



Co-funded by
the European Union

The content of this presentation represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



WERKBOEK TER ONTWIKKELING VAN EEN ZELFZORGPLAN



Welkom in het **Mantelzorgers Zelfzorg Plan Werkboek!**

Het doel van dit werkboek is om mantelzorgers te ondersteunen in hun traject richting verbeterde mentale en fysieke gezondheid middels het toepassen van zelfzorg

In dit boek zal je waardevolle tools, tips en voorbeelden vinden die kunnen helpen bij het opstellen van een gepersonaliseerd zelfhulp plan.

Dit werkboek behandelt 6 onderwerpen:

1. Wat zelfhulp is en waarom het belangrijk is;
2. Fysische zelfhulp;
3. Psychologische en emotionele zelfhulp;
4. Sociale zelfhulp;
5. Tijd nemen voor ontspanning;
6. Een eigen zelfhulpplan opstellen.





ZELFHULP:

- prioriteit stellen aan ons fysische, emotioneel en psychologisch welzijn.
- het actief voeden en verzorgen van onze eigen noden zodat onze capaciteit om voor anderen te zorgen versterkt kan worden.
 - **Fysische Zelfhulp:** via sport, gezonde voeding, voldoende slaap en geregelde medische check-ups voor onze fysische gezondheid zorgen.
 - **Psychologische en emotionele zelfzorg:** het verzorgen van ons emotioneel en mentaal welzijn - het beoefenen van stress management, mindfulness, meditatie, zelfreflectie en het zoeken van hulp wanneer nodig.
 - **Sociale zelfzorg:** Gezonde relaties onderhouden, grenzen stellen en sociale ondersteuning zoeken van vrienden, familie of steungroepen.
 - **Ontspanning en recreatie:** Activiteiten opzoeken die ons vreugde en ontspanning geven is essentieel voor herbronning en vervulling.

Het is essentieel om onze zelfzorgplannen aan onze unieke noden, voorkeuren en omstandigheden aan te passen.

Het concept van zelfzorg begrijpen vormt de basis voor het begrijpen van zijn belang in jouw leven als een mantelzorger.

- ✓ Zelfzorg is niet egoïstisch - het is **a een noodzakelijk onderdeel van een competente, effectieve en necessary component of being an effective and resilient caregiver.**
- ✓ Prioriteit geven aan zelfzorg werkt niet alleen **in je eigen voordeel**, maar stelt je ook in staat om **betere zorg** te verlenen aan je geliefden. Je bent erdoor beter in staat om de **uitdagingen van het zorgen aan te kunnen**, terwijl je een **gezonde balans in je leven** kan houden.

Self-care
IS EMPOWERMENT

DE BIJLANGRIJKSTE TIPS EN AANBEVELINGEN

Maak de nodige ruimte voor zelfzorg:

Erken het Belang van Zelfzorg

Erken dat voor jezelf zorgen niet egoïstisch is, maar noodzakelijk voor je eigen welzijn en je draagvermogen om betere zorg te kunnen bieden aan je geliefde met dementie.



Zoek Steun

Zoek steun van familie, vrienden of steungroepen.



Plan en Organiseer

Plan geregelde pauzes en maak een dagelijks of wekelijks plan dat tijd inhoud voor zelfzorgactiviteiten (zelfzorgplan).



Respijtzorg

Dit zijn diensten die tijdelijke zorg verlenen aan personen met dementie, zodat je een pauze kan nemen van je zorgverantwoordelijken.



Stel Grenzen

Stel duidelijke grenzen aan familie, vrienden en zelfs de persoon met dementie in verband met je zorgrol en je nood aan tijd voor jezelf.



Delegeer Verantwoordelijkheden

Indien mogelijk, delegeer bepaalde zelfzorgtaken aan anderen, zodat je meer tijd vrij kan maken voor zelfzorg.



Educatie en Ontwikkeling van Vaardigheden

Overweeg om aan workshops en training sessies over zorg voor personen met dementie deel te nemen. Het opdoen van kennis en vaardigheden kan je effectiviteit en zelfzekerheid een boost geven.



Bevraag Professionelen

Zoek contact met zorgprofessionelen en raadgevers om over je uitdagingen en gevoelens te praten. Ze kunnen je waardevol advies en emotionele steun geven.



Respecteer je Grenzen

Jezelf overbelasten kan tot burnout leiden, wat het essentieel maakt om realistische verwachtingen te scheppen.



Zelfcompassie

Wees zacht voor jezelf en vermijd zelfveroordeling. Begrijp dat zorgen een uitdaging is, en dat het normaal is om je soms overweldigd te voelen.





Zoek professionele hulp wanneer nodig (e.g., psychotherapie): Herken de tekenen van emotionele nood en zoek professionele hulp wanneer zelfzorg niet werkt. Individuele therapie of raadpleging kan enorm behulpzaam zijn om een zorgverlener's algehele welbevinden te promoten.

DE BIJLANGRIJKSTE TIPS EN AANBEVELINGEN

Financiële hulp zoeken:



Sociale Overheidsdiensten:

Mantelzorgvergoedingen, respijtzorgfinanciering en thuisgebaseerde diensten.



Arbeidsvoorwaarden: Sommige werkgevers bieden ondersteuningsvoordelen voor mantelzorgers, flexibele werkregelingen of hulpprogramma's voor werknemers die mantelzorgers kunnen helpen om werk en zorgtaken in evenwicht te brengen.



Mantelzorgtoelage: Een specifieke mantelzorgtoelage of -uitkering die is ontworpen om financiële steun te bieden.



