



# Toolkit Mantelzorg voor de huisartsenpraktijk

Mantelzorgers vormen het fundament van de zorg. Door het huidige overheidsbeleid van bezuinigingen, de nadruk op zelfredzaamheid en allerlei maatschappelijke ontwikkelingen zoals onder andere de vergrijzing, wordt het sociale netwerk rondom de patiënt steeds belangrijker. Mantelzorgers bieden ondersteuning en zorg aan kwetsbare mensen en zijn daarmee belangrijke partners in de zorg voor huisartsen. Hun ervaringsdeskundigheid biedt nuttige informatie over het welbevinden van de patiënt. Echter, goede ondersteuning en langdurige zorg vanuit het eigen netwerk van de patiënt, is alleen mogelijk wanneer mantelzorgers goed toegerust zijn en niet overbelast raken.



Huisartsen werken vanuit de kernwaarden generalistisch, persoonsgericht en continu. De huisarts heeft als gezinsarts een duurzame relatie met de patiënt gedurende de verschillende levensfasen. Op enig moment geeft of ontvangt een patiënt mantelzorg. Als huisarts ziet u de patiënt én de mantelzorger: op spreekuur, tijdens huisbezoeken, soms zijn ze allebei bij u ingeschreven. U ziet hoe het met de mantelzorger gaat, of er sprake is van overbelasting, en u kunt een rol spelen bij het signaleren ervan. In de Toekomstvisie Huisartsenzorg 2022 is versterking van mantelzorg een uitgangspunt.

Deze digitale toolkit biedt u informatie en concrete handvatten over hoe u en uw medewerkers kunnen bijdragen aan de ondersteuning van mantelzorgers, zodat zij goed voor hun naaste kunnen blijven zorgen en niet overbelast raken.

*Aandacht voor mantelzorg is ook een taak van de huisarts, want het komt de patiënt ten goede. Met uitval door overbelasting zijn we nog verder van huis.*

Eelke ter Steege, huisarts, Groningen. Uit: De Dokter, september 2013



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

## Voordelen van aandacht voor de mantelzorg

In een vroeg stadium aandacht besteden aan mantelzorg, heeft voordelen voor alle partijen:

- Goede voorlichting over de aandoening en de behandeling (met toestemming van de patiënt) aan zowel patiënt als mantelzorg, bevordert de therapietrouw. Bovendien voelt de mantelzorg zich hierdoor beter toegerust voor de zorgtaken. Dit komt ten goede aan de gezondheid van de mantelzorg en de patiënt. Het is dus belangrijk om de mantelzorgers bij de behandeling te betrekken.
- Door de mantelzorg actief bij de behandeling te betrekken voelt hij of zij zich erkend. Dit vermindert de belasting en het gevoel er alleen voor te staan. De mantelzorg kan op zijn/haar beurt informatie geven die waardevol is voor de behandeling en de zorg en ondersteuning die wordt ingezet.
- Gerichte en tijdige aandacht voor de mantelzorg voorkomt dat deze zelf een beroep op medische zorg moet doen.
- Tot slot: veel mantelzorgers ervaren hun werk als iets moois; iets wat je vanzelfsprekend voor je naaste wilt doen en wat voldoening kan geven. Veel praktische zorgverlening steunt op de schouders van mantelzorgers. Door deze groep actief te ondersteunen, blijven ze een gezond en belangrijk onderdeel van de samenleving.

Kortom: meer aandacht voor de mantelzorg leidt (indirect) tot betere kwaliteit van de zorgverlening. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat één derde van de verpleeghuisopnames veroorzaakt wordt door overbelasting van de mantelzorg. Als het goed gaat met de mantelzorg, heeft de patiënt meer kans dat hij of zij, eventueel met extra ondersteuning, thuis kan blijven wonen. Een stabiel netwerk, bestaande uit informele en formele zorg, levert een belangrijke bijdrage aan het welzijn van de patiënt en de mantelzorg.

*In een proefproject hebben we gekeken hoe we overbelasting bij mantelzorgers kunnen signaleren én hoe we de mantelzorg preventief kunnen ondersteunen. Door oog en oor te hebben voor de mantelzorg, kan hij of zij de zorg langer volhouden en ervaart het minder als een last. Ondersteuning van mantelzorgers heeft een meerwaarde voor de kwaliteit en effectiviteit van de zorg. Het voorkomt ook overbelasting van ons zorgsysteem.*

Taco Eisenga, huisarts, Erica



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

## Wie zijn mantelzorgers en waar komt u ze tegen?

Vroeg of laat krijgen we allemaal met mantelzorg te maken. We worden op een dag mantelzorger, of zullen zelf voor hulp een beroep op onze naasten doen. Het (moeten) zorgen voor een naaste gebeurt vaak onverwachts en zonder duidelijk toekomstperspectief. Als huisarts krijgt u ook in uw werk te maken met mantelzorgers: 1 op de 5 patiënten is mantelzorger.

