

Inzet van de Mantelzorgkaart

De mantelzorgkaart is een hulpmiddel dat op een visuele en toegankelijke manier voorbeelden geeft van mantelzorgtaken. Het laat zien dat mantelzorg niet alleen gaat om intensieve of langdurige zorg, maar ook om kleinere, alledaagse handelingen die vaak niet als mantelzorg worden herkend. Denk aan het doen van een boodschap, een afspraak plannen of gewoon even contact houden. We merken dat familie, vrienden en burens – het netwerk rondom iemand – vaak vooral denken aan grote, belastende taken als het over mantelzorg gaat. Deze kaart biedt een overzicht van de verschillende manieren waarop je iemand kunt ondersteunen, en laat zien dat ook kleine gebaren veel kunnen betekenen. De kaart bevat herkenbare voorbeelden, maar is zeker niet uitputtend – mantelzorg is altijd maatwerk en kent vele vormen.

De kaart kan op verschillende manieren worden ingezet:

- **Gespreksstarter:** De kaart kan gebruikt worden in gesprekken met (potentiële) mantelzorgers om te verkennen welke taken zij uitvoeren of zouden kunnen uitvoeren. Het helpt om bewustwording te creëren en om ruimte te geven aan het delen van ervaringen.
- **Bingokaart als overzicht:** De mantelzorgkaart kan ook functioneren als een soort bingokaart, waarbij taken worden afgevinkt zodra ze zijn belegd bij een persoon. Dit biedt een duidelijk overzicht van welke taken binnen het netwerk zijn verdeeld en maakt zichtbaar waar eventueel nog ondersteuning nodig is. Het helpt om gezamenlijk verantwoordelijkheid te verdelen.

Er zijn verschillende versies van de mantelzorgkaart beschikbaar, zodat deze afgestemd kan worden op de situatie:

1. Grote versie – voor bijvoorbeeld op tafel of als praatplaat tijdens bijeenkomsten of voorlichtingsmomenten.
2. Versie met tijd en datum – om specifieke mantelzorgmomenten bij te houden en te registreren wanneer bepaalde taken plaatsvinden.
3. Versie met lege vakjes – deze kaart bevat enkele open vakjes die mantelzorgers zelf kunnen invullen. Hierdoor is er ruimte voor persoonlijke invulling en maatwerk.
4. Versie met de losse symbolen – losse pictogrammen om in te zetten in eigen overzichten of communicatie.

De mantelzorgkaart is dus niet alleen een praktisch hulpmiddel, maar ook een uitnodiging tot gesprek, bewustwording en erkenning.

