

Soms heb ik hulp nodig

Mantelzorger zijn kan hectisch en isolerend zijn.

Het is moeilijk voor mij om hulp te vragen, maar ik kan altijd een hand gebruiken!

Hier zijn enkele dingen waar ik hulp bij kan gebruiken:

Durf te vragen #dtr

- ✓ Werk in de tuin: scheppen, gras maaien, bladeren harken
- ✓ Voed me: maak gezonde snacks en diepvriesmaaltijden
- ✓ Zit bij mijn dierbare terwijl ik snel wat boodschappen doe
- ✓ Help me om programma's of medische hulp aan te vragen
- ✓ Hulp bij onze huisdieren: wandelen, voeren, trimmen
- ✓ Plan een avondje uit voor mij inclusief zorg voor mijn dierbare
- ✓ Neem mijn kinderen mee eens naar een park, zwembad of iets anders leuks
- ✓ Zit bij me: houd me gezelschap, luister zonder oordeel
- ✓ Help me onderzoek te doen en laat me iets weten over steungroepen
- ✓ Help me met mijn stapels papierwerk
- ✓ Help me mensen aan te nemen om thuis te werken met mijn dierbare
- ✓ Ga met me mee naar afspraken & maak aantekeningen zodat ik niets vergeet
- ✓ Plan een koffiedate met mij, een spa dag of avondje film kijken
- ✓ -----
- ✓ -----