

# Hoe help je jezelf als mantelzorger? - Infokaart

## Jij bent mantelzorger! 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!

| Wat?                | Toelichting                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vergroot je kennis  | <p>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!</p> <p>Zij kunnen je helpen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arts</li><li>• Betrokken professionals</li><li>• Patiëntenvereniging</li><li>• Facebook groepen</li></ul> |
| Praat erover        | <p>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.</p> <p>Zij kunnen je helpen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een goede vriend(in)</li><li>• Vertrouwenspersoon</li><li>• MVT Arnhem</li><li>• Luisterlijn MantelzorgNL</li><li>• Andere mantelzorgers</li></ul>                                                       |
| Denk ook aan jezelf | <p>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 mantelzorger zijn. Weet waar je hulp kunt krijgen als jij even op adem wil komen.</p> <p>Zij kunnen je helpen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je sport- of hobbyclub</li><li>• Mantelzorgpauze.nl</li></ul>                                                                                                         |
| Vraag om hulp       | <p>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!</p> <p>Zij kunnen je helpen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je netwerk</li><li>• De wijkcoach</li><li>• Betrokken professionals</li><li>• Onafhankelijke cliëntondersteuners / mantelzorgmakelaars</li><li>• MVT Arnhem</li></ul>                                       |
| Blijf genieten      | <p>Probeer zoveel mogelijk van (kleine) dingen samen te genieten. Kijk naar wat nog wél kan. Richt je op het positieve.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Lukt het niet om er voldoende te kunnen zijn voor je naaste?

Dan kan je een beroep doen op de vrijwilligers van VPTZ Arnhem, om in de laatste levensfase aanwezig te zijn bij jouw naaste voor rust en aandacht. Rechtstreeks te benaderen via de website [yptz-amg.nl](http://yptz-amg.nl) of via Dolf Mulder: 06 149 510 13