

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende
een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw



**Kleine inspiratiegids
voor mantelzorgers**

Inhoud

Inleiding	2
1. 'Mantelzorg': jong en toch eeuwenoud	3
2. Mantelzorg in deze tijd	4
3. Mantelzorg, graadmeter van menselijkheid	7
4. Zorg ontvangen, zorg geven: een gedeelde kwetsbaarheid	8
5. Mantelzorgers als bruggenbouwers	9
6. Gedeeld gemis	11
7. Verdriet delen	14
8. Wat kan troosten?	15
9. Gedeelde zorg	20
10. Zorg en levenskwaliteit	27
11. Bronvermelding	28
Het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende	30

Inleiding

Met deze brochure willen we u, mantelzorger, een hart onder de riem steken.

We hopen dat de ideeën die u hierin vindt, helpend en inspirerend kunnen zijn in uw zorg.

Onze bijzondere dank gaat naar **Kris Gelaude** die ons de toelating gaf om deze brochure uit te werken op basis van haar voordracht 'Met de mantel der liefde'.



Opmerking

Enkel omwille van de vlotte leesbaarheid hanteren we in de tekst telkens de mannelijke vorm 'hij' in plaats van 'hij/zij'.

1. 'Mantelzorg': jong en toch eeuwenoud

'Mantelzorg', het is een recent begrip, maar eigenlijk een moderne benaming voor wat mensen al eeuwenlang deden en nog altijd doen: elkaar dragen en met zorg omringen.

Mantelzorgers bieden spontaan, vanuit genegenheid, loyaliteit, verantwoordelijkheid,... zorg aan een hulpbehoevende partner, kind, bejaarde ouders, een ziek familielid, een vriend, vriendin, een buur,...

2. Mantelzorg in deze tijd

Iemand thuis verzorgen is tegenwoordig niet meer zo vanzelfsprekend.

Allerlei factoren spelen hierin mee:

Een sterk **verbeterde medische wetenschap** biedt aan zwaar zieke personen veel meer overlevingskansen. Aandoeningen die vroeger dodelijk waren, evolueren naar chronische ziekten. Ook slachtoffers van ernstige ongevallen krijgen meer kansen, maar blijven vaak levenslang hulpbehoevend.

De technische kennis, elektronica en nieuwe communicatiemiddelen en de geavanceerde hulpmiddelen kunnen **intensieve zorg thuis langer mogelijk** maken.

Daar tegenover staat dat gezinnen kleiner worden. De zorg wordt gedragen door **een kleiner zorgnetwerk**.

Bovendien is de wereld een dorp geworden. Volwassen kinderen blijven niet in de omgeving van hun ouders wonen. Dit maakt '**even binnenwippen**' **veel moeilijker**.

In veel gezinnen werken beide partners buitenhuis. Zorg opnemen, in **combinatie met een eigen gezin en werk** is niet voor iedereen mogelijk.

Zonder afbreuk te doen aan de (vaak grote) inzet van partners, vaders, zonen, blijkt dat **mantelzorgers vaak vrouwen** zijn. Veelal behoren ze tot de 'sandwichgeneratie'. Ze schipperen tussen de zorg voor bejaarde ouders, kleinkinderen en hun eigen gezin.

Om dezelfde reden verschaalt ook het **buurtnetwerk**. In stedelijke gebieden is het contact onder burens soms heel miniem.

En dan is er de **tijdsgeest** die eveneens een belangrijke invloed heeft op zorg en op de waardering van aandacht en zorg geven aan elkaar. Voor velen is tijd geld en alles moet efficiënt en rendabel zijn. De voortdurende uitdaging om geen 'kansen' te missen en onszelf te ontplooien is groot. Er zijn zoveel keuzemogelijkheden. Dus is tijd kostbaar en **alles moet snel...**

Maar zorg is traag en zichtbaar 'resultaat' blijft vaak uit. Integendeel, soms wordt de toestand steeds erger en blijft het voor de zieke en de mantelzorgers een dagelijkse confrontatie met nog meer hulpbehoefendheid.

Mantelzorg is veelal **onzichtbaar, niet erkend** en niet gehonoreerd. Zorg is niet meetbaar en in cijfers uit te drukken. Mantelzorg kan niet gevat worden in tabellen van winst en verlies.

