

Mantelzorg en de huisarts



synthese
thuis in je wijk

8 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.

1. Ga mee naar gesprekken

Heeft uw naaste een afspraak met de huisarts, ga dan zo mogelijk mee. Help uw naaste, als dat nodig is, om zijn/haar vragen bespreekbaar te maken. Vraag tijdens het consult ook aandacht voor uw rol als mantelzorger. Maak desgewenst een vervolgspraak voor uzelf.

2. Ga opzoek 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.

3. Benut alle mogelijkheden

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.

4. 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.

5. Praat er over uw situatie

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.

☎ 0475 745138

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

6. 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.

7. 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.

8. Laat vastleggen dat u mantelzorg bent

Geef bij de huisarts van je naaste aan dat je mantelzorg bent van zijn patiënt. Hij kan dit dan noteren in het patiëntendossier. Laat ook in je eigen dossier noteren dat u mantelzorg bent. Registreer u ook als mantelzorg bij het Steunpunt Mantelzorg. U ontvangt dan informatie over nieuwe ontwikkelingen, themabijeenkomsten, cursussen en activiteiten in het kader van de Dag van de Mantelzorg.

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.goedvertegenwoordigd.nl Dé wegwijzer voor het regelen en uitvoeren van goede vertegenwoordiging voor de familie wanneer een naaste zelf de regie niet (meer) kan voeren.

Steunpunt Mantelzorg Leudal

Voor vragen en advies kunt u contact opnemen met Steunpunt mantelzorg Leudal.

📞 0475 745138

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