

ZORG JIJ VOOR EEN ANDER? DAN IS DE GEMEENTE SLUIS ER VOOR JOU!



Zorg jij voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende ouder, kind, ander familielid, vriend of buur? Dan ben je mantelzorgcr. Je hoeft jezelf natuurlijk geen mantelzorgcr te noemen. Het gaat erom dat je langdurig voor iemand zorgt vanuit je persoonlijke betrokkenheid.

Het is vaak fijn om er voor een dierbare te zijn. Het geeft voldoening, maar het is ook een verantwoordelijkheid. Een verantwoordelijkheid die je misschien voor lief neemt. Maar die er ook voor zorgt dat je weinig tijd voor jezelf hebt.

Hoe is het nu met jou?

Daarom de vraag: *hoe gaat het eigenlijk met jou? Heb jij nog wel tijd voor ontspanning en voor vrienden? Voor gewoon eens een moment voor jezelf? Een moment waarop je eens niet verantwoordelijk hoeft te zijn?*

Je kiest er namelijk niet zelf voor om mantelzorgcr te zijn, het overkomt je. En het zorgen duurt vaak langer dan je vooraf had gedacht.





Bespreek je zorgtaak

Altijd verantwoordelijk zijn zorgt voor een aanslag op je emotionele veerkracht. De volgende stap is vaak overbelasting. Het is goed om jouw zorgtaak te bespreken met de huisarts, wijkverpleging of thuiszorg of contact op te nemen met Mezzo via de landelijke mantelzorglijn, telefoonnummer 0900 - 2020496 (€ 0,10 per minuut), of via www.mezzo.nl. Ook is de gemeente Sluis er voor jou!

Mantelzorgondersteuning

De gemeente Sluis biedt mantelzorgondersteuning. Je kunt hier terecht voor:

- Een persoonlijk gesprek
- Individuele begeleiding of ondersteuning
- Gespreks- en inloopmiddagen

De gemeente Sluis helpt je als het je allemaal even te veel wordt. Door naar je te luisteren en gericht met elkaar naar een oplossing te zoeken. Een bezoek aan een gezellige inloopmiddag kan voldoende zijn om even op adem te komen. Maar misschien ben je meer geholpen met begeleiding en ondersteuning. Dat bekijken we met elkaar, want als mantelzorgers sta je er niet alleen voor!



Heb je vragen over mantelzorgondersteuning?

Neem dan contact op met de gemeente Sluis. In het KCC in het gemeentehuis, Nieuwstraat 22 in Oostburg, kunnen inwoners van de gemeente Sluis terecht voor ondersteuning en begeleiding. Bijvoorbeeld met vragen over Werk & Inkomen, Jeugd & Gezin, Wmo en Leefbaarheid & Burgerparticipatie.

Je kunt ons ook bereiken via het telefoonnummer 140117, mantelzorg@gemeentesluis.nl en www.gemeentesluis.nl.

