

Overbelasting voorkomen bij mantelzorgers

Actieplan voor zorgprofessionals



Wat kan je doen?

10 acties voor het voorkomen van overbelasting bij mantelzorgers

1. Herken de mantelzorger.
2. Vraag de mantelzorger; hoe is het met jou?
Bied een luisterend oor en vraag door.
3. Doe de kindcheck.
4. Meet de overbelasting.
5. Stel vast of er mogelijk sprake is van ontspoorde mantelzorg.
6. Stel vast of er een verhoogd risico is op overbelasting.
7. Vraag de mantelzorger; waar heb je nu behoefte aan?
8. Breng het netwerk in kaart.
9. Verwijs (warm) door naar de mantelzorg-ondersteuner in jouw wijk/gemeente of bied zelf ondersteuning.
10. Evalueer. Maak zo nodig een nieuwe afspraak.

**Wat
kan je
doen?**

1. Herken de mantelzorg

Is de patiënt alleen? Heeft de patiënt een partner? Zijn er huisgenoten? Komt er regelmatig familie of een vriend langs?

Mantelzorg is alle hulp, begeleiding en zorg aan een hulpbehoevende die niet in het kader van een hulpverlenend beroep of vrijwilligerszorg wordt geboden, maar door personen uit de directe omgeving, waarbij de zorgverlening rechtstreeks voortvloeit uit de sociale relatie. (MantelzorgNL, z.d., de Boer, 2013).

Mantelzorgers zijn bijvoorbeeld partners, ouders, kinderen, vrienden, buren of goede kennissen. Zij bieden vanuit een persoonlijke band zorg. Dat is precies het verschil met een zorgprofessional of vrijwilliger.

Soms helpt iemand een ander heel intensief, bijvoorbeeld vanwege taalproblemen. Dat is geen mantelzorg. Het is mantelzorg wanneer de naaste een chronische ziekte of een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking heeft.

ACTIE

1

2. Vraag de mantelzorg: hoe is het met jou?

Ga met de mantelzorg in gesprek. Bied een luisterend oor en vraag door.

Wees je bewust van de drempels om mantelzorg bespreekbaar te maken, bij de mantelzorg, maar ook bij jezelf.

Voer eventueel een 'deurknopgesprek': een gesprek bij de deur waar de mantelzorg misschien wel even vrijuit kan praten en geen rekening hoeft te houden met de patiënt.

Voorbeeldvragen zijn:

Kan je de zorg aan?

Kan je het combineren met je andere taken, zoals werk of school?

Kun je de zorgsituatie ook wel eens loslaten?

Vind je het fijn om te zorgen?

Heb je genoeg tijd voor jezelf?

3. Doe de kindcheck als er minderjarige kinderen in het gezin zijn

Met de kindcheck ga je na of de volwassen patiënt voor minderjarige kinderen kan zorgen en of kinderen daar veilig opgroeien. Dit doe je ook wanneer de patiënt minderjarige broers of zussen heeft.



Doe de
kindcheck



ACTIE
3

4. Meet de (over)belasting

Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de EDIZ (Ervaren Druk Informele Zorg) of bekijk andere vragenlijsten via de qr code.



5. Stel vast: is hier mogelijk sprake van ontspoorde mantelzorg?

Zo ja: volg de meldcode huiselijk geweld van jouw organisatie!

Twijfel je? Volg toch de meldcode.

Zo nee: mooi!

Ontspoorde mantelzorg kan komen door overbelasting, maar ook door onwetendheid, onkunde of onmacht.



Meldcode

Wat te doen?

1. Sta open voor signalen
2. Kijk of het 'niet pluis'-gevoel klopt
3. Overleg met leidinggevende/collega's
4. Volg het protocol van de organisatie
5. Ga over tot actie

Signalen bij de mantelzorger zijn onder andere: uitputting en overbelasting, irritatie, niet meewerken, bezoek weren, een onverschillige of juist uiterst vriendelijke houding.

Signalen bij de patiënt zijn onder andere: er onverzorgd uitzien, een depressieve, angstige indruk maken of het huishouden oogt verwaarloosd.

6. Stel vast: is er verhoogd risico op overbelasting?

Een verhoogd risico op overbelasting bij mantelzorgers kan ontstaan doordat mantelzorgers in een risicogroep vallen. Factoren die voortkomen uit het ziektebeeld of bepaalde risicofactoren kunnen de kans ook verhogen. Wees dan extra alert op overbelasting.

