



Mantelzorg

Praktische tips

Als mantelzorger draag je de verantwoordelijkheid voor een naaste. Het is een waardevolle, maar vaak intensieve rol die veel van je vraagt. Terwijl je zorgt voor iemand anders, is het minstens zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Lees hieronder de praktische tips om je mantelzorgtaken vol te houden zonder overbelast te raken.

1. Zorg goed voor jezelf

- Rust & slaap: houd een vast slaapritme aan en ontspan voor het slapen.
- Beweging & natuur: wandel, fiets of sport dagelijks; tijd in de natuur verlaagt stress.
- Eten: kies voedzame maaltijden en neem gerust af en toe iets lekkers.
- Ontspanning: doe iets met je handen, zoals tuinieren, haken of schilderen.

2. Verdeel je energie en bewaak je grenzen

- Energiegevers en energievreters: maak een lijst van taken die jou energie geven en taken die energie kosten. Laat de energievretende taken waar mogelijk uit handen nemen en omarm de taken die je positieve energie geven.
- Verdeel taken: bedenk wat jij wilt doen en wat een ander kan overnemen.
- Zeg 'nee': stel grenzen zonder schuldgevoel.

maak een groepsapp aan voor vrienden en familie. Stel hier vragen als je hulp nodig hebt.

Tip: Bijvoorbeeld: 'kan iemand morgen 2 uur op oma passen?'. Wie kan helpen reageert in de app.

3. Vraag op tijd om hulp en steun

- Reflecteer op je eigen draagkracht en draaglast.
- Heb je hulp nodig? Kijk dan eens bij:
 - [Mantelzorg.nl](https://mantelzorg.nl) - algemene informatie
 - [Fello.nl](https://fello.nl) - werkende mantelzorgers
 - Gemeente - praktische hulp en mantelzorgwaardering

wacht niet tot de zorg te zwaar wordt. Je bent mantelzorger, let op je grenzen en vraag op tijd om

Tip: