




DUS JE BENT ...

MANTELZORGER



Ben je mantelzorg(er) en weet je niet waar te beginnen? Elke mantelzorg(er) gaat door deze fase van door de bomen het bos niet meer zien. Gebruik deze lijst om erachter te komen waar je moet beginnen. Laat vrienden en familie helpen waar ze kunnen en neem contact met mij op voor begeleiding en ondersteuning!



- 
- ♡ Houd een dagboek bij en schrijf alle vragen die je hebt op.
 - ♡ Leg contact met de casemanager dementie voor thuisondersteuning
 - ♡ Vraag hulp voor verzorging, maaltijden, schoonmaken
 - ♡ Maak een lijst met contacten: (huis)arts, casemanager, geriater, cliëntondersteuner
 - ♡ Regel diensten die ophalen en bezorgen: boodschappen, medicijnen, maaltijden
 - ♡ Onderzoek welke steungroepen er in de buurt zijn zoals het Alzheimer cafe
 - ♡ Zoek iemand met wie je kunt praten: een vriend, familielid of therapeut
 - ♡ Vraag een blister (medicatie rol) aan voor de medicatie of maak een duidelijk overzicht.
 - ♡ Maak een overzicht van de huishoudelijke rekeningen
 - ♡ Regel zo snel mogelijk financiële zaken. Dit kan alleen als je dierbare nog wilsbekwaam is, anders wordt het door een onafhankelijke curator overgenomen
 - ♡ Vier elke dag iets positiefs en... neem tijd voor jezelf!



Bezoek: dementiedokter.nl voor
een-op-een coaching, begeleiding
en workshops!