



### Mantelzorgpas

Samen met het Kennisplatform Mantelzorg West-Friesland en de Zorgkantoren Coöperatie VGZ heeft Univé in West-Friesland de Mantelzorgpas verspreid. De mantelzorgpas zorgt er voor dat iemand in de naaste omgeving zo spoedig mogelijk gewaarschuwd wordt om de zorg zo snel en adequaat over te kunnen nemen.

## Niet voor jezelf leven, het bestaat nog. Overal om ons heen, bij oud èn bij jong.

Op de site [www.nietvoormezelfalleen.nl](http://www.nietvoormezelfalleen.nl) treft u hartverwarmende verhalen en anekdotes aan die mensen zelf hebben ingezonden.

### Plaats uw eigen verhaal

Hebt u zelf wel eens spontaan hulp gekregen? Of kent u anderen die op een bijzondere manier een duwtje in de rug hebben gekregen? Neemt u eens een kijkje, of beter nog: stuur zelf uw persoonlijke verhaal in!

D8173-201412



## U vindt het gewoon, wij vinden het bijzonder!

### Bent u mantelzorger?

Wij helpen u goed voor uzelf te zorgen en u in uw mantelzorgtaken te ondersteunen. Met praktische tips, adviezen, informatie en ondersteuning.



Daar plukt ú de vruchten van!

[www.unive.nl/mantelzorg](http://www.unive.nl/mantelzorg)



Daar plukt ú de vruchten van!

[www.unive.nl/mantelzorg](http://www.unive.nl/mantelzorg)

# Zorg ook goed voor uzelf!

**Is iemand met wie u een emotionele band hebt langdurig ziek? Dan staat u vaak min of meer vanzelfsprekend klaar om deze persoon te helpen met de dagelijkse taken. Dit noemen wij mantelzorg. U vindt het gewoon, wij vinden het bijzonder!**

## Mantelzorg

Ruim 4 miljoen Nederlanders zijn mantelzorgers. Mantelzorg vormt het fundament van de zorg. Ongeveer 80% van alle zorg thuis wordt in Nederland verleend door mantelzorgers of vrijwilligers. De druk op de mantelzorger is de laatste jaren sterk toegenomen. De samenleving vergrijsst en het overheidsbeleid is erop gericht dat mensen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Mantelzorg is daarbij onmisbaar.

## Zorg goed voor uzelf

U zorgt voor een ander. Maar denkt u ook genoeg aan u zelf? Vaak rolt u vanzelf in de zorgfunctie. Soms bent u er 24 uur per dag mee bezig, en soms duurt de zorg jaren. Als mantelzorger staat u min of meer vanzelfsprekend klaar om te helpen met de dagelijkse dingen. Maar er zijn grenzen.

Een veel voorkomende valkuil is dat u als mantelzorger overbelast raakt. Neem daarom tijdig maatregelen om dit te voorkomen. De belangrijkste tip: zorg ook goed voor uzelf!

Want het is belangrijk dat u de regie behoudt. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst. Univé helpt u daarbij met praktische tips en adviezen, informatie en ondersteuning zodat u uw eigen keuzes kunt blijven maken.

**U vindt het gewoon,  
wij vinden het bijzonder!**



Univé gelooft in de zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van mensen om eigen keuzes te kunnen maken. Daarom vindt Univé mantelzorgers zo belangrijk en wil hen hierbij helpen.

## Univé helpt met:

- Mantelzorg op eigen gezondheid, online zorg, hulp en advies
- Mantelzorger, houd de regie! Tips om zelf de regie te houden
- Werk en mantelzorg: informatie voor mantelzorgers
- Respijtzorg: over zorg tijdelijk overdragen
- Vergoeding voor vervangende mantelzorg in aanvullende verzekeringen
- Diensten voor mantelzorgers, zoals de mantelzorgmakelaar of de zorgadviseur
- Mantelzorgpas: wie neemt de zorg over als u uitvalt?
- Mantelzorgboek: belangrijke informatie voor de vervangende mantelzorger