Zelfzorgplan voor mantelzorgers

Naam _____

Week van _____

Mijn waarschuwingssignalen dat ik overbelast raak

Wat helpt me om weer op te laden

Wie kan mij vervangen

PAUZES DEZE WEEK

	Mijn pauze	Opgevangen door
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
zondag		

Eén ding waar ik nee tegen zeg