

# Zorgt u al langere tijd intensief voor een naaste?



**U bent mantelzorgers als u langdurig en onbetaald zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit uw omgeving.**

Eén op de vijf Nederlanders is mantelzorgers voor een familielid, partner of goede vriend. Mantelzorg is overal en van alle leeftijden.

Heeft u een vraag op het gebied van mantelzorgondersteuning, dan kunt u terecht bij onze mantelzorgconsulent.



Twijfelt u of u mantelzorgers bent, leg het dan voor aan een mantelzorgconsulent. Zij biedt advies en ondersteuning. Een goede balans tussen zorg en privé is belangrijk.

# Verschil mantelzorg en vrijwilligerswerk

Mantelzorg en vrijwilligerswerk worden vaak door elkaar gehaald. Toch zijn het verschillende dingen. Bij vrijwilligerswerk is er sprake van keuzevrijheid, bij mantelzorg niet. Mantelzorg overkomt u, u kiest er niet voor om te gaan zorgen, maar door de emotionele band met de zorgvrager doet u dit. Soms wel 24 uur per dag.

## Mantelzorgconsulenten

De mantelzorgconsulent van Clup Welzijn biedt informatie, advies en ondersteuning. Als mantelzorger kunt u bij ons terecht voor:

- informatie en advies;
- contact met andere mantelzorgers;
- informatieve en ontspannende activiteiten;
- cursussen;
- praktische hulp om gezin, baan, studie of andere persoonlijke zaken te combineren met zorg.

## Tijd voor uzelf

Hoewel het veel voldoening geeft om voor een naaste te zorgen, is mantelzorg ook zwaar en ligt overbelasting op de loer. Om de zorg voor uw naaste zo lang mogelijk vol te houden, is het van groot belang om ook tijd voor uzelf te nemen. Dit kunt u doen door uw zorgen te delen met anderen, dit kan al door er over te praten. Daarnaast is het belangrijk regelmatig een momentje rust in te plannen of een activiteit te doen waar u energie van krijgt. Onze mantelzorgconsulent helpt u een goede balans te vinden tussen zorg en privé.

## Bereikbaarheid

Voor het maken van een afspraak met onze mantelzorgconsulent kunt u bellen met **0299 480 630**. Ook kunt u een email sturen naar [info@clup.nl](mailto:info@clup.nl). Meer informatie vindt u op [www.clup.nl](http://www.clup.nl)

Mantelzorgondersteuning is ook bereikbaar via de wijkteams. Kijk voor meer informatie op [www.swtpurmerend.nl](http://www.swtpurmerend.nl)