Lokale liefdadigheidsinstellingen en non-profits: Verschillende liefdadigheidsorganisaties en non-profitorganisaties kunnen financiële hulp, subsidies of diensten aanbieden die specifiek zijn afgestemd op mantelzorgers voor personen met dementie.



Arbeidsongeschiktheidsuitkeringen:

Als de persoon met dementie een erkende handicap heeft, kan je in aanmerking komen voor financiële hulp



Respijtzorgfinanciering: Respijtzorgdiensten, die tijdelijke verlichting bieden voor mantelzorgers, kunnen worden gefinancierd door overheidsinstanties of liefdadigheidsorganisaties.



Langdurige zorgverzekering:

Langdurige zorgverzekeringen kunnen bepaalde langdurige zorgkosten dekken, waaronder die met betrekking tot dementiezorg.



Pensioenstelsels: Sommige pensioenstelsels kunnen voorzieningen voor mantelzorgers bevatten, waardoor zij uitkeringen kunnen ontvangen tijdens het verlenen van zorg.

UW GEPERSONALISEERDE ZELFZORGPLAN

Het werkboek introduceert je tot een waaier aan tools, technieken, praktijken en oefeningen die je kunnen bijstaan in je zoektocht naar zelfzorg.

Het **kerndoel** bestaat eruit je **helpen om een zelfzorgplan uit te werken:**

- Volg een **stapsgewijze aanpak** - stelt je in staat om een **zelfzorgplan op te stellen** dat voldoet aan je unieke noden en omstandigheden
- Ontwikkel een uitgebreid zelfzorgplan** dat de verschillende dimensies van je welzijn omvat.
- Vergaar kennis** over hoe effectief aan je **fysische, psychologische/emotionele, sociale en vrijetijdsmoden te voldoen.**
- Neem de tijd om te **reflecteren over je huidige zelfzorgpraktijken**, zet betekenisvolle doelen en **identificeer activiteiten die je vreugde en voldoening schenken.**

SELF CARE
is a
PRIORITY

Zelfzorg is een **voortdurende zoektocht**, en dit werkboek is ontworpen om je op **elke stap van de weg te ondersteunen.**



FYSISCH E ZELFZORG



Prioriteit geven aan fysisch welzijn is belangrijk daar het de basis legt voor andere aspecten van zelfzorg. Het kan een goed beginpunt zijn om aandacht te geven aan basisnoden zoals **regelmatig eten, voldoende slaap, beweging en adequate lichaamsverzorging**.

Fysische zelfzorg is een actief beslissingsproces, waarbij het belangrijk is om **aandachtig te zijn voor de signalen die je lichaam je geeft, en er correct op te reageren**

- **je lichaam naar waarde schatten**
- **zijn staat en noden serieus nemen**
- **actief bijdragen tot zijn algemeen welzijn**

Het kan een goed beginpunt zijn om aandacht te geven aan basisnoden zoals **regelmatig eten, voldoende slaap, beweging en adequate lichaamsverzorging**.



Beweeg regelmatig

neem lichaamsbeweging op in je routine om je fysieke gezondheid te ondersteunen en stress te beheersen. Zoek activiteiten die je leuk vindt en die bij je capaciteiten passen.



Ontspanningstechnieken

Neem ontspanningstechnieken op in je dagelijkse routine, zoals diepe ademhalingsoefeningen en progressieve spierontspanning.



Regelmatige wandelingen

Maak er een gewoonte van om korte wandelingen te maken, vooral na de maaltijd. Wandelen helpt niet alleen de spijsvertering, maar biedt ook een verfrissende pauze van zorgtaken, zodat je je batterij terug kunt opladen.



Focus op voeding

Let op je voedingskeuzes en streef naar een uitgebalanceerd en voedzaam dieet.



Slaap voldoende

Zorg voor een consistente slaaproutine en creëer een slaapvriendelijke omgeving om een rustgevende slaap en verjonging te bevorderen.



Zoek blootstelling aan zonlicht

Breng tijd buitenshuis door om te profiteren van blootstelling aan zonlicht. Zonlicht helpt bij de synthese van vitamine D en speelt een rol bij het reguleren van de stemming.

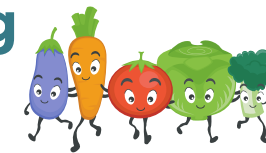
TOOL



App voor betere nachtrust

Het doel is om tot een betere kwaliteit van slaap te komen en gezonde gewoontes te creëren zodat mensen hun beste nachtrust krijgen.

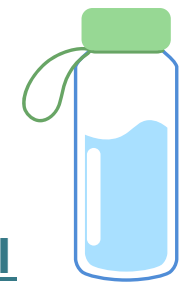
Beweging



Eet je groenten

Het geeft oriëntatie in waar je rekening mee moet houden wanneer je een gezond eetpatroon probeert te volgen.

TOOL



Water fles met tijdschaal

Herinnert je eraan om voldoende water te drinken en gehydrateerd te blijven.



PSYCHOLOGISCHE EN EMOTIONELE ZELFZORG



Mantelzorg kan veeleisend en stressvol zijn en je op elk niveau beïnvloeden. Onderzoek toont aan dat het ondersteunen van familieleden die afhankelijk van je zijn een aanzienlijke invloed kan hebben op je **kwaliteit van leven, met name je geestelijke gezondheid.** De spanning kan leiden tot angst, paniek, depressie en eenzaamheid, en manifesteert zich zelfs in fysieke symptomen.

