

# synthese

thuis in je wijk



14-04-2015

# Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is zorg die gegeven wordt aan een naaste omdat er een persoonlijke band is. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorg is onbetaald en wordt vaak langdurig gegeven.



# Mantelzorg

- Er zijn 3,5 miljoen mantelzorgers in Nederland.
- 2,6 miljoen Nederlanders geven langer dan 3 maanden meer dan 8 uur per week mantelzorg
- Zorgen voor iemand kan “zin” geven, het is een mooie taak die veel en vaak met veel liefde gegeven wordt. Dat staat voorop.
- Steeds groter beroep op mantelzorgers, hoe belasting ervaren wordt is erg persoonlijk.
- Vrijwilligerswerk is niet hetzelfde als mantelzorg



# Waar lopen mz tegen aan?

- Veel regelen, veel regelingen en leeswerk.
- Naast mantelzorg eigen huishouden, werk, opleiding, gezin etc.
- Slechte afstemming formele zorg geeft extra belasting
- Vraagverlegenheid versus helpende hand
- Niet altijd goed geïnformeerd over vervangende zorg
- Jonge mantelzorgers hebben vaak sociaal emotionele problematiek



# Signalen van overbelasting

- Stress reacties zoals gebrek aan eetlust, gewichtsverlies, gespannenheid, prikkelbaarheid etc.
- Fysieke klachten zoals rug- en schouderklachten
- Tekort aan slaap met als gevolg concentratieproblemen, chronische vermoeidheid, futloosheid
- Schooluitval, ziekteverzuim op het werk

Veelal in het begin kort verzuim is een 1<sup>e</sup> signaal.



# 4 Aandachtsgebieden

Het ministerie van VWS, de VNG ( Vereniging Nederlandse Gemeente) en de landelijke organisatie voor mantelzorg MEZZO hebben 4 aandachtsgebieden vastgesteld die als uitgangspunt genomen in ons werk.

Vinden

Versterken

Verlichten

Verbinden

Steunpunt Mantelzorg Leudal werkt vanuit deze aandachtsgebieden.



# Vinden

- (Her)Erkennen
- In gesprek zijn met elkaar.

Waarom is dit belangrijk?

Bewust zijn van keuzes en taken kan overbelasting voorkomen en helpt de eigen grenzen te bewaken



# Versterken

- Luisterend oor vanuit de mantelzorgers
- Vraag aan de mantelzorgers hoe je kunt ondersteunen.

Omgeving/(zorg)organisatie/WMO dienen het ondersteuningsaanbod daarop zoveel mogelijk aan te passen.

- Informatie en advies geven
- Begeleiding bieden.

Als iemand informatie en kennis heeft kan men sterkere keuzes maken vanuit het juiste perspectief.





# Verlichten

Overbelasting gaat heel geleidelijk. Het is moeilijk nee te zeggen tegen een zorgvrager.

Wat kan de mantelzorger zelf doen?

-Gesprek aangaan

-Gemaakte keuzes opnieuw onder de loep nemen en bespreken met de zorgvrager en de omgeving.

-Netwerk inzetten uit de eigen omgeving, werk aan die vraagverlegenheid!

-Vervangende zorg inzetten als dit nodig blijkt.



# Verbinden

Mantelzorg is van ons allemaal.  
We kunnen morgen allemaal mantelzorger zijn.  
Het is een onderdeel van de samenleving. In een samenleving waar mensen elkaar kennen en bekend zijn met elkaar wordt er eerder een helpende hand aangeboden.

Het is voor de mantelzorger hulp aan te kunnen nemen, en vanuit de omgeving een hand aan te reiken.

Een klein gebaar kan een groot effect hebben.



# Mantelzorger, wat kunnen we voor U doen?

## Wat kunt u doen voor een mantelzorger?





**Steunpunt Mantelzorg Leudal van  
Synthese is bereikbaar via de mail  
[info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl) of via tel 0475-745138**

**Voor al uw vragen over mantelzorg,  
aanvraag van de informatiekaarten ,  
wijziging/aanvulling op de informatiegids.  
Neem gerust contact op, we staan u graag  
te woord.**

