

5 CONCRETE TIPS VAN MANTELZORGCNACH FREJA

Hoe zorg ik ervoor dat ik de zorg kan volhouden?

door
Freja
Maenhout



D-Akt
Ergotherapie

www.d-aktergothérapie.be

info@d-aktergothérapie.be



INHOUD

Over Freja Maenhout	Pagina 3
Tip 1: doe wat je leuk vindt	Pagina 4
Tip 2: gebruik hulpbronnen	Pagina 5
Tip 3: verzamel informatie	Pagina 6
Tip 4: maak een back-up plan	Pagina 7
Tip 5: neem tijd voor jezelf	Pagina 8
In't kort	Pagina 9
Contactgegevens	Pagina 10

over

Freja Maenhout

Ben je klaar om concrete tips te ontdekken waardoor je meer voldoening en energie kan halen uit de zorg die je biedt? Super!

Als toegewijde mantelzorgcoach en ergotherapeut werk ik reeds jaren samen met en voor mantelzorgers. De uitdagingen waarmee je te maken krijgt, begrijp ik dan ook maar al te best. Gaandeweg werd het mijn passie om mensen die zorgen voor hun naasten te ondersteunen.

Als mantelzorgcoach bied ik praktische tips, deskundig advies en emotionele ondersteuning aan mantelzorgers. Het creëren van een veilige ruimte waarin mantelzorgers vrijuit kunnen praten over hun zorgen en angsten, maar ook wat hen drijft en de mooie verhalen, vind ik zeer belangrijk.

Vanuit mijn achtergrond als ergotherapeut help ik mensen met fysieke en/of cognitieve problemen bij het verbeteren van hun dagelijkse activiteiten, zoals zelfverzorging, huishoudelijke taken en mobiliteit. Door middel van gerichte therapieën en aanpassingen in de omgeving, streef ik ernaar om het leven van mijn cliënten gemakkelijker en comfortabeler te maken.

Met mijn brede kennis en ervaring op het gebied van mantelzorg en ergotherapie, tracht ik een waardevolle bron van ondersteuning te zijn voor zowel mantelzorgers als personen met een zorg- en/of ondersteuningsnood. Mijn doel is mensen te helpen hun kwaliteit van leven te verbeteren.



CONTACT

Email :

info@d-aktergotherapie.be

Website :

www.d-aktergotherapie.be

Sociale media:

Facebook: D-Akt Ergotherapie

Instagram: d_akt_ergotherapie

LinkedIn: Freja Maenhout

1

Doe wat je leuk vindt

Om de zorg te kunnen volhouden, is het belangrijk dat je hier plezier aan beleeft en voldoening van krijgt

Welke (zorg) taken doe je graag?

Welke (zorg) taken doe je minder graag?



Geef taken die je minder graag doet uit handen als dit kan. Zo kan jij jou focussen op die taken waar jij voldoening uit haalt!

Gebruik hulpbronnen

Hulpbronnen zijn personen, diensten, hulpmiddelen, vormen van ondersteuning, ... die jou kunnen helpen wanneer de zorg te belastend wordt.

Sta even stil bij volgende vragen

Maak je reeds gebruik van professionele hulp?

Kan je rekenen op hulp van mensen uit jouw omgeving?

Gebruik je hulpmiddelen zodat de zorg fysiek minder zwaar wordt?

Kan je bij iemand terecht voor een luisterend oor?

...



Zorg ervoor dat je een goed zicht hebt op welke hulpbronnen je reeds hebt en welke je nog kan toevoegen.



Verzamel informatie

Of het nu gaat om informatie over het uitvoeren van de zorg, administratie, aanbod aan zorgverlening, ziekteverloop, ... Wanneer je over informatie beschikt, ben je in staat betere keuzes te maken.

Hierover wil ik (nog) meer informatie	Waar of bij wie kan ik deze informatie vinden?



Wees kritisch. Niet alle informatie die je leest is even betrouwbaar.

Maak een back-up plan

Eén van de grootste angsten van mantelzorgers: "Wat als ik er niet meer ben?", "Wat als ik het niet meer kan?". Even stilstaan bij een eventueel 'back-up plan' kan mentaal al enige rust geven.



Bespreek dit met iemand en indien mogelijk met de persoon waarvoor je zorgt.

Bij wie of waar kan de persoon waarvoor ik zorg terecht wanneer zich een noodsituatie voordoet? Kan de zorg door iemand anders of professionals overgenomen worden?

Bij wie of waar kan jij terecht wanneer zich een noodsituatie voordoet?

Beschik je over de nodige gegevens om contact op te nemen met deze persoon/dienst?

Neem tijd voor jezelf

Regelmatig eens tijd nemen voor jezelf is voor iedereen van belang, ook voor mantelzorgers. Hier halen we de energie uit die we nodig hebben.

**Noteer hieronder wat je graag (nog)
eens zou doen**



to do



**Stel zelfzorg niet uit. Kies één activiteit uit en plan deze in.
Je schuldig voelen hierover heeft geen enkele meerwaarde.**

Omdat jij

zo belangrijk bent!

1

Doe vooral die taken die je zelf ook leuk vindt.

2

Schakel professionele hulp in of vraag hulp in jouw omgeving zodat de zorg gedeeld wordt en niet enkel op jou terechtkomt.

3

Informeer jezelf goed.

4

Beschik over een back-up plan voor noodsituaties.

5

Zet jezelf af en toe eens op de eerste plaats!



Jij bent ...

**ONMISBAAR
WAARDEVOL
MOEDIG**

en nog zoveel meer ...



ONDERSTEUNING

OP MAAT

Wil je graag concreter aan de slag met één van de tips of heb je nood aan emotionele en/of praktische ondersteuning bij het uitvoeren van de zorg? Dan kan je bij mij terecht voor gerichte ondersteuning op maat van jouw situatie.

Meer informatie:

www.d-aktergotherapie.be/ik-zorg-voor

Contacteer mij

Freja Maenhout

0494 25 83 57

Scheldesteenstraat 5

9700 Oudenaarde

info@d-aktergotherapie.be

www.d-aktergotherapie.be



**D-Akt
Ergotherapie**