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 of chat dan met Mantelfoon via **0800 777 3333** of **mantelfoon.nl** of kijk op **rotterdam.nl/verborgenleed.**









Gemeente Rotterdam

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 maak me zorgen om een overbelaste mantelzorger/familielid/bekende

- Praat met andere bekenden van de mantelzorger of oudere of zij hetzelfde zien.
- Praat met hulpverleners zoals de huisarts of de hulp van de oudere over je vermoedens.
- Praat met de mantelzorger 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 www.rotterdam.nl/verborgenleed voor meer informatie.

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.
- Mantelfoon is 24 uur per dag bereikbaar voor vragen of om je hart te luchten via 0800 777 3333 of mantelfoon.nl.
  - Zij kunnen je helpen met informatie over mantelzorg en hulp en regelingen die beschikbaar zijn.
  - Ook kunnen ze je helpen met vervangende mantelzorg als je even pauze wilt van je zorgtaken.
- 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.



Bel bij direct gevaar altijd 112

Verborgen leed. Vraag hulp.

rotterdam.nl/verborgenleed

Gemeente Rotterdam