

# Mantelzorg: U zorgt voor een ander

*Maar hoe gaat het met u?*

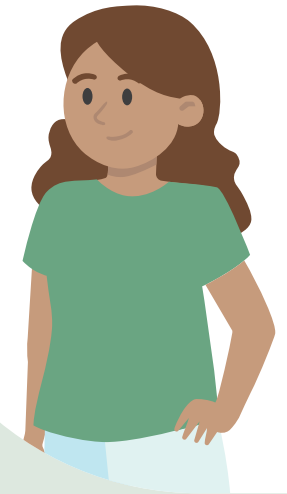
Zorgen voor iemand in uw omgeving die dat nodig heeft: dat voelt vaak als vanzelfsprekend. Het is fijn om iemand te kunnen helpen. Er voor elkaar zijn kan de band sterker maken. Maar zorgen kan ook zwaar zijn. Bijvoorbeeld als iemand erg ziek is, veel hulp nodig heeft, of als het zorgen al heel lang duurt. Dan is het belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. Deze informatie kan u daarbij helpen.

## Mantelzorg

Als u zorgt voor een naaste die hulp nodig heeft noemen we dat mantelzorg. Het kan uw partner zijn waarvoor u zorgt, uw ouder of uw kind, maar ook een ander familielid, een vriend of iemand uit de buurt. Ongeveer 35 procent van de volwassen Nederlanders geeft mantelzorg.

## Dankbaar, maar zwaar

Uit onderzoek blijkt dat 10 procent van de mensen die voor een naaste zorgt dat zwaar vindt. Van de 65-plussers die mantelzorg geven is zelfs meer dan de helft overbelast. En 80 procent van hen ervaart stress door de zorg. Zorgen voor een ander is een dankbare taak, maar het kan ook zwaar zijn.



Misschien herkent u 1 van deze situaties:

- Het zorgen kost veel tijd. U hebt daardoor misschien minder tijd voor uw gezin, vrienden, sport of hobby.
- U bent verdrietig over de ziekte van degene waarvoor u zorgt.
- Het zorgen duurt al heel lang.
- U moet de zorg alleen doen en het is te veel.
- Uw eigen gezondheid lijdt onder het zorgen: u krijgt bijvoorbeeld niet genoeg slaap, u heeft te weinig energie of te veel stress.
- U moet ook nog werken. Soms moet u weg van uw werk om te zorgen.
- U gaat minder werken om te zorgen en dat geeft financiële problemen.
- Degene waarvoor u zorgt doet naar tegen u, bijvoorbeeld door psychische problemen of dementie.
- U krijgt ruzie, thuis of op het werk, door het zorgen.
- U bent 65 jaar of ouder en kunt door uw leeftijd misschien ook niet meer alles.

## Waarom praten we er niet over?

Er zijn dus veel mensen die voor een ander zorgen en die het daar soms moeilijk mee hebben. Toch praten veel mensen hier niet makkelijk over. Dat komt doordat we het vaak zo normaal vinden om voor een naaste te zorgen. Dat doe je gewoon, het hoort erbij. Veel mensen herkennen zich ook niet in de term mantelzorg, ze voelen zich gewoon partner, ouder of kind van iemand.



Misschien herkent u ook deze redenen om geen hulp voor uzelf vragen:

- Degene voor wie u zorgt heeft u nodig, u moet sterk blijven.
- U schaamt zich of voelt zich schuldig als het u teveel wordt.
- U wilt degene voor wie u zorgt niet in de steek laten.
- U wilt niet dat vreemden de zorg overnemen.
- U wilt niet dat degene voor wie u zorgt opgenomen moet worden in een instelling.
- U wilt de regie niet verliezen.
- U heeft uw familie beloofd om goed voor elkaar te zorgen.
- U bent niet gewend om hulp te vragen.
- U zou niet weten wie de zorg van u zou kunnen overnemen.

## Hulp

Meestal zoeken mantelzorgers pas hulp als het eigenlijk al niet meer gaat. U heeft uzelf dan te lang opzij gezet. Maar eigenlijk kunt u pas goed voor iemand anders zorgen, als u ook goed voor uzelf zorgt. Dat kan bijvoorbeeld door eens over de situatie te praten met een deskundige. Of door een cursus of e-learning te volgen die u verder helpt. Er zijn soms ook mogelijkheden om de zorg met iemand te delen of tijdelijk over te dragen. Hierna hebben we de mogelijkheden voor u op een rijtje gezet.

