

MANTELZORG CHECKLIST

10 manieren om overbelasting te voorkomen

Zorgen voor een ander begint met zorg dragen voor jezelf.

1

Herken je signalen op tijd

Vermoeidheid, schuldgevoel, spanningsklachten of het gevoel dat je niet meer kan.

2

Durf nee te zeggen

Grenzen stellen is niet egoïstisch. Het is noodzakelijk om de zorg vol te houden.

3

Plan rustmomenten in je agenda

Pauzes zijn geen luxe. Ze zijn een voorwaarde om te blijven zorgen met energie.

4

Praat met iemand die je vertrouwt

Je hoeft het niet alleen te dragen. Delen maakt lichter.

5

Hou een zorgdagboek bij

Schrijf op hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Zo krijg je grip op de situatie.

6

Zoek praktische hulp in je buurt

Schakel tijdig extra hulp in, je hoeft niet alles zelf te doen.

7

Voorzie vervanging op moeilijke dagen

Leg vooraf iemand vast die inspringt als het even te veel is.

8

Weet dat je mantelzorger bént

Ook als je dat woord niet gebruikt. Je rol erkennen helpt om hulp toe te laten.

9

Maak vooraf een lijstje van wie je kan inschakelen

Zo wordt hulp vragen minder moeilijk op momenten dat het je even teveel wordt.

10

Gun jezelf iets zonder reden

Wandelen, lachen, niets doen... Je verdient het. Altijd. 