*Definitie: Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie. (Kwekkeboom, 1990)*

### Dé mantelzorger bestaat niet

De term 'mantelzorger' is de algemene noemer voor verschillende personen, in verschillende situaties. Daarom kunnen we eigenlijk niet spreken van 'dé mantelzorger'. De man die dagelijks voor zijn dementerende vrouw zorgt, is een duidelijk voorbeeld van een mantelzorger. Maar ook de 16-jarige jongen die regelmatig naar de apotheek fietst om voor zijn depressieve moeder medicijnen te halen, verricht mantelzorg. In dit voorbeeld is het halen van medicijnen wellicht niet het grootste probleem: de scholier maakt zich vooral zorgen om zijn moeder. De rollen zijn omgedraaid: zijn moeder is door haar psychische aandoening nauwelijks meer in staat om voor hem te zorgen.

### Onzichtbare zorgers

Hebt u - of uw praktijkondersteuner of assistente - duidelijk op het netvlies wie van uw patiënten mantelzorg krijgt of zelf mantelzorg verricht? Mantelzorgers trekken zelden aan de bel voor hulp en ondersteuning. Ze zoeken niet snel hulp, vaak omdat ze ervan overtuigd zijn dat ze het best zelf kunnen helpen. Of ze vinden dat ze het allemaal zelf moeten kunnen en ervaren het als falen wanneer ze hulp van anderen inschakelen. Soms houdt de hulpbehoevende naaste ook hulp tegen, omdat hij of zij geen vreemden in huis wil hebben. Bovendien is er soms de angst dat beroepskrachten de regie overnemen.

### Waar komt u mantelzorgers tegen?

Huisartsen en hun medewerkers zijn vaak degenen die als eerste met mantelzorgers in aanraking komen. U ontmoet mantelzorgers bijvoorbeeld via de patiënt tijdens een huisbezoek. Ook is het goed mogelijk dat u of uw medewerkers patiënten op het consult zien die mantelzorgtaken verrichten. Het kan zijn dat de klachten waarmee ze komen, gerelateerd zijn aan hun mantelzorgsituatie. Daarom is het voor huisartsen en hun medewerkers van groot belang dat zij de mantelzorger tijdig herkennen, zijn of haar situatie kunnen inschatten en daarop inspelen.



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

## Mantelzorg in de huisartsenpraktijk

Mantelzorgondersteuning is geen specifieke huisartsgeneeskundige zorg. Toch kunt u, dankzij uw rol als gezinsarts en uw vertrouwensfunctie, samen met uw team een waardevolle bijdrage leveren aan de signalering en preventie van overbelaste mantelzorgers. Dit kunt u doen door in een vroeg stadium in gesprek te gaan met de mantelzorgers, eventuele ondersteuningsbehoefte te signaleren en mantelzorgers te adviseren bij het zoeken naar passende ondersteuning of taakverlichting. Deze digitale toolkit geeft u een concreet stappenplan en verschillende instrumenten voor de ondersteuning van mantelzorgers.

De zorg die u biedt, concentreert zich rond uw eigen patiënten. Het kan zijn dat u een mantelzorgers ontmoet die niet in uw praktijk is ingeschreven:

- Als de patiënt een mantelzorgers meeneemt naar het spreekuur.
- Bij bezoek aan de patiënt waarbij ook de mantelzorgers aanwezig is.

Ook voor deze mantelzorgers is het prettig als u oog en oor heeft voor hun situatie. Het gaat niet om grote gebaren, het is al prettig als u de mantelzorgers ter sprake brengt. Ook kunt u de mantelzorgers adviseren naar de eigen huisarts te gaan, wanneer hij/zij gezondheidsklachten krijgt.

### Rol van het team

Uw personeel kan een belangrijke bijdrage leveren aan het ondersteunen van mantelzorgers. Bespreek eens in een vergadering wie wat kan doen. Twee voorbeelden:

1. Assistenten hebben regelmatig contact met mantelzorgers: aan de telefoon, bij de balie met vragen over medicatie, voor het maken van afspraken, etc. Zij kunnen mantelzorgers herkennen en/of voorlichtingsmateriaal mee geven. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar bij het lokale Steunpunt Mantelzorg.

