



## 8 tips voor mantelzorgers

1. Betrek ook anderen bij de zorg voor uw partner, kind, ouder of andere dierbare zodat u er niet alleen voor staat.
2. Maak een zorgkaart waarop u bijhoudt wie, wanneer de zorg overneemt of maak gebruik van de ShareCare Zorgsite, die u via het internet helpt bij plannings- en organisatietaken.
3. Besteed ook aandacht aan úw behoeften en wensen en ga goed na wat u wel en niet aankunt.
4. Zoek voldoende ontspanning en afwisseling, bijvoorbeeld door te sporten of een avondje uit te gaan.
5. Wees duidelijk over wat ú voelt en denkt en voel u daarover niet schuldig.
6. Voorkom dat u in een isolement raakt, nodig anderen bij u thuis uit als u niet weg kunt.
7. Neem de tijd om hulp te organiseren. Dat kost veel energie maar voorkomt overbelasting en isolement.
8. Zorgen voor een ander is niet alleen maar moeilijk, het geeft ook veel voldoening!

### Meer informatie

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

De ShareCare Zorgsite maakt gebruik van het internet om vrijwilligers en mantelzorgers te ondersteunen bij de planning, organisatie en communicatie rond de zorg voor een ander.

Meer informatie over het aanbod van onze activiteiten en diensten vindt u op [www.meanderomnium.nl](http://www.meanderomnium.nl).

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, dan kunt u terecht bij Steunpunt Mantelzorg. Dit zijn onze contactgegevens:

### Steunpunt Mantelzorg

Voorheuvel 26 (naast Bibliotheek Zeist)

3701 JE Zeist

Tel. (030) 692 53 19

Mob. 06 53 74 76 39

[mantelzorg@meanderomnium.nl](mailto:mantelzorg@meanderomnium.nl)

### Colofon

Dit is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg, onderdeel van MeanderOmnium, dé welzijnsorganisatie voor alle inwoners van Zeist en omgeving.

### Redactie

Joke van der Leij, Tekstjuweel, Zeist

### Fotografie

Joost van Velsen

### Ontwerp en opmaak

Grafisch Ontwerp PI & Q, Zeist

### Reageren?

[mantelzorg@meanderomnium.nl](mailto:mantelzorg@meanderomnium.nl)



# Steunpunt Mantelzorg

Onderdeel van welzijnsorganisatie MeanderOmnium in Zeist



Steun bij de zorg  
voor een ander  
Steunpunt Mantelzorg helpt u op weg





# Wat is mantelzorg?

**Als u langdurig onbetaald zorgt voor iemand met een ziekte of beperking, bent u een mantelzorger. Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners. Zij geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met de persoon voor wie zij zorgen. Dat kan een partner met een beperking zijn, een ziek kind of een hulpbehoevende ouder. Maar ook een goede vriend die net uit het ziekenhuis is ontslagen.**

De meeste mantelzorgers vinden het heel vanzelfsprekend om voor een dierbare te zorgen. Zij doen dit recht uit hun hart zonder er bewust over na te denken. Maar zorgen voor een chronische zieke of gehandicapte is heel intens. Mantelzorgers zijn soms 24 uur per dag in touw en kunnen de zorg meestal niet zomaar beëindigen. Bij sommigen gaat dat prima, anderen valt het zwaar. Dan is het belangrijk te weten dat u er met Steunpunt Mantelzorg in Zeist niet alleen voor staat. Steunpunt Mantelzorg maakt onderdeel uit van MeanderOmnium, welzijnsorganisatie voor alle inwoners van Zeist en omgeving. Wij ondersteunen mantelzorgers met aandacht, informatie, adviezen en praktische hulp. Zodat u de zorg voor de ander kunt volhouden. In deze folder leest u er meer over.

## Wat elke mantelzorger moet weten

**Zorgen voor een ander kan heel bevredigend en inspirerend zijn. Maar ook veeleisend en zwaar. Waar u aan moet denken als u mantelzorger bent of overweegt mantelzorger te worden, leest u hiernaast.**

### Wees goed geïnformeerd

Mantelzorgers zijn niet altijd goed op de hoogte van alles wat de ziekte of beperking van de persoon voor wie zij zorgen met zich mee kan brengen. Dat kan tot onzekerheid en spanningen leiden. Daarom is goede informatie onmisbaar. Daarvoor kunt u terecht bij Steunpunt Mantelzorg. Zo bent u goed voorbereid op uw situatie en kunt u de zorg voor uw partner, kind, ouder of dierbare kennis zo goed mogelijk laten verlopen.

### Denk goed na over wat u aankunt

Mantelzorg bieden kan soms zwaar zijn. Daarom is het belangrijk bij uzelf na te gaan wat u wél en niet aankunt. Overleg hierover met zoveel mogelijk betrokkenen uit uw omgeving. Nog een tip: als u overweegt de zorg voor iemand op u te nemen, kies dan eerst voor een voorlopige zorgtermijn voordat u definitieve afspraken maakt over wat u voor iemand doet. Op deze manier kunt u een weloverwogen beslissing nemen over uw uiteindelijke rol als mantelzorger.

### Zorg goed voor uzelf

Een goede balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor uzelf is essentieel. Neem tijd om eens iets voor uzelf te doen. En deel de zorg voor uw dierbare met anderen, zodat u er niet alleen voor staat. Steunpunt Mantelzorg ondersteunt u daarbij. Hoe we dat doen leest u op de volgende pagina's.

### Praktijkvoorbeeld

#### Een baan en mantelzorg combineren, kan dat?

Tom is 35 jaar en heeft een leuke baan als analist. Hij woont al acht jaar samen met Judith. Zij kreeg drie jaar geleden multiple sclerose. Voor zij ziek werd, werkte ze fulltime als groepsleidster op een kinderdagverblijf. Nu kan zij nog maar drie dagdelen werken. Zij gaat hard achteruit. Tom vraagt zich af hoe hij in de toekomst zijn baan en de zorg voor Judith kan combineren. Het laatste wat hij wil is dat Judith in een verpleeghuis terechtkomt.

Steunpunt Mantelzorg is er voor mensen als Tom. Wij bieden een luisterend oor, denken mee bij het nemen van moeilijke beslissingen en geven praktische hulp.

## Wat doet Steunpunt Mantelzorg voor u?

U kunt bij Steunpunt Mantelzorg terecht met al uw vragen. Wij geven u informatie en voorlichting, onder andere over hulpmiddelen. Of over omgaan met dementie of een andere chronische ziekte. Ook helpen wij u bij het vinden van zorgprofessionals en patiëntenverenigingen die u kunnen ondersteunen en adviseren.

Steunpunt Mantelzorg doet meer.

U kunt ook prima bij ons terecht voor het regelen van praktische hulp. Denk daarbij aan een vrijwilliger die even de zorg van u overneemt. Zodat u af en toe ook eens tijd heeft voor uzelf.

Wilt u gewoon uw verhaal over uw situatie eens kwijt?

Dan bieden wij u een luisterend oor. Bovendien organiseren we themabijeenkomsten en de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg. Speciaal voor mantelzorgers.

Om elkaar te ontmoeten, kennis en ervaring uit te wisselen en deel te nemen aan inspirerende activiteiten.