



# Tips voor professionals over mantelzorg

Als zorgprofessional heb je naast de zorgvrager ook te maken met mantelzorgers. Net als de zorgprofessional heeft de mantelzorgers als doel de zorgvrager zo goed mogelijk te ondersteunen waar nodig. Een goede samenwerking tussen de zorgprofessional en mantelzorgers is daarom erg belangrijk. Denk hierbij ook aan de jonge mantelzorgers, zoals tieners die voor hun ouders broer of zus zorgen.

## **Wat is mantelzorg?**

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, of een ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners, maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. (bron: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))

## **Zorg voor afstemming met de mantelzorgers**

Ga geregeld het gesprek aan met de mantelzorgers. Kijk waar je elkaar kunt ondersteunen en stem taken en doelen met elkaar af. Maak hier duidelijke afspraken over. Leg deze met elkaar vast zodat hier altijd op kan worden teruggegaan. In geval van bijvoorbeeld verlof zijn collega's hier ook van op de hoogte. Informeer de mantelzorgers (tijdig) over eventuele veranderingen of wijzigingen en kijk samen hoe je hier mee om gaat.

## **Maak ruimte voor emoties**

Een mantelzorgers doet vaak meer voor iemand dan veel mensen zien. Naast het praktisch zorgen, zijn er ook de emotionele zorgen. Vaak ervaren de mantelzorgers de emotionele zorgen als veel zwaarder dan de fysieke zorgen. Geef ruimte aan de mantelzorgers om over deze emoties te praten.

## **Geef erkenning en waardering**

Uit onderzoek is gebleken dat mantelzorgers vooral behoefte hebben aan erkenning van de zwaarte van hun taak en aan waardering voor de dingen die ze doen. Ze hoeven hier niet direct een beloning voor. Iemand die tegen ze zegt dat gezien wordt dat het niet altijd makkelijk is wat de mantelzorgers doet en dat het best zwaar kan zijn, is erkenning die een mantelzorgers het gevoel geeft serieus genomen en gezien te worden. Benoemen dat de mantelzorgers goed werk verricht en dat zijn of haar taak belangrijk is, kan al veel voor iemand betekenen. Het kan een mantelzorgers net dat beetje energie geven wat nodig is om door te gaan. Bespreek hoe iemand zich voelt, wat het met iemand doet om te zorgen voor een naaste.

## **Deel kennis met elkaar**

De mantelzorgers heeft vaak veel kennis over de zorgvrager. Geef hier de ruimte voor en neem deze informatie mee in je begeleiding en verzorging. Anderzijds kun je als zorgprofessional de mantelzorgers meer informatie geven over het ziektebeeld van de zorgvrager wat de mantelzorgers kan helpen. Door informatie kan de mantelzorgers bepaald gedrag of reactie van de zorgvrager beter begrijpen en plaatsen waardoor er minder irritatie en meer geduld ontstaat.

## **Bewaak overbelasting**

Mantelzorgers hebben vaak niet door dat ze mantelzorgers zijn. Ze vinden de zorgen en taken die ze hebben vanzelfsprekend. Ze besteden vaak veel tijd aan degene die zorg nodig heeft en ze lopen daardoor een verhoogd risico op overbelasting. Ze kunnen de zorgen moeilijk loslaten of houden weinig tot geen tijd over voor hun eigen leven en huishouden. Het is belangrijk om goed in de gaten te houden of de mantelzorgers ook goed voor zichzelf zorgt. Vraag hoe het met de mantelzorgers zelf gaat, hoe hij/zij zorgt voor ontspanning en of er nog andere personen zijn die kunnen helpen om zo de draagkracht te vergroten. Leg uit wat mantelzorg is en wat mogelijkheden zijn om te voorkomen dat iemand overbelast raakt. Door tijdige signalering voorkom je dat een mantelzorgers overbelast raakt en uitvalt. Mocht je zorgen hebben, maak dit bespreekbaar met de mantelzorgers en leg het belang uit om goed voor zichzelf te zorgen.

