

Als mantelzorger voor jezelf zorgen

Inleiding

Als mantelzorger voor jezelf zorgen



Als u zorgt voor een naaste, is het belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. Om de zorg lang vol te kunnen houden, moet u goed op uw eigen gezondheid letten. Vraag op tijd om hulp als u dat nodig heeft.

Hier krijgt u meer informatie over hoe u voor uzelf kunt zorgen.

Als mantelzorger voor jezelf zorgen

Als mantelzorger voor jezelf zorgen

Video voice-over

Als iemand ouder, ernstig ziek, of invalide wordt kan het zijn dat uw hulp steeds meer nodig is. Dit noemen we mantelzorg. Mantelzorg wordt vaak gegeven door een partner, kind of ouder.

Zorgen voor uw naaste kan u een goed gevoel geven. Maar om goed voor iemand te kunnen zorgen, is het belangrijk dat u ook goed voor uzelf zorgt en u de balans vindt tussen zorg voor uw naaste, uw werk en tijd voor uzelf.

De volgende tips kunnen u hierbij helpen.

Neem tijd voor uzelf, voor de dingen die u leuk vindt om te doen of om er tussenuit te gaan.

Als uw naaste niet graag alleen is, vraag dan iemand anders om bij uw naaste te blijven terwijl u weg bent. Het kan helpen om deze tijd voor uzelf van tevoren in te plannen.

Praat met uw omgeving over de situatie. Geef aan hoe zij u kunnen helpen.

Altijd hulp nodig hebben, kan voor uw naaste en voor u ingrijpend zijn. Bespreek met de arts wat de mogelijkheden zijn als uw naaste steeds meer hulp nodig heeft.

Zorg ervoor dat u ook iemand heeft met wie u uw zorgen kunt delen, bijvoorbeeld een goede vriend, een familielid of een psycholoog.

Bent u mantelzorger, maar heeft u daarnaast nog een baan? Dit kan erg lastig zijn om te combineren.

U kunt met uw werkgever bespreken wat mogelijk is, bijvoorbeeld werken op aangepaste tijden of werken vanuit huis.

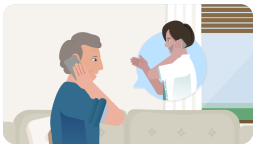
Zorg voor uw eigen gezondheid. Probeer gezond te eten en regelmatig te bewegen. Zo krijgt u meer energie om te doen wat u belangrijk vindt.

Durf om hulp te vragen. Aan familie en vrienden, maar ook aan professionals. Bespreek met uw huisarts welke hulpverleners u het beste kunnen helpen.

Vraag om hulp

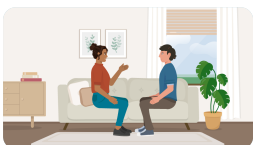
Het is belangrijk dat u uw eigen grenzen bewaakt. Heeft u iets nodig? Vraag dan op tijd om hulp.

Verzorging



Zoek iemand aan wie u advies kunt vragen over de verzorging. Dit kan een arts zijn, maar ook een vrijwilliger of de thuiszorg.

Praat met iemand



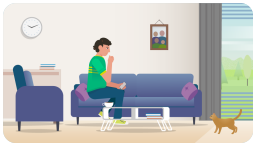
Het is goed om over gebeurtenissen en gedachten te praten. Zoek iemand bij wie u uw hart kunt luchten.

Zoek iemand die u overneemt



Soms is het goed om iets voor uzelf te doen. Zoek iemand die de zorg over kan nemen, zodat u er even tussenuit kunt.

Tips bij het vragen om hulp



1. Bedenk wie u zou kunnen helpen. Denk aan familie, vrienden of buren.
2. Geef aan waarbij u hulp wilt. Heeft u bijvoorbeeld iemand nodig die de boodschappen voor u doet? Of iemand die af en toe een kop koffie komt drinken? Of iemand die samen met u een wandeling maakt?
3. Vraag op tijd om hulp. Veel mantelzorgers vragen pas hulp als ze het al zwaar hebben. Zorg dat u dit voor bent.
4. Probeer altijd ja te zeggen als mensen vragen of ze u kunnen helpen.
5. Zoek contact met andere mantelzorgers. Vaak kunt u veel leren van de manier waarop een ander omgaat met zijn/haar situatie.

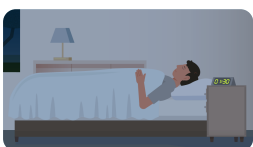
Tips

Doe iets voor uzelf



Het is belangrijk om tijd voor uzelf vrij te maken. Plan bijvoorbeeld iedere dag op een vast tijdstip een moment in voor uzelf. U mag zelf bepalen hoe lang u nodig heeft, soms is een kwartier al lang genoeg. Loop bijvoorbeeld een rondje of doe een puzzel.

Slaap genoeg



Zorg ervoor dat u genoeg slaapt. Als u in de nacht genoeg slaapt, zorgt u dat u overdag meer energie hebt.

Eet gezond



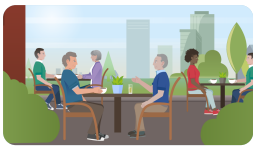
Zorg ervoor dat u gezond eet. Probeer ook gezond te eten als u het druk heeft of als u moe bent. Heeft u hier moeite mee? Neem dan één moment in de week de tijd om meerdere maaltijden klaar te maken.

Doe iets leuks



Het is belangrijk om tijd in te plannen voor leuke dingen. Maak bijvoorbeeld tijd voor uw hobby's. Door activiteiten uit te voeren die u leuk vindt, krijgt u meer energie.

Spreek af met vrienden



Zorg ervoor dat u de tijd neemt om met vrienden af te spreken. Met vrienden kunt u plezier maken of bijpraten.