

ZORG JE VOOR EEN ANDER,
ZORG OOK VOOR JEZELF

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.** Het is **weinig voorspelbaar.**

... DAT DOE JE NIET ALLEEN

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

Prat erover met **jouw 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.

WAAR KAN JE TERECHT?

Bij het M-OK, het mantelzorgcomité.

Wat doen zij?

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



VOOR ELKAAR ZORGEN...

Zorgen voor iemand kan jou 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.

Zit je ergens mee? Neem contact op.

M-OK

Tel. 02 546 14 71

E-mail: mzbrussel@gmail.com



TANTE SOUMIA
ZORGT VOOR BILAL,
HAAR ZOON MET
EEN HANDICAP.

ALEXANDER
MAAKT HET ETEN
VOOR ZIJN
ZIEKE BUUR.



PRENEZ SOIN DES AUTRES
MAIS PRENEZ AUSSI SOIN DE VOUS



AZIZ FAIT
L'ADMINISTRATION
POUR SA VOISINE
DE 92 ANS.

MIA FAIT DES
COURSES POUR SON
PÈRE QUI SE DÉPLACE
EN FAUTEUIL
ROULANT.



SUIS-JE AIDANT PROCHE?

Prenez-vous soin dans votre entourage d'un(e) **malade de longue durée, d'une personne ayant des difficultés psychologiques ou souffrant d'un handicap**, sur base régulière et sans rémunération? Si oui, 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.

L'aide aux proches de longue durée vous tombent dessus. On ne sait généralement pas où ni quand cette aide ou les soins s'arrêteront, ils sont peu prévisibles.



... 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 578, 1020 Bruxelles
Tél : 02/474 02 44
Email : info@aidantsproches.brussels
Site : www.aidants-proches.be

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: Les groupes paroles où vous pouvez parler de vos difficultés, les gardiennages de jour ou de nuit qui peuvent vous relayer pour assurer les soins, etc.

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



Foto's: Kenniscentrum Woonzorg Brussel
Fotograaf: Layla Aerts