Mantelzorgkaart

Boodschappen



De was



Koken



Schoonmaken



Opruimen



Hulp bij aan-
en uitkleden



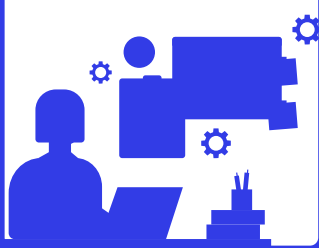
Hulp bij
wassen



Meegaan naar
afspraken



Administratie



Vervoer



Wandelen



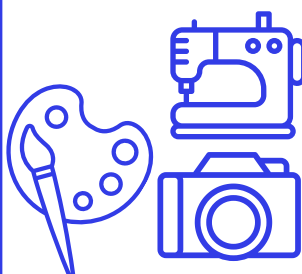
Koffie- of
theemomentje



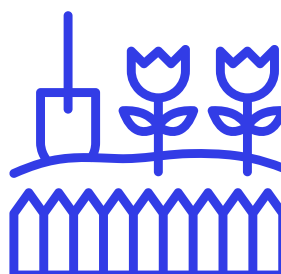
Spelletjes
spelen



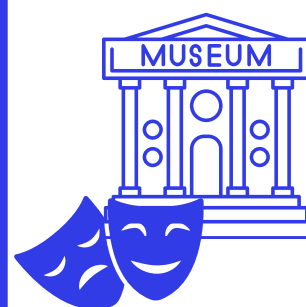
Creative
bezigheid



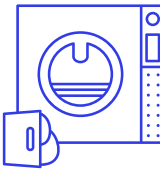
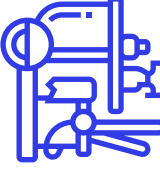
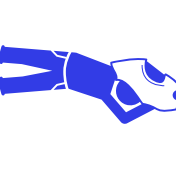
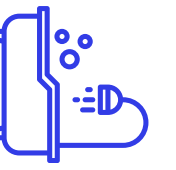
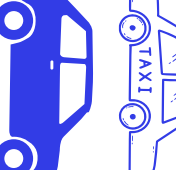
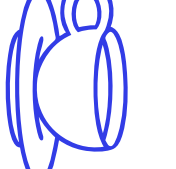
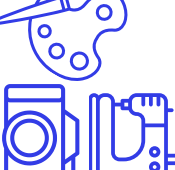
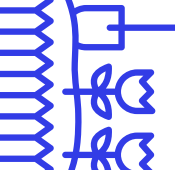
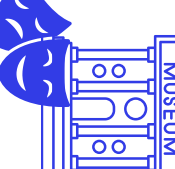
Tuinieren



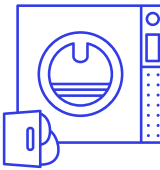
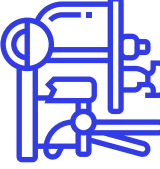
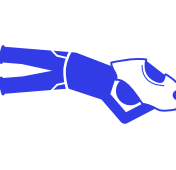
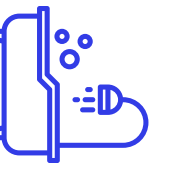
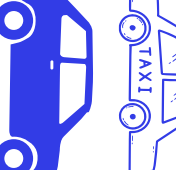
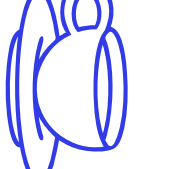
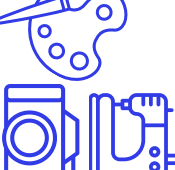
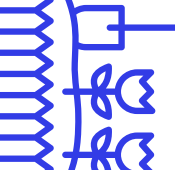
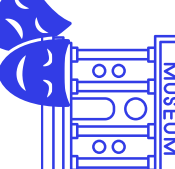
Uitje



Mantelzorgtaken

 Boodschappen	 De was	 Koken	 Schoonmaken
 Opruimen	 Hulp bij aan- en uitkleden	 Hulp bij wassen	 Meegaan naar afspraken
 Administratie	 Vervoer	 Wandelen	 Koffie- of theemomentje
 Spelletjes spelen	 Creatieve bezigheid	 Tuinieren	 Uitje

Mantelzorgtaken

 Boodschappen	 De was	 Koken	 Schoonmaken
 Opruimen	 Hulp bij aan- en uitkleden	 Hulp bij wassen	 Meegaan naar afspraken
 Administratie	 Vervoer	 Wandelen	 Koffie- of theemomentje
 Spelletjes spelen	 Creatieve bezigheid	 Tuinieren	 Uitje

Mantelzorgkaart

Boodschappen



Datum:

Tijd:

De was



Datum:

Tijd:

Koken



Datum:

Tijd:

Schoonmaken



Datum:

Tijd:

Opruimen



Datum:

Tijd:

Hulp bij aan- en uitkleden



Datum:

Tijd:

Hulp bij wassen



Datum:

Tijd:

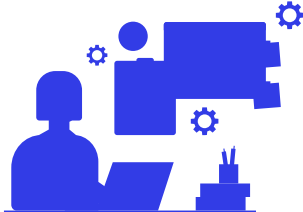
Meegaan naar afspraken



Datum:

Tijd:

Administratie



Datum:

Tijd:

Vervoer



Datum:

Tijd:

Wandelen



Datum:

Tijd:

Koffie- of theemomentje



Datum:

Tijd:

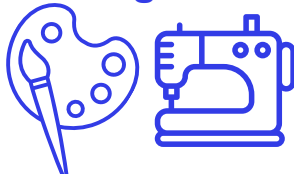
Spelletjes spelen



Datum:

Tijd:

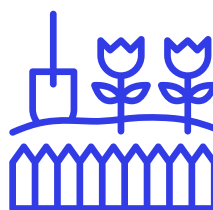
Creatieve bezigheid



Datum:

Tijd:

Tuinieren



Datum:

Tijd:

Uitje



Datum:

Tijd:

Boodschappen



Datum:

Tijd:

De was



Datum:

Tijd:

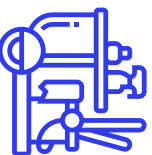
Koken



Datum:

Tijd:

Schoonmaken



Datum:

Tijd:

Opruimen



Datum:

Tijd:

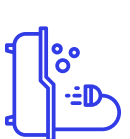
Hulp bij aan-
en uitkleden



Datum:

