

Mantelzorgger hoe houd je het vol?


Amyloïdose
NEDERLAND

Welkom!

Hetty de Bie,

Van mantelzorgger via coach naar mantelzorg consulent

<http://www.bie-en-become.nl/>


Amyloïdose
NEDERLAND

Programma

1. Mantelzorger?!
2. Type mantelzorgers
3. Valkuilen van mantelzorger
4. Tips voor mantelzorgers
5. Wat ga ik na vandaag doen
6. Vragen uit de zaal
7. Nuttige info
8. Afsluiting

Mantelzorgger?!

Wanneer ben je mantelzorgger?

- 8 uur per week langer dan 3 maanden
- Jonge mantelzorggers vanaf 6 jaar

Types mantelzorg

1. De geboren mantelzorg
2. De mantelzorg als aanpakker
3. De boze mantelzorg
4. De onmisbare mantelzorg
5. De overspannen mantelzorg
6. De berustende mantelzorg

Valkuilen voor mantelzorgers

1. Alles zelf doen
2. Geen tijd hebben om anderen in te schakelen
3. Geen leuke dingen meer doen
4. Alleen het allerbeste is goed genoeg
5. Als je te veel geeft word je kribbig

Tips voor mantelzorgers

1. Schakel vroeg anderen in zodat je niet de enige bent, gun anderen hun rol en betrokkenheid
2. Beloof niet te veel aan jezelf of aan de ander
3. Delegeer wat je zwaar vindt; zorg, vervoer, het regelen, gesprekken
4. Doe ook dingen waar je van oplaad
5. Second best kan goed genoeg zijn

Wat ga ik na vandaag of in de toekomst doen?

1. Toekomst en kwaliteit van leven bespreken
2. Wat wil je/jullie zolang mogelijk blijven doen?
3. Gelijkwaardigheid, patiënt en mantelzorgers bewaken
4. Aandacht voor verlies van patiënt en mantelzorgers
5. Bespreken waar zien wij tegen op?
6. Vrienden en naasten inlichten en hulp aanbod concreet maken
7. Netwerk vergroten, vriendschappen veranderen of vallen weg
8. Verdiep je in mogelijkheden, WMO, Levenstestament, e.d.

Nuttige info

- Organisaties voor ondersteuning
 - Steunpunt mantelzorg in uw gemeente
 - WMO in uw gemeente
 - Zorg Mies, Saar aan huis, Handen aan huis
-
- Boeken
 - Mantelzorggids
 - Manu Keirse, helpen bij verlies en verdriet

Vakanties

- Organisaties, zorg & vakantie
- Allegoeds, <https://www.allegoedsvakanties.nl/>
- Het vakantiebureau, <http://www.hetvakantiebureau.nl/>
- Aangepaste vakantieguides
- <https://aangepastevakantieguides.nl/>
- Hervormde vrouwenbond, vakanties
- <https://www.hervormdevrouwenbond.nl/voor-elkaar-vakantieweken/>

Mantelzorgorganisatie

- MantelzorgNL, belangenbehartigingsorganisatie
- <https://mantelzorg.nl/>
- MantelzorgNL, mantelzorg balanstest, <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/balanstest>
- Ontmoeting in het land voor mantelzorger, belangenbehartiging
- <https://mantelzorgelijk.nl/ben-jij-al-naar-een-meetup-van-moeder-aan-de-lijn-geweest/>

Dank voor uw aandacht

Mantelzorgen doe het samen en laat het ook je leven
verrijken


Amyloïdose
NEDERLAND