

Tips voor mantelzorgers



Tips en adviezen voor mantelzorgers

Zorg dat u zoveel mogelijk over de ziekte van uw naaste aan de weet komt. Het kan uw draagkracht vergroten.

Geef uzelf regelmatig een schouderklopje. Het werkt verkwikkend en geeft u energie. Ook als u het aan zichzelf geeft.

Probeer de ander te accepteren zoals hij/zij is. Ziekte van een partner of naaste brengt vaak veranderingen met zich mee.

Vergeef uzelf uw fouten. Iedereen schiet af en toe eens uit zijn slof, is wel eens harteloos, humeurig, verliest zijn geduld of is jaloers op anderen die niet zoveel hoeven te zorgen. Voel u daar niet schuldig over.



Maak uzelf niet onmisbaar. Het is voor beide partijen beter als de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen.

Let op signalen van spanning en neem deze serieus. Gespannenheid wordt op den duur overspannenheid en vermoeidheid wordt oververmoeidheid.

Leef zoveel mogelijk bij de dag. Blijf niet hangen in het verleden en verspil geen energie aan datgene wat er in de toekomst kan gebeuren.

Beloof nooit dat u tot de dood voor uw naaste zult zorgen. Doe uw best, u kunt immers niet in de toekomst kijken.

Geef niet toe aan piekeren. Piekeren is de grootste energievreter die er is. Het lost niets op.

Maak elke dag even tijd vrij voor uzelf om iets leuks te doen. De boog kan niet altijd gespannen zijn. Neem tijd voor uzelf.

Concentreer u op problemen waar iets aan te doen is. Verdriet hebben mag, zelfmedelijden ook, maar het helpt niet als u alsmaar blijft klagen over uw lot.

Streef niet naar perfectie. Probeer soms wat 'gemakkelijker' te leven, bijvoorbeeld door het stof zuigen eens een dag over te slaan.

Vorkom dat u in een isolement raakt. Het is zowel in uw eigen belang, als in dat van uw naaste, om mensen te blijven zien en uw contacten te onderhouden.

Probeer ook aandacht te hebben voor de plezierige kanten van het zorgen. Het kan zijn dat de ziekte de relatie met de naaste heeft verdiept. Of dat men door de ziekte of handicap zich bewust is geworden van de essentie van het leven. Het leven is niet alleen groei, geluk en voorspoed. U hebt pas echt geleefd als u ook weet wat neergang en lijden is.

Respecteer elkaars verwerkingsstijl. Het verlies van de gezondheid en de daaruit voortvloeiende afhankelijkheid moet verwerkt worden. Niet alleen door de zieke zelf, maar ook door de mantelzorg(er) (en andere naasten). Iedereen doet dat op eigen wijze.

Accepteer hulp van anderen. Hulp van familie, vrienden en kennissen kan u de ruimte geven om even te ontspannen of los te komen van het zorgen. Zie het als een kans om uw batterij weer op te laden.

Registreer u bij het Steunpunt Mantelzorg.

U ontvangt dan informatie over nieuwe ontwikkelingen, themabijeenkomsten, cursussen en activiteiten in het kader van de Dag van de Mantelzorg.

Handige websites:

www.mezzo.nl

www.proteion.nl

www.synthese.nl

Steunpunt Mantelzorg

Blerick, Hout-Blerick en Boekend

Yvonne van de Mortel, mantelzorgondersteuner.
T: 06 – 11 71 19 27
E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Vera Jacobs, mantelzorgondersteuner.

T: 06 – 52 66 90 29
E: verajacobs@proteion.nl

Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels, mantelzorgondersteuner.
T: 06 – 15 02 50 54
E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo (m.u.v. Venlo Noord)

Peggie Bos, mantelzorgondersteuner.
T: 06 – 52 66 91 00
E: peggiebos@proteion.nl

Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner.
T: 06 – 36 16 49 19
E: a.damhuis@synthese.nl

Proteion Welzijn

T: 0475 – 45 30 33
E: welzijn@proteion.nl
I: www.proteion.nl

Synthese

T: 077 – 201 13 14
E: info@synthese.nl
I: www.synthese.nl

Facebook

@ mantelzorgvenlo
@ steunpuntmantelzorgnoordlimburg