



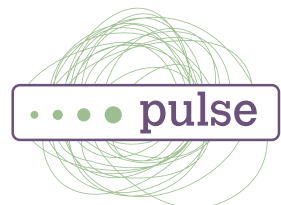
Steunpunt Mantelzorg IJsselstein en Lopik


Hulp, steun en advies bij mantelzorg



Contact

- ☎ 030 686 80 30
- ✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl
jongemantelzorgers@stichting-pulse.nl
- 🌐 www.stichting-pulse.nl/mantelzorg





Zorg je langere tijd en meerdere uren per week voor een familielid, kennis, vriend of iemand anders uit jouw nabije omgeving die chronisch ziek is of een beperking heeft? Dan ben je mantelzorger. Stichting Pulse heeft verschillende diensten waarmee we je kunnen ondersteunen op praktisch, sociaal en emotioneel gebied. Je hoeft het niet alleen te doen.

Steunpunt Mantelzorg:

informatie en advies voor mantelzorgers

Wanneer iemand door ziekte (lichamelijk of psychisch), ouderdom of een functiebeperking zorg nodig heeft, is het over het algemeen iemand uit de nabije omgeving die een groot deel van de zorg op zich neemt. Vaak is dit geen bewuste keuze maar doe je wat er op dat moment nodig is. Daarnaast wordt wel eens vergeten dat mantelzorgers van alle leeftijden zijn.

*(Als de zorg langer duurt dan 3 maanden,
(8 uur per week of meer) dan ben je mantelzorger.*

Zorgen voor een ander wordt door velen als iets vanzelfsprekends gezien. Het zorgen voor een ander kan betekenen dat jouw eigen leven er heel anders uit komt te zien. Het is belangrijk om er regelmatig bij stil te staan of je de zorg nog op dezelfde manier kunt blijven geven. Vaak blijkt het mogelijk om de belasting te verminderen, terwijl je toch mantelzorger blijft.



Herken je dit?

- Je kunt moeilijk een dagje weg.
- Je werk is moeilijk te combineren met het zorgen voor de ander.
- Je hebt het gevoel altijd rekening te moeten houden met degene voor wie je zorgt.
- Je ervaart dat je er alleen voor staat.
- Je weet niet waar je terecht kunt met je vragen.
- Je vraagt je af of je het wel goed doet.
- Je kunt je moeilijk ontspannen.



Het Steunpunt Mantelzorg is er voor jou!

Wanneer de zorg langdurig of erg intensief is, kun je zelf de behoefte krijgen aan ondersteuning. Als je goed voor jezelf zorgt, heeft iedereen daar baat bij, ook de persoon waar jij voor zorgt. Een manier om je zorgen te delen en advies in te winnen is door contact op te nemen met ons, medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg.

Wat kun je van ons verwachten?

- Een luisterend oor, informatie en advies
- Hulp bij regeltaken rond de (mantel)zorg
- Verwijzing of bemiddeling naar organisaties die de gewenste hulp kunnen bieden
- Lotgenotencontact
- Diverse activiteiten gedurende het jaar
- Twee keer per jaar het magazine Mantelkracht
- Een speciale activiteit rond de landelijke Dag van de Mantelzorg

Samenwerking met andere organisaties

Het Steunpunt Mantelzorg is aangesloten bij MantelzorgNL; de landelijke vereniging voor mantelzorgers en zorgvrijwilligers.

Het Steunpunt Mantelzorg is een dienst van Stichting Pulse en heeft nauw contact met het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp, eveneens van Pulse. Samenwerking en verwijzing is mogelijk naar diverse organisaties en instanties die hulp of ondersteuning bieden.

Voorkom dat je zorgtaken een te grote belasting worden. Er zijn verschillende diensten die je kunnen ondersteunen.



Praten met lotgenoten

Lotgenotencontact met andere mantelzorgers kan heel waardevol zijn. Door verhalen met elkaar te delen, ervaren mantelzorgers steun en ontdekken ze dat er ook anderen zijn in dezelfde situatie. Bovendien worden er veel tips uitgewisseld tijdens deze gesprekken. Er zijn groepen voor:

- Ouders van een kind met een beperking
- Mantelzorgers van iemand met dementie
- Mantelzorgers van iemand met Niet Aangeboren Hersenletsel
- Mantelzorgers van iemand met een psychische kwetsbaarheid
- Mantelzorgers van iemand met een chronische ziekte
- Jonge mantelzorgers van 12-24 jaar
- Mantelzorgers algemeen

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar, die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek, gehandicapt of een psychische aandoening heeft. Het Steunpunt Mantelzorg organiseert laagdrempelige activiteiten voor jonge mantelzorgers, zodat ze met elkaar in contact komen en even uit de thuissituatie worden gehaald.



