

MANTELZORGONDERSTEUNING

Zorgmomentje Thuis

Even op adem komen

Een gids voor mantelzorgers in Zeeuws-Vlaanderen.
Liefdevolle tips, steun & rustmomentjes voor jou en je
dierbare



Zorgmomentje Thuis
mantelzorgondersteuning

GEMAAKT DOOR: ZORGMOMENTJE THUIS

Welkom bij ZMT



Wie we zijn en waarom deze gids.
Wij zijn Bianca en Sarita, twee vriendinnen die elkaar vonden op de werkvloer en die samen Zorgmomentje Thuis oprichtten. Wat begon als een stage groeide uit tot een vriendschap en een gedeelde missie: mantelzorgers in Zeeuws-Vlaanderen écht helpen. Vanuit ervaring, vanuit het hart.

Een warm woord voor jou, mantelzorger.

Mantelzorger zijn is waardevol. Het is ook intens, vermoeiend en soms eenzaam. Jij bent er altijd voor een ander, daarom zijn wij er voor jou. Deze gids helpt je overzicht te krijgen, rustmomenten te vinden en nieuwe kracht op te doen.

Neem de tijd. Blader. Onderstreep. Of leg het even weg. Deze gids loopt met je mee, op jouw tempo.

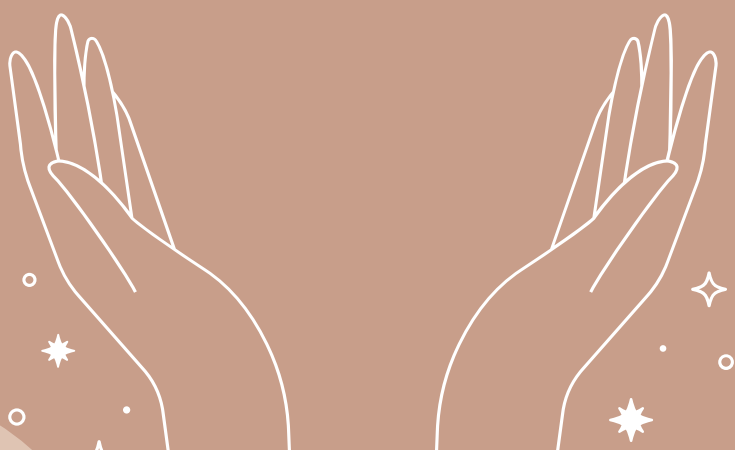
Lieve groetjes

BIANCA EN SARITA



Een mantelzorger is
een held
zonder cape, zonder
schild.

Alleen soms... mag je
die mantel
zelf even laten
hangen.



WIE ZORGT ER VOOR JOU?

Herken de signalen van
overbelasting

- Je wordt moe wakker
- Je hebt weinig tijd voor jezelf
- Je voelt je schuldig als je 'nee' zegt
- Je sociale leven verschaalt
- Je denkt vaak: "Nog even volhouden..."

Emoties mogen er zijn. Mantelzorg brengt liefde, maar soms ook frustratie, angst of schuldgevoel. Dat is oké. Jij mag voelen. Jij mag moe zijn. Jij mag huilen én lachen.



TEST: Hoe zit jij in je energie?
Geef een score van 1 (helemaal niet) tot 5 (helemaal wel):

1. Ik voel me lichamelijk fit
2. Ik heb plezier in de dag
- 3.. Ik slaap goed
4. Ik voel me gehoord en gesteund
5. Ik neem regelmatig tijd voor mezelf

0-10 punten: Tijd om hulp te zoeken, je hoeft het niet alleen te doen
11-18 punten: Je bent betrokken, maar pas op voor overbelasting
19-25 punten: Mooi! Je zorgt goed, ook voor jezelf

Praktische hulp dichtbij

Wat mag je van ons verwachten?

Bij Zorgmomentje Thuis staan we klaar om mantelzorgers in Zeeuws-Vlaanderen te ondersteunen met liefdevolle en professionele zorg aan huis. Ons doel is om jou als mantelzorger de ruimte te geven om op adem te komen, terwijl je dierbare in vertrouwde handen is.

Onze belofte aan jou:

1. 📞 Meestal binnen 24 uur reactie op je vraag
2. 👤 Vaste gezichten voor je dierbare
3. 🌿 Rust in jouw hoofd

Hulp van je gemeente (Wmo, pgb, dagopvang)

Via het Wmo-loket kun je hulp aanvragen. Denk aan:

- Begeleiding
- Dagbesteding
- Huishoudelijke hulp
- Mantelzorgvervanging

Voorzieningen kunnen betaald worden via een pgb (persoonsgebonden budget).