3. Mantelzorg, graadmeter van menselijkheid

Aandacht en aanwezigheid voor hulpbehoevende en kwetsbare mensen, of mantelzorg, is wél een garantie voor **kwaliteit van leven** en samenleven. Zorggeven is misschien zelfs de graadmeter voor de menselijkheid in een samenleving. Als er geen mantelzorg meer zou zijn, dan zou dat erop wijzen dat ook de liefde uitgestorven is.

Mantelzorgers zijn bewonderenswaardig. Zij confronteren ons met de kern van een menselijk bestaan. Want zonder zorg is er geen leven.

Mantelzorgers zijn moedige mensen. Vaak roeien ze tegen de stroom op.

Hoe liefdevol u ook zorg opneemt voor een hulpbehoevende oudere, een zieke of gehandicapte persoon, het gaat niet altijd vanzelf. Het vraagt vaak een langdurige en volgehouden inzet.

4. Zorg ontvangen, zorg geven: een gedeelde kwetsbaarheid

Als mantelzorger weet u als geen ander hoe ziekte, ongeval, handicap en hulpbehoevendheid het leven door elkaar schudden. Plots kan alles veranderen en dit kan **diep ingrijpen** in het leven van de zorgbehoevende persoon én van de zorggevers.

Het brengt **onzekerheid** mee. Soms wordt het leven van dag tot dag, van uur tot uur, in een heel onvoorspelbare context. Dit is fysiek en emotioneel heel **vermoeiend**, zelfs slopend op de duur.

Het maakt ook **kwetsbaar**. Zieke en zorgende zijn hierin verbonden. Niet alleen de hulpbehoevende is afhankelijk van de mantelzorger, maar omgekeerd is ook de mantelzorger solidair met de zieke. Als de zieke het zwaar heeft, wordt het voor u eveneens moeilijker. En als hij meer kracht heeft, wordt het voor u ook iets lichter.

Wie met ziekte of handicap geconfronteerd wordt, ervaart hoe kwetsbaar het leven is en hoe moeilijk het is om te gaan met onmacht en gemis.

5. Mantelzorgers als bruggenbouwers

Veel hulpbehoevende personen ervaren een **kloof** tussen hun kwetsbare en onvoorspelbare wereld en de wereld van gezonde personen. Deze lijken een zorgeloos leven te leiden, vol met plannen en hoopvolle perspectieven. Vaak gaan ze ervan uit dat men op alles vat heeft en het leven kan sturen.

Tegenslag doorprijkt deze illusie.

Zorgbehoevendheid kan gevoelens van afzondering en **eenzaamheid** teweegbrengen.

Mantelzorgers staan op de breuklijn van die twee werelden. Zij kunnen bruggenbouwers zijn die zorgen voor **verbinding**. Want het is van vitaal belang dat er contact blijft tussen die twee werelden.

Weinreb zegt: *“Ziek zijn is maar dodelijk als men alleen gelaten wordt”*.

Zorgen voor verbinding betekent niet noodzakelijk dat het er op aankomt om de zorgbehoevende persoon bij allerlei gebeurtenissen te betrekken. Dit is natuurlijk belangrijk. Toch is het nog essentiëler dat de omgeving en de bezoekers **aandacht** hebben voor de wereld en de **beleving** van de zorgbehoevende persoon. Dat hij zijn verhaal mag doen. Dit kan moeilijk zijn, want hulpbehoevende personen confronteren ons vaak met gevoelens van angst, onmacht, verdriet of irritatie. Ze stellen vragen waarop we ook geen antwoord hebben. Dit hoeft ook niet. Het belangrijkste is dat deze gevoelens er mogen zijn, dat ze mogen uitgesproken worden en met respect en gemeente aandacht beluisterd worden. Niet één keer, maar telkens weer. Als mantelzorger hebt u hierin een onbetaalbare inbreng.

6. Gedeeld gemis

Geconfronteerd worden met ziekte of handicap houdt onmiskenbaar in: **leren omgaan met verlies**.

Merken dat lichamelijke en/of psychische mogelijkheden verminderen, brengt pijn en verdriet mee.

Bovendien veroorzaakt zorgbehoevend worden een keten van andere verliezen: werken wordt moeilijk of onmogelijk, gezinstaken worden te zwaar, sociale contacten vallen weg, een hobby kan niet meer.

Verlies van mogelijkheden kan aanleiding geven tot **twijfel** aan zichzelf en aan de waarde van het leven.

Vaak is er angst en onzekerheid, woede ook: waarom ik?

