

7 Tips voor beginnende mantelzorgers

Het kan zomaar gebeuren dat een van je ouders, je partner of een goede vriend ziek wordt. Besluit je voor je naaste te zorgen? Dan ben je mantelzorger. Als beginnend mantelzorger komt er veel op je af. Wat moet je allemaal regelen en wat betekent het zorgen voor jouw dagelijkse leven?



Samen met ervaren mantelzorgers heeft PGGM&CO zeven tips op een rijtje gezet.

1. Weet waar je aan begint

Je maakt je misschien zorgen om je naaste en je wilt weten wat jij kunt doen om te helpen. Praat hierover met de patiënt en zijn of haar zorgverlener. Stel vragen en vorm een beeld van wat er van je wordt gevraagd. Wees heel eerlijk: wat kun je wel en wat lukt echt niet?

2. Deel je tijd goed in

Weet je waar en wanneer jouw hulp nodig is? Dan weet je ook hoeveel tijd het mantelzorgen je kost. Maak een haalbare dag- of weekplanning en bekijk regelmatig of je inschatting nog klopt. Wees niet te streng voor jezelf en pas de planning aan waar nodig.

3. Zorg voor voldoende hulp

Probeer niet alles zelf te doen. Is er iemand in je sociale netwerk waarmee je de zorg kunt delen? Zet voor jezelf op een rijtje wie jou kan helpen en door wie je geholpen wilt worden. Wees niet bang om hulp te vragen. Er zijn vaak mensen die je willen helpen.

4. Bespreek de situatie op je werk

Informeer je werkgever en vraag of je zorgverlof mag opnemen of je werktijden mag aanpassen. Bespreek daarnaast je situatie met collega's. Op deze manier hebben ze meer begrip op de momenten dat jij moe bent of er tussenuit moet.

5. Vraag hulp bij instanties

Zorg dat je in beeld komt bij instanties. Denk hierbij aan je gemeente, thuiszorg en vrijwilligersorganisaties. Gemeenten bieden ondersteuning voor mantelzorgers en helpen je op weg. Vind je het lastig om de juiste instanties te vinden? Schakel dan de hulp in van een Mantelzorgmakelaar.

6. Bewaak de sfeer

Doordat de rollen zijn veranderd, ontstaan soms irritaties. Maak liever geen ruzie, maar bespreek ze als jullie weer minder boos zijn. Onderneem daarnaast samen activiteiten om verveling te voorkomen. Wat kunnen jullie nog buitenshuis doen? Eropuit gaan doet veel voor jullie relatie.

7. Praat erover

Door te praten over je zorgen, angsten en verdriet maak je ze tastbaar en kun je er van een afstandje naar kijken. Zoek ook mensen op buiten je zieke partner vriend of familielid die je vertrouwt. Zo heb je altijd iemand om mee te praten. Extra tip voor beginnende mantelzorgers: zorg goed voor jezelf

Als je in de zorgmodus raakt, vergeet je soms voor jezelf te zorgen. Zonder ontspanning krijgt een mantelzorger vroeg of laat te maken met stress, demotivatie of een burn-out. Daarom raden ervaren mantelzorgers aan je eigen leven te blijven leiden. Plan wekelijks twee dagen rust in voor jezelf. Bedenk welke rol het zorgen voor je naaste in je leven speelt. Wat vind je daarvan en hoe ervaar je de relatie met degene voor wie je zorgt? Controleer regelmatig hoe het gaat met je lichamelijke, emotionele, financiële en sociale zelf en stel je grenzen.

Bron en informatie <https://www.pggmenco.nl/community/mantelzorg> (april 2019)