

Mantelzorger bij COPD: hoe zorg ik goed voor mezelf

Mantelzorger bij COPD: hoe zorg ik goed voor mezelf?

Mantelzorger bij COPD: hoe zorg ik goed voor mezelf?

Uitgesproken tekst van de video

Mensen met COPD hebben vaak hulp nodig van een naaste.

Dit noemen we mantelzorg.

Mantelzorg wordt vaak gegeven door een partner, kind of ouder.

COPD is een ziekte die langzaam slechter wordt en niet meer overgaat.

Het kan dus zijn dat u als naaste steeds meer moet helpen.

Zorgen voor uw naaste kan u een goed gevoel geven.

Maar om goed voor iemand te kunnen zorgen, is het belangrijk dat u ook goed voor uzelf zorgt...

...en u de balans vindt tussen zorg, werk en tijd voor uzelf.

De volgende tips kunnen u hierbij helpen.

Neem tijd voor uzelf, voor dingen die u leuk vindt om te doen of om er tussenuit te gaan.

Als uw naaste niet graag alleen is, vraag dan iemand die bij uw naaste kan blijven in de tijd dat u weg bent.

Het kan helpen om deze tijd voor uzelf van tevoren in te plannen.

Praat met uw omgeving over de situatie. Geef aan hoe zij u kunnen helpen.

Een longaanval kan voor uw naaste en voor u ingrijpend zijn.

Bespreek met de arts wat u kunt doen als uw naaste een longaanval heeft.

En zorg ervoor dat u ook iemand heeft met wie u uw zorgen kunt delen...

...bijvoorbeeld een goede vriend, een familielid of een psycholoog.

Bent u mantelzorger, maar heeft u daarnaast nog een baan?

Dit kan erg lastig zijn om te combineren.

U kunt met uw werkgever bespreken wat mogelijk is.

Bijvoorbeeld werken op aangepaste tijden of werken vanuit huis.

Zorg voor uw eigen gezondheid.

Probeer gezond te eten en regelmatig te bewegen.

Zo krijgt u meer energie om te alles te doen wat u belangrijk vindt.

Durf om hulp te vragen. Aan familie en vrienden, maar ook aan professionals.
Bespreek met uw huisarts welke hulpverleners u het beste kunnen helpen.