Coping- en aanpassingsstrategieën spelen een sleutelrol bij het bepalen van je psychologische en emotionele uitputting. Te midden van deze uitdagingen wordt het vinden van tijd voor emotionele en psychologische zelfzorg een uitdaging, maar toch van vitaal belang. Hoewel lichaamsbeweging, dieet en slaap essentieel zijn voor de gezondheid, mag emotioneel en psychologisch welzijn niet over het hoofd worden gezien. Het opnemen van oefeningen, zoals **meditatie, reflectie** en **verbinding maken met de natuur**, kan de broodnodige ondersteuning en voeding bieden. Door emotionele en psychologische zelfzorg en ook spirituele zelfzorg te cultiveren, kun je je **algehele gezondheid en geluk verbeteren**, een balans vinden tussen het ondersteunen van je geliefden en het zorgen voor jezelf.

NUTTIGE TIPS VOOR PSYCHOLOGISCH EN EMOTIONELE ZELFZORG



Onderdruk of negeer je gevoelens niet

Erken en uit je emoties. Paniekaanvallen, verdriet, angst en frustratie zijn normale reacties op veeleisende situaties.



Erken je emotionele behoeften

Erken je behoeften om je welzijn te behouden te midden van uitdagende omstandigheden.



Stel grenzen

Stel en handhaaf grenzen tussen mantelzorg en andere verantwoordelijkheden om burn-out te voorkomen. Verwaarloos belangrijke relaties in je leven niet.



Neem deel aan positieve zelfpraat

Oefen zelfcompassie en spreek op een positieve manier tegen of over jezelf om het emotionele welzijn te verbeteren.



Omarm de stilte

Neem momenten om te rusten en op te laden voor een betere emotionele gezondheid.



Richt je op wat je kunt beheersen en accepteer wat je niet kunt veranderen

Zoek ondersteuning door middel van counseling, professionele hulp of zelfhulpgroepen.

NUTTIGE TIPS VOOR PSYCHOLOGISCH EN EMOTIONELE ZELFZORG



Mediteer

Kalmeer je geest, verminder stress en vind innerlijke rust door meditatie.



Maak contact met de natuur

Breng tijd door in de natuur om ontzag en verwondering te ervaren.



Controleer Websites

Verken Spirituality & Health, Mindful, and The Chopra Center voor artikelen, video's en bronnen ter ondersteuning van spirituele groei en welzijn.



Lees boeken

Zoek boeken die je kunnen ondersteunen in je mentaal welzijn.

TOOL

Meditatie en Mindfulness



Het doel is om je hoofd leeg te maken, stress te verminderen en in balans te raken. Het helpt mensen om op een gezonde manier met emoties om te gaan. Emoties zijn een natuurlijk onderdeel van het leven, maar wanneer negatieve emoties overheersen, kunnen ze veel lijden veroorzaken. Meditatie en mindfulness staan onszelf toe om ze te voelen, maar zorg ervoor dat ze je leven niet domineren. Het biedt hulp door je negatieve emoties te kalmeren, waardoor je kalmte en balans krijgt.

TOOL

Kunst Therapie



Het helpt mantelzorgers om de stress en angst die gepaard kunnen gaan met mantelzorg te verwerken en te beheersen. Door zich bezig te houden met creatieve expressie, kunnen individuen nieuwe inzichten krijgen, nieuwe manieren vinden om stress te beheersen en om te gaan met de eisen van mantelzorg en hun algehele emotionele welzijn verbeteren. Het kan individuen helpen om hun communicatieve vaardigheden te verbeteren en een dieper inzicht te krijgen in hun ervaringen en emoties.

TOOL

Leef gelukkig



Deze tool is bedoeld om je kennis te laten maken met de geluksbevorderende activiteiten van de positieve psychologie die je kunnen helpen de kwaliteit van jouw leven te verbeteren.