Risicogroepen

- Jonge mantelzorgers, tot 25 jaar.
- Oudere mantelzorgers, vanaf 75 jaar.
- Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond.
- Mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ- en/of VB-problematiek.

Ziektebeelden

Verhoogd risico op overbelasting bij een ziekte die langdurend is, en/of progressief verloopt, en/of zorgt voor onvoorspelbaar gedrag. Bijvoorbeeld MS, dementie, NAH en psychiatrische aandoeningen.

Risicofactoren

- De mantelzorger en patiënt wonen in dezelfde woning.
- Het eigen netwerk is klein.
- Er is geen professionele hulp aanwezig.
- Overige grote problemen zoals laaggeletterdheid, financiële problemen of life-events, zoals een scheiding of overlijden.

7. Vraag de mantelzorgers: waar heb je nu behoefte aan?

Behoeften kunnen veranderen. In het begin is vaak de behoefte aan kennis over het ziektebeeld groot, later misschien de behoefte aan respijt. Behoeften kun je in kaart brengen met de COM-interventie.

COM-
interventie



movisie.nl

Mantelzorgondersteuning wordt geboden vanuit de 8 vraaggebieden van de Wmo:



Informatie
en advies



Persoonlijke
begeleiding



Emotionele
steun



Educatie



Praktische
hulp



Vervangende
zorg



Financiële
ondersteuning



Materiële
hulp

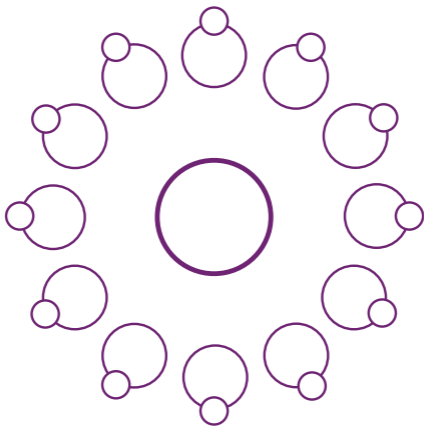
ACTIE
7

8. Breng het netwerk in kaart

Wie zijn er betrokken? Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een ecogram.

Ecogram

Hulpmiddel om de mantelzorgsituatie in kaart te brengen. Ook maakt dit helder hoe de zorg gedeeld kan worden met het netwerk.



Legenda

G = Gezelschap

H = Huishoudelijke hulp

K = Klussen/tuinieren

E = Emotionele steun

P = Persoonlijke zorg

R = Regeltaken

A = Advies en informatie

↔ = neutrale relatie

■..... = gespannen relatie

→ = zorgrelatie

●..... = potentiële zorgrelatie

ACTIE

8

9. Maak een keuze; verwijst naar de mantelzorgondersteuner of bied zelf ondersteuning

Kijk op de website van je gemeente wat er geboden wordt aan mantelzorgondersteuning. Of scan hiernaast de qr code en zoek naar een mantelzorgorganisatie in de buurt via MantelzorgNL.



zoek een
organisatie

Check het
overzicht



Zelf mantelzorgondersteuning bieden kost veel tijd. Scan de qr code hiernaast voor een overzicht van interventies met impact.

ACTIE
9

10. Evalueer

Zijn de acties voldoende? Is er meer nodig?
Is het nu nodig? Maak een nieuwe afspraak.

Wil je advies?
Of een casus overleggen?

 Bel de Mantelzorglijn:
030 - 760 60 55



ACTIE
10

Het SOFA-model

Samenspel tussen professionals en mantelzorgers

Houd rekening met de verschillende rollen van de mantelzorgers volgens het SOFA-model. Het SOFA-model geeft weer welke rol van jou, als professional wordt verwacht.

- | | |
|---------------------|---|
| Samenwerken | Mantelzorgers is ook een zorgverlener |
| Ondersteunen | Mantelzorgers is zelf een hulpvrager |
| Faciliteren | Mantelzorgers heeft in de eerste plaats een persoonlijke relatie, als partner, dochter, moeder, vader, enz. |
| Afstemmen | Mantelzorgers is een expert, weet alles over de patiënt |



Stichting MantelzorgNL

Sparrenheuvel 38, gebouw C, 3708 JE Zeist

T 030 659 22 22 | **E** info@mantelzorg.nl

www.mantelzorgPRO.nl