

NL/FR

ZORG JE VOOR EEN ANDER, ZORG OOK VOOR JEZELF

PRENEZ SOIN DES AUTRES MAIS PRENEZ AUSSI SOIN DE VOUS



ALEXANDER
MAAKT REGELMATIG
ETEN VOOR ZIJN
TANTE SOUMIA

ALEXANDRE
PRÉPARE
RÉGULIÈREMENT
UN RÉPAS POUR SA
TANTE SOUMIA

BEN IK MANTELZORGER?

Zorg jij regelmatig en onbetaald voor iemand uit je omgeving die langdurig ziek is, psychische moeilijkheden of een beperking heeft? Dan ben je mantelzorger.

Het kan gaan om de medicatie opvolgen van je zieke partner of afspraken regelen voor je zoon met een handicap. Maar ook boodschappen doen voor je grootvader, eten maken voor de buurvrouw of je moeder naar de kinesist brengen.

Mantelzorg overkomt je. Je weet meestal niet waar en wanneer de zorg zal eindigen.

... DAT DOE JE NIET ALLEEN

Zorg dragen doe je niet alleen. Laat je helpen door mensen uit je omgeving en professionele hulpverleners.

Praat erover met je huisarts of andere zorgverleners die al bij de zorgbehoevende persoon aan huis komen.

Ook je ziekenfonds, het lokaal dienstencentrum of het OCMW kunnen je adviseren. Zij informeren je over de verschillende mogelijkheden, hulpmiddelen en financiële tegemoetkomingen.



VOOR ELKAAR ZORGEN...

Zorgen voor iemand kan je voldoening geven. Toch is het niet altijd even gemakkelijk. Als mantelzorger heb je vast vragen. Hoe kan ik vrijaf nemen op het werk? Waar kan ik premies aanvragen? Waar kan ik terecht voor hulp aan huis?

Denk ook aan jezelf

Om er te kunnen zijn voor de ander is het belangrijk om ook zorg te dragen voor jezelf. **Blijf tijd maken voor jezelf.** Er bestaan heel wat mogelijkheden om jou te ondersteunen: praatcafés voor een babbel, dagoppas, dagopvang of nachtzorg om de zorg even van je over te nemen, enz.



WAAR KAN JE TERECHT?

Zit je ergens mee? Contacteer ons.

Het Vlaams Mantelzorgplatform

Tel. 02 546 14 71

E-mail: mzbrussel@gmail.com

Voor Brusselaars: www.mantelzorg.brussels

Meer info op: www.expertisepuntmantelzorg.be



Wat doen zij?

- Luisteren naar jouw vragen
- Nuttige informatie geven via een nieuwsbrief of brochures
- Activiteiten organiseren
- De belangen verdedigen van zorgvragers en mantelzorgers



SUIS-JE AIDANT PROCHE?

Vous prenez soins, dans votre entourage, d'une **personne en perte d'autonomie, ayant des difficultés psychologiques ou souffrant d'un handicap**? Vous lui consacrez du temps sur base régulière et sans rémunération? Dans ce cas, vous êtes un aidant proche.

Cette aide peut consister à surveiller la prise des médicaments de votre conjoint malade ou à organiser les rendez-vous de votre fils handicapé. Ou encore faire des courses pour votre grand-père, cuisiner pour votre voisine ou conduire votre maman chez le kinésithérapeute.

Etre aidant-proche n'est pas un choix délibéré, cela **vous tombe dessus**. Généralement sans bien savoir comment ou jusqu'à quand.



... ÇA NE SE FAIT PAS SEUL

Prendre soin des autres n'est pas une tâche qu'on assume seul. Faites-vous aider par des gens de votre entourage ainsi que par des intervenants professionnels.

Parlez-en à votre médecin de famille ou à d'autres intervenants, qui se rendent déjà au domicile des personnes nécessitant des soins.

Votre mutualité, le centre de services local ou le CPAS peuvent vous conseiller également. Ils vous informeront des différentes possibilités, des moyens de soutien et des interventions financières.



QUELQUE CHOSE VOUS TRACASSE? CONTACTEZ-NOUS.

Aidants Proches Bruxelles

Bd. de Smet de Naeyer 570, 1020 Bruxelles

Tél : 02/474 02 44

Email : info@aidantsproches.brussels

Site : www.aidantsproches.brussels



Que font-ils ?

- Se tenir à l'écoute de vos questions
- Donner des informations utiles via une lettre d'info ou des brochures
- Organiser des activités
- Défendre les intérêts des demandeurs de soins et des aidants proches

PRENDRE SOIN L'UN DE L'AUTRE ...

Prendre soin de quelqu'un peut être source de satisfaction personnelle. Et pourtant, **les choses ne sont pas toujours faciles**. En tant qu'aidant proche, vous avez sans doute des questions. Comment puis-je prendre congé au boulot? Où demander des primes? À qui m'adresser concernant l'aide à domicile?

Ne vous oubliez pas vous-même

Pour pouvoir être disponible pour les autres, il faut aussi prendre soin de soi. **Prenez suffisamment de temps pour vous-même**. **Il existe de nombreuses possibilités de soutien**: Des groupes de paroles où vous pouvez parler de vos difficultés, les gardiennages de jour ou de nuit qui peuvent vous relayer pour assurer les soins, etc.



Foto's: Kenniscentrum WWZ
Fotograaf: Layla Aerts