Oefening



"Journaling"&andere artistieke en fantasierijke expressie

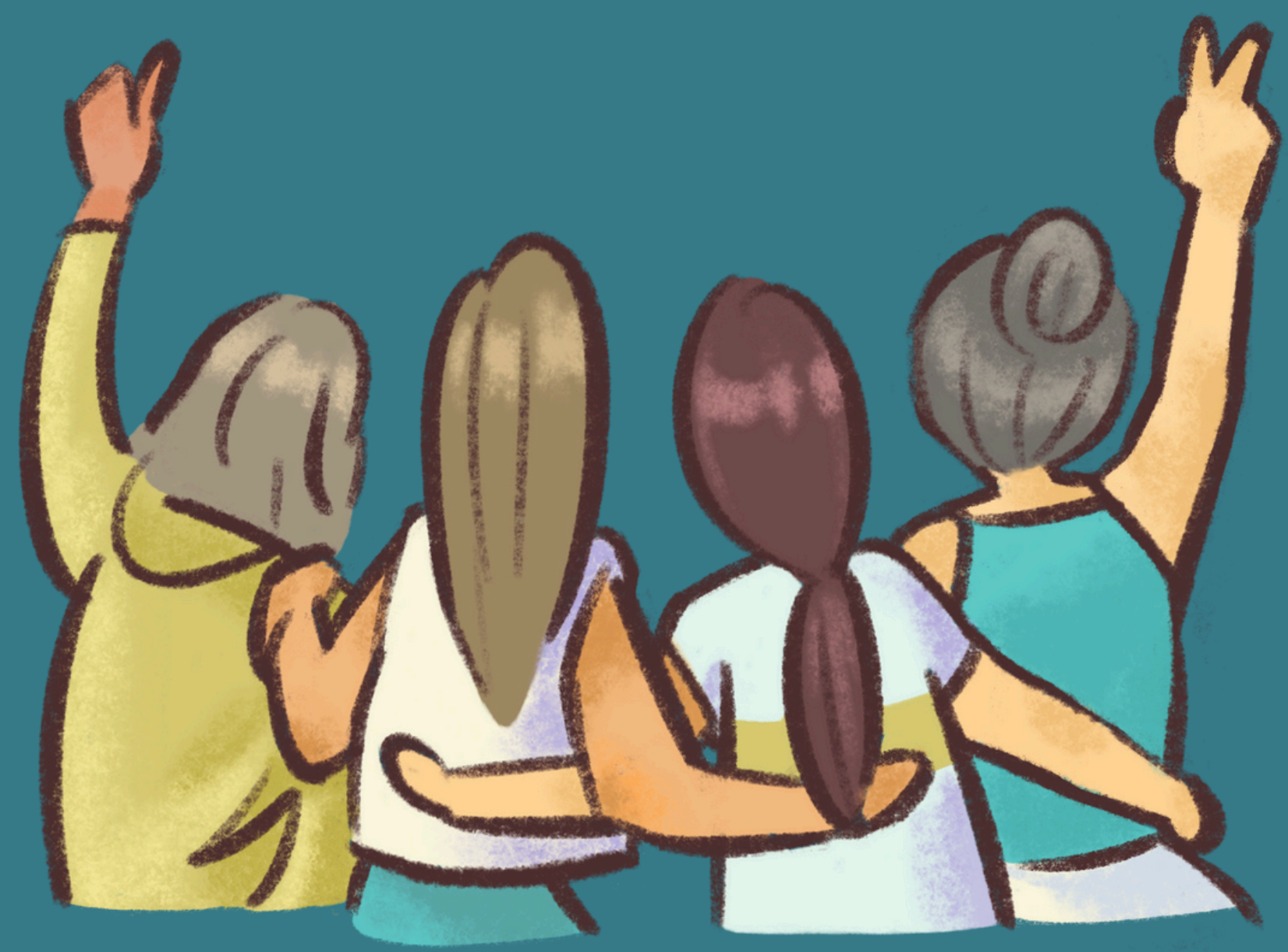
Het dient als krachtig hulpmiddel en het primaire doel van deze activiteiten is om een uitlaatklep te bieden voor zelfexpressie, waardoor individuen hun gedachten, emoties en innerlijke wereld kunnen verkennen in een veilige en niet-oordelende ruimte. Of het nu gaat om schrijven of creatieve kunstvormen, deze praktijken moedigen individuen aan om zich in hun onderbewustzijn te verdiepen, zelfbewustzijn te krijgen en een diepere verbinding met zichzelf te bevorderen.

TECHNIEK



Time Out

Het helpt je om ontspannen en kalm te zijn. Het doel is om wat tijd vrij te nemen van een probleem om het te herkennen en ermee om te kunnen gaan. Je kunt je gevoelens aanwakkeren en de nodige energie en helderheid krijgen om ermee om te gaan of er doorheen te duwen.



SOCIALE ZELFZORG



SAls mantelzorger kan je de neiging hebben om jezelf sociaal te isoleren omdat je je vaak niet volledig begrepen voelt binnen je sociale netwerk, door familieleden of vrienden die niet dezelfde situatie ervaren als jij. Sociaal isolement leidt tot een vermindering van de mogelijkheid om positieve bekrachtiging, steun en hulp van anderen te ontvangen en dit kan een grote invloed hebben op de stemming. Al deze factoren verhogen het risico op het ontwikkelen van mantelzorglast aanzienlijk.

Het is daarom van het grootste belang om de **sociale contacten van mantelzorgers te bevorderen** om deze belangrijke beschermende factor te versterken, samen met de **middelen van de mantelzorgers**.



·Ondersteunings- groepen en gemeenschaps- programma's

Lid worden van een ondersteuningsgroep kan je in contact brengen met anderen die de uitdagingen waarmee je geconfronteerd wordt begrijpen en tips voor zelfzorg uitwisselen. Het kan nuttig zijn om deel te nemen aan steungroepen waar je mensen kunt ontmoeten die soortgelijke situaties doormaken, waar je je kunt openstellen en het gevoel hebt dat je niet alleen bent in deze situatie.



Hou rekening met je sociale gezondheid

Onthoud dat isolatie geleidelijk komt, vaak zonder het zelfs maar te beseffen. Het is belangrijk om je sociaal welzijn in gedachten te houden en niet te vergeten het te cultiveren, al is het maar met kleine gebaren.



Bescherm sociale tijd

Het is handig om sociale tijd tijdens de week in te plannen en deze enkel in noodgeval te annuleren. Waarschijnlijk krijg je te maken met verzoeken uit de context en aanhoudende eisen van de persoon met dementie voor wie je zorgt, maar het is belangrijk om zoveel mogelijk vast te houden aan jouw plannen.



Omring jezelf met begripvolle mensen

Onder familie en vrienden die dicht bij je staan, probeer meer tijd door te brengen met degenen die sympathie hebben voor je situatie, met wie je je kunt openstellen en ook je moeilijkheden kunt delen.

TOOL



Digitale mantelzorgacademie

Het doel van dit platform is om een referentiepunt te zijn voor mantelzorgers of mensen met dementie en om een dementievriendelijke omgeving te creëren.

TOOL



De Facebookgroep "Mantelzorgers"

Het doel van de groep is het bevorderen van de sociale contacten tussen mantelzorgers, het uitwisselen van nuttige informatie en het bieden van wederzijdse ondersteuning.

