

ZELFZORGGIDS

Praktische Zelfzorg

Meer rust, energie en veerkracht in het dagelijks leven

Kleine stapjes tellen ook mee.

Steunpunt Mantelzorg
Westelijke Mijnstreek

Wat is zelfzorg?

Zelfzorg betekent goed voor jezelf zorgen, zowel lichamelijk als mentaal.

Minder	stress
Herkennen	van klachten van angst of somberheid
Meer	balans ervaren

Gebruik deze gids als een praktisch hulpmiddel in je dagelijkse leven.

Inhoudsopgave

01	Herken de signalen	4
02	Dagelijkse zelfzorg	5
03	Rust en ontspanning	6
04	Omgaan met negatieve gedachten	7
05	Grenzen bewaken	8
06	Beweging voor meer energie	9
07	Hulp en steun	10
08	Wekelijkse zelfzorg-checklist	11

01

Herken de signalen

Sta regelmatig stil bij hoe het met je gaat.

Mogelijke signalen van overbelasting

- [ ] Ik voel me vaak moe, zelfs na rusten.
- [ ] Ik pieker veel of maak me voortdurend zorgen.
- [ ] Ik slaap slecht of word vaak wakker.
- [ ] Ik voel me gespannen of rusteloos.
- [ ] Ik heb last van hartkloppingen of een opgejaagd gevoel.
- [ ] Ik heb moeite om van dingen te genieten.
- [ ] Ik trek me terug van anderen.
- [ ] Ik heb vaak negatieve gedachten over mezelf.

Tip: hoe eerder je signalen herkent, hoe groter de kans dat je kunt voorkomen dat klachten verergeren.

02

Dagelijkse zelfzorg

Kleine acties maken vaak een groot verschil.

Checklist dagelijkse basis

- [ ] Ik heb vandaag voldoende water gedronken.
- [ ] Ik heb regelmatig gegeten.
- [ ] Ik ben minstens 15–30 minuten in beweging geweest.
- [ ] Ik heb een moment voor mezelf genomen.
- [ ] Ik heb iets gedaan waar ik plezier uit haal.
- [ ] Ik heb voldoende rustmomenten ingepland.

Tip: kies één of twee punten per dag. Perfect hoeft niet.

03

Rust en ontspanning

Je lichaam heeft ontspanning nodig om te herstellen.

ADEMHALINGSOEFENING · 2 MINUTEN

4	2	6
tellen in door je neus	tellen vasthouden	tellen rustig uit

Herhaal dit 5 keer.

Ontspanningscheck

- [ ] Ik heb vandaag rustig ademgehaald.
- [ ] Ik ben even naar buiten geweest.
- [ ] Ik heb mijn telefoon of scherm bewust weggelegd.
- [ ] Ik heb iets ontspannends gedaan (lezen, muziek luisteren, wandelen, tuinieren).

04

Omgaan met negatieve gedachten

Gedachten zijn niet altijd feiten.

Van piekergedachte naar helpende gedachte

PIEKERGEDACHTE	HELPENDE GEDACHTE
Ik kan dit niet.	**Ik doe wat ik kan en dat is voldoende.**
Alles gaat mis.	**Niet alles gaat mis; wat gaat vandaag wél goed?**
Ik moet alles alleen oplossen.	**Ik mag hulp vragen.**
Ik ben niet goed genoeg.	**Ik ben waardevol zoals ik ben.**

Zelfcompassie-check

- [ ] Ik spreek vriendelijk tegen mezelf.
- [ ] Ik accepteer dat ik niet perfect hoef te zijn.
- [ ] Ik gun mezelf rust zonder schuldgevoel.

05

Grenzen bewaken

Je kunt pas goed voor anderen zorgen
als je ook voor jezelf zorgt.

STEL JEZELF REGELMATIG DEZE VRAGEN

"Waar krijg ik energie van?"

"Wat kost mij energie?"

"Waar kan ik vandaag 'nee' tegen zeggen?"

"Wat heb ik nu nodig?"

Checklist grenzen

- [ ] Ik heb vandaag een pauze genomen.
- [ ] Ik heb mijn eigen behoeften serieus genomen.
- [ ] Ik heb niet meer gedaan dan redelijk haalbaar was.
- [ ] Ik heb hulp gevraagd wanneer dat nodig was.

06

Beweging voor meer energie

Beweging hoeft niet intensief te zijn.

Ideeën

Wandelen | Fietsen | Rek- en strekoefeningen | Yoga | Tuinieren | Dansen op muziek

Beweegcheck

- [ ] Ik ben vandaag minstens 15 minuten actief geweest.
- [ ] Ik heb regelmatig van houding gewisseld.
- [ ] Ik voel me na het bewegen iets energieker.

07

Hulp en steun

Je hoeft het niet alleen te doen.

Mijn steunnetwerk

- [ ] Familie
- [ ] Vrienden
- [ ] Buren
- [ ] Collega's
- [ ] Huisarts
- [ ] Maatschappelijk werk
- [ ] Mantelzorgondersteuning

BELANGRIJK

Zoek professionele hulp wanneer klachten lang aanhouden of je dagelijks functioneren beïnvloeden.

08

Wekelijkse zelfzorg-checklist

Deze week heb ik:

- [ ] Genoeg rust genomen
- [ ] Regelmatig bewogen
- [ ] Mijn grenzen aangegeven
- [ ] Plezierige activiteiten gedaan
- [ ] Tijd voor mezelf gemaakt
- [ ] Met iemand gesproken over hoe het gaat
- [ ] Ontspanningsmomenten gehad
- [ ] Hulp gevraagd wanneer nodig

Mijn cijfer voor deze week

WELZIJN	ENERGIE	ONTSPANNING
_____	_____	_____

Waar ben ik trots op?

Wat wil ik volgende week extra aandacht geven?

ONTHOUD

Zelfzorg is geen luxe, maar een noodzakelijke basis om gezond, veerkrachtig en in balans te blijven.

Kleine stapjes tellen ook mee.

BIJ VRAGEN NEEM CONTACT OP MET

Zoë Bormans of Marjon Hermans

T (046) 457 57 00

E mantelzorg@knooppuntinformelezorg.nl

W www.steunpuntmantelzorg-wm.nl

Steunpunt Mantelzorg
Westelijke Mijnstreek