

Als (zorg)professional hebt u, naast de zorgvrager, ook te maken met mantelzorgers. Net als de (zorg)professional heeft de mantelzorger als doel de zorgvrager zo goed mogelijk te ondersteunen waar nodig. Een goede samenwerking tussen de (zorg)professional en mantelzorger is daarom erg belangrijk. Denk hierbij ook aan de jonge mantelzorger, 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.

Afstemmen met de mantelzorger

Ga het gesprek aan met de mantelzorger. Kijk waar u 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 teruggevallen kan worden. In geval van bijvoorbeeld verlof zijn collega's hier ook van op de hoogte. Informeer de mantelzorger (tijdig) over eventuele veranderingen of wijzigingen en kijk samen hoe hiermee om te gaan.

Maak ruimte voor emoties

Een mantelzorger 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 mantelzorger 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. Laat weten dat gezien wordt dat het niet altijd makkelijk is wat de mantelzorger doet en dat het best zwaar kan zijn; dat is erkenning die een mantelzorger het gevoel geeft serieus genomen en gezien te worden. Benoemen dat de mantelzorger goed werk verricht en dat zijn of haar taak belangrijk is, kan al veel voor iemand betekenen. Het kan een mantelzorger 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 mantelzorger heeft vaak veel kennis over de zorgvrager. Geef de mantelzorger de ruimte om deze kennis te delen. Anderzijds kunt u als (zorg)professional de mantelzorger meer informatie geven over het ziektebeeld

van de zorgvrager. Door informatie kan de mantelzorger bepaald gedrag of reacties van de zorgvrager beter begrijpen waardoor er minder irritatie en meer geduld ontstaat.

Bewaak overbelasting

Mantelzorgers hebben vaak niet door dat ze mantelzorger zijn. Ze vinden de zorgen en taken die ze hebben vanzelfsprekend. Het kan voorkomen dat een mantelzorger veel aan degene die zorg nodig heeft waardoor deze een verhoogd risico op overbelasting heeft. Door tijdige signalering wordt voorkomen dat een mantelzorger overbelast raakt en uitvalt. Hieronder een aantal signalen die een overbelaste mantelzorger kan vertonen:

- Lichamelijk: onder meer hoofd- of buikpijn, verhoogde bloeddruk, nek-, schouder- of rug klachten, duizeligheid, toenemende vermoeidheid, afnemende of toenemende eetlust.
- Psychisch: onder meer schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, piekeren.
- Gedragmatig: onder meer rusteloosheid, chaotisch, onverdraagzaam, agressief, verwaarloosd uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

Het bespreekbaar maken van vermoedens van overbelasting is belangrijk maar ook lastig.

De mogelijkheden voor een mantelzorger

Vaak weet de mantelzorger niet welke mogelijkheden er zijn op het gebied van ondersteuning en ontlasting van de mantelzorgtaken. Als professional kunt u de mantelzorger hierover informeren. Denk hierbij aan contactgroepen voor lotgenoten, cursussen of trainingen en respijtzorg voor de zorgvrager zoals dagbesteding of logeerhuizen. Met name respijtzorg is vaak een lastige stap te zetten.

Balans draagkracht en draaglast

Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht ontstaan problemen. Dit kan gebeuren doordat er veel in korte tijd gebeurt waardoor er minder tijd is voor de mantelzorger zelf. Maar het kan ook zijn dat iemand moe of ziek is. Dit alles kan de draagkracht verminderen. 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 mantelzorger inzichtelijk te maken welke factoren invloed hebben op de draaglast en draagkracht en waar de versterking plaats kan vinden.

Handige websites

www.mantelzorg.nl MantelzorgNL is een landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Deze 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.zorgvoorbeter.nl Op het kennisplein Zorg voor Beter is informatie over o.a. ouderenzorg gebundeld, met betrouwbare en actuele informatie die zorgmedewerkers in de praktijk kunnen gebruiken om de ouderenzorg en zorg aan chronisch zieken te verbeteren.

www.werkenmantelzorg.nl Dit is 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 mantelzorger zelf mee aan de slag te gaan.

Steunpunt Mantelzorg Leudal

Heeft de mantelzorger behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? Een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kan in een persoonlijk gesprek met hem of haar kijken naar de vragen en u een advies op maat geven.

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 mantelzorger overbelast dreigt te raken.

☎ 0475 745138

✉ info@synthese.nl | 🌐 www.synthese.nl

📍 [Steunpunt Mantelzorg Leudal](#)

(Zorg)professionals en mantelzorgers



synthese
thuis in je wijk

☎ 0475 745138

✉ info@synthese.nl | 🌐 www.synthese.nl