TOOL



Care for a cuppa (UK)

Het doel van dit project is het bevorderen van sociale contacten en het creëren van vriendschapsbanden tussen mantelzorgers. Het creëren van verbondenheid en mensen een deel laten voelen van een betekenisvolle groep.

OEFENING



Deelnemen aan een Alzheimercafé met je geliefde

Sociale contacten leggen, andere mantelzorgers leren kennen, meningen, ervaringen en strategieën uitwisselen, de eigen emotionele ervaringen gevalideerd zien, ontdekken dat er naast de ziekte mensen zijn met interessante levensverhalen.

TECHNIEK



Zelfhulp-&ondersteuningsgroep voor mantelzorgers/ mantelzorgersgemeenschap

Het ontvangen en bieden van psychologische ondersteuning en het aangaan van betekenisvolle relaties met een groep mensen die dezelfde situatie delen.



TIJD NEMEN VOOR ONTSPANNING

TIJD NEMEN VOOR ONTSPANNING



Deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten kan verschillende voordelen hebben voor de fysieke en mentale gezondheid. Het **vermindert stress**, omdat deze activiteiten een pauze bieden van dagelijkse stressoren, waardoor je kunt ontspannen en opladen. Deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten kan **de stemming verbeteren, symptomen van angst en depressie verminderen en gevoelens van geluk en tevredenheid vergroten**. Ze verbeteren ook de **cognitieve functie** en vertragen leeftijdsgerelateerde achteruitgang. Het biedt ook mogelijkheden voor **sociale interactie en versterkt de relaties** met vrienden en familie.

NUTTIGE TIPS OM TIJD TE NEMEN VOOR ONTSPANNING



Vraag om respijtzorg

Respijtzorgdiensten bieden tijdelijke verlichting voor mantelzorgers, zodat je tijd voor jezelf kunt nemen en vrijetijdsactiviteiten kunt ondernemen.



Hobby's uitoefenen

Hobby's of activiteiten die leuk en bevredigend zijn, zoals lezen, knutselen of muziek spelen, tuinieren kan mantelzorgers een broodnodige pauze geven van hun zorgtaken.



Tijd doorbrengen met vrienden en familie

Tijd doorbrengen met geliefden kan mantelzorgers helpen een gevoel van verbinding en ondersteuning te behouden.



Pauzes en vakanties nemen

Het nemen van korte pauzes of langere vakanties kan mantelzorgers helpen hun algehele welzijn op te laden, op te frissen en te behouden.

TOOL



Agenda's en herinneringen om prioriteit te geven aan vrijetijdsactiviteiten

Door tijd vrij te maken voor vrijetijdsactiviteiten en deze in je agenda te plannen, kan je ervoor zorgen dat je tijd vrijmaakt voor vrije tijd. Herinneringen kunnen ook worden ingesteld om ervoor te zorgen dat je je houdt aan jouw schema.

DIENST



Respijtzorg diensten

Om mantelzorgers een tijdelijke pauze te geven van hun zorgtaken, zodat je tot rust kunt komen, opladen en deelnemen aan zelfzorgactiviteiten.

TOOL



Muziektherapie

Muziektherapie kan een krachtig hulpmiddel zijn voor mantelzorgers en hen een creatieve en therapeutische uitlaatklep bieden om stress te verminderen, de stemming te verbeteren en het algehele welzijn te verbeteren.

OEFENING



Comedypauzes

Het doel van het opnemen van comedypauzes voor mantelzorgers is om momenten van luchtigheid, gelach en stressverlichting te bieden. Deze pauzes zijn bedoeld om de focus tijdelijk te verleggen van zorgtaken, waardoor mantelzorgers kunnen ontspannen, tot rust kunnen komen en kunnen genieten van een korte adempauze.



BOUWEN AAN EEN EIGEN ZELFZORGPLAN



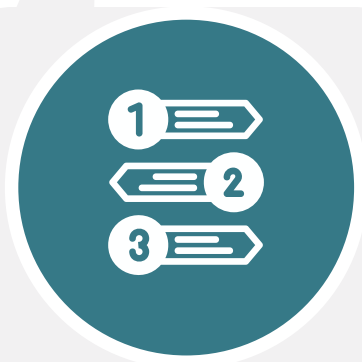
Om te bepalen **op welke gebieden hulp gewenst** is, is het cruciaal om te **begrijpen hoe dit beheer wordt waargenomen** en om de **behoeften aan ondersteuning of interventies te identificeren**.

Effectieve zelfzorg bestaat uit twee kernelementen:

- ten eerste het **vitale vermogen tot zelfreflectie**.
- Ten tweede houdt het bereiken van zelfzorg in dat **gerichte maatregelen** worden genomen om het **algehele welzijn te verbeteren**.

Het starten van een **zelfzorgplan moet aansluiten bij de huidige behoeften en de fase van dementie**. Vroege interventies zijn waardevol wanneer ze gericht zijn op de overgang van partner / familielid naar mantelzorger, waarbij zorgverleners worden betrokken bij het aanpassen van interventies aan de huidige behoeften.

NUTTIGE TIPS VOOR HET UITBOUWEN VAN EEN ZELFZORGPLAN



Prioriteer activiteiten

Identificeer activiteiten die je vreugde en ontspanning brengen.



Gebruik de SMART-methode voor doelen

SMART is een acroniem voor: Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Realistisch en Tijdig.



Stel realistische doelen

Zorg ervoor dat uw plan past bij uw schema en vaardigheden.



Pas je regelmatig aan

Pas je plan aan als je behoeften veranderen.



