

Gratis download voor overzicht en rust

Gratis Mantelzorgpakket voor familie en mantelzorgers

Praktische checklists, planners en tips voor mantelzorgers die zorgen voor een ouder, partner, buur of naaste.



Voor wie is dit pakket?

Voor iedereen die zorgt voor een vader, moeder, partner, buur of naaste die ouder wordt, vergeetachtig is, minder zelfstandig wordt of extra ondersteuning thuis nodig heeft.

Belangrijk

Dit pakket is bedoeld als praktische ondersteuning. Bij medische zorgen, plotselinge achteruitgang, verwardheid, vallen, pijn, benauwdheid of onveilige situaties: neem contact op met de huisarts, huisartsenpost of 112 bij spoed.

Downloadpagina: www.samenzorgboxmeer.nl/gratis-mantelzorgpakket.html

SamenZorg Boxmeer | Particuliere thuiszorg, dementiezorg en mantelzorgondersteuning

IN HET PAKKET

Wat zit er in het gratis pakket?

Praktische hulpmiddelen voor familieleden die langer thuis wonen veilig en haalbaar willen houden.

01 Checklist: 10 signalen

Herken wanneer extra hulp nodig kan zijn.

02 Weekplanner mantelzorg

Maak zichtbaar wie wat doet en waar gaten ontstaan.

03 Veilig thuis wonen checklist

Loop woning, medicatie, afspraken en noodnummers na.

04 Activiteiten bij dementie

Eenvoudige activiteiten voor structuur en contact.

05 Mantelzorg quickscan

Krijg gevoel bij draagkracht en belasting.

06 Voorbereiding zorggesprek

Neem gerichte vragen mee naar familie of zorgverleners.

INHOUD

Overzicht

☐	Wanneer wordt mantelzorg zwaarder?
☐	10 signalen dat extra hulp nodig kan zijn
☐	Mantelzorg quickscan: hoe staat u ervoor?
☐	Weekplanner mantelzorg
☐	Dagstructuur bij vergeetachtigheid of dementie
☐	Activiteiten voor thuis
☐	Veilig thuis wonen checklist
☐	Communicatie met familie en zorgverleners
☐	Mantelzorg volhouden zonder overbelasting
☐	Voorbereiding op een kennismakingsgesprek
☐	Noodkaart en belangrijke telefoonnummers
☐	Hoe SamenZorg Boxmeer kan meedenken

Tip voor gebruik

Print dit pakket uit en bewaar het in een zorgmap. Vul de planner en notities samen met familie in, zodat iedereen hetzelfde overzicht heeft.

1

Wanneer wordt mantelzorg zwaarder?

Mantelzorg begint vaak klein: even boodschappen doen, meegaan naar een afspraak of helpen met administratie. Na verloop van tijd kan de zorg ongemerkt groter worden. Zeker bij ouderdom, geheugenproblemen, eenzaamheid, verminderde mobiliteit of dementie kan er steeds meer op familie terechtkomen.

Het doel van dit pakket is om eerder overzicht te krijgen. Niet pas wanneer de situatie vastloopt, maar juist daarvoor. Zo kunt u op tijd bespreken wat nodig is om thuis wonen veilig, prettig en haalbaar te houden.

Veelvoorkomende zoekvragen

Mantelzorgers zoeken vaak op vragen als: wanneer extra hulp inschakelen, hoe herken ik overbelasting, hoe kan mijn vader of moeder langer thuis wonen, en wat kan particuliere thuiszorg betekenen?

Waar kunt u op letten?

☐	De zorg kost steeds meer tijd dan verwacht
☐	Uw naaste eet, drinkt of beweegt minder goed
☐	Er zijn vaker zorgen over veiligheid thuis
☐	Uw naaste vergeet afspraken, medicatie of maaltijden
☐	Familieleden verschillen van mening over wat nodig is
☐	U merkt dat u zelf minder energie overhoudt
☐	Er ontstaan spanningen of schuldgevoelens
☐	Er is behoefte aan vaste gezichten en meer structuur

10 signalen dat extra hulp nodig kan zijn

Gebruik deze lijst als gesprekshulp. Een signaal betekent niet direct dat thuiszorg nodig is. Meerdere signalen samen kunnen wel reden zijn om de situatie rustig te bespreken.

Signaal	Ja/Nee	Notitie
Er is vaker verwarring over dag, tijd, afspraken of medicatie.	☐ Ja ☐ Nee	
Er blijft eten staan, er wordt minder gekookt of drinken wordt vergeten.	☐ Ja ☐ Nee	
Het huishouden of de persoonlijke verzorging gaat achteruit.	☐ Ja ☐ Nee	
Uw naaste valt, struikelt of beweegt minder zeker in huis.	☐ Ja ☐ Nee	
Er is meer eenzaamheid, somberheid of terugtrekgedrag.	☐ Ja ☐ Nee	
Er ontstaan onrust, achterdocht, boosheid of angst.	☐ Ja ☐ Nee	
De mantelzorger voelt zich structureel moe of gespannen.	☐ Ja ☐ Nee	
Familie moet steeds vaker onverwachts inspringen.	☐ Ja ☐ Nee	
Reguliere zorgmomenten zijn te kort of sluiten niet goed aan.	☐ Ja ☐ Nee	
Thuis wonen voelt niet meer vanzelfsprekend veilig.	☐ Ja ☐ Nee	

Wanneer direct actie nemen?