## **Geef informatie over mogelijkheden in zorg en begeleiding**

Vaak weet de mantelzorgers niet welke mogelijkheden er zijn op het gebied van ondersteuning en ontlasting van de mantelzorgertaken. Als professional kun je de mantelzorgers hierover informeren. Denk hierbij aan contactgroepen voor lotgenoten, cursussen of trainingen en respijtzorg voor de zorgvrager zoals dagbesteding of logeerhuizen. Met name respijtzorg is iets wat mantelzorgers vaak lastig vinden om in te zetten. Ze krijgen het gevoel alsof het lijkt dat ze de zorg niet meer aankunnen of dat hij/zij niet voor de ander wil zorgen. Benadruk dat respijt voor zowel de mantelzorgers als zorgvrager een moment kan zijn om even op te laden en om op andere gedachten gezet te worden. Hierdoor kan de mantelzorgers het zorgen juist langer vol houden.

### Balans draagkracht en draaglast

Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht ontstaan problemen. Dit kan gebeuren doordat er veel in korte tijd gebeurt of het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt. Maar het kan ook zijn dat iemand moe of ziek is, waardoor de draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden groter zijn dan wat de persoon aan kan of denkt aan te kunnen. Het kan helpen door samen met de mantelzorg inzichtelijk te maken welke factoren invloed hebben op de draaglast en draagkracht en waar de versterking plaats kan vinden. Ligt de nadruk op de afname van draaglast of op het versterken van draagkracht? Bespreek wat haalbaar is en realiseerbaar is, op korte termijn en op lange termijn.

### Handige websites

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl): Mezzo is een landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Mezzo biedt uitgebreide informatie voor en over mantelzorgers en is voor zowel mantelzorgers als professionals een duidelijke informatiebron. Op de website vindt u naast informatie over professionals en mantelzorg een test waarbij u inzicht krijgt in uw samenwerking met mantelzorgers.

[www.expertisecentrummantelzorg.nl](http://www.expertisecentrummantelzorg.nl): het Expertisecentrum Mantelzorg is hét landelijke kenniscentrum voor mantelzorgondersteuning. Ze werken met en voor betrokken partijen die mantelzorg-ondersteuning bieden, maar ook voor overheden, zorg- en welzijnssector, opleidingen en belangenorganisaties. Het Expertisecentrum draagt bij aan de bekendheid van mantelzorg, de verbetering van mantelzorgondersteuning en aan de implementatie van toepasbare kennis in beleids- en werkvelden. Op deze website vindt u de CSI (CSI staat voor Caregiver Strain Index). Dit is een vragenlijst waarmee overbelasting door mantelzorg gemeten kan worden. Het is een eenvoudige en gevalideerde vragenlijst die u als professional kan helpen om overbelasting in kaart te brengen.

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl): een handige website met tips en informatie voor werknemers die zorg met werk combineren. Op de website staat de praktische wegwijzer 'Er is meer mogelijk dan u denkt' en de digitale cursus M-power met tips, tests en oefeningen om als mantelzorg zelf mee aan de slag te gaan.

### Steunpunt Mantelzorg

Een mantelzorg kan met allerlei vragen m.b.t. (mantel)zorg terecht bij het Steunpunt Mantelzorg van de gemeente Leudal. Steunpunt Mantelzorg kan helpen bij zowel praktische als emotionele vragen en ondersteuning, zoals het aanbod van cursussen, mogelijkheden van respijtzorg, ondersteuning bij overbelasting, etc. Een mantelzorg kan zich laten registreren zodat hij/zij op de hoogte wordt gehouden van ontwikkelingen en nieuwsbrieven kan ontvangen.

Als professional kunt u ook met vragen terecht bij Steunpunt Mantelzorg. Zij kunnen u meer informatie geven over mantelzorg en u adviseren wat u kunt doen als u ziet dat een mantelzorg overbelast dreigt te raken.

Synthese Leudal

☎ 0475 745138

✉ [mantelzorg@leudal.nl](mailto:mantelzorg@leudal.nl)

🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

📘 Steunpunt Mantelzorg Leudal

