

Zorgen voor je ouders

Een praktische en warme gids voor volwassen kinderen die mantelzorger worden: het gesprek aangaan, zorg en papieren regelen, veilig thuis wonen, zorgvormen, taken verdelen en goed voor jezelf zorgen.

E-BOOK · A4

- Van eerste signalen tot volledige zorg
- Gezondheid, medicijnen en papieren op orde
- Zorgrooster, contactlijst en checklists

Zorgen voor je ouders

Een praktische en warme gids voor volwassen kinderen die mantelzorger worden: het gesprek aangaan, zorg en papieren regelen, veilig thuis wonen, zorgvormen, taken verdelen en goed voor jezelf zorgen.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie en praktische ideeën voor mantelzorgers. Het is geen medisch, juridisch of financieel advies. Regels voor de Wmo, Wet langdurige zorg, Zorgverzekeringswet, eigen bijdragen, zorgverlof en volmachten kunnen veranderen en verschillen soms per gemeente. Kijk voor actuele informatie op de websites van je gemeente, de Rijksoverheid, het CAK en MantelzorgNL, en overleg met de huisarts, een notaris of andere deskundigen.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. De signalen herkennen	5
2. Het gesprek	6
3. De hulpvraag in kaart en een zorgplan	8
4. Gezondheid, artsen en medicijnen	10
5. Veilig thuis wonen	12
6. Juridische en financiële zaken	13
7. Zorgvormen en de weg naar zorg	15
8. Taken verdelen	17
9. Goed voor jezelf zorgen	18
Werkbladen	20
Tot slot	26