijk op www.mantelzorg.nl/vergoedingen

5 Werkgever

40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar tot overbelast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om je te ontlasten. Bespreek de mogelijkheden met je werkgever. www.werkenmantelzorg.nl

7 Huisarts en praktijkondersteuner

Een huisarts is er voor je naaste, maar ook jij kunt er terecht voor vragen over de ziekte of beperking van je naaste. Vaak zijn er praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen aanwezig. Zij kunnen je extra informatie of instructies geven over bijvoorbeeld medicijngebruik, de verzorging en begeleiding. www.mantelzorg.nl/huisarts of neem deel aan een activiteit.

Handige adressen voor meer informatie

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning bij jou in de buurt: www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg
- Combineren van werk en mantelzorgtaken: www.werkenmantelzorg.nl
- Werk samen met zorgprofessionals: www.mantelzorg.nl/samenmet
- Wat voor type mantelzorger ben je?
Doe de balans test: www.mantelzorg.nl/balanstest
- www.mantelzorg.nl