

# Je zorgt voor een ander...

**Mijn vader** van 87 woont in Haarlem en samen met mijn zus zorg ik voor hem. Elke week ga ik een dag naar hem toe. Onderling overleggen we over de zorg voor hem. En de boodschappen natuurlijk. Er zijn best dingen waar ik graag eens met een deskundige over zou willen praten. ouders  
Even mijn hart luchten.

Onze zoon heeft **autisme** en ik vind hem vaak erg alleen. Naast ons gezin heeft hij niet veel. Voor ons is de zorg normaal maar tegelijk denk ik wel eens: zijn er meer mogelijkheden? Kind

**Eigenlijk ben ik de mantelzorger** van mijn partner maar dat noem ik niet zo. Er komt veel op mij neer en soms maak ik me zorgen over hoe dat straks verder moet. Een beetje begeleiding of een goed gesprek onder vier ogen met een deskundige zou ik op prijs stellen.

Een vriend van ons is **terminaal ziek** en wil graag tot het einde toe thuis blijven. Samen met hem hebben we een goed gesprek gehad met de thuiszorg over alle hulp die kan worden geboden de komende maanden. Met drie vrienden en de Thuiszorg gaan we ervoor. We willen het beste voor hem. vrienden

Mijn moeder is **depressief** en wordt daarvoor behandeld. Dat heeft veel invloed op alles bij ons thuis. Soms weet ik echt niet hoe ik met haar om moet gaan. Moeder

## Mantelzorger 24/7

Mijn vrouw is volledig afhankelijk van mij. Soms is dat heel zwaar. Welke hulp is er, waar moet ik heen met alle vragen die ik heb? Kan iemand mij gewoon eens goed helpen? Mijn energie is bijna op. Is er ook zoiets als 'mantelzorgvakantie'?

Als buren 'zorgen' wij voor een **oudere buurvrouw**. We hebben zelfs een groepsapp 'rondom Lies'. Onlangs sprak ik met de praktijk-ondersteuner ouderen die haar begeleidt vanuit de huisartsenpraktijk. Deze is erg blij met ons informele netwerk en houdt graag contact voor als er wat is. Buren

# je hoeft het niet alleen te doen!

# Inloop Samen Zorgen

Zorg je voor iemand? Kom eens langs voor een kop koffie of thee. Misschien wil je ervaringen uitwisselen, je hart luchten of heb je heel specifieke vragen. Tijdens elke inloop zijn twee deskundigen aanwezig die vertellen over zorgondersteuning. Je kunt ook privé met hen praten. Kun je niet naar de inloop komen maar heb je wel behoefte aan contact? Stuur ons een WhatsApp bericht of mail, dan maken we een passende afspraak.

Donderdag 27 aug: Diedeke van Wijk, Els Komen  
Donderdag 10 sept: Corinne Mooren, Ronald van Wijk  
Donderdag 24 sept: Annette van der Zee, Corinne Mooren  
Donderdag 8 okt: Els Komen, Ronald van Wijk  
Donderdag 22 okt: Annette van der Zee, Corinne Mooren  
Donderdag 5 nov: Diedeke van Wijk, Els Komen  
Donderdag 19 nov: Ronald van Wijk, Annette van der Zee

## De deskundigen

Els Komen, praktijkverpleegkundige huisartsenpraktijk Lepelaar  
Diedeke en Ronald van Wijk, mantelzorgmakelaars  
Corinne Mooren, consulent Lariks en mantelzorgondersteuner  
Annette van der Zee, wijkverpleegkundige Beweging 3.0

## Inloop Samen Zorgen

is een initiatief van Buurkracht  
Alandsbeek

**De inloop is twee keer per maand  
op donderdag van 15.00 -16.00 u.**

**Plaats:** Wijkkamer Alandsbeek  
Kokmeeuw 2

**Contact:** WhatsApp 06-82380251  
buurkrachtalandsbeek@gmail.com



## Wijkkamer Alandsbeek