Vier successen

Erken en beloon je zelfzorgprestaties.



Time Management

Organiseer taken om te voorkomen dat je overweldigd raakt.



Facilitators voor zelfzorg

Twee functies maken zelfzorg bij mantelzorgers mogelijk: zelfzorgwaardigheid en zelfeffectiviteit.



We hebben een ondersteunende tool ontwikkeld genaamd de **Zelfzorg Canvas** (Tool 1) om je te assisteren in het ontwikkelen van je persoonlijk zelfzorgplan. Je eerste stap is om de **Zelfzorg Canvas te vervolledigen**, die je zal gidsen in het begrijpen van je uitdagingen, noden en doelstellingen. Dit zal je een duidelijk beeld geven van je huidige zelfzorg status en zal je ondersteunen in het identificeren van passende zelfzorg activiteiten, bronnen of steun.

Beschouw de Canvas als je startpunt. Het voorziet je van waardevolle inzichten in je situatie en je ambities. Eens je **Canvas af is, kan je beginnen aan je zelfzorg reis.**

Nadat je de Canvas vervolledigde, kan je verder gaan en de **checklijsten** gebruiken (Tool 2, 3, 4) om zelfzorg activiteiten te implementeren. Kies de checklijst die best past bij je geïdentificeerde activiteiten. Als geen enkele aansluit bij je activiteiten, kan je een aangepaste checklijst creëren door gebruik te maken van de voorbeelden.

We wensen je veel succes op je zelfzorg reis. Het is belangrijk om dit pad te bewandelen, en we zijn er om u vanaf het begin te ondersteunen.

-BOUWEN AAN EEN EIGEN ZELFZORGPLAN

TOOL 1



The image shows a 'Zelfzorg Plan' canvas from Care Support+. It is a structured grid with seven steps for creating a self-care plan. The steps are: 1. Beoordeel je huidige zelfzorgstatus, 2. Stel doelen voor zelfzorg, 3. Identificeer zelfzorg activiteiten, 4. Prioriteer en plan zelfzorg, 5. Zoek steun en middelen, 6. Implementeer en Evalueer, and 7. Oefen zelfcompassie en aanpassingsvermogen. Each step contains specific instructions and bullet points.

Stap 1: Beoordeel je huidige zelfzorgstatus	Stap 2: Stel doelen voor zelfzorg	Stap 3: Identificeer zelfzorg activiteiten	Stap 4: Prioriteer en plan zelfzorg	Stap 5: Zoek steun en middelen
<ul style="list-style-type: none">Maak de balans op van je huidige zelfzorgpraktijken en identificeer gebieden die verbetering vragen.Denk na over de manier waarop je prioriteit geeft aan je eigen welzijn en denk na over eventuele belemmeringen of uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd.	<ul style="list-style-type: none">Identificeer specifieke doelen die je wilt bereiken op verschillende vlakken van zelfzorg (e.g. fysieke, emotionele en sociale zelfzorg).Zorg ervoor dat je doelen realistisch zijn, meetbaar en in lijn met je persoonlijke noden en interesses.	<ul style="list-style-type: none">Brainstorm over een lijst van zelfzorg activiteiten die bij jou passen.Neem activiteiten in overweging die elk aspect van zelfzorg omhelzen, zoals beweging, hobby's, relaxatie technieken of tijd spenderen met je geliefden.	<ul style="list-style-type: none">Geef prioriteit aan zelfzorgactiviteiten op basis van hun belang voor jou en hun impact op je welzijn.Maak een wekelijks of maandelijks schema met tijd voor zelfzorgactiviteiten.Wees flexibel en pas het schema indien nodig aan, rekening houdend met jouw verantwoordelijkheden als mantelzorgverzorger.	<ul style="list-style-type: none">Identificeer hulpmiddelen, steungroepen of gemeenschapsdiensten die jou kunnen helpen bij jouw zelfzorgtraject.Neem contact op met familie, vrienden of andere zorgverleners die ondersteuning kunnen bieden of ervaringen kunnen delen.Overweeg om ondersteuningsorganisaties voor mantelzorgers of online forums in te zetten voor begeleiding en aanmoediging.
Stap 6: Implementeer en Evalueer <ul style="list-style-type: none">Begin met het opnemen van zelfzorgactiviteiten in je dagelijkse routine volgens jouw schema.Beoordeel regelmatig hoe goed jouw zelfzorgplan voor jou werkt.Pas jou plan indien nodig aan op basis van jouw ervaringen en veranderende omstandigheden.		Stap 7: Oefen zelfcompassie en aanpassingsvermogen <ul style="list-style-type: none">Wees aardig voor jezelf en erken dat zelfzorg een voortdurend proces is.Accepteer dat sommige dagen een grotere uitdaging kunnen zijn dan andere, en dat het oké is om aanpassingen aan te brengen of hulp te zoeken als dat nodig is.Vier onderweg je voortgang en prestaties.		

