



Help jij  
regelmatig  
een ander?

Ook dát is mantelzorg!

*synthese*  
thuis in je wijk

gemeente  
**HORST  
A/D  
MAAS**

# Ben jij mantelzorger?

Het begint met een boodschapje doen, of meegaan naar een arts. En dan groeit het uit tot dagelijkse zorg. Naast jouw gezin, huishouden en werk, ben je druk in de weer met het geven, regelen en afstemmen van zorg. Je vindt het waarschijnlijk heel normaal om te zorgen voor een naaste, toch is het heel bijzonder wat je doet.

## Ben jij mantelzorger?

Kun je onderstaande vragen met 'ja' beantwoorden? Dan ben je mantelzorger.

- Zorg je voor een familielid, vriend of goede kennis?
- Heeft deze persoon psychische problemen, ouderdomsklachten, een chronische ziekte of een beperking?
- Zorg jij al langer dan drie maanden voor deze persoon?
- Heeft deze persoon intensieve of langdurige verzorging nodig?

## Hoe gaat het met jou?

Misschien zie je jezelf niet als mantelzorger, toch is het goed om hiervan bewust te zijn. Want voor iemand zorgen kan zwaar zijn. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt. Voorkom dat je overbelast raakt.

### Houd goed in de gaten of je:

- gespannen of nerveus bent;
- weinig tot geen zin in eten hebt;
- je niet kunt concentreren;
- rugpijn en/of hoofdpijn hebt;
- niet goed slaapt;
- het zorgen steeds moeilijker vindt en steken laat vallen;
- boos wordt op degene voor wie je zorgt.





## Zo houd je het vol:

- Bespreek regelmatig de zorg en mantelzorgtaken met familie en naasten, en probeer waar mogelijk de zorg te verlichten door taken te verdelen.
  - Bespreek op je werk hoe je mantelzorg en werk kunt blijven combineren.
  - Zorg voor voldoende ontspanning voor jezelf.
  - Bekijk of je de zorg tijdelijk over kunt dragen aan iemand anders, je bent dan even vrijaf.
- Meer info: [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl).
- Bespreek de situatie met organisaties die je kunnen helpen.

## Waar kun je terecht?

### **Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas:**

voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. Het steunpunt organiseert contact met andere mantelzorgers en interessante cursussen en bijeenkomsten.

Tel.: 077 - 397 8500

Email: [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)

Facebookpagina: [mantelzorghorstaandemaas](https://www.facebook.com/mantelzorghorstaandemaas)

**Gemeente Horst aan de Maas:** om samen met jou en degene waarvoor je zorgt, te bekijken wat er nodig is om even op adem te komen.

Tel.: 077 - 477 9777

[www.horstaandemaas.nl](http://www.horstaandemaas.nl)

**Mezzo:** landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste.

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)





## Blijf op de hoogte!

Meld je aan als mantelzorgster in de gemeente Horst aan de Maas via [www.ikbeneenmantelzorgster.nl](http://www.ikbeneenmantelzorgster.nl).

Je krijgt dan uitnodigingen voor cursussen en bijeenkomsten én drie keer per jaar een nieuwsbrief met nieuws, tips en achtergrondinformatie.

# Ook dát is mantelzorg!

Zorg jij langdurig en onbetaald voor iemand uit jouw directe omgeving? Kijk voor meer informatie, tips en ondersteuningsmogelijkheden op

[www.ikbeneenmantelzorgster.nl](http://www.ikbeneenmantelzorgster.nl)

gemeente  
**HORST  
A/D  
MAAS**

*synthese*  
thuis in je wijk