Neem direct contact op met de huisarts, huisartsenpost of 112 bij acute verwardheid, ernstige benauwdheid, pijn op de borst, vallen met letsel, uitdroging, ernstige agressie of een situatie waarin iemand niet veilig alleen kan blijven.

Mantelzorg quickscan

Beantwoord de vragen eerlijk. Deze quickscan is geen diagnose, maar helpt om te bepalen of extra ondersteuning verstandig kan zijn.

Signaal	Ja/Nee	Notitie
Ik maak mij minstens wekelijks zorgen over de veiligheid thuis.	☐ Ja ☐ Nee	
Ik ben vaak moe door de zorg of regelzaken.	☐ Ja ☐ Nee	
Ik moet vaker dan gepland naar mijn naaste toe.	☐ Ja ☐ Nee	
Ik vind het moeilijk om de zorg los te laten aan anderen.	☐ Ja ☐ Nee	
Mijn naaste heeft meer structuur of toezicht nodig.	☐ Ja ☐ Nee	
Er is discussie binnen de familie over wat nodig is.	☐ Ja ☐ Nee	
Ik merk dat mijn eigen werk, gezin of rust in de knel komt.	☐ Ja ☐ Nee	
Ik weet niet goed welke hulp passend is.	☐ Ja ☐ Nee	

Uitslag

Veel antwoorden met JA? Dan is het verstandig om hulp bespreekbaar te maken. Dat hoeft niet direct intensieve zorg te zijn. Soms helpt 1 of 2 vaste momenten per week al om rust en overzicht terug te brengen.

Weekplanner mantelzorg

Gebruik deze planner om afspraken, zorgmomenten, maaltijden, familiebezoeken en bijzonderheden vast te leggen. Zo voorkomt u miscommunicatie tussen familieleden en zorgverleners.

Dag	Ochtend	Middag	Avond	Belangrijk
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Praktische tip

Werk met vaste momenten. Bijvoorbeeld: maandag administratie, woensdag wandeling of koffie, vrijdag boodschappen controleren. Voor mensen met geheugenproblemen geeft voorspelbaarheid vaak rust.

Dagstructuur bij vergeetachtigheid of dementie

Bij beginnende dementie of geheugenproblemen kan een duidelijke dagstructuur veel rust geven. Het gaat niet om een strak schema, maar om herkenbare momenten op de dag.

Moment	Voorbeeld	Notitie voor uw situatie
Ochtend	Opstaan, wassen, ontbijt, medicatie controleren, krant of rustig gesprek	
Middag	Lunch, korte wandeling, bezoek, activiteit of rustmoment	
Avond	Warme maaltijd, lichte activiteit, avondroutine, veiligheid controleren	
Nacht	Rustige omgeving, duidelijke route naar toilet, verlichting waar nodig	

Let op

Bij dementie werkt corrigeren vaak minder goed dan geruststellen, meebewegen en opnieuw structuur bieden. Houd uitleg kort en vriendelijk.

Activiteiten voor thuis

Activiteiten hoeven niet groot te zijn. Juist kleine, herkenbare bezigheden kunnen zorgen voor contact, beweging en een prettiger dagritme.

Activiteit	Activiteit
☐ Samen oude foto's bekijken en herinneringen ophalen	☐ Samen planten water geven
☐ Een korte wandeling in de buurt	☐ Recepten of favoriete gerechten bespreken
☐ Muziek luisteren uit de jeugdperiode	☐ Een kaart schrijven naar familie
☐ Koffie drinken op een vaste plek	☐ Korte adem- of ontspanningsoefening
☐ Was vouwen of handdoeken sorteren	☐ Krantenkoppen samen doornemen
☐ Eenvoudige puzzel of woordzoeker	☐ Een vaste herinneringsbox maken met foto's en voorwerpen

Belangrijk bij dementie

Kies activiteiten die aansluiten bij wat iemand vroeger graag deed. Het doel is niet presteren, maar contact, herkenning en een prettig moment.

Veilig thuis wonen checklist

Deze checklist helpt om risico's in huis snel te zien. Loop hem samen rustig door.