[KLIK HIER OM HET ZELFZORGPLAN TE DOWNLOADEN](#)



Een canvas is een visueel hulpmiddel of sjabloon dat mantelzorgers helpt om hun zelfzorgactiviteiten te organiseren en te plannen. Volg de volgende stappen:

- ✓ **Lees zorgvuldig:** Bekijk elke zelfzorgstap op het canvas.
- ✓ **Reflecteer:** Overweeg hoe elke stap van toepassing is op jouw zorgrol.
- ✓ **Verbinden:** Begrijp het belang van elke oefening voor je welzijn.
- ✓ **Aanpassen:** Pas de stappen aan jouw unieke voorkeuren en behoeften aan.
- ✓ **Prioriteren:** Selecteer de beste strategieën die het meest bij jou passen.
- ✓ **Zoek ondersteuning:** Bespreek je zelfzorgplan met een vriend, familielid of steungroep.
- ✓ **Opnemen:** Noteer de door jouw gekozen praktijken op het canvas.
- ✓ **Weergave:** Plaats het voltooide canvas op de plaats waar je het dagelijks ziet.
- ✓ **Aanpassen:** Pas jouw plan aan terwijl je mantelzorgreis zich ontvouwt.
- ✓ **Review:** Bekijk en update regelmatig je zelfzorgplan.
- ✓ **Wees vriendelijk:** Vergeet niet dat voor jezelf zorgen een essentieel onderdeel is van mantelzorg.

- **Schrijf al je bevindingen in de lege ruimte onder elke stap.**

BOUWEN AAN EEN EIGEN ZELFZORGPLAN

TOOL 2

ZELFZORG	CHECKLIST						
	M	D	W	D	V	Z	Z
Mediteer voor 10 min	●	●	●	●	●	●	●
Diep ademhalen	●	●	●	●	●	●	●
Wandel minstens 15 min	●	●	●	●	●	●	●
Praat met vrienden	●	●	●	●	●	●	●
Schrijf in een dagboek voor 15 min	●	●	●	●	●	●	●
Lees een boek	●	●	●	●	●	●	●
Sport of loop voor 30 min	●	●	●	●	●	●	●
Eet meer fruit en groenten	●	●	●	●	●	●	●
Beoefen relaxatietechnieken	●	●	●	●	●	●	●
Beoefen creatieve activiteiten	●	●	●	●	●	●	●
7-8 uren slapen	●	●	●	●	●	●	●

NOTIES

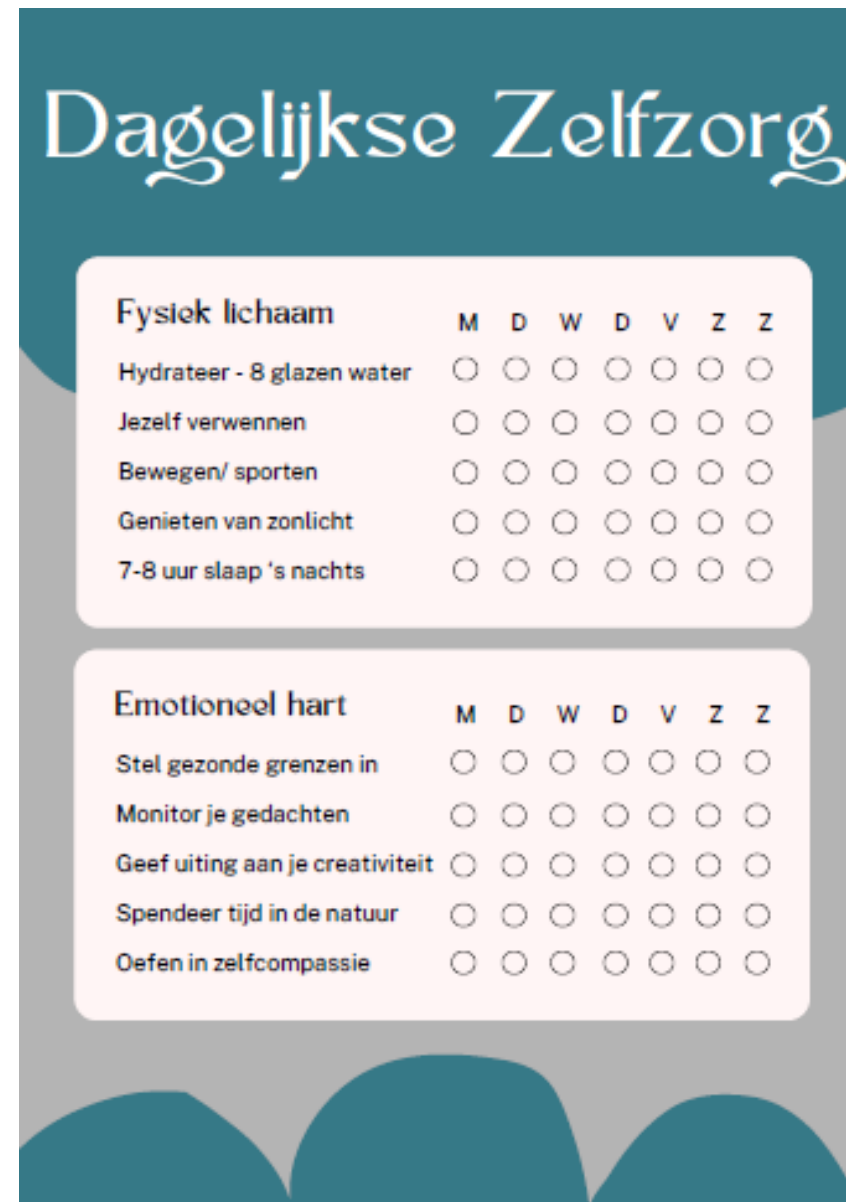
[KLIK HIER OM DE ZELFZORG CHECKLIST TE DOWNLOADEN](#)



Volg de volgende stappen op:

- ✓ Begin met het **grondig doorlezen van de checklist** met zelfzorgactiviteiten.
- ✓ Elke dag is het jouw taak om **zorgvuldig de drie activiteiten te selecteren waarvan je vindt dat ze het meest met je resoneren**. Naarmate je verder komt in je dag, moet je ervoor zorgen dat je de zelfzorgacties die je hebt gekozen actief voltooit.
- ✓ Zodra je een activiteit met succes hebt voltooid, **neem je even de tijd om de cirkel die erbij hoort in te kleuren**. Het doel van deze visuele aanwijzing is om je te helpen bij het volgen van jouw dagelijkse zelfzorgprestaties. **Streef ernaar om elke dag minstens drie cirkels in te kleuren**, wat je toewijding aan je welzijn aangeeft.
- ✓ **Omarm deze methode als een middel om een harmonieus evenwicht in je zelfzorgroutine te bereiken**, waardoor je in de loop van de tijd verschillende activiteiten kunt verkennen en ervaren. Sta open voor verandering en aanpassen van jouw selecties op basis van je veranderende voorkeuren en veranderende behoeften.