Bij een chronische ziekte, vooral wanneer de toestand verslechtert, betekent dit ook: **altijd opnieuw** verlies ervaren.

Het is niet gemakkelijk om **getuige** te zijn van het leed van een geliefde persoon en vaak voelt u zich als mantelzorger machteloos om dit leed te verlichten.

Soms bent u de eerste en enige persoon met wie pijn, verdriet, ontgoocheling, angst en woede gedeeld wordt. Meestal is het ook de dichtste omgeving die geconfronteerd wordt met gedragingen die diep verdriet maskeren: ongeduld, wrevel of boosheid, kwetsende woorden, onredelijke eisen. Het vraagt veel wijsheid en geduld om hiermee met begrip en mededogen om te gaan. Om niet te blijven hangen in eigen gekwetstheid, om niet meegesleept te worden of er onderdoor te gaan.

Het wordt niet altijd gezien of beseft dat **ook u als mantelzorger** worstelt met **eigen verlies en verdriet**. Want ook de dichte omgeving van een zorgbehoevende moet loslaten. Wat vroeger kon, is niet meer mogelijk.

Gedeelde dromen verdampen. Een verminderd inkomen en bijkomende, niet voorziene uitgaven wijzigen de financiële situatie. Gezins- en zorgtaken breiden uit. Wat tijd voor uzelf, voor sociale contacten, een hobby, schiet er vaak bij in.

Bij ernstige ziekte is er bovendien de angst, de onzekerheid om een dierbare te verliezen. Dementie, psychische ziekte, een hersenletsel, verplichten u vaak om bepaalde verwachtingen ten aanzien van uw partner of ouder los te laten. Soms wordt u meer zorgverlener dan partner, soms wordt u ouder van uw ouders (omgekeerd ouderschap).

Al deze stresserende factoren kunnen ook een invloed hebben op familierelaties: spanningen rond taakverdeling, bezoeken, te weinig tijd en aandacht voor elkaar,...

7. Verdriet delen

Emotionele pijn kan alleen genezen door er aandacht aan te geven, de pijn om het verlies toe te laten en te doorvoelen. Zoniet blijft de pijn woekeren.

Het is normaal dat elk **op een eigen wijze** en op eigen **tempo** worstelt met zijn verdriet en zoekt naar wegen om ermee om te gaan.

Ongeloof of verbijstering, angst en moed, woede en verdriet, protest en aanvaarding kunnen horen bij de weg die elk moet gaan.

Het is niet altijd evident om elkaar daarin te vinden en te begrijpen. Spanningen in de relatie zijn dan ook niet uitzonderlijk, maar ook niet onoverkomelijk.

Soms wordt verdriet weggestopt om de andere te sparen, maar komt dan toch op een of andere manier aan de oppervlakte.

Elkaar goed beluisteren, voor elkaar een klankbord zijn en wederzijds begrip hebben, zorgen ervoor dat er 'gedeeld' verlies ontstaat.

Een goed gesprek met een vertrouwde persoon, met lotgenoten of een hulpverlener kan helpen relativeren.

8. Wat kan troosten?

Vaak voelen we ons zo machteloos en zien we niet of te weinig hoe we troostend bezig zijn.

Liefdevolle zorg met aandacht en **respect voor de waardigheid en de zelfbeschikking** is een helend antwoord op de onmacht van kwetsbare, gekwetste personen. Ze doet recht aan de nood aan eigenwaarde en de behoefte om, waar dit kan, eigen keuzen te maken.

Vaak ligt het in kleine dingen: aandacht voor privacy bij de verzorging, nette kleding, een verzorgd kapsel,...

Keuzemogelijkheden bieden, de zorgbehoevende laten (mee-)beslissen in kleine en in essentiële dingen, geven aan dat hij meetelt. Dit kan tegenwicht bieden aan een gekreukt zelfbeeld en het zelfwaardegevoel verhogen. Inspraak in de medische zorgverlening, deelname aan gesprekken met artsen en andere hulpverleners zijn hier zeker belangrijk. Maar evenzeer mee beslissen in het menu van de dag, in de keuze van kledij, in het bepalen wanneer wel of liever geen bezoek,...

Zich als persoon erkend en gezien weten werkt heilzaam. Daarom kunnen zorgbehoevende personen kracht putten uit het recht om zelf te bepalen wat zij met hun ziekte doen, om zelf een plaats en betekenis te geven aan hun eigen ervaringen.

