



HORST  
A/D  
MAAS

*synthese*  
thuis in je wijk

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



# Informatie

Ook dát is mantelzorg!

## Tips en adviezen voor mantelzorgers



## Tips en adviezen voor mantelzorgers

- Neem tijd voor jezelf. De zorg voor een naaste is mooi en een teken van liefde. Maar kan ook confronterend zijn en vermoeiend. Neem tijd voor jezelf, zoek ontspanning en voel je er niet schuldig over. Zo houd je de zorg langer vol.
- Wees open en spreek met mensen in je omgeving over de situatie. Dat is belangrijk, want dan zijn zij op de hoogte van de situatie. Je kunt het bespreken met mensen uit je naaste omgeving. Geef aan waar jij behoefte aan hebt.
- Blijf het contact met familie en vrienden onderhouden. Probeer hen te betrekken in de zorg voor je naaste. Dat zorgt voor meer begrip voor de situatie en voorkomt dat je vereenzaamt.
- Als je werkt, maak het dan bespreekbaar met collega's en leidinggevende. Vertel over je situatie thuis, zodat zij begrip krijgen voor je situatie. Steeds meer organisaties werken mantelzorg-vriendelijk. Er zijn verschillende verlofregelingen. Bekijk de mogelijkheden en tips. Zie ook de informatie 'Werk en mantelzorg'
- Durf hulp te vragen; van zowel professionals als vrijwilligers maar ook van familie of vrienden. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Je zult merken dat anderen vaak bereid zijn een handje te helpen. En dit zelfs fijn vinden! Maak jezelf niet onmisbaar. Het is voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen. Zo houd je het langer vol.
- Probeer te lachen met elkaar. Je zult zien dat het aanstekelijk werkt. Een lach verlicht ook gevoelens van verdriet en onmacht.
- Kijk naar wat nog wél kan. Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is goed je te richten op wat je naaste nog wél kan en daar gebruik van te maken. Soms kunnen activiteiten samen nog wel, of in een andere vorm.
- Laat je informeren over het ziektebeeld van je naaste; dit kan duidelijkheid bieden en het vergroot je draagkracht.
- Zoek contact met andere mantelzorgers. Je bent niet de enige die in deze situatie zit. Dat is een schrale troost maar je ervaringen delen met andere mantelzorgers kan de zorgen net wat makkelijker maken.



Via de contactgroep van mantelzorgers, die elke derde donderdagochtend bij Synthese bij elkaar komt, kun je ervaringen delen. Dat kan ook via internet- of facebookpagina's.

- Schrijf je in bij het Steunpunt Mantelzorg. Je wordt dan regelmatig geïnformeerd. Je ontvangt 3x per jaar een nieuwsbrief en uitnodigingen voor themabijeenkomsten en de cursus 'Mantelzorg in Balans'. Je kunt gebruik maken van de huishoudelijke hulpregeling voor mantelzorgers voor 10 euro per uur.
- Let op spanningen in je lijf en neem die serieus! Zo voorkom je overbelasting.
- Zing voor je plezier. Maak of luister naar muziek. Zingen ontspant. Vals zingen mag!
- Geef complimenten. Beweeg zo veel mogelijk mee met je naaste, vanuit zijn of haar gevoel. Probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij zijn of haar belevingswereld.
- Maak elke dag even tijd voor jezelf om iets leuks te doen. De boog kan niet altijd gespannen staan.
- Bedenk drie bedankjes van de dag. Bedenk vóór het slapen gaan drie dingen waar je dankbaar voor bent. Dan val je met positieve gedachten in slaap.
- Ben je alle regeltaken moe? Wellicht kan de mantelzorgmakelaar jou ontlasten door (tijdelijk) regeltaken over te nemen. Zij kunnen hulp bieden bij het aanvragen van indicaties. Bekijk de vergoedingsmogelijkheden in jouw zorgpolis of in die van je zorgvrager. Mocht de zorgverzekering dit niet vergoeden, kijk dan of er mogelijkheden zijn vanuit (het verantwoordingsvrije bedrag van) je PGB of informeer bij de gemeente of werkgever. Zij zijn soms bereid een bijdrage te leveren om er zo voor te zorgen dat je goed in balans blijft.
- Ken je de landelijke Mantelzorglijn? Je kunt elke werkdag van 9.00 tot 16.00 uur met vragen terecht bij de Mantelzorglijn. Voor contactgegevens kijk op de achterzijde.

Weet dat je voor vragen, ondersteuning én een luisterend oor altijd terecht kunt bij de mantelzorgondersteuner van Synthese.



### Handige websites

[www.ikbeneenmantelzorg.nl](http://www.ikbeneenmantelzorg.nl) (voor inschrijven Steunpunt Mantelzorg)

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

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

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

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

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

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

Landelijke Mantelzorglijn: elke werkdag van 9.00 tot 16.00 uur  
bereikbaar op 030 7606055 of [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

Wil je wekelijks informatie? Volg ons dan op Facebook!

Facebookpagina: Mantelzorg Horst aan de Maas

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

☎ 077 3978505

