

# Inspiratie informele hulp

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van informele hulp, zowel voor de mantelzorger of voor de zorgvrager zelf. Zo zie je waar je iemand mee kunt helpen. En wat anderen graag voor jou willen doen.



## Huishouden

Afwassen, stofzuigen, strijken, de was doen, opruimen, vuilnis/container buitenzetten, ramen wassen, papier/glas wegbrengen, grote schoonmaak, bed verschoneren, zolder of berging opruimen, schoonmaken, planten water geven, koelkast soppen.



## Eten

Avondeten brengen, samen eten, samen koken, boodschappen doen, ontbijt of lunch maken, koelkast controleren, oud eten weggooien, bij hulpaanbieder eten.



## Boodschappen (samen) doen

Apotheek, supermarkt, bibliotheek, bakker, schoenmaker, drogist, (zware) boodschappen (samen) doen, boodschappenlijstje maken, boodschappen online bestellen.



## Gezelschap: buiten

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, buiten sporten zoals hardlopen of fietsen.



## Gezelschap: binnen

Samen TV kijken, samen lezen of voorlezen, bord of kaartspelletjes spelen, er gewoon zijn of komen oppassen, blijven overnachten, samen koffie of thee drinken, samen lunchen of avondeten, of gewoon even langskomen.



## Winkelen/kleding

(samen) kleding kopen, door winkelstraten wandelen, knoop aanzetten, kleding herstellen



## Hulp in de tuin

Grasmaaien, snoeien, harken, onkruid wieden, nieuwe plantjes kopen, sneeuwruimen, zaaien en planten, onderhoud schutting, sproeien, tuin winterklaar maken, bestraten.



## Administratie

Helpen post sorteren/bijhouden, uitleg geven over formulieren/regelingen, (samen) formulieren invullen, toelages aanvragen, zorgverzekering, belastingen, instanties bellen, (gemeentelijke) voorzieningen regelen, juridische zaken, energie.



## Telefoon, computer en internet

Online zaken aanvragen of opzoeken, online formulieren invullen, passende apps of programma's zoeken en/of installeren, helpen met gebruik telefoon of computer, nieuwe telefoon of computer kopen, computer opschonen of installeren.



## Vervoer

Brengen of halen, meegaan naar afspraak, meegaan met het OV, mee gaan met de fiets, brengen naar het ziekenhuis of huisarts, kinderen van/naar school.



### Onderhoud vervoersmiddelen

Auto naar garage, auto wassen, onderhoud scootmobiel, fietsband plakken, fiets maken, fiets naar fietsenmaker brengen, winterbanden verwisselen.



### Muziek

Samen thuis naar muziek luisteren, samen muziek maken, naar concert gaan, liedjes van vroeger zingen, (samen) nieuwe muziek kopen.



### Oefenen/trainen

Oefenen met fysieke bewegingen zoals traplopen of fietsen, geheugentraining, samen bekende dingen doen, liedjes zingen, geheugenspelletjes spelen, over vroeger praten, spraakoefeningen doen.



### Hulp voor de zorgvrager

Hulp met opstaan en aankleden, hulp met het eten, hulp met wassen, overnachten, er gewoon zijn of oppassen, overnemen mantelzorgtaak voor avond, dag, weekend of vakantie, mee naar afspraken, samen oefeningen doen met zorgvrager.



### Persoonlijke verzorging zorgvrager

Haren doen, nagels knippen, nagels lakken, opmaken, scheren, kleding uitzoeken.



### Oogje in het zeil houden

Kijken of gordijnen open/dicht gaan, kijken of verwarming aan/uit is, kijken of ramen open of dicht zijn, dag(-deel) aanwezig zijn, koelkast controleren, belcirkel.



### Kleine klusjes

Klok verzetten, thermostaat instellen, zilver poetsen, gebruiksaanwijzing uitleggen, batterijen vervangen, lampje vervangen, kleine reparaties doen, kleding repareren, grofvuil wegbrengen, spullen sjouwen.



### Feestelijkheden

Verjaardagsfeestje regelen, kerstboom kopen, kerstboom op-/ aftuigen, viering andere religieuze feestdagen, kadootjes kopen verjaardag (klein)kinderen, (samen) taart bakken of traktaties maken, huis versieren, boodschappen voor feest doen.



### Onderhoud woning

Goot leeghalen, kamer witten, dingen repareren, schilderwerk doen, houtwerk schoonmaken, aanpassingen aan inrichting, vloer leggen, elektra aansluiten, schilderijen of lijstjes ophangen.



### Huisdieren

Hond uitlaten, hok schoonmaken, naar de dierenarts, dier verzorgen, (vakantie-) oppas huisdier, spelen met huisdier, voeren.



### Kinderen

Van en naar school brengen, helpen met huiswerk, oppassen, regelingen school, traktatie maken.