

Checklist mantelzorgoverbelasting

Voor wijkteams en huisartsenpraktijken

Eenvoudige checklist om overbelasting bespreekbaar te maken.
Vind gemakkelijk de juiste woorden voor een gesprek met mantelzorgers.



Vier typen mantelzorgnetwerken

Voor wie is deze checklist?

Één op de drie inwoners van Nederland is mantelzorger (Mezzo, 2017). Voor een deel van deze groep is overbelasting een reëel risico. Deze checklist helpt om dit bespreekbaar te maken bij (migranten)ouderen die moeite hebben met lezen en schrijven.

De vragen in de checklist zijn in B1 niveau, waardoor je als zorgprofessional gemakkelijk de juiste woorden kunt vinden voor een gesprek met deze groep mantelzorgers. Een zinvol gesprek voor jou als zorgverlener, want veel patiënten zijn ook mantelzorger. Je kunt hun therapietrouw verhogen door te helpen de mantelzorgsituatie te verbeteren.

Herkennen van het mantelzorgnetwerk

Zorgen voor een familielid, vriend, buur, kennis of dierbare doet iedereen op zijn of haar eigen manier. Toch helpt een indeling in vier typen mantelzorgnetwerken om goed op te letten of het mantelzorgen nog wel goed gaat. Ook kan het helpen om te kijken of de zorg voor de oudere nog wel passend is.

We onderscheiden de volgende mantelzorgnetwerken:

- **Gemengd netwerk** De oudere krijgt zorg en ondersteuning van mantelzorgers, professionals en soms ook vrijwilligers. Afspraken over hulp en zorg worden in dit netwerk gemaakt; wie geeft welke zorg, wanneer en hoe.
- **Familienetwerk** De oudere krijgt zorg en ondersteuning van mantelzorgers uit de familie. Zij zorgen liever zelf. De hulp van professionals wordt alleen ingeroepen als er crisis is, en medische of specialistische kennis nodig is. Er zijn geen vrijwilligers betrokken.
- **Professioneel netwerk** De oudere krijgt zorg en ondersteuning van professionals. De mantelzorg is aanvullend. Of afspraken over zorg en ondersteuning worden gemaakt (wie geeft welke zorg, wanneer en hoe), hangt af van de professionals. Mantelzorgers nemen geen initiatief.
- **Spilzorg netwerk** De oudere krijgt alle zorg en ondersteuning van één mantelzorger die de 'spil' is in het leven van de oudere. Deze zorg is zo zwaar dat de term 'mantelzorg' de lading niet dekt, maar beter 'spilzorg' genoemd kan worden.

Extra aandacht bij laaggeletterde ouderen

Ouderen die laaggeletterd zijn hebben doorgaans een slechtere gezondheid. Iemand met een lage sociaaleconomische status kun je daarom vaak al een oudere noemen wanneer hij of zij 55 jaar of ouder is.

Mantelzorgers van oudere migranten hebben een grotere kans op overbelasting dan autochtone mantelzorgers. Net als andere mantelzorgers met een lage sociaal economische positie zorgen zij relatief vaak alleen voor de hulpbehoevende, en verlenen meer uren mantelzorg. Oudere migranten beheersen de Nederlandse taal vaak minder goed of helemaal niet. Zij hebben doorgaans moeite met eigen regie, en toegang krijgen tot ondersteuning en zorg. Mantelzorgers hebben daardoor vaak extra taken, bijvoorbeeld als tolk, of begeleider naar zorg en ondersteuning. Ook is er extra belasting door onbekendheid met ziekten, zoals dementie, en problemen met het vinden van het juiste zorgaanbod.

Hoe bereik ik mantelzorgers?

Veel mantelzorgers zijn zelf ook patiënt. Ga altijd na of de patiënt tegenover je ook mantelzorg geeft. Bedenk dat therapieontrouw kan worden veroorzaakt door slecht lopende mantelzorg.

Spreek je een partner, dochter of zoon die mantelzorgen, vraag dan of zij een keer zonder de patiënt op een afspraak kunnen komen. Stel dan vragen als:

- Hoe voelt ú zich?
- Hoe is úw gezondheid?
- Bent ú blij met het leven zoals het is?
- Heeft ú nog tijd voor uw eigen gezin, werk, en uzelf?
- Heeft ú ondersteuning nodig?
- Kan ik met ú meedenken?
- Welke vragen heeft ú nog?

Tips voor het netwerk rondom de patiënt

Gemengd netwerk

Tip 1 In een gemengd netwerk is vaak één mantelzorgers die de zorg regelt, de centrale mantelzorgers. Ook al kan deze de zorg goed organiseren, toch kan hij of zij zichzelf soms vergeten. Let op dat het niet te zwaar wordt voor de centrale mantelzorgers, en bied aan mee te zoeken naar oplossingen.

