



Tips voor mantelzorgers ter voorbereiding op een (keukentafel)gesprek

Zorgen voor elkaar

Zorgen voor je zieke naaste wordt vaak als heel vanzelfsprekend ervaren. Het kan veel voldoening geven om voor een ander te zorgen. Soms wordt de zorg geleidelijk aan zwaarder en komen er steeds meer taken. Er kan extra ondersteuning nodig zijn om de zorg op lange termijn vol te kunnen blijven houden. Op deze informatiekaart willen wij u tips geven ter voorbereiding op een indicatiegesprek of een "keukentafelgesprek van de WMO". U kunt deze tips mogelijk ook gebruiken bij de voorbereiding van een gesprek met uw huisarts of werkgever. Het is een hulpmiddel om voor u zelf te kunnen verwoorden wat u zoal doet voor uw naaste. Maar ook om voor u zelf duidelijk te krijgen waar u behoefte aan heeft.

Vorbereiding indicatie- of 'keukentafelgesprek'

Zorg er altijd voor dat u, als mantelzorger, bij het gesprek aanwezig bent. Het gaat niet alleen over degene die u verzorgt, maar ook over u. Bekijk de situatie van een afstand en probeer voor het gesprek in beeld te brengen wat u allemaal doet als mantelzorger op het gebied van:

- zorgtaken
- begeleiding in het (dagelijkse) leven
- thuisadministratie, Huishouding
- spoed, huisarts en ziekenhuisbezoeken
- hobby's, dagbesteding, sociale interacties.

Praat er eventueel vooraf over met iemand uit uw familie- of vriendenkring. Om uw taken en uren in beeld te krijgen kunt u gebruik maken van een formulier 'mantelzorgweb'. U kunt dit formulier gratis opvragen bij het Steunpunt.

Gesprekspunten

Maak een lijstje met punten die u wilt gaan bespreken, zo vergeet u niets. Welke onderwerpen zijn voor u als mantelzorger belangrijk? Wat gaat goed en wat gaat minder goed? Wat kost u energie? Waar maakt u zorgen om en waar zou u hulp bij willen? Probeer te formuleren wat het probleem is en of u daar zelf een oplossing voor hebt of niet. Benoem ook de onderwerpen waar al wél een oplossing voor is. Zo laat u zien dat u zelf ook al actief naar mogelijkheden zoekt.

Zorg

Hoe vindt u dat het met uw eigen gezondheid gaat? Is de zorg voor degene waarvoor u als mantelzorger zorgt zoals u zou willen?

Bent u voldoende geïnformeerd over de ziekte of aandoening van degene waarvoor u zorgt? Wat hebt u nodig om de zorg, ook op lange termijn, vol te houden?

Welzijn

Welke hulp van anderen heeft u bij het verlenen van de zorg? Komt u nog aan uw hobby's en vrije tijdsbesteding toe? Hoe en wat moet er geregeld worden als u, als mantelzorger, uitvalt?

Wonen

Is de woning voldoende aangepast en zijn de juiste hulpmiddelen aanwezig om de zorg goed te kunnen verlenen? Is verhuizen naar een aangepaste woning nodig? Maakt dit het verlenen van zorg gemakkelijker? Zijn vervoersvoorzieningen noodzakelijk? Welke? Als u niet samenwoont met degene waarvoor u zorgt, wilt u dan dat daarvoor iets geregeld wordt? Wat en hoe?

Werk en school

Weten uw leidinggevende en collega's dat u mantelzorgtaken verricht? Hoe zou u dit bespreekbaar kunnen maken? Zijn er afspraken te maken m.b.t. (flexibele) werktijden, taakverdeling, verlof en mogelijkheden tot thuis werken? Wat hebt u nodig om de zorg thuis en uw werk zo goed mogelijk te combineren? Is er in de CAO iets geregeld over mantelzorg en wordt dat ook toegepast? Hebt u kinderen die in een mantelzorgsituatie thuis opgroeien? Maakt u zich daarover zorgen? Weten de schoolleiding en klasgenootjes dit?

Inkomen

Weet u welke (financiële) regelingen er zijn voor mantelzorgers? Als degene die u verzorgt niet (meer) zelf belangrijke beslissingen kan nemen bijvoorbeeld over financiën, hoe moet dat dan? Hebt u behoefte aan ondersteuning bij het invullen van bepaalde formulieren? Informeer naar de eigen bijdrage. In sommige gevallen zijn die zo hoog dat u de hulp of ondersteuning beter zelf kunt regelen.

Het gesprek

Het is belangrijk dat u in het gesprek een reëel beeld geeft van de situatie. Is er iets u niet helemaal duidelijk? Blijf doorvragen!

Het kan moeilijk zijn om in de aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar u zelf behoefte aan heeft of wat u lastig vindt in de zorgsituatie. Vraag dan om een eigen gesprek.

Verslag van het gesprek

U heeft recht op een schriftelijk verslag van het gesprek. Zo kunt u nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de concreet gemaakte afspraken zijn.

Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u doen?

Hebt u als mantelzorgers behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? Een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kan in een persoonlijk gesprek met u kijken naar uw vraag en u een advies op maat geven.

Steunpunt Mantelzorg Leudal



☎ 0475 745138

✉ info@synthese.nl

💻 www.synthese.nl

📘 Steunpunt Mantelzorg Leudal