

# Mantelzorg en de huisarts



Steunpunt Mantelzorg Leudal



0475 745138



[info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)



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



Steunpunt Mantelzorg Leudal

# Tips voor een goede samenwerking

**Voor u als mantelzorger is de huisarts een belangrijke partner in de zorg voor uw naaste.**

**Maar de huisarts is er ook voor uzelf.**

**Hieronder vindt u drie tips voor een goede samenwerking.**

## **Ga zo veel mogelijk samen in gesprek**

Heeft uw naaste een afspraak met de huisarts, ga dan zo mogelijk mee. Help uw naaste, als dat nodig is, om zijn/haar vragen te bespreken.

Vraag tijdens het consult ook aandacht voor uw rol als mantelzorger. Maak desgewenst een vervolgspraak voor uzelf.

## **Vragen? Ga actief op zoek naar antwoorden**

Nadat een diagnose is gesteld, of na bijvoorbeeld een operatie, opname of wijziging in het ziektebeeld, heeft u misschien veel vragen. Over de dagelijkse zorg, uw rol als mantelzorger of het combineren van uw taken. Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner om advies, verwijzing of bemiddeling.

## **Benut de mogelijkheden van uw huisartsenpraktijk**

In veel huisartsenpraktijken zijn praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen werkzaam. Zij kunnen u extra informatie geven over het ziektebeeld. Zij geven ook instructies over medicijngebruik, verzorging of begeleiding van uw naaste. Vaak zal de huisarts u naar hen verwijzen, maar u kunt er ook zelf om vragen.



# Steunpunt mantelzorg



De huisarts is een belangrijke partner in de zorg voor uw naaste, maar is er ook voor uzelf

## Houd het contact levendig

Houd de huisarts en/of praktijkondersteuner regelmatig op de hoogte van hoe het met u en uw naaste gaat. Dit verhoogt de betrokkenheid van de huisarts bij uw situatie. U kunt dit doen door regelmatig een afspraak te maken, af en toe te bellen of een update te mailen.

## Accepteren moeilijk? Praat erover

Vindt u het moeilijk om te accepteren dat uw naaste ziek is of een beperking heeft? Blijf er niet mee rondlopen, maar praat erover met uw huisarts en bespreek welke ondersteuning voor u en uw naaste zinvol is.

## Denk na over de regie

Is uw naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Bespreek dit dan op tijd. Belangrijke gespreksonderwerpen zijn een eventuele opname in een zorginstelling, reanimatie en het vastleggen van een wilsverklaring. Regel deze zaken ook juridisch als dit nodig is (mentorschap). Meer informatie vindt u op [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl).

## Vul een noodplan in

De Landelijke Huisartsenvereniging (LHV) heeft met Mezzo en het Expertisecentrum Mantelzorg (EM) een noodplan ontwikkeld. Hier vult u in hoe de dagelijkse zorg geregeld is en wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. Dit

kan u een gerust gevoel geven. Kijk op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) voor dit noodplan.

## Laat vastleggen dat u mantelzorgder bent

Geef bij de huisarts van uw naaste aan dat u mantelzorgder bent van zijn/haar patiënt. De huisarts kan dit dan noteren in het patiëntendossier. Laat ook in uw eigen dossier noteren dat u mantelzorgder bent.

Registreer u ook als mantelzorgder bij het Steunpunt Mantelzorg. U ontvangt dan informatie over nieuwe ontwikkelingen, themabijeenkomsten, cursussen en activiteiten in het kader van de Dag van de Mantelzorg.

Lisa Beijers, mantelzorgondersteuner.

☎ 06 40534998

✉ [l.beijers@synthese.nl](mailto:l.beijers@synthese.nl)

Yvonne Reijnders, mantelzorgondersteuner.

☎ 06 36551353

✉ [y.reijnders@synthese.nl](mailto:y.reijnders@synthese.nl)

