



**mantel-
zorg
samen**



Zorgt u intensief voor uw zieke partner, kind, ouder, familielid, buur of bekende?

Vraag mantelzorgondersteuning!

Als u intensief zorgt voor een naaste met psychische problemen, ouderdoms-klachten zoals dementie of een chronische ziekte of beperking, dan vindt u dit vaak heel normaal. Toch is het heel bijzonder wat u doet. En moet u weten dat u er niet alleen voor staat. Het Gebiedsteam adviseert en ondersteunt u graag!

www.opsterland.nl/zorgvoorelkaar



Handige websites

- > www.opsterland.nl/zorgvoorelkaar
- > www.mantelzorg.nl
- > www.regelhulp.nl
- > www.meeroverdewlz.nl
- > www.werkenmantelzorg.nl

**mantel-
zorg
samen**

Als mantelzorgster besteedt u veel tijd aan het zorgen voor uw partner, kind, ouder of iemand anders in uw omgeving. Daardoor blijft er weinig tijd over voor uzelf. Want hoe vaak heeft u de afgelopen maand even tijd gehad voor sporten, een kop koffie drinken met een vriend(in) of biljarten in het café? Het is belangrijk om óók goed voor uzelf te blijven zorgen. Ontspanning zorgt ervoor dat u het mantelzorgen langer volhoudt en het voorkomt dat u overbelast raakt. De consulenten van het Gebiedsteam adviseren u hierbij en helpen u bij het vinden van ondersteuning.

Goed om te weten!

- Als mantelzorgster bent u goud waard!
- U kunt een beroep doen op één van de bezoeker-vrijwilligers, zodat u even een boodschapje kunt doen of kunt gaan sporten.
- Vaak kunt u via een aanvullende zorgverzekering professionele ondersteuning of respijtzorg aanvragen.
- U komt in aanmerking voor het jaarlijkse Mantelzorgcompliment.

Vraag advies en ondersteuning!

Gebiedsteam Opsterland

t. (0512) 386 222 (ma.-vr. 09.00 tot 12.30 uur)

e. gebiedsteam@opsterland.nl

www.opsterland.nl/zorgvoorelkaar



in opsterland