

Mantelzorg in balans

Tips voor mantelzorgers om overbelasting te voorkomen



Zorgen voor een naaste kan veel voldoening geven, maar kan ook ongemerkt zwaarder worden. Juist dan is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. In deze folder vind je praktische tips om als mantelzorger in balans te blijven.

Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf



Let op signalen van overbelasting

Overbelasting ontstaat vaak langzaam. Let op signalen als:

- Slecht slapen of veel piekeren;
- Snel boos of prikkelbaar zijn;
- Hoofdpijn of gespannen voelen;
- Geen plezier meer hebben in dingen;
- Moeite om je te concentreren.

Deze signalen betekenen niet dat je faalt. Ze geven aan dat je hulp nodig hebt.

Plan vaste momenten voor jezelf

Goed voor jezelf zorgen schiet er vaak bij in. Probeer daarom:

- Rustmomenten in je agenda te zetten;
- Elke dag iets te doen waar je energie van krijgt (bijv. wandelen, hobby, muziek);
- Goed te slapen, gezond te eten en genoeg te bewegen.

Zeg op tijd 'nee' en bewaak je grenzen

Mantelzorgers voelen zich vaak verantwoordelijk. Maar je hoeft niet alles alleen te doen.

Het helpt om:

- Duidelijk te maken wat je wél en niet kunt;
- Kleine taken te vragen aan familie, vrienden, buren of vrijwilligers;
- Jezelf te vertellen dat je niet perfect hoeft te zijn.

Blijf contact houden met anderen

Alleen komen te staan maakt de zorg zwaarder. Blijf daarom:

- In contact met vrienden, familie en andere mantelzorgers;
- Ga als het kan naar een mantelzorgcafé, gespreksgroep of online groep.

Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf

Zorg dat je administratie overzichtelijk blijft

Veel mantelzorgers raken overbelast door papierwerk.

Handige hulpmiddelen:

- Een map voor medische gegevens, medicatielijsten en afspraken;
- Een gedeelde digitale agenda met andere betrokkenen;
- Apps voor medicatieherinneringen of zorgplanning;



Ken je rechten als mantelzorger

Veel mantelzorgers weten dit niet, maar je hebt soms recht op:

- Mantelzorgverlof via de werkgever (kortdurend of langdurend);
- Flexibele werktijden;
- Een mantelzorgvriendelijke regeling via HR of CAO

Maak samen een zorgplan

Een duidelijk overzicht geeft rust.

Denk aan:

- Alle taken opschrijven;
- Kijken wat je kunt delen of uitbesteden;
- Hulpmiddelen gebruiken, zoals huishoudelijke hulp, medicijndispensers of personenalarmering.

Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf

Maak gebruik van hulp en ondersteuning

Synthese - www.synthese.nl

Individuele en groepsactiviteiten, zoals trainingen, workshops, gespreksgroepen, bijeenkomsten, webinars en de nieuwsbrief 'Zorgen voor een ander'. Aanmelden of meer info? Scan de QR-code.

Gemeente Horst aan de Maas - www.horstaandemaas.nl

Hulp en voorzieningen in jouw omgeving, zoals dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorgpunten. Bekijk de gids Samenwijzer via de QR-code.

Mantelzorgmakelaar - www.bmzn.nl

Helpt bij het regelen van zorg, indicaties en PGB.

Zorg en vervanging

Wijkverpleging, casemanagers dementie en tijdelijke overname van zorg (respijtzorg). Zie de gids Even op adem komen via de QR-code.

TOM-regeling - www.horstaandemaas.nl

Tijdelijke extra hulp voor (overbelaste) mantelzorgers.
Voorwaarde: je bent ingeschreven bij het Steunpunt Mantelzorg.

Mantelzorg NL - www.mantelzorg.nl

Landelijke organisatie met informatie en advies.
Mantelzorglijn: 030-7606055

Werken en mantelzorg - www.werkenmantelzorg.nl

Tips om werk en zorgtaken goed te combineren

