

Het wordt me te veel

De zorg voor een oudere, zoals een familielid of bekende, op je nemen kan een zware last zijn. Je hebt de drukte van je eigen leven en ook de verantwoordelijkheid voor die ander. Er lijken soms te weinig uren in een dag te zitten. Heb jij weleens het gevoel dat het teveel wordt? Bel dan met Mantelzorgcentrum Nunspeet via **(0341) 25 72 42** of kijk op **www.mantelzorg-nunspeet.nl**.

Dit is Daphne.

Ze is alleenstaand en heeft een dochter van 3 jaar.



Haar moeder wil graag vaker douchen maar Daphne heeft hier geen tijd voor.



Welke hulp is er voor Daphne als mantelzorger?



Ben ik overbelast?

- Ik zie op tegen het uitvoeren van de zorgtaken.
- Ik ervaar stress.
- Ik slaap slecht.
- Ik ben vaak geïrriteerd.
- Ik geef minder goede zorg, omdat ik er geen tijd voor of zin in heb.
- Ik heb wel eens geschreeuwd tegen de oudere.
- Ik heb de oudere wel eens per ongeluk hard fysiek vastgepakt of aangeraakt.
- Ik denk dat niemand behalve ik de zorgtaken goed kan uitvoeren.
- Hoewel ik veel van de oudere hou, zou het overlijden van de oudere een opluchting voor mij zijn.
- Ik ervaar een tekort aan ontspanning en eigen sociaal leven.

Het wordt mij te veel

- Het gebeurt vaker dan je denkt dat een naaste de zorg niet meer aankan. Weet dat je hierin niet alleen bent.
- Mantelzorgcentrum Nunspeet staat voor je klaar via (0341) 25 72 42 of kijk op www.mantelzorg-nunspeet.nl.

Ik maak me zorgen om een overbelaste mantelzorger/familielid/bekende

- Praat met andere bekenden van de mantelzorger of oudere of zij hetzelfde zien.
- Praat met hulpverleners zoals de huisarts of de hulp van de oudere over je vermoedens.
- Praat met de mantelzorger zelf; vraag hoe het gaat en of je kunt helpen.
- Praat met de oudere, maar alleen als de oudere hierdoor niet in gevaar komt.
- Veilig Thuis is 24/7 bereikbaar via 0800 2000 voor vragen en hulp (dit kan ook anoniem). Of kijk op [veiligthuisnoordoostgelderland.nl/contact](http://veiligthuisnoordoost gelderland.nl/contact).
- Kijk op nunspeet.nl/verborgenleed voor meer informatie.



Bel bij direct gevaar altijd 112

Verborgen leed. Vraag hulp.

nunspeet.nl/verborgenleed