

Mantelzorg

Wat of wie is mantelzorger

Een op de vijf mensen is mantelzorger. Mantelzorger is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit de directe sociale omgeving. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde "gebruikelijke hulp".

Vroegtijdig in contact komen met mantelzorger:

- Vraag uw patiënt of hij of zij tijd besteedt aan de zorg voor een ander. En andersom: vraag de patiënt of hij of zij mantelzorg ontvangt.
- Geef bij de patiënt aan dat de mantelzorger van harte welkom is om een keer mee te komen naar het spreekuur, mocht daar behoefte aan zijn.
- Of nodig de mantelzorger (via de patiënt) uit om desgewenst aanwezig te zijn bij een huisbezoek.

Signaleren van ondersteuningsbehoefte en overbelasting:

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

Ondersteunen:

- Bied een luisterend oor. Dat geeft steun en kan een aanzet bieden om eventuele ondersteuning in te schakelen. Inzet van [OZO verbindzorg](#).
- Betrek de mantelzorger bij de behandeling van een patiënt en de prognose. Dit geeft de mantelzorger meer inzicht.
- Informeer de mantelzorger over het ziektebeeld van de betreffende patiënt. Goede informatie geeft mantelzorgers een beter inzicht in wat de ziekte inhoudt en wat dit voor de patiënt en hem of haar zelf betekent.
- Wijs de mantelzorger op het feit dat hij of zij ook aan de eigen gezondheid moet denken. Hiervan profiteert ook de naaste voor wie wordt gezorgd.
- Stimuleer de mantelzorger om de zorg te delen met andere familieleden en/of vrienden. Attendeer zo nodig op het bestaan van verschillende digitale hulpmiddelen waarmee mantelzorgers en anderen de zorg kunnen organiseren (bijvoorbeeld www.carenzorgt.nl of www.wehelpen.nl).

Verwijzen:

Het precieze aanbod aan mantelzorgondersteuning, verschilt per plaats. Organisaties waar u doorgaans naar kunt verwijzen, zijn onder andere:

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning, mantelzorg.nl
- Lotgenotencontact
- Gemeentelijk WMO-loket
- Individuele voorzieningen, zoals: hulp bij huishouden, vervoer, woningaanpassingen

- Algemene, collectieve welzijns- en WMO voorzieningen, zoals: praktische hulpdienst, vervoersvoorziening en maaltijdvoorziening
- Maatschappelijk werk, MEE en ouderenadvisering
- Patiëntenverenigingen. Deze verenigingen van patiënten met bepaalde aandoeningen besteden ook vaak aandacht aan de mantelzorger naast de betreffende patiënt
- Organisaties voor vrijwilligerszorg, zoals: vrijwillige thuishulp, buddyzorg, vriendendiensten, maatjesprojecten, Rode Kruis of Zonnebloem.

Registreren in het HIS

Noteer in het HIS als iemand mantelzorg geeft/ontvangt onder Episode *Probleem met ziekte van partner* ICPC Z14, onder vermelding van (overbelaste) mantelzorg.

Het in kaart brengen van de belasting

Of een mantelzorger het aan kan hangt af van verschillende factoren, zoals de tijd die ze in de zorg steken en de hulp die zij al dan niet van anderen krijgen. Ook vinden sommige mantelzorgers het lastig om hun eigen grenzen te respecteren. Als deze factoren negatief uitslaan, kunnen mantelzorgers overbelast raken. Uiteraard is dat voor alle betrokkenen ongewenst. Er zijn verschillende manieren om overbelasting te signaleren en mogelijk te voorkomen.

De belasting van een mantelzorger kan in kaart gebracht worden met behulp van de [EDIZ](#), ervaren druk door informele zorg.

Toolkit

De [Toolkit Mantelzorg in de huisartspraktijk](#). Hierin staat informatie, het stappenplan en instrumenten om overbelasting te herkennen, mantelzorgers te ondersteunen en hen gericht door te verwijzen. Mantelzorg.nl, Movisie, de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV), Vilans en het ministerie van VWS pleiten met deze praktische toolkit te waken voor 'een patiënt achter de patiënt'.

De toolkit mantelzorg in de huisartsenpraktijk bevat een aantal instrumenten die los te gebruiken zijn:

- Checklist mantelzorgvriendelijke huisartsenzorg: een vragenlijst om bij uzelf te checken of u voldoende oog heeft voor mantelzorgers.
- Meetinstrument (over)belasting mantelzorger: een instrument waarmee u de (over)belasting van een mantelzorger kunt meten.
- Noodplan: een formulier dat mantelzorgers kunnen gebruiken als ze hun zorg tijdelijk overdragen.
- Aandachtspuntenlijst POM-methode: een lijst om in kaart te brengen welke knelpunten een mantelzorger ervaart.
- Screeningsinstrument voor Adolescenten met chronisch zieke ouders: een screeningsinstrument voor mantelzorgers van 10 tot 20 jaar.
- Informatieboekje voor kinderen van ouders met een psychische aandoening (KOPP)