

Samenvatting

V&VN Richtlijn Mantelzorg



Alle mensen kunnen in hun leven te maken krijgen met mantelzorg geven. Bijvoorbeeld als een kind langere tijd ziek is, als iemand (tijdelijk) in een rolstoel moet zitten of wanneer oudere mensen dagelijks hulp nodig hebben. Zorg dragen voor een naaste geeft vaak veel voldoening, maar kan soms ook zwaar zijn. Mantelzorgers die lange tijd intensief zorg geven, lopen het risico overbelast te raken. De richtlijn 'Mantelzorg' biedt jou als verpleegkundige, verzorgende of verpleegkundig specialist handvatten om overbelasting bij mantelzorgers te signaleren, te voorkomen en aan te pakken. Hieronder vind je een samenvatting van de belangrijkste aanbevelingen uit de richtlijn.

Wat is mantelzorg?

Met mantelzorg wordt alle hulp, begeleiding en zorg bedoeld die iemand krijgt van een persoon uit zijn of haar directe omgeving. Het gaat vaak om het zorgen voor een partner of een jong/volwassen kind. Ook andere familieleden, buren of vrienden kunnen mantelzorg op zich nemen.



Sommige mensen beseffen niet dat zij mantelzorg bieden, omdat zij de zorg voor een ouder, partner, kind of andere naaste als iets vanzelfsprekend ervaren.

Overbelasting

Als mensen lang voor een naaste zorgen, dan kan dit leiden tot overbelasting. Zij ervaren de zorg voor hun naaste dan als te veel. Of ze hebben te weinig tijd voor hun eigen dagelijkse leven. Het kan voor een mantelzorger lastig zijn om aan te geven dat het te veel wordt. Diegene kan zich schamen of schuldig voelen dat hij/zij de zorg (tijdelijk) niet meer aankan. Of de mantelzorger weet niet hoe het anders kan, waardoor het lastig is om zorgproblemen met de zorgverlener te bespreken.

Overbelasting kan zich bij iedereen op een andere manier uiten. Bij het signaleren van overbelasting kun je in ieder geval op de volgende signalen letten:



Mogelijke algemene signalen

- Tijdsdruk ervaren
- Geen ruimte om zichzelf te ontwikkelen, bijvoorbeeld op werk
- Andere sociale rollen komen in de knel
- Last van gezondheidsklachten, zoals weinig energie of slaapproblemen
- Regelmatig verdrietig/andere negatieve gevoelens



Mogelijke signalen bij jonge mantelzorgers

- Vermoeidheid, concentratieproblemen en schoolverzuim
- Psychosomatische klachten
- Teruggetrokken gedrag of isolement
- Extreem opvallend gedrag of extra voorbeeldig gedrag, om niet op te vallen

In gesprek gaan



Om overbelasting te voorkomen of te verminderen is het belangrijk om met mantelzorg(er)s in gesprek te gaan. Vraag hen hoe zij de zorg voor hun naaste ervaren (draaglast) en hoe het bieden van mantelzorg past in hun dagelijkse leven (draagkracht). Sluit in het gesprek aan bij de beleving en de taal van de mantelzorg(er). Gebruik hierbij gesprekstechnieken, zoals open vragen stellen en samenvatten. Bespreek de volgende zaken:

- positieve en negatieve ervaringen met het verlenen van de mantelzorg;
- de ervaren belasting van de mantelzorg;
- kenmerken van de mantelzorg, bijvoorbeeld hoe lang zorgt de mantelzorg(er) al en hoeveel dagen per week verleent hij/zij deze zorg;
- de behoefte aan ondersteuning;
- het sociale netwerk van de zorgvrager en de mantelzorg(er);
- adviezen over een interventie of behandeling;
- afspraken over een vervolgesprek.

Bekijk de video 'Hoe voer je een goed gesprek met jonge mantelzorgers over draaglast' en de → video 'Hoe voer je een goed gesprek met volwassen mantelzorgers over draaglast' voor meer tips die je kunt inzetten in het gesprek met de mantelzorg(er).

Meetinstrumenten

Er zijn verschillende meetinstrumenten die je kunt gebruiken in het gesprek met een mantelzorg(er). Bijvoorbeeld:

- **Model Mantelzorgondersteuning** | Een gespreksformulier om met mantelzorgers in gesprek te gaan over draaglast en draagkracht.
- **Ervaren Druk door Informele Zorg (EDIZ)** | Hulpmiddel om ervaren druk bij alle mantelzorgers vast te stellen.
- **Caregiver Strain Index (CSI)** | Hulpmiddel om ervaren druk bij werkende of oudere mantelzorgers vast te stellen.
- **Positieve Ervaringen Schaal (PES)** | Hulpmiddel om draagkracht van mantelzorgers in kaart te brengen.
- **Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronisch Zieke Ouder (SACZO)** | Hulpmiddel om ervaren druk en draagkracht bij jonge mantelzorgers (10-20 jaar) vast te stellen.
- **EDOMAH-gesprekskaarten (bijlage 8.2 van de richtlijn)** | Hulpmiddel om problemen van mantelzorgers van ouderen met dementie te verhelderen.

Bekijk voor meer informatie over meetinstrumenten de hoofdstukken 'Meetinstrumenten draaglast', 'Meetinstrumenten (over)belasting' en 'Meetinstrumenten draagkracht' van de richtlijn. →

Interventies

Bespreek samen met de mantelzorgers welke interventies er zijn en welke interventies passen in de situatie van de mantelzorgers. Voorbeelden van interventies bij mantelzorgers in verschillende situaties zijn:



Mantelzorgers algemeen

- **Respijtzorg** - (Tijdelijke) overname van zorg door middel van dagopvang in een instelling
- **Zelfhulp cursus 'Werk en mantelzorg'** - Online zelfhulp cursus voor werkende mantelzorgers



Mantelzorgers van een (jong) kind

- **Brussencursus Autisme** - Cursus voor broers en zussen van kinderen met autisme
- **Op Koers** - Preventieve cursus voor ouders van kinderen met een chronische ziekte



Mantelzorgers van iemand met psychische problemen

- **Cursus 'Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving'** - Groeps cursus voor mantelzorgers van een persoon met psychische problemen
- **PIMM-interventie** - Interventie voor mantelzorgers van een volwassen persoon met ernstige langdurige psychiatrische problematiek



Mantelzorgers van iemand met dementie

- **Dementelcoach** - Telefonische coaching voor mantelzorgers van een persoon met dementie
- **STARR E-learning** - E-learning voor mantelzorgers van een persoon met dementie
- **Partner in Balans** - Cursus voor mantelzorgers van een persoon met dementie

→ Bekijk in de richtlijn het hoofdstuk 'Interventies' voor meer informatie over de interventies die je kunt inzetten om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen of te verminderen.