Troost ligt in **geborgenheid**. Uw nabijheid en liefdevolle zorg, de zekerheid dat ze op u een beroep kunnen doen, de geruststelling dat u het voor hen opneemt en hen niet in de steek laat, is van onschatbare waarde.

Het is de grond onder hun voeten, het vangnet dat beschermt, de zekerheid dat iemand om hen geeft.

Als woorden tekortschieten, blijft er nog altijd de kracht van onze **lichaamstaal**. Een knuffel, een zoen, een tedere omhelzing, een massage om pijn te verlichten, een koestering... Mantelzorgers zijn heel creatief om uitdrukking te geven aan hun diepe genegenheid. Wederzijdse genegenheid aanvoelen en uitdrukken geeft een gevoel van diepe verbondenheid.

Schoonheid kan troost bieden. Met verwondering de mensen, de natuur en de dingen waarnemen en gadeslaan kan pijn verzachten.

Veel zorgbehoevende ouderen, zieke en gehandicapte personen kunnen intens genieten van het zicht op de tuin, de speling van het licht in de kamer, van een bloemetje in huis, van tekeningen van een kind of kleinkind. Ook zachte muziek beluisteren of zelf muziek maken kan helend zijn.

Soms kan een trage natuurreportage op TV rust brengen bij dementerende personen.

Vaak merkt u dat bejaarde of zieke personen deugd beleven aan het in stand houden van vaste **gewoonten en rituelen** in het gezin.

Vaste eetgewoonten, een vaste dagindeling, een dagelijks of wekelijks bezoekje van familie, buren, vrienden waar ze naar uitkijken, het verderzetten van tradities rond familiebijeenkomsten, kunnen heel deugddoend zijn.

Ook **universele en spirituele rituelen** kunnen troost bieden, want ze geven uitdrukking aan de diepste gevoelens en verlangens. Ze zijn ingebed in de geschiedenis van mensen die door de eeuwen heen zingeving en innerlijke rust zoeken.

Ziekte, zorgbehoevendheid en ouder worden roept op om te zoeken naar **zingeving** en naar een persoonlijk antwoord op universele levensvragen. Het is een zoeken om het eigen leven te herschikken en herscheppen. Dit proces vraagt tijd en moeite en groeit traag en gaandeweg, met vallen en opstaan. Die inspanningen zien, erkennen en bemoedigen is van onschatbare waarde.

Dit geldt zowel voor de zorgbehoevende als voor de mantelzorger. Het is goed, maar niet altijd mogelijk, als dit kan uitgewisseld worden.

Tegenslag kan een uitdaging zijn om te groeien in wijsheid en mededogen.

Bedenk ook dat sommige problemen niet op te lossen zijn. Soms kan de werkelijkheid zo overweldigend zijn dat we machteloos moeten toezien.

Dit is wellicht het moeilijkste om te leren. **Aanwezig blijven** en er zijn voor elkaar is dan het enige wat we kunnen bieden. Maar de kracht hiervan is niet te schatten.

De liefde heeft/geeft het laatste antwoord...

9. Gedeelde zorg

Soms komt ziekte, handicap onverwacht. In andere situaties groeit de zorgafhankelijkheid geleidelijk (bijvoorbeeld bij ouderdomsziekten, dementie). Naast de bezorgdheid, de onzekerheid en het verdriet, die emotioneel veel kunnen vragen, is ook de **praktische organisatie** niet te onderschatten.

Ziekte vergt vaak een hele herschikking van het gezinsleven. Een groot respect voor de zelfbeschikking en de zelfstandigheid van de zieke is het eerste uitgangspunt. Maar ook de **draagkracht en draaglast** van u als mantelzorger, moeten in overweging genomen worden.

Naast het overnemen van gezinstaken van de zieke persoon, kan de zorg zélf veel tijd en energie vragen. Denk maar aan het begeleiden bij doktersbezoeken, hygiënische zorgen geven, speciale voeding of dieet voorzien, extra was, bezoekers ontvangen,... Soms is voortdurende aanwezigheid bij de zieke persoon noodzakelijk.

Onverwacht of geruisloos raakt de dichtste mantelzorg in een spiraal van steeds meer inzet en zorg geven. Heel dikwijls wordt de zieke het liefste door de eigen partner of één van de kinderen (vaak wie het dichtste woont) verzorgd.

