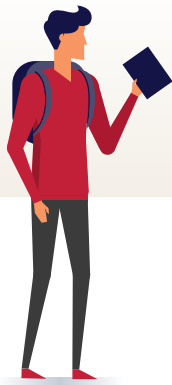


Aandacht voor mantelzorg

Het is belangrijk dat er voldoende aandacht en ondersteuning is voor u als mantelzorg om overbelasting te voorkomen. Daarom is er voor alle verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten die in hun werk in aanraking komen met mantelzorgers een document met adviezen ontwikkeld (richtlijn). Deze adviezen zijn gebaseerd op wetenschap, ervaringen van professionals en ervaringen van mantelzorgers.

Wanneer bent u mantelzorg?

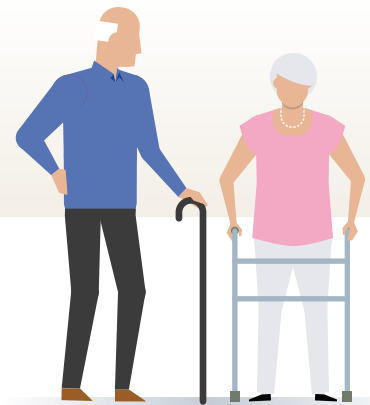
Mantelzorgers zijn partners, kinderen, maar ook andere familieleden, buren of vrienden die een belangrijke rol spelen bij de verzorging of begeleiding van iemand die hulp nodig heeft. Veel mantelzorgers herkennen zich echter niet in de term mantelzorg. Mantelzorgers hebben een persoonlijke band met diegene voor wie zij zorgen. Het mantelzorgen is één onderdeel van de relatie.



Jonge mantelzorgers
tot 25 jaar



Werkende/niet werkende mantelzorgers
van 25 tot 67 jaar



Oudere mantelzorgers
67 jaar en ouder

Wat zijn tekenen van overbelasting?

Er is sprake van mogelijke overbelasting als u ervaart dat:

Studieprestaties of functioneren op werk onder druk komen te staan.



Sociale contacten en/of vrije tijd onder druk komen te staan.



De zorg u te veel wordt.

De zorgverlening ten koste gaat van uw eigen gezondheid.



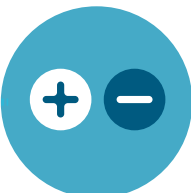
Uw zelfstandigheid in de knel raakt.

Aandacht voor mantelzorg, de eerste stappen

Aandacht voor uw welzijn in uw rol als mantelzorger kan nodig zijn. De zorgprofessional, verpleegkundige, verzorgende of verpleegkundig specialist die voor uw naaste zorgt kan hierover met u in gesprek gaan. Het gaat er om dat de zorg voor uw naaste, en voor u, goed aansluit bij wat u nodig heeft. De situatie van iedere mantelzorger is anders, en wensen en behoeften zijn verschillend. Daarom is het belangrijk om samen met u te kijken wat er nodig is.



In dit gesprek wordt gevraagd naar:



Zowel de positieve als negatieve ervaringen met mantelzorg.



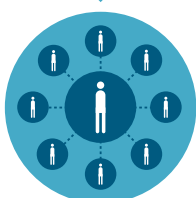
De mate waarin u zich belast voelt. Hierbij kan een korte vragenlijst worden gebruikt.



Wat u aan mantelzorg doet, wanneer en hoelang.



Aan welke ondersteuning u behoefte heeft. Heeft u hulp of ondersteuning nodig of helpt het om er over te kunnen praten?



Hoe uw sociale netwerk eruit ziet en waar mogelijkheden liggen voor ondersteuning. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van een Ecogram.



Of er op dit moment acties nodig zijn en welke dan? Of is het gesprek (voorlopig) voldoende?



Het plannen van een vervolgafspraken. Wanneer is een goed moment voor een volgend gesprek?

Voorkom overbelasting en ga in gesprek voordat het (te) zwaar wordt