Tijd:

Hulp bij
wassen



Datum:

Tijd:

Meegaan naar
afspraken



Datum:

Tijd:

Administratie



Datum:

Tijd:

Vervoer



Datum:

Tijd:

Wandelen



Datum:

Tijd:

Koffie- of
theemomentje



Datum:

Tijd:

Spelletjes
spelen



Datum:

Tijd:

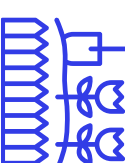
Creative
bezigheid



Datum:

Tijd:

Tuinieren



Datum:

Tijd:

Uitje



Datum:

Tijd:

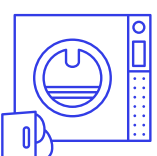
Boodschappen



Datum:

Tijd:

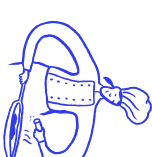
De was



Datum:

Tijd:

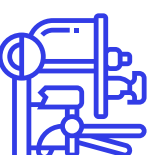
Koken



Datum:

Tijd:

Schoonmaken



Datum:

Tijd:

Opruimen



Datum:

Tijd:

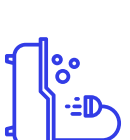
Hulp bij aan-
en uitkleden



Datum:

Tijd:

Hulp bij
wassen



Datum:

Tijd:

Meegaan naar
afspraken



Datum:

Tijd:

Administratie



Datum:

Tijd:

Vervoer



Datum:

Tijd:

Wandelen



Datum:

Tijd:

Koffie- of
theemomentje



Datum:

Tijd:

Spelletjes
spelen



Datum:

Tijd:

Creative
bezigheid



Datum:

Tijd:

Tuinieren



Datum:

Tijd:

Uitje



Datum:

Tijd:

Mantelzorgkaart

Boodschappen



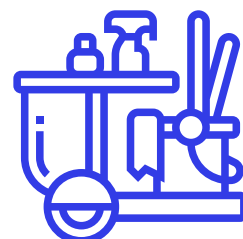
De was



Koken



Schoonmaken



Opruimen



Hulp bij aan-
en uitkleden



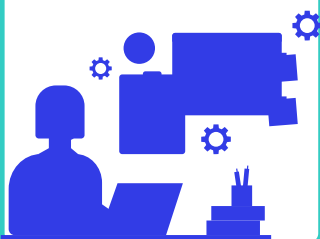
Hulp bij
wassen



Meegaan naar
afspraken



Administratie



Vervoer



Wandelen



Koffie- of
theemomentje



.....

.....

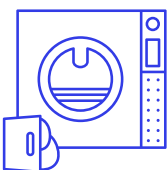
.....

.....

Mantelzorgkaart



Boodschappen



De was



Koken



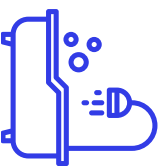
Schoonmaken



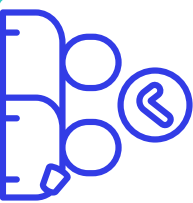
Opruimen



Hulp bij aan-
en uitkleden



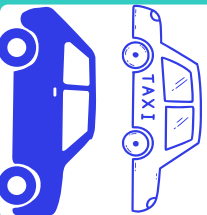
Hulp bij
wassen



Meegaan naar
afspraken



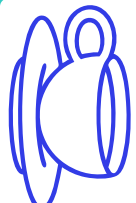
Administratie



Vervoer



Wandelen



Koffie- of
theemomentje

.....

.....

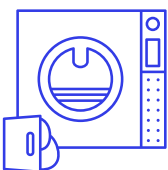
.....

.....

Mantelzorgkaart



Boodschappen



De was



Koken



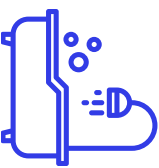
Schoonmaken



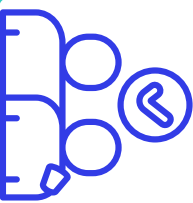
Opruimen



Hulp bij aan-
en uitkleden



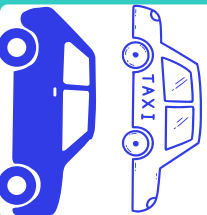
Hulp bij
wassen



Meegaan naar
afspraken



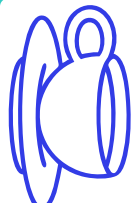
Administratie



Vervoer



Wandelen



Koffie- of
theemomentje

.....

.....

.....

.....