De genegenheid voor de zorgvrager, het engagement en het gevoel voor verantwoordelijkheid doen vaak bergen verzetten.

Maar u kunt als mantelzorg ook **over uw grenzen** gaan. Het is niet gemakkelijk te moeten toegeven dat de zorg eigenlijk te zwaar wordt.

Het geeft u misschien het gevoel dat u uw zieke partner, kind of ouder in de steek laat. Gevoelens van verraad en schuld kunnen opduiken. Erover spreken wordt uitgesteld, u pept uzelf op en blijft volhouden. Soms tot u er zelf onderdoor gaat.

Niemand kan het onmogelijke aan.

Vooraf bij langdurige en/of intensieve zorg is het nodig een **juiste balans** te vinden **tussen draaglast en draagkracht**. Ook een mantelzorger moet de mogelijkheid krijgen om even de zorg los te laten en wat tijd voor zichzelf te nemen.

Even op adem komen, nog wat tijd hebben voor een hobby en voor eigen sociale contacten, kan heel deugdzaam zijn. Dikwijls kan dagelijks een half uurtje rust om tot zichzelf te komen, al helpen.

Soms is het een echte overwinning op uzelf om de zorg, zonder schuldgevoel, aan een andere persoon over te laten. Toch is dit een belangrijk element om vol te houden zonder uw eigen gezondheid te ondermijnen. Een eerlijk en rustig gesprek met de zieke persoon is een eerste stap om samen wegen te zoeken die voor allebei aanvaardbaar en haalbaar zijn.

Een mantelzorger getuigt:

“Mijn echtgenoot is ziek en wordt steeds meer hulpbehoevend. Er is bestendig toezicht nodig. Dit werd op de duur voor mij heel zwaar. We hebben er samen over gepraat en zijn tot een compromis gekomen: ik beloofde dat ik hem vijf dagen per week met alle mogelijke zorg zou omringen. Mijn man stemde er mee in om twee dagen per week naar het dagverzorgingscentrum te gaan. Dit geeft me de gelegenheid om even op adem te komen en de dingen te doen die op mijn ‘zorgdagen’ niet kunnen.

We houden ons allebei aan deze afspraak en dat geeft zowel voor mijn man als voor mijzelf rust en zekerheid”.

In situaties waar veel zorg te voorzien is, bijvoorbeeld na ontslag uit het ziekenhuis, is het goed dat er van bij de start van de zorg een taakverdeling gemaakt wordt.

Goede afspraken voor een gedeelde zorg kunnen veel mogelijk maken en geven de zorgbehoevende persoon meer zekerheid.

Het is een goed initiatief om samen te komen met alle betrokkenen (indien mogelijk ook de zieke persoon – eventueel de dokter, verpleegkundige, of nog andere hulpverleners). Op dat moment wordt nagegaan welke taken in de toekomst nodig zijn en wie wat kan opnemen.

Het is ideaal als dit kan in **wederzijds overleg en vertrouwen** en in het besef dat niet iedereen evenveel kan en moet opnemen. Afhankelijk van eigen mogelijkheden en talenten en van de situatie in eigen gezin kunnen daarrond afspraken gemaakt worden.

Het is ook verstandig om meteen af te spreken om bijvoorbeeld na een maand te evalueren of de afgesproken regeling voor iedereen haalbaar is en of er nog aanpassingen noodzakelijk zijn.

Het kan belangrijk zijn om kleine of grotere problemen of **zorgen te delen** met vertrouwde personen en/of met hulpverleners of lotgenoten.

Soms ziet een buitenstaander oplossingen waar u zelf nog niet aan dacht, of kan hij u op weg zetten.

In veel situaties is het inschakelen van **externe hulp** als aanvulling van de mantelzorg een goede optie. Denk hierbij aan gezinszorg, poetshulp, een verpleegkundige, een vrijwilliger voor zorgende aanwezigheid tijdens de dag of nacht.

Ook het verblijf in een dagcentrum één of meerdere dagen per week, kan er toe bijdragen dat de zorg thuis haalbaar blijft.

Kortverblijf in een rust- en verzorgingstehuis kan een mogelijke oplossing zijn wanneer de mantelzorger tijdelijk de zorg niet kan opnemen of even op adem wil komen.

Er bestaan diverse diensten, hulpverleningsvormen en ook zelfhulpgroepen die u op de een of andere manier kunnen bijstaan.