Woning en valpreventie

☐	Losse kleedjes of snoeren weggehaald
☐	Stevige schoenen of pantoffels met grip
☐	Goede verlichting bij trap, gang en toilet
☐	Telefoon of alarmknop bereikbaar
☐	Antislipmat of veilige douchevoorziening aanwezig
☐	Geen obstakels op looproutes

Eten, drinken en medicatie

☐	Koelkast bevat houdbaar en passend eten
☐	Er is duidelijk wie medicatie controleert
☐	Er is dagelijks zicht op eten en drinken
☐	Belangrijke afspraken staan zichtbaar genoteerd
☐	Medicatie wordt veilig bewaard en ingenomen
☐	Familie weet wie te bellen bij zorgen

Communicatie met familie en zorgverleners

Goede zorg thuis begint met duidelijke afspraken. Wie doet wat? Wie is eerste contactpersoon? Wanneer wordt er opgeschaald?

Onderwerp	Afspraak / naam / telefoonnummer
Eerste contactpersoon familie	
Tweede contactpersoon	
Huisarts	
Apotheek	
Thuiszorg/wijkverpleging	
Mantelzorgtaken familie	
Wanneer direct bellen?	
Belangrijke voorkeuren van cliënt	

Tip

Maak een centrale plek voor informatie: een zorgmap, gedeelde notitie of WhatsAppgroep. Spreek af wat daarin wel en niet gedeeld wordt.

Mantelzorg volhouden zonder overbelasting

Mantelzorgers gaan vaak lang door. Toch is het belangrijk om op tijd grenzen te herkennen. Goede zorg voor een ander begint ook met zorg voor uzelf.

Signalen van overbelasting

☐	Slecht slapen of piekeren
☐	Schuldgevoel als u hulp vraagt
☐	Prikkelbaarheid of snel emotioneel zijn
☐	Lichamelijke klachten of vermoeidheid
☐	Geen tijd meer voor uzelf
☐	Werk, gezin of relatie komt onder druk

Wat kan helpen?

☐	Plan vaste rustmomenten voor uzelf
☐	Laat iemand meekijken naar dagstructuur en veiligheid
☐	Vraag familie om concrete taken, niet om algemene hulp
☐	Overweeg extra begeleiding aan huis
☐	Bespreek grenzen voordat u vastloopt
☐	Leg afspraken schriftelijk vast

Zin om te onthouden

Hulp vragen is geen falen. Het is vaak juist de manier om de zorg thuis langer vol te houden.

Vorbereiding op een kennismakingsgesprek

Wilt u met een zorgorganisatie, huisarts of familie bespreken wat nodig is? Deze vragen helpen om het gesprek concreet te maken.

☐ Waar maakt u zich op dit moment het meeste zorgen over?	Notitie:
☐ Welke momenten op de dag zijn het lastigst?	Notitie:
☐ Wat gaat nog goed en moet behouden blijven?	Notitie:
☐ Welke hulp is er nu al aanwezig?	Notitie:
☐ Wat doet familie en wat wordt te zwaar?	Notitie:
☐ Is er sprake van geheugenproblemen, onrust of valrisico?	Notitie:
☐ Welke tijden of dagen zouden het meeste helpen?	Notitie:
☐ Is het doel gezelschap, structuur, toezicht, persoonlijke begeleiding of ontlasting?	Notitie:

Noodkaart en belangrijke telefoonnummers

Vul deze pagina in en leg hem op een zichtbare plek, bijvoorbeeld in de zorgmap of bij de telefoon.

Spoed

Bij direct gevaar of acute medische nood: bel 112. Bij medische zorgen die niet direct levensbedreigend zijn: bel huisarts of huisartsenpost.

Gegeven	Invullen
Naam cliënt	
Adres	
Geboortedatum	
Eerste contactpersoon	
Tweede contactpersoon	
Huisarts	
Apotheek	
Medicatie bijzonderheden	
Allergieën	
Belangrijk gedrag/benadering	
Wat te doen bij onrust?	
Wat te doen bij vallen?	

Hoe SamenZorg Boxmeer kan meedenken

SamenZorg Boxmeer biedt particuliere thuiszorg, begeleiding aan huis, dementiezorg en mantelzorgondersteuning in Boxmeer, Cuijk, Gennep en omgeving. We denken mee wanneer thuis wonen lastiger wordt en familie behoefte heeft aan extra rust, structuur en ondersteuning.



Waarbij kunnen wij ondersteunen?

☐	Vrijblijvend meedenken over de situatie thuis
☐	Mantelzorgers ontlasten
☐	Ondersteuning naast reguliere thuiszorg
☐	Structuur en gezelschap bieden
☐	Begeleiding bij dementie of geheugenproblemen
☐	Helpen bij langer veilig thuis wonen

Vrijblijvend kennismaken

Wilt u bespreken wat passend is voor uw vader, moeder, partner of naaste? Neem gerust contact op. SamenZorg Boxmeer denkt graag met u mee.

SamenZorg Boxmeer

Particuliere thuiszorg | Dementiezorg | Mantelzorgondersteuning

Telefoon: 06-42314804

E-mail: info@samenzorgboxmeer.nl

Website: www.samenzorgboxmeer.nl