



GGD Gelderland-Zuid

Als de zorg teveel is

0800 -2000
(Gratis en dag en nacht bereikbaar)

Als de zorg teveel is

U zorgt al een tijd voor een dierbare in uw omgeving; voor iemand die chronisch ziek, dementerend of gehandicapt is, of voor iemand die om andere redenen uw hulp en ondersteuning nodig heeft, tijdelijk of langdurig. U zorgt voor uw kind, partner, oudere of een andere naaste. Dit heet mantelzorg.

Wat als de zorg teveel is?

Mantelzorg is een dankbare taak, maar kan ook een zware taak zijn. Uw hulp en ondersteuning zijn vaak lange tijd nodig. Dat heeft invloed op uw eigen leven, u moet de zorg combineren met uw eigen werk, huishouden en sociale activiteiten.

Mantelzorg is een dankbare taak, maar kan ook een zware taak zijn. Het kan zijn dat u de zorg eigenlijk niet meer kunt opbrengen en de persoon die u verzorgt niet meer de zorg geven die hij of zij nodig heeft.

Het kan zijn dat u de zorg eigenlijk niet meer kunt opbrengen. U rent achter de feiten aan en u kunt de persoon die u verzorgt niet meer de zorg geven die hij of zij nodig heeft. Door de voortdurende zorg kunt u zich anders gaan gedragen. U wordt ongeduldig, bent prikkelbaar, wordt boos of zelfs agressief tegen de persoon die u verzorgt of tegen anderen in uw omgeving. De zorg die u wilt geven, speelt constant in uw gedachte. Uw eigen leven komt in de verdrinking, omdat u geen tijd krijgt om even bij te komen. De kans op overbelasting is dan heel reëel. Overbelasting kan ernstige gevolgen hebben. Voor u en voor degene voor wie u zorgt. Als u niks doet om het patroon te doorbreken, worden zowel uzelf als de persoon die u verzorgt benadeeld. Het is heel begrijpelijk dat de zorg teveel kan worden, maar als daardoor de grenzen van goede zorg worden overschreden, moet er hulp komen. Er moet iets veranderen.

Advies en hulp

Het kan lastig zijn om toe te geven dat de zorg te zwaar is geworden. Maar het is heel begrijpelijk, het is tenslotte een zware en vaak langdurige taak. De oplossing is meestal snel te vinden en is vaak niet ingrijpend. Praten kan al helpen. Hulp in de vorm van gesprekken of concrete ondersteuning kan de situatie verbeteren, voor zowel u als voor de persoon die u verzorgt. Bent u mantelzorger en groeit de zorg u boven het hoofd? Of bent u getuige van een situatie waarin dat gebeurt?

Twijfel niet en trek op tijd aan de bel. Dit lucht op en haalt een grote last van uw schouders.



 GGD Gelderland-Zuid

Wie kan u helpen?

- Uw eigen huisarts of de huisarts van de persoon waar u voor zorgt.
- Iemand van de welzijnsorganisatie in uw woonplaats of regio, bijv. het sociaal wijkteam.
- Bel de mantelzorglijn (0900 20 20 496).
- Bezoek het Steunpunt mantelzorg bij u in de buurt (voor een overzicht zie www.mezzo.nl).
- Bel (anoniem) met Veilig Thuis (0800 – 2000).

Als u zich zorgen maakt en twijfelt, kunt u altijd bellen met Veilig Thuis. Ook als u alleen een luisterend oor wilt.

Veilig Thuis

Twijfelt u en weet u niet wat u kunt of moet doen? Of wilt u alleen een luisterend oor? Aarzel niet en neemt contact op met Veilig Thuis. Dat kan ook zonder uw naam te noemen; 24 uur per dag.

Veilig Thuis is er voor iedereen die zich zorgen maakt over de veiligheid in de thuissituatie. Veilig Thuis biedt informatie, advies en hulp. Belt u vooral ook als u twijfelt of als u zelf de oplossing niet meer ziet. Veilig Thuis helpt om de situatie te beoordelen en ondersteuning te organiseren.