Overzicht instanties in Zeeuws-Vlaanderen:

Wmo Gemeente Terneuzen
WMO Gemeente Hulst
WMO Gemeente Sluis
Aan-Z
Hulst voor elkaar
Zorgmomentje Thuis

JOUW MOMENTJE RUST. HET ZORGMOMENTJE THUIS

WAT WE DOEN, HOE WE HELPEN

Wij nemen jouw zorgtaken tijdelijk over zodat jij even toekomt aan zelfzorg, rust en ruimte voor jezelf. Wij dragen zorg voor jou en je naaste ; Liefdevol, vertrouwd en persoonlijk. Denk aan:

- Zorgmomentjes overdag
- Begeleiding naar afspraken en uitstapjes
- Nachtzorg
- Tijdelijke overname bij vakanties of herstelmomenten

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK:

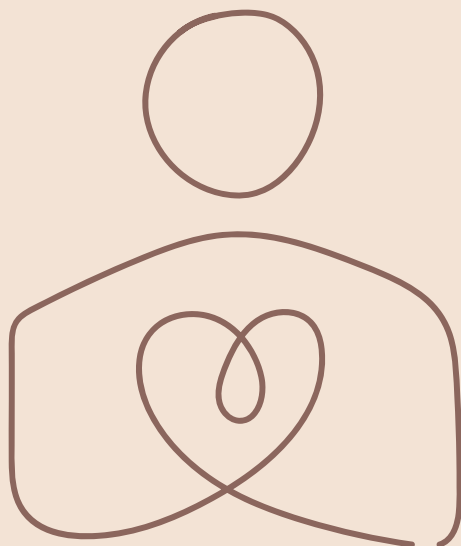
"Dankzij Zorgmomentje Thuis kon ik voor het eerst in jaren naar mijn vriendin in Maastricht. Mijn moeder was in goede handen en ik kwam opgeladen terug." – Annemarie

"Mijn vader wilde niemand anders. Tot Bianca kwam. Nu vraagt hij zelf: 'Wanneer komt ze weer?'" – Tom

WIJ DRAGEN NIET ALLEEN ELKAAR



MAAR OOK GRAAG EEN STUKJE VAN JOU ZORG



Jouw ruimte terugvinden

Tijd voor jezelf claimen
zonder schuldgevoel
Zelfzorg is geen luxe. Het
is jouw zuurstofmasker.
Je kunt pas voor een
ander zorgen, als je zelf
nog adem hebt.

Tips voor ontspanning en
rust:

- Plan tijd in voor jezelf. Zet het in je agenda
- Spreek af met vrienden
- Ga wandelen langs de zeedijk of in de natuur
- Laat je masseren of boek een nachtje weg
- Mediteer of luister naar rustgevende muziek

Mantelzorg combineren met werk
Bespreek je situatie met je werkgever.
Je hebt recht op verlof en begrip. Kijk op
www.mantelzorg.nl voor je rechten.

Zelfzorg mini adempauze

Kies 1x per dag

-  Koffiemoment – Zet je telefoon uit, proef elke slok
-  Natuurmoment – 5 minuten naar buiten, lucht happen
-  Muziekmoment – Luister één liedje zonder multitasken
-  Schrijfmoment – Noteer 1 ding dat goed ging vandaag

Hart onder de riem – en een warme afsluiter

Lieve mantelzorger,

Wat fijn dat je tot het einde van deze gids bent gekomen. Dat betekent dat je even de tijd hebt genomen voor jezelf. En dat alleen al verdient een compliment.

We willen je iets belangrijks zeggen. Dank je wel. Dank je wel voor wie jij bent, voor alles wat je doet, vaak in stilte, vaak zonder erkenning. Jij staat klaar, elke dag opnieuw, met liefde, toewijding en geduld. Soms met een traan, soms met een lach – maar altijd met je hart.

Zorgen voor een naaste vraagt veel. Het is een taak die je niet zomaar aanleert, en toch doe je het. Je zorgt, omdat je liefhebt. En dat maakt jou bijzonder. Maar zelfs de sterkste zorgtaken kunnen zwaar wegen. Daarom willen we je herinneren aan dit ene: je staat er niet alleen voor.

Bij Zorgmomentje Thuis weten we hoe intens mantelzorgen kan zijn. We zien jou. We horen jou. En we willen er voor je zijn, met begrip, praktische hulp, rust en ruimte.

Gun jezelf ook de zorg die jij aan een ander geeft. Vraag hulp, neem rust, deel je verhaal. Want alleen als jij goed voor jezelf zorgt, kun je blijven zorgen voor die ander.

Blijf in contact, blijf dichtbij jezelf, en weet dat wij altijd klaarstaan met een warm hart en open armen.

Met alle liefde en bewondering,

Lieve groet,
Bianca & Sarita
Zorgmomentje Thuis

 06-2350 5072

 zorgmomentjethuis@gmail.com

 www.zorgmomentjethuis.com

Vergeet niet: Jij mag er ook zijn. 