Vervolg → Hulp

## Praten met een deskundige

### De hulpverlener van uw naaste

Praat eens met degene die voor uw naaste zorgt. Dat kan degene zijn van wie u deze informatie heeft gekregen: een verpleegkundige, verzorgende, of een verpleegkundig specialist. Samen kunt u kijken of er meer hulp nodig is en hoe dat geregeld kan worden.

### Huisarts

U kunt ook praten met uw huisarts of de praktijkondersteuner van de huisarts (POH) over de zorg die u heeft voor uw naaste.

### Bedrijfsgezondheidszorg

Als u werkt, is het belangrijk om aan het werk te kunnen blijven. Misschien merkt u dat uw werk in de knel komt door de zorg die u geeft. Als u in loondienst bent, ga dan eens praten met uw leidinggevende of de HR-adviseur. U kunt ook terecht bij de bedrijfsarts of een arboverpleegkundige. Elke werknemer heeft daar recht op. Dat is vastgelegd in de Arbowet. U hoeft de uitkomsten van zo'n gesprek niet te bespreken met uw werkgever als u dat niet wilt.



## Cursussen

- Preventie cursus Op Koers: voor kinderen en jongeren (8-18 jaar) met een chronische ziekte en voor hun ouders, broers en zussen. Kijk op [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl).
- Brussencursus: voor broers, zussen en ouders van kinderen met een ziekte of beperking. Bijvoorbeeld autisme, ADHD, een geestelijke, verstandelijke of lichamelijke handicap. De cursussen worden gegeven door ggz-organisaties in het hele land.
- Online zelfhulp cursus Werk en mantelzorg: voor werkende mantelzorgers. De cursus helpt bij het combineren van zorg, werk en sociaal leven. Kijk op [www.amc.nl](http://www.amc.nl) en zoek op 'cursus mantelzorg'.
- Groeps cursus Psychische problemen in de familie: voor volwassen mantelzorgers van iemand met psychische problemen. De cursus wordt gegeven door ggz-organisaties in het hele land.
- Cursus Partner in Balans: voor mantelzorgers van iemand die de diagnose dementie of parkinson heeft gekregen. Deze cursus helpt mantelzorgers omgaan met onzekerheden en vragen na de diagnose. Kijk op [www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl).
- EDOMAH is een vorm van ergotherapie, bedoeld voor ouderen met dementie en hun mantelzorgers. De ergotherapeut komt daarvoor bij u thuis. (De afkorting staat dan ook voor Ergotherapie bij mensen met Dementie en hun Mantelzorgers Aan Huis.) Niet elke ergotherapeut geeft deze behandeling. Vraag ernaar.

Vervolg → Hulp

## De zorg delen

### Respijtzorg

Respijtzorg betekent dat iemand anders de zorg tijdelijk overneemt, zodat u als mantelzorgers even vrij (respijt) heeft. Er bestaat respijtzorg voor mantelzorgers van kinderen, kwetsbare ouderen of mensen met dementie. Er kan iemand bij u thuis komen, zodat u even weg kunt, of iemand gaat met uw naaste wandelen. Er zijn ook verschillende vormen van dagopvang en logeerszorg.

### Ontmoetingscentrum

Er zijn ontmoetingscentra waar mensen met dementie samen met hun mantelzorgers naartoe kunnen. De persoon met dementie kan daar meedoen aan creatieve en recreatieve activiteiten. Als mantelzorgers kunt u ondertussen meedoen aan gespreksgroepen met andere mantelzorgers. Kijk op [www.ontmoetingscentradementie.nl](http://www.ontmoetingscentradementie.nl).



### Meer informatie

- [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. U kunt er terecht voor informatie, advies en een luisterend oor.
- MIND ondersteunt mensen met psychische klachten en hun naasten. Kijk op [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl).



### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de hulpverlener van wie u deze informatie heeft gekregen of ga naar uw huisarts. Samen kunt u op zoek gaan naar oplossingen.



*De inhoud is gebaseerd op de richtlijn 'Mantelzorg' van V&VN.  
Kijk op [www.venvn.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn-mantelzorg](http://www.venvn.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn-mantelzorg) voor meer informatie.*