

## WAAR KUN JE NOG MEER TERECHT?

### Huisarts en praktijkondersteuner

Je kunt met vragen over jouw mantelzorgtaken ook altijd terecht bij de huisarts en de praktijkondersteuner.

### WoerdenWijzer

Bij WoerdenWijzer kun je aankloppen met allerlei soorten hulpvragen op het gebied van ondersteuning en zorg.

☎ 0348 - 428 600

✉ [info@woerdenwijzer.nl](mailto:info@woerdenwijzer.nl)

### De Mantelzorglijn

De Mantelzorglijn is de landelijke gratis hulpdienst voor al je vragen en advies over mantelzorg.

☎ 030 - 760 60 55

✉ [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

### Onafhankelijke cliëntondersteuning

De onafhankelijk cliëntondersteuners van Kwadraad helpen mantelzorgers graag op weg en denken mee welke hulpverlening het beste bij uw situatie past.

☎ 088 9000 4000

# MANTELZORGER



ZORG  
JIJ ÓÓK  
VOOR  
JEZELF?

Deze mantelzorgkaart helpt je om niet alleen goed voor de ander, maar ook voor jezelf te zorgen!

# MANTELZORGKAART

Misschien merk je het niet, maar mantelzorgers zijn overal. Vroeg of laat krijgt iedereen te maken met mantelzorg. Je bent het, wordt het of zult zelf het nodig hebben. Zorg jij voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Of zorg jij voor je kind of zieke ouder? Dan ben je mantelzorger. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt. Deze mantelzorgkaart helpt je om niet alleen goed voor de ander, maar ook voor jezelf te zorgen!

## HERKEN JIJ JE IN ONDERSTAANDE SITUATIES?

- ✓ Je hebt het gevoel er soms alleen voor te staan, door de extra taken die op je afkomen.
  - ✓ Je hebt minder tijd en energie om goed voor jezelf te zorgen, omdat je voor een ander zorgt.
  - ✓ Je hebt financiële problemen door extra kosten en/of door minder inkomsten.
  - ✓ Je hebt minder tijd voor werk, studie en hobby's om te ontspannen.
  - ✓ Je raakt het contact met kennissen en vrienden steeds meer kwijt, omdat je veel tijd spendeert aan het zorgen voor een naaste.
  - ✓ Je hebt moeite met de gedragsveranderingen van degene die je verzorgt.
- ✓ Je ontwikkelt lichamelijke klachten of slaapt slecht door de zorg die je geeft of de zorgen die je hebt.

### ZO JA:

Mensen in je omgeving willen vaak meer betekenen dan je denkt. #durf te vragen. Je kunt ook contact opnemen met de mantelzorgconsulent van WoerdenWijzer. Zij helpt je in de zoektocht naar de juiste voorzieningen, ondersteuningsmogelijkheden en organisaties in Woerden die verlichting bieden aan mantelzorgers zoals jij.

### De mantelzorgconsulent van WoerdenWijzer is te bereiken via:

☎ 0348 428 600  
✉ info@woerdenwijzer.nl

## VRIJWILLIGERSORGANISATIES

### DIE ONDERSTEUNING BIEDEN

#### NPV Woerden

Biedt een steun in de rug voor mantelzorgers via sociale netwerkondersteuning.

☎ 06 - 41 35 58 13  
✉ info@npvwoerden.nl

#### HandjeHelpen

Biedt één-op-één hulp aan kinderen en volwassenen met een beperking, chronische ziekte of gedrag dat om extra zorg en aandacht vraagt.

☎ 030 - 263 29 50  
✉ info@handjehelpen.nl

#### Inloophuis Leven met Kanker

Een ontmoetingsplek voor mantelzorgers.

☎ 06 - 14 00 44 96  
✉ info@inloophuislevenmetkanker.nl

#### Logeerhuis Bredius

Mantelzorgers kunnen de zorg tijdelijk uit handen geven door de zorgvrager hier te laten logeren.

☎ 0348 - 591 010  
✉ info@logeerhuisbredius.nl

#### Stichting de Mantelmeeuw

Ondersteunt mensen in de laatste fase van hun leven en hun naasten. Thuis of in het hospice.

☎ 0348 - 423 784  
✉ info@demantelmeeuw.nl

#### ParkinsonCafé Woerden

2-maandelijkse bijeenkomst waar mensen met Parkinson(isme) en hun mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten en diverse thema's besproken worden.

✉ info@parkinsoncafe-woerden.nl

#### Alzheimercafé Woerden

Maandelijks trefpunt voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers.

✉ n.niessen@alzheimervrijwilligers.nl

#### Nah Café Woerden

Voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel en hun naasten.

✉ hersenletselutrecht.gooi@gmail.com

#### Geheugencafé Harmelen

Het geheugencafé organiseert een keer per kwartaal thema-avonden in het dorpshuis.

✉ geheugencafeharmelen@gmail.com