De medewerkers van het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende geven u hierover graag **informatie**. Zij kunnen u ook informeren over eventuele tegemoetkomingen of premies die de zorg financieel meer draagbaar maken.

De ergotherapeute van het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende kan u informatie en advies geven rond **hulpmiddelen, woning- en technologische aanpassingen** die de zorg, zowel voor de hulpbehoevende persoon als voor de mantelzorgers, comfortabeler maken. Zij kan bijvoorbeeld samen met u zoeken naar gepaste hef- en tiltechnieken die de rugbelasting verminderen. Ook dit kan ertoe bijdragen dat de zorg draagbaar blijft.

10. Zorg en levenskwaliteit

Mantelzorg is misschien wel één van de meest zinvolle taken die een mens op zich kan nemen. Misschien heeft u er niet echt bewust voor gekozen, maar heeft het leven u als bij toeval in die situatie gebracht. Meestal gebeurt het zelfs zo. Maar juist door in te gaan op wat op u afkomt, op de vragen en noden die zich hier en nu aan u voordoen, bent u **gericht op het meest essentiële**. En dat is een manier om zin te geven aan omstandigheden en gebeurtenissen. Zonder theoretische achtergrond, maar vanuit het hart en vooral tastbaar. Het is al doende, gaandeweg en dankzij de aandacht en nabijheid die u geeft, dat zin en betekenis ontstaan.

De weg die mensen samen afleggen, van dag tot dag, is altijd een zinvolle weg, waar die ook heen loopt. Even onuitwisbaar als onbetaalbaar.

11. Bronvermelding

- Gelaude, K.; niet uitgegeven publicatie, voordracht 'Met de mantel der liefde', gegeven in samenwerking met het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende van Familiezorg West-Vlaanderen vzw; 2007.
- De rijke ervaring en specifieke deskundigheid van de medewerkers van Familiezorg West-Vlaanderen vzw (maatschappelijk werkers, verzorgenden, praktijkhelp(st)ers, vrijwilligers, consulenten,...), van mantelzorgers die op onze weg kwamen en van alle betrokkenen in de thuiszorg.

Andere brochures van het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende:

- Een steuntje in de rug. Een overzicht van enkele hulpmiddelen voor een rugvriendelijke thuiszorg
- Een tillift in de thuiszorg: onbekend en onbemind?
- Hoe gebruik ik een tillift in de thuiszorg?
- Warme comfortzorg

Het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

Missie:

- uw wegwijzer in de thuiszorg
- langer zelfstandig en comfortabel thuis

Zonnewende biedt:

- informatie en advies over thuiszorg
- informatie-, vormings- en ontmoetingsmomenten
- ergotherapie aan huis
- hulpmiddelen voor uw comfort en veiligheid
- woningaanpassing
- personenalarmering voor thuis en onderweg
- organisatie van zorgoverleg
- vrijwilligerszorg

Zonnewende is werkzaam in:

- alle gemeenten van West-Vlaanderen
- de aangrenzende gemeenten van Oost-Vlaanderen

Contacteer het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

- ✉ Kerkstraat 15, 8700 Tielt
- ☎ 051 40 44 85
- 📧 zonnewende@familiezorg-wvl.be

www.familiezorg-wvl.be

- ♿ Zonnewende is toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

- is een initiatief van

**Familiezorg West-Vlaanderen vzw,
integrale zorg aan huis**

Provinciale zetel:

✉ Biskajersplein 3, 8000 Brugge

☎ 050 33 02 70

🌐 www.familiezorg-wvl.be

info@familiezorg-wvl.be

- is erkend door de Vlaamse Overheid (PE 2135)

U kan ook terecht in elk regiohuis van de Dienst voor Integrale Thuiszorg Familiezorg West-Vlaanderen vzw:

regiohuis		
Brugge	Sint-Jansplein 8	050 33 65 00
Diksmuide	De Breyne Peellaertstraat 52	051 50 22 33
Ieper	De Brouwerstraat 4	057 20 12 14
Knokke	Albertlaan 65	050 60 99 86
Kortrijk	Heilige Geeststraat 11	056 20 15 48
Oostende	Wellingtonstraat 70	059 70 69 53
Roeselare	Leenstraat 31	051 22 08 01
Tielt	Krommewalstraat 1	051 40 04 43
Torhout	Sint-Rembertlaan 20	050 21 41 82
Waregem	G. Gezellestraat 10	056 61 37 82
Aalter	Boomgaard 12	09 371 92 27