Tip 2 Mantelzorgers vertellen graag wat voor de oudere het beste werkt. Wees geïnteresseerd in het leven van de oudere en de mantelzorgers. Vaak gaat het zorgen soepeler als je meer weet over de oudere en de mantelzorgers.

Familienetwerk

Tip 1 De zorg binnen een familienetwerk wordt gedeeld tussen de familieleden, maar vaak wordt hier niets over afgesproken. Het is goed als het delen van zorg wordt besproken. Soms wil de oudere zelf bijvoorbeeld best thuiszorg ontvangen, maar denken de mantelzorgers dat dit niet zo is. Dan gaan zij door, en raken overbelast.

Tip 2 In familienetwerken kan het voorkomen dat de oudere professionele zorg weigert. Dat betekent niet dat je als professional niets meer te doen hebt. Juist de mantelzorgers hebben nu hulp nodig om overbelasting tegen te gaan. Veel mantelzorgers weten niet wat kan. Zij kennen zorgverlof of dagbesteding bijvoorbeeld niet. Bied aan mee te denken.

Professioneel netwerk

Tip 1 Als mantelzorgers zich afhankelijk en aanvullend opstellen, is een goed verlopende samenwerking volledig afhankelijk van de professionals. Denk hierbij aan thuiszorgmedewerkers, de diabetes-verpleegkundige, en de huisarts. Voorkom dat niemand de verantwoordelijkheid neemt en de oudere hierdoor slechte zorg krijgt, of nieuwe problemen niet (op tijd) gezien worden. Bespreek met de professionals, de mantelzorgers en de oudere of het goed gaat. Maak afspraken met elkaar.

Tip 2 Soms wordt een familienetwerk een professioneel netwerk. Dit gebeurt bijvoorbeeld als het zorgen thuis door een crisis onmogelijk is geworden (bijvoorbeeld bij opname in een verpleeghuis). Bespreek dan welke zorgtaken de mantelzorgers nog willen vervullen. Wees open, en ondersteun de familie zodat ze nog kunnen blijven zorgen.

Spilzorg netwerk

Tip 1 Is er sprake van spilzorg, dan is de kans op overbelasting groot. Spilzorgers kunnen geïsoleerd zijn: zij bespreken het zorgen met niemand anders. Doorbreek dit isolement en ga in gesprek met de mantelzorgers. Wees open en geïnteresseerd.

Tip 2 Geïsoleerde spilzorg kan ontstaan zijn door schaamte en taboe ten opzichte van sommige ziekten. Voorlichting over de ziekte is dan erg belangrijk. Geef deze informatie en help bij het vinden van begrijpelijke toegankelijke informatie, bijvoorbeeld met beeldmateriaal.

Tip 3 Wees alert op (onbedoelde) mishandeling en verwaarlozing.

Bespreken mogelijke overbelasting

Gezondheidsklachten

Overbelasting bij mantelzorgers kan leiden tot allerlei gezondheidsklachten. Overbelasting kan voorkomen worden. Vaak zijn de ondersteuningsmogelijkheden niet bekend bij de oudere of de mantelzorgers.

Liever een gesprek dan een vragenlijst

Er zijn allerlei meetinstrumenten om overbelasting te meten, zoals de EDIZ (Ervaren Druk door Informele Zorg). Voor mensen die laaggeletterd zijn, zijn de vragen van dit instrument helaas te ingewikkeld. Daarnaast doet het afnemen van een vragenlijst geen recht aan de emotionele lading van het mantelzorgen. Mantelzorgers zorgen vaak uit liefde, maar ook uit plichtsgevoel kan samenhangen met de familieband. 'Je zorgt nu eenmaal voor je familie' of 'ze hebben ook altijd voor mij gezorgd' vinden sommige mensen. Ook religie kan een rol spelen; 'God/Allah ziet dat ik het goed doe, omdat ik zorg'.

Voor mantelzorgers van oudere migranten kan het bespreken van overbelasting gevoelig liggen. Bovendien kunnen ze dit ervaren als klagen – en dat is iets wat je niet hoort te doen. Doorvragen is daarom erg belangrijk. In een gesprek kun je duidelijk maken dat een mantelzorgers ook goed doet als hij of zij zorg regelt voor de oudere.

Mantelzorgers weten vaak niet hoe zij aanvullende (professionele) zorg kunnen regelen. Bied in het gesprek aan mee te denken, dat helpt. Ook kun je met dit gesprek duidelijk maken dat er vele andere mantelzorgers zijn zoals zij. Een gesprek beginnen door vragen te stellen uit deze checklist maakt mantelzorgers bewust dat overbelasting voorkomen kan worden.