Wil je meer weten of heb je vragen? Neem contact op via

☎ 030 - 686 80 30 en ✉ jongemantelzorgers@stichting-pulse.nl

De Mantelzorgmakelaar

Onze mantelzorgmakelaar IJsselstein is dé professional die mantelzorgers helpt met al het zoekwerk en alle regeltaken rond de (mantel)zorg op het gebied van: welzijn, wonen, werk, financiën, wet- en regelgeving en verzekeringen. De mantelzorgmakelaar kan taken van jou overnemen, zodat er meer lucht, rust en inzicht komt. Het doel is het terugdringen of voorkomen van overbelasting en zorgen dat er meer tijd overblijft om leuke dingen te doen met dierbaren.



Heb je vragen of wil je een gesprek thuis? Neem contact op via

☎ 030 - 686 80 30 of mail naar ✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl

Mantelzorgers zijn er van elke leeftijd





Bezoek het Alzheimercafé

Wil je meer weten over de ziekte van alzheimer en andere vormen van dementie? Dan is een bezoek aan het Alzheimercafé de juiste stap. Het Alzheimercafé is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden.

Bezoekers kunnen, in alle openheid en onder leiding van een deskundige gespreksleider, met elkaar in gesprek gaan over een leven met dementie. Elke maand staat er een bepaald thema centraal. De bijeenkomst start met een deskundige gast en er is uitgebreid gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Zowel in IJsselstein als in Lopik is er elke maand een Alzheimercafé. De data en locaties vind je op: www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe



Activiteiten en themabijeenkomsten

Gedurende het jaar worden er in IJsselstein en Lopik verschillende activiteiten en themabijeenkomsten georganiseerd. Je kunt dan denken aan maaltijden voor mantelzorgers en creatieve activiteiten om iets heel anders te doen en er even uit te zijn.

Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Landelijke en ook in IJsselstein en Lopik is er speciale aandacht voor de mantelzorg rond deze datum.

Mantelzorgwaardering

De gemeenten IJsselstein en Lopik vinden dat mantelzorgers een waardering verdienen. Dit is een mooi gebaar waar wij erg blij mee zijn. Deze waardering moet de mantelzorger zelf aanvragen. Alle bij het Steunpunt Mantelzorg aangemelde mantelzorgers krijgen hierover ruim van te voren bericht.

Tips en nieuws

Twee keer per jaar komt het gratis magazine MANTELKRACHT uit. Hierin lees je landelijke, regionale en lokale informatie over alles wat te maken heeft met mantelzorg. Wil jij MANTELKRACHT ook ontvangen? Stuur dan een mail naar het Steunpunt Mantelzorg.

✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl



Volg ons op Facebook

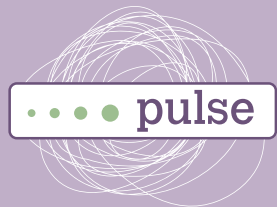
www.facebook.com/mantelzorgIJsselstein.Lopik



Stichting Pulse is een welzijnsorganisatie. Welzijn van mensen heeft te maken met goede lichamelijke en psychische gezondheid, een fijne leefomgeving en genoeg sociale contacten.

Soms zit het leven tegen in de vorm van bijvoorbeeld ziekte, eenzaamheid, financiële problemen of een taalbarrière. Dit zijn kwetsbaarheden waar je niet om vraagt maar die soms onderdeel zijn van het dagelijkse leven. Stichting Pulse is er voor alle kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen die zich in zo'n kwetsbare situatie bevinden.

Kun je wel wat ondersteuning, informatie of hulp gebruiken? Onze sociaal werkers en vrijwilligers gaan samen met jou op zoek naar praktische oplossingen. Op deze manier zijn wij een vangnet voor alle inwoners van IJsselstein, Lopik en omgeving.



Stichting Pulse

- ☎ 030 686 80 30
- ✉ info@stichting-pulse.nl
- 🌐 www.stichting-pulse.nl