2. De POH die ouderenbezoeken doet, kan tijdens deze bezoeken extra alert zijn op mantelzorgers en patiënten/mantelzorgers van informatie voorzien.

### Mantelzorgers als partner in zorg

In deze toolkit staat ondersteuning aan mantelzorgers centraal. Mantelzorgers vormen echter ook een belangrijke informatiebron en samenwerkingspartner voor zorg- en hulpverleners. De mantelzorgers kent de patiënt vaak als geen ander, heeft een belangrijke signalerende functie en weet wat in de situatie van de patiënt wel of niet goed werkt. Maak als huisarts of praktijkondersteuner gebruik van deze kennis en ervaring. Mantelzorgers stellen dit ook op prijs en voelen zich hierdoor erkend in hun rol als mantelzorgers.

*Ook mantelzorgers zijn onze zorg.*

Wendy ter Reehorst, praktijkassistente, Hoofddorp.



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

## Colofon

### Originele uitgave toolkit print

Annemarie Lamain (LHV), Marloes Hooimeijer (Mezzo),  
Geraldine Visser (Vilans), Ronald Bellekom (VNG),  
Jelly Hogendorp (LHV), Carolien Pronk (LHV)  
en Expertisecentrum Mantelzorg.

*Vormgeving:* Brand New ID

*Drukwerk:* Klomp Grafische Communicatie

*In opdracht van:*

Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV)

Mezzo

Vilans

*Gefinancierd door:*

Ministerie van VWS

### Herziene uitgave digitale toolkit

Anke de Boer (LHV), Jelly Hogendorp (LHV), Marieke ten Dam (LHV),  
Wendy van Lier (Expertisecentrum Mantelzorg/Vilans),  
Henriëtte van Gils (Mezzo).

*Vormgeving:* Member Since

*In opdracht van:*

Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV)

Mezzo

Expertisecentrum Mantelzorg

*Eerste uitgave:* mei 2011

*Herziene uitgave:* januari 2014



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

Overbelasting van mantelzorgers: 1 - 2

## Overbelasting van mantelzorgers

Mantelzorgers zorgen uit liefde en vanzelfsprekendheid voor hun naaste. De overgrote meerderheid van de mantelzorgers ervaart veel voldoening bij het verlenen van mantelzorg. Veel mantelzorgers kunnen hun taken goed aan, er zijn echter ook mantelzorgers die (op termijn) overbelast raken.

### Cijfers

Het zorgen voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische aandoening brengt veel verantwoordelijkheid en vaak ook extra problemen met zich mee. Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat de levensverwachting van mensen die zorg dragen voor een naaste die aan dementie lijdt, met vier tot acht jaar afneemt. Daarnaast heeft deze groep mantelzorgers ook twee keer zoveel kans op een depressie. Ook blijkt uit onderzoek dat tien procent van de mantelzorgers die jarenlang hebben gezorgd voor mensen met een psychische stoornis, later zelf kampen met psychische problemen.

Om u een indruk te geven over mantelzorg in Nederland kort wat feiten en cijfers op een rij. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) telde Nederland in 2008:

- 3,5 miljoen mantelzorgers van 18 jaar en ouder. Dit aantal ligt in werkelijkheid hoger omdat hierin de jonge mantelzorgers niet zijn meegerekend.
- 2,3 miljoen mensen gaven deze zorg langer dan drie maanden.
- 1,4 miljoen mensen verleenden meer dan acht uur per week mantelzorg.

Uit onderzoek is gebleken dat het aantal mantelzorgers dat ernstig belast is, in zeven jaar met 50 procent is toegenomen. Zo waren er in 2001 300.000 ernstig belaste mantelzorgers, in 2008 waren het er 450.000. In dit onderzoek gaat het om overbelaste mantelzorgers. Door oog en oor te hebben voor mantelzorgers kunnen u en uw medewerkers in een eerder stadium, al veel voor mantelzorgers betekenen. Daarmee helpt u overbelasting voorkomen.

*Ik breng mogelijke overbelasting altijd ter sprake.  
Zijn er ook andere mensen die kunnen helpen?  
Is het toch niet verstandig om de thuiszorg in te schakelen? Is er een noodplan als de mantelzorg onverhoopt uitvalt?*

Eelke ter Steege, huisarts, Groningen. Uit: De Dokter, september 2013



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

Overbelasting van