

# MANTEL ZORG & JIJ!



## JA, JIJ BENT MANTELZORGER!

Omdat jij...

- intensief zorgt voor een (chronisch) zieke, hulpbehoevende of iemand met psychische kwetsbaarheid of beperking.
- altijd klaarstaat voor je partner, ouder, kind, familie, kennis of buur.
- meegaat naar medici, helpt bij de dagelijkse verzorging, het huishouden, of bij activiteiten en sociale contacten.

Het is goed om je te realiseren dat wat jij vaak zo vanzelfsprekend doet 'mantelzorg' wordt genoemd. Want als mantelzorger kun je gebruik maken van ondersteuning.

Zo kun je prettiger, beter en langer voor je naaste zorgen, én voorkom je overbelasting. Wacht niet te lang met het vragen van hulp en/of ondersteuning. Je hoeft het niet alleen te doen!

*"JE STAAT ER NIET  
ALLEEN VOOR"*

## 1

### VERGROOT JE KENNIS

Verzamel praktische informatie die jou bij je mantelzorgtaak kan helpen. Laat je goed informeren over de ziekte en het verloop ervan, zodat je beter weet wat je te wachten staat. Weet welke organisaties betrokken zijn, en bij welke organisaties je terecht kunt voor hulp en informatie.

En heb je vragen? Stel ze gewoon!

### ZIJ KUNNEN JE HELPEN

- Arts
- Betrokken professionals
- Patiëntenvereniging
- Facebook groepen

# 2

## PRAAT EROVER

Betrek je omgeving en deel je zorgen en emoties. Vertel anderen wat je bezig houdt en waar je druk mee bent. Hierdoor ontstaat begrip, en kun je nieuwe inzichten krijgen. Laat anderen weten waarmee ze je kunnen ondersteunen.

### ZIJ KUNNEN JE HELPEN

- Een goede vriend(in) of familielid
- Vertrouwenspersoon
- MVT Arnhem (zie onze website en activiteitenoverzicht)
- Luisterlijn MantelzorgNL
- Andere mantelzorgers

# 3

## DENK OOK AAN JEZELF

Ziekte binnen het gezin treft het hele systeem. Denk hierbij aan jezelf maar ook aan de andere gezinsleden zoals de kinderen. Behoud zoveel mogelijk je eigen leven en zorg voor ontspanning. Ga ook na welke ondersteuningsmogelijkheden er voor jou als mantelzorger zijn. Weet waar je hulp kunt krijgen als jij even op adem wil komen.

### ZIJ KUNNEN JE HELPEN

- Huisarts
- Leefstijlcoach
- Zorgverzekering
- [www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze](http://www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze)

# 4

## VRAAG OM HULP

Deel de zorg, taken en verantwoordelijkheden. Wees eerlijk hoeveel belasting je aankunt. Bedenk met welke dingen jij ze naaste zelf goed kunt helpen. Zoek voor andere dingen op tijd hulp. Je hoeft het niet alleen te doen!

### ZIJ KUNNEN JE HELPEN

- Je netwerk (vrienden, familie, burens, sport- of hobbyclubs)
- De wijkcoach
- Betrokken professionals
- Onafhankelijke cliëntondersteuners / mantelzorgmakelaars
- Ergotherapeut
- MVT Arnhem

# 5

## BLIJF GENIETEN

Probeer zoveel mogelijk van (kleine) dingen samen te genieten. Kijk naar wat nog wél kan. Richt je op het positieve.

**"MANTELZORGEN  
DOEN WE SAMEN!"**

# MVT

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

### MEER WETEN OVER MANTELZORG?

Ga naar [www.mvtarnhem.nl](http://www.mvtarnhem.nl). Bel 026 – 370 35 40, of mail naar [info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl)

### EVEN OP ADEM KOMEN?

Ga naar [www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze](http://www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze)



SCAN ME