



U ZORGT VOOR
EEN ANDER

MAAR ZORGT U
OOK VOOR
UZELF?

‘
Mijn man is dementerend. Hij heeft dagelijks zorg nodig en die geef ik hem. Hoewel ik blij ben dat ik dit voor hem kan doen, kijk ik vaak uit naar het moment dat Ina het even van me overneemt. Ina is vrijwilliger en ze is erg lief voor mijn man. In de uurtjes dat zij er is ga ik vaak even naar de kapper of op de koffie bij m’n dochter.’

Veel mensen zorgen dagelijks voor iemand uit hun omgeving. Denk aan een zieke partner, een ouder wordende vader of moeder, een kind met een beperking of een buurvrouw die slecht ter been is. Dit heet *mantelzorg*.

OOK HELPEN KENT GRENZEN

Zorgen voor een ander is een prachtige en dankbare taak, maar... het kan af en toe ook best zwaar zijn. Iedere mantelzorger heeft momenten waarop het even wat minder lekker loopt.

SAMEN ZORGEN

Het is dan ook helemaal niet vreemd om zo nu en dan wat hulp te krijgen. Immers: om goed voor een ander te kunnen (blijven) zorgen, is het belangrijk dat u ook goed voor uzelf zorgt. Neem soms even tijd voor uzelf en doe de dingen waar u energie van krijgt, daarmee helpt u zowel uzelf als degene voor wie u zorgt.

ENERGIE

De een krijgt het van lunchen met een vriend(in), de ander krijgt het van wandelen, lezen of sporten. Maar iedereen heeft af en toe behoefte aan tijd voor zichzelf.

EVEN DE HANDEN VRIJ

Door de zorg even uit handen te geven, heeft u letterlijk even uw handen vrij. Het tijdelijk overdragen van de zorgtaken heet *respijtzorg* en is er in allerlei soorten en maten. Zo kunt u hulp aan huis krijgen of buitenshuis, eenmalig als het even zo uitkomt of regelmatig op vaste momenten, van een vrijwilliger of van een beroepskracht. Iedereen vult dit op zijn eigen manier in.

MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op www.welzijnswerkmd.nl/ mantelzorg. Of neem contact op met de consulent mantelzorg van Welzijnswerk Midden-Drenthe: bel 088 165 1200 of mail naar mantelzorg@welzijnswerkmd.nl.