

**Zelfzorg**

*Elmira Erstukajeva*

*CAW Oost-Vlaanderen*



# Zelfzorg



# Zelfzorg

## *Ook waterdragers hebben dorst*

5 dimensies van zelfzorg (Mark Luyten)

- Fysieke zelfzorg
- Psychologische zelfzorg
- Emotionele zelfzorg
- Professionele zelfzorg
- Evenwicht

<http://www.markluyten.be/Zelfzorg.htm>



# Balans

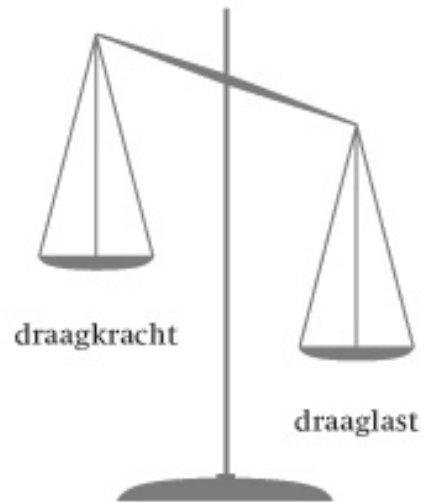
**Draaglast**

**Draagkracht**



# Balans

Draagkracht vergroten / Draaglast verkleinen



# Onlinehulp-apps





# DE ZORGSAMEN

Veerkracht voor zorgverleners  
en welzijnswerkers



# Over deze app

**De ZorgSamen** biedt concrete tips en adviezen om je mentale veerkracht als zorg -en hulpverlener te versterken

- **Eigen veerkracht**
- **Zorgen voor je collega's** en elkaar ondersteunen
- **Leidinggevenden** (ondersteuning van team)
- **Doorverwijskanalen**
- **Cliëntenhulp** tijdens de covid-19 pandemie versterken

<https://www.dezorgsamen.be/>





# Interesse in meer apps?

<https://www.onlinehulp-apps.be/>



# Ken je grenzen!



# Aanrader



# Zelfzorg

*Zorg ik niet voor mezelf, wie zorgt dan voor mij?  
Zorg ik alleen voor mezelf, wat presteer ik dan nog?  
En indien niet nu, wanneer dan wel?*

Hillel in *De spreuken der vaderen*  
(vertaling: J. Dasberg)



# Nog vragen?

[elmiraerstukajeva@cawoostvlaanderen.be](mailto:elmiraerstukajeva@cawoostvlaanderen.be)

Meer informatie over Mind-Spring programma:

<https://www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/>

