

Ervaringen van een mantelzorger

Wie zorgt er voor de partner?

Annelou Ypeij



*Voorstellen

*Wat is mantelzorg?

*Waar liep ik als partner tegenaan?

*Wat verandert er in het leven van de partner?

*Hoe kun je zorgen dat het leven fijn blijft? Tips!

*Wat heeft het mantelzorgen mij opgeleverd.

Mantelzorg



Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving (Mantelzorg.NL)

Het betreft de zorg voor een naasten met gezondheidsproblemen en komt voort uit de persoonlijke relatie tussen hulpverlener en –ontvanger (SCP)

Het is vrijwillig, langdurig en intensief (Overheid)

Waar liep ik als partner tegen aan?



*Karakterverandering

*Bureaucratische rompslomp

*Veranderingen in onze financiële situatie

*Samen leuke dingen doen werd moeilijker

*Sluipenderwijs nam ik steeds meer taken over

*Ons sociale network werd beperkter

*Gevoelens van onzekerheid, verdriet, verlies, machteloosheid

Hoe zorg je dat het leven leuk blijft?



Valkuilen

- * Sociaal isolement
- * Vastlopen in je eigen emoties
- * Overbelasting

Tips

- * Zorg goed voor jezelf
- * Schoom niet om hulp te vragen
- * Wees open
- * Zoek ondersteuning

Zorg goed voor jezelf

Je kunt pas voor anderen zorgen

als je goed voor jezelf zorgt.



Vrienden, familie en kennissen helpen graag

Zorgen voor iemand met een progressieve ziekte kun je niet alleen

Schroom is nergens voor nodig

Openheid



Dank voor uw aandacht!