Hoe bespreken?

Een goede vertrouwensrelatie is erg belangrijk. Juist omdat mantelzorg vaak als 'gewoon' wordt ervaren, maakt dat er weinig over wordt gesproken. Mantelzorgers voelen zich vaak niet gezien. Als een huisarts of andere zorgprofessional vraagt hoe het gaat, biedt dat een opening. De volgende vragen kunnen helpen om in gesprek te gaan over het mantelzorgen:

- Hoe voelt ú zich?
- Hoe is úw gezondheid?
- Bent ú blij met het leven zoals het is?
- Heeft ú nog tijd voor uw eigen gezin, werk, en uzelf?
- Heeft ú ondersteuning nodig?
- Kan ik met ú meedenken?
- Welke vragen heeft ú nog?

Aangepast meetinstrument

De 'Checklist mantelzorgoverbelasting' is gebaseerd op de '3-minuten-check voor mantelzorgers'. Dit instrument is ontwikkeld door Markant, centrum voor mantelzorg in Amsterdam, en is het meest geschikt voor mensen die laaggeletterd zijn.

De 3-minuten-check is aangepast en geschikt gemaakt voor gebruik in de huisartsenpraktijk, en voor gebruik door andere zorgverleners. De aanpassingen zijn gedaan op basis van interviews met zorgverleners en mantelzorgers met een migratieachtergrond.



Checklist mantelzorgoverbelasting

› **Gebruik checklist** Ga in gesprek met een mantelzorger om overbelasting te voorkomen, of tegen te gaan. Vul de checklist samen met de mantelzorger in. Het is fijn wanneer je de vragen en antwoordmogelijkheden voorleest. Het samen invullen leidt tot het bespreken van ondersteuningsmogelijkheden van de mantelzorger, bijvoorbeeld door de inzet van (extra) professionele zorg. Gebruik de vragen als gespreksleidraad.

1. Krijgt u hulp van anderen bij het zorgen?

- Nee, ik zorg alleen
- Ja, ook familie helpt
- Ja, ook thuiszorg helpt
- Ja, ook een vrijwilliger helpt
- Ja, ook andere mensen in de zorg (hulpverleners) helpen

2. Is (meer) hulp bij het zorgen nodig?

- Nee, ik kan het alleen doen
- Ja, mijn familie kan meer doen
- Ja, ik wil samen zorgen met iemand van thuiszorg
- Ja, hulp van iemand in de zorg (hulpverlener) is nodig

3. Voelt u zich gezien?

- Ja
- Nee
- Soms

4. Vindt u het zelf goed om te zorgen?

- Ja
- Nee
- Soms

5. Wanneer is het niet goed om te zorgen?

6. Neemt u wel eens een moment voor uzelf?

- Ja
- Nee
- Soms

7. Kunt u een moment voor uzelf nemen?

- Ja
- Nee
- Soms

8. Heeft u nog tijd om andere dingen te doen (eigen gezin/werk)?

- Ja
- Nee
- Soms

9. Slaapt u goed?

- Ja
- Nee
- Soms

10. Bent u wel eens boos?

- Ja, vaak
- Ja, soms
- Nee



Colofon

Dit is een publicatie van Pharos.

Deze publicatie is gebaseerd op de '3-minuten- check voor mantelzorgers'. Dit instrument is ontwikkeld door Markant, centrum voor mantelzorg in Amsterdam,

Pharos is het Expertisecentrum Gezondheidsverschillen.

Wij werken aan:

- Het duurzaam verbeteren van de kwaliteit, effectiviteit en toegankelijkheid van zorg en preventie voor laagopgeleiden, migranten en vluchtelingen.
- Het verminderen van gezondheidsverschillen die bestaan tussen diverse groepen mensen.

Vanuit het uitgangspunt 'Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen' zet Pharos kennis in om de grote gezondheidsverschillen terug te dringen, en de kwaliteit en toegankelijkheid van preventie, zorg en ondersteuning voor laagopgeleiden, vluchtelingen en migranten te verbeteren.

Meer weten over wat Pharos voor jou kan betekenen?

Kijk op www.pharos.nl.

Auteur Jennifer van den Broeke, Pharos.

Met dank aan alle mantelzorgers en professionals die hebben meegewerkt en aan Jessica Wohlleben voor het afnemen van de interviews.

Bron Tonkens, E., Broeke, J. van den, en Hoijtink, M. (2009).

Op zoek naar weerkaatst plezier: *Samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers, professionals en cliënten in de multiculturele stad*. Pallas Publications, Amsterdam University Press.

Vormgeving enof.nl

© Pharos, april 2019.

PHAROS

T (030) 234 9800 | info@pharos.nl | Pharos.nl



@PharosKennis



Pharos



PharosKennis

