

Ik kan het niet meer aan

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 Sociaal Team Ermelo via **(0341) 20 43 20**, mail naar **info@sociaalteamermelo.nl** of kijk op **www.sociaalteamermelo.nl**.

Dit is Daphne.

Ze is alleenstaand en heeft een dochter van 3 jaar.



Ze zorgt daarnaast al een lange tijd voor haar moeder.

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



Als haar moeder hierom vraagt lopen de frustraties soms hoog op.

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.
- Neem contact op met een professionele zorgverlener van je familielid of naaste.
 - Zij kunnen met je meekijken hoe de zorg voor jou verlicht kan worden.
- Veilig Thuis is via 0800 2000 anoniem bereikbaar voor vragen en hulp. Bijvoorbeeld wanneer je bang bent een stap te ver te zijn gegaan richting de oudere.
- Sociaal Team Ermelo staat voor je klaar via (0341) 20 43 20, mail naar info@sociaalteamermelo.nl of kijk op www.sociaalteamermelo.nl.
- Ook het lokale Steunpunt Mantelzorg en Ouderenadvies is er voor jou. Telefonisch bereikbaar op (0341) 567 000. Dagelijks geopend in de Baanveger, IJsaanweg 45 in Ermelo. Of kijk op: www.welzijnermelo.nl/mantelzorg-en-ouderenadvies.

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

- Praat met andere bekenden van de mantelzorgder of oudere of zij hetzelfde zien.
- Praat met hulpverleners zoals de huisarts of de hulp van de oudere over je vermoedens.
- Praat met de mantelzorgder zelf; vraag hoe het gaat en of je kunt helpen.
- Praat met de oudere, maar alleen als de oudere hierdoor niet in gevaar komt.
- Bel gratis en anoniem Veilig Thuis op 0800-2000 voor advies en hulp (24/7 bereikbaar).
- Kijk op ermelo.nl/verborgenleed voor meer informatie.



Bel bij direct gevaar altijd 112

Verborgen leed. Vraag hulp.

ermelo.nl/verborgenleed