TOOL 3



Dagelijkse Zelfzorg

Fysiek lichaam	M	D	W	D	V	Z	Z
Hydrateer - 8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jezelf verwennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegen/ sporten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genieten van zonlicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7-8 uur slaap 's nachts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emotioneel hart	M	D	W	D	V	Z	Z
Stel gezonde grenzen in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monitor je gedachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geef uiting aan je creativiteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spendeer tijd in de natuur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oefen in zelfcompassie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[KLIK HIER OM DAGELIJKSE ZELFZORG CHECKLIST TE DOWNLOADEN](#)



Volg de volgende stappen op:

- ✓ Elke dag **selecteer je twee activiteiten** uit zowel de categorieën “**fysiek lichaam**” als “**emotioneel hart**” die op dat moment het meest bij je passen. Je primaire doel is om ervoor te zorgen dat er dagelijks minimaal twee activiteiten uit elke categorie worden uitgevoerd.
- ✓ Nadat je met succes een activiteit hebt uitgevoerd, **kleur je eenvoudig de aangrenzende cirkel om de voltooiing ervan** te markeren. Probeer **elke dag minstens vier cirkels** te kleuren. Deze visueel aantrekkelijke methode dient als een effectieve zelfzorgtracker, waarmee je de zelfzorgstappen die je hebt genomen tastbaar kunt observeren.
- ✓ **Omarm deze krachtige aanpak** om jouw welzijn te verbeteren en een consistente zelfzorgpraktijk te behouden.

30-DAGEN ZELFZORG CHALLENGE

<input type="checkbox"/> Stel een persoonlijk doel voor de maand	<input type="checkbox"/> Beoefen diepe ademhaling of meditatie voor 10 minuten	<input type="checkbox"/> Maak een lijst van 10 zaken waar je dankbaar voor bent	<input type="checkbox"/> Maak een wandeling buiten	<input type="checkbox"/> Blijf aardig voor jezelf en others dat mantelzorg een uitdaging kan zijn
<input type="checkbox"/> Bel of sms een vriend om bij te praten	<input type="checkbox"/> Maak tijd voor een gezonde maaltijd	<input type="checkbox"/> Beoefen yoga of stretch zachtjes	<input type="checkbox"/> Schrijf een positieve bevestiging en herhaal deze gedurende de dag	<input type="checkbox"/> Creëer een relaxerende routine voor het slapen gaan
<input type="checkbox"/> Schrijf je gedachten en gevoelens neer	<input type="checkbox"/> Maak tijd voor je favoriete hobby	<input type="checkbox"/> Geef jezelf een compliment	<input type="checkbox"/> Geef jezelf toestemming om fouten te maken	<input type="checkbox"/> Luister naar je favoriete muziek of een kalmerende playlist
<input type="checkbox"/> Beoefen mindfulness gedurende slijdagse taken	<input type="checkbox"/> Ga activiteiten aan naast de zorg	<input type="checkbox"/> Lees een boek of kijk naar een film die je inspireert	<input type="checkbox"/> Verken een nieuwe relaxatie methode zoals spirituele yoga	<input type="checkbox"/> Doe een power nap of een herstellende pauze
<input type="checkbox"/> Maak een visie bord of lijst van je persoonlijke doelen	<input type="checkbox"/> Sluit aan bij mantelzorg-verenigingen of groepen	<input type="checkbox"/> Toetseer jezelf op een kleine verwachting	<input type="checkbox"/> Reflecteer over je verwachtingen en groei	<input type="checkbox"/> Maak contact met de natuur door een park, strand of bos te bezoeken
<input type="checkbox"/> Deel uw ervaringen met iemand die zich in een soortgelijke situatie bevindt	<input type="checkbox"/> Stel grenzen om je energie en tijd te beschermen	<input type="checkbox"/> Creëer een ochtendroutine waar je energie van krijgt	<input type="checkbox"/> Oefen zelfcompassie	<input type="checkbox"/> Beoordeel je voortgang en vier je prestaties

[KLIK HIER OM DE 30-DAGEN ZELFZORG CHALLENGE TE DOWNLOADEN](#)



Begin aan een transformerende 30-daagse zelfzorguitdaging door deel te nemen aan de volgende activiteiten. Volg de volgende stappen:

- Je doel is om **elke dag minstens één taak uit deze lijst te volbrengen.**
- In de loop van 30 dagen heb je alle activiteiten met succes ondernomen. Na voltooiing van een activiteit **markeer je een vinkje in het vakje in de linkerbovenhoek van de activiteit.** Deze intuïtieve aanpak dient als een effectieve tracker, waarmee je eenvoudig de zelfzorgtaken kunt volgen die je hebt vervuld.

website:

<https://www.supportcare-project.eu/>

e-mail: supportcare-project@kmop.org



SupportCare is licensed under: 