

Zorgt u voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulp nodig heeft? Dan bent u mantelzorger. Dit geldt ook als de zorg voor u vanzelfsprekend voelt, zoals zorgen voor uw kind of uw zieke ouder.

Bij de huisarts of in het ziekenhuis gaat de aandacht meestal uit naar degene voor wie u zorgt. Maar achter elke patiënt staat een mantelzorger. Hoe zorgt u dat u de zorg kunt volhouden?



Ik ben Manja Bakker, mantelzorgondersteuner bij het Centrum voor Elkaar van de gemeente Bunnik. Ik kan u helpen om de balans te houden tussen de zorg voor uzelf en de zorg voor uw naaste. U kunt bij mij terecht voor een luisterend oor, advies en ondersteuning. Mijn hulp is gratis voor inwoners van de gemeente Bunnik.

Contact
Manja Bakker, mantelzorgondersteuner
E-mail: centrumvoorelkaar@bunnik.nl
website: www.bunnik.nl/mantelzorg

"Ik voelde mij erg gehoord en begrepen in mijn zorgen voor mijn echtgenoot."

"Eindelijk iemand die vraagt hoe het met mij gaat."

"Ik ben er echt even uit! Dank voor jouw inzet om dit mogelijk te maken."

Mantelzorgers in de gemeente Bunnik over Manja's ondersteuning.

Hiermee kan ik u helpen!

1.Informatie en advies
Ik help u bij het vinden van informatie over de ziekte of beperking van uw naaste en over regelingen en aanbod van zorg- en ondersteuning. Daarnaast geef ik u advies over hoe u kunt omgaan met de mantelzorgsituatie.

2. Persoonlijke begeleiding
Ik help u bij het vinden van een balans tussen zorgen voor de ander en voor uzelf. Ik denk en kijk met u mee hoe u uw eigen netwerk kunt inzetten om u te helpen, uw betaalde werk kunt combineren met de zorg voor uw naaste en hoe u daarnaast ook nog kunt ontspannen.

3. Emotionele steun
Ik bied een plek waar u als mantelzorger uw verhaal kwijt kunt en uw zorgen kunt delen.

4. Vinden van praktische en materiële hulp
Ik ondersteun u met het zoeken en vinden van praktische en materiële hulp. Denk aan het laten overnemen van praktische zaken, zoals het huishouden, het doen van boodschappen of hulp bij administratie of vervoer en het vinden van hulpmiddelen voor uw naaste.

5. Vervangende mantelzorg
Ik help u bij het vinden van vervangende mantelzorg zodat u een adempauze heeft, een moment om even op te laden.

6. Financiële regelingen voor mantelzorgers vinden
Als mantelzorger maakt u vaak extra kosten in het zorgen voor u naaste. Ik kan u informeren over welke tegemoetkomingen er zijn voor de extra kosten van mantelzorg.



Houd de balans tussen de zorg voor de ander en de zorg voor uzelf

gemeente Bunnik