

WARIES AGENDA'S & PLANNERS

Mantelzorgagenda 2027

Zorg, afspraken en overzicht

Eén week op twee pagina's, met per dag ruimte voor afspraken en een klein zorglogboek.

Deze agenda loopt van
maandag 28 december 2026
tot en met zondag 2 januari 2028.

VOOR JOU

Welkom

Zorgen voor iemand die je dierbaar is, doe je naast alles wat er verder in je leven gebeurt. Er komt veel bij kijken: afspraken, telefoontjes, wie wanneer langskomt, en tussendoor de vraag hoe het eigenlijk met jóú gaat.

Deze agenda helpt je het overzicht te houden, zodat je minder in je hoofd hoeft te bewaren.

Zo werkt deze agenda

- **Voorin** vul je de vaste gegevens in: over je naaste, de zorgcontacten, medicijnen, het netwerk en belangrijke papieren.
- **Per dag** noteer je afspraken en in een paar woorden hoe het ging. De rondjes kun je inkleuren, van zwaar naar goed.
- **Per week** zie je wie er helpt en is er een plek voor *mijn eigen moment*.
- **Achterin** staan een overdrachtsblad voor invallers, vragen voor het artsbezoek en notities.

Heb je vragen over hulp of ondersteuning? Daarvoor kun je terecht bij het Wmo-loket van je gemeente of bij je huisarts.

Fijn dat je er bent, voor een ander én voor jezelf.

VOORIN

Over mijn naaste

Handig om bij de hand te hebben, voor jezelf en voor wie je helpt.

Naam

Roepnaam

Geboortedatum

Adres

Postcode en woonplaats

Telefoon

Zorgverzekeraar

Polisnummer

Burgerservicenummer (BSN)

Huisarts

Contactpersoon in de familie

Bewaar dit boek op een veilige plek. Vul gevoelige nummers, zoals het BSN of polisnummer, alleen in als je dat wilt.

VOORIN

Zorgcontacten

Huisarts

Naam

Telefoon

Adres, bereikbaarheid

Huisartsenpost (avond, nacht, weekend)

Naam

Telefoon

Adres, bereikbaarheid

Apotheek

Naam

Telefoon

Adres, bereikbaarheid

VOORIN

Medicijnoverzicht

Een geheugensteun om zelf bij te houden. Dit overzicht vervangt geen overzicht van de arts of de apotheek; neem bij twijfel contact op met de apotheek of je huisarts.

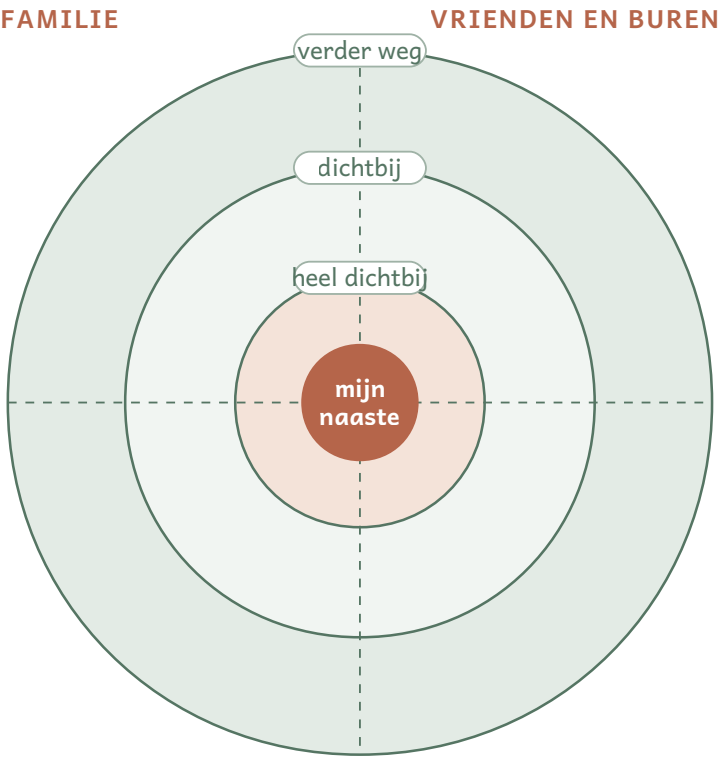
Bijgewerkt op

Medicijn	Sterkte	Wanneer	Waarvoor	Sinds

VOORIN

Ons zorgnetwerk

Schrijf de namen in de cirkels: hoe vaker iemand er is, hoe dichter bij het midden. Zo zie je in één oogopslag op wie je kunt rekenen.



JAARPLANNER

Wat staat er gepland?

Controles, gesprekken, verjaardagen en de vakanties van vaste hulpen.

januari 2027

februari 2027

Afspraken **Zorglogboek**

MAANDAG 28 december

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

DINSDAG 29 december

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

WOENSDAG 30 december

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

DONDERDAG 31 december

Oudejaarsdag

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

Afspraken | Zorglogboek

VRIJDAG 1 januari

Nieuwjaarsdag

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

ZATERDAG 2 januari

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

ZONDAG 3 januari

zwaar ○ ○ ○ ○ ○ goed

Wie helpt deze week?

Wat	Wie, wanneer

Mijn eigen moment

Wat deed je deze week alleen voor jezelf?