

JIJ BENT MANTELZORGER!

MVT

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

Omdat jij...

- intensief zorgt voor een chronisch zieke, hulpbehoevende of iemand met een beperking in jouw omgeving.
- altijd klaarstaat voor je partner, ouder, kind, familie, kennis of buur.
- 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. Maak vanaf het begin gebruik van de mantelzorgondersteuning, dat is er juist voor jou!

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)
- Vertrouwenspersoon
- MVT Arnhem
- Luisterlijn MantelzorgNL
- Andere mantelzorgers

3

DENK OOK AAN JEZELF

Zorg niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. Behoud zoveel mogelijk je eigen leven en zorg voor ontspanning. Ga ook na welke ondersteuningsmogelijkheden er voor jou als mantelzorgers zijn. Weet waar je hulp kunt krijgen als jij even op adem wil komen.

ZIJ KUNNEN JE HELPEN

- Je sport- of hobbyclub
- Mantelzorgpauze.nl



4

VRAAG OM HULP

Deel de zorg, taken en verantwoordelijkheden. Wees eerlijk hoeveel belasting je aankunt. Bedenk met welke dingen jij je 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
- De wijkcoach
- Betrokken professionals
- Onafhankelijke cliëntondersteuners / mantelzorgmakelaars
- 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.

Meer weten over mantelzorg? Ga naar www.mvtarnhem.nl
Even op adem komen? Ga naar www.mantelzorgpauze.nl