

Inspiratie informele hulp om mantelzorgers te ondersteunen

| | |
|--|---|
| <p>Huishouden</p> <p>afwassen – stofzuigen – strijken – de was doen – opruimen – vuilniszak/container buitenzetten – ramen wassen – papier/glas wegbrengen – grote schoonmaak – bed verschonen – zolder opruimen</p> | <p>Eten</p> <p>avondeten brengen – samen eten – samen koken – fruit schillen – boodschappen doen – opwarmen van een maaltijd – ontbijt/lunch maken – koelkast controleren – oud eten weggooien – bij hulpbieder eten</p> |
| <p>Boodschappen (samen) doen</p> <p>apotheek – supermarkt – bibliotheek – bakker – schoenmaker – drogist – zware boodschappen</p> | <p>Naar buiten</p> <p>wandelen in de buurt – wandelen in de natuur – samen fietsen – iets drinken op een terrasje – naar museum – naar oude vertrouwde plekken – naar specifieke plekken zoals begraafplaats – gaan vissen</p> |
| <p>Winkelen/kleding</p> <p>(samen) kleding kopen – door winkelstraten wandelen – knoop aanzetten – kleding herstellen</p> | <p>Hulp in de tuin</p> <p>grasmaaien – snoeien – harken – onkruid wieden – nieuwe plantjes kopen – sneeuw ruimen</p> |
| <p>Administratie</p> <p>helpen post sorteren/bijhouden – uitleg geven over formulieren/regelingen – (samen) formulieren invullen – toelages aanvragen – zorgverzekering – belastingen – instanties bellen – (gemeentelijke) voorzieningen regelen</p> | <p>Telefoon / computer / internet</p> <p>informatie zoeken – producten/diensten organisaties uitzoeken – online zaken aanvragen/formulieren invullen – passende apps zoeken – helpen met gebruik telefoon/computer/apps – nieuwe telefoon/computer kopen</p> |
| <p>Vervoer</p> <p>naar huisarts – naar familie brengen – naar het ziekenhuis brengen – naar kapper – naar kerk/moskee/... – naar buurthuis</p> | <p>Onderhoud vervoersmiddelen</p> <p>auto naar garage – auto wassen – onderhoud scooter/mobiel – fietsband plakken – fietsenmaker – winterbanden regelen</p> |
| <p>Muziek</p> <p>samen thuis naar muziek luisteren – samen muziek maken – naar concert gaan – liedjes van vroeger zingen</p> | <p>Oefenen/trainen</p> <p>oefenen met fysieke bewegingen zoals traplopen/fietsen – geheugentraining – samen bekende dingen doen – liedjes zingen – geheugenspelletjes spelen – over vroeger praten</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Gezelschap in huis</p> <p>samen TV kijken – samen lezen/voorlezen – kaarten/schaken/puzzelen/... – er gewoon zijn/oppassen – keertje overnachten – koffie drinken – samen lunchen/avondeten – over vroeger praten</p> | <p>Hulp voor de zorgvrager</p> <p>hulp met opstaan en aankleden – hulp met eten – hulp met wassen – overnachten – er gewoon zijn/oppassen – overnemen mantelzorgtaak voor avond/dag/weekend/vakantie</p> |
| <p>Persoonlijke verzorging zorgvrager</p> <p>haren doen – nagels lakken – nagels knippen – opmaken – scheren</p> | <p>Oogje in het zeil houden</p> <p>kijken of gordijnen open/dichtgaan – kijken of verwarming aan/uit – koelkast controleren – belcirkel</p> |
| <p>Kleine klusjes</p> <p>klok verzetten –thermostaat instellen– zilver poetsen – gebruiksaanwijzing uitleggen – batterijen vervangen – lampje vervangen</p> | <p>Feestelijkheden</p> <p>verjaardagsfeestje regelen – kerstboom kopen – kerstboom op-/aftuigen – viering andere religieuze feestdagen – kadootjes kopen verjaardag kleinkinderen – (samen) taart bakken</p> |
| <p>Onderhoud woning</p> <p>goot leeghalen – kamer witten – dingen repareren – houtwerk schoonmaken – aanpassingen aan inrichting</p> | <p>Huisdieren</p> <p>hond uitlaten – hok schoonmaken – naar de dierenarts – dier verzorgen</p> |
| <p>Hulp in huishouden/leven van de mantelzorger</p> <p>boodschappen – eten koken – kinderen ophalen – kinderen helpen met huiswerk – tuin – onderhoud huis – incidenteel mantelzorgtaak overnemen</p> | <p>Gesprekspartner voor de mantelzorger(s)</p> <p>(onbevooroordeeld) luisteren – ervaringen delen – leuke dingen met de mantelzorger doen – huishoudelijke taken overnemen zodat de mantelzorger leuke dingen kan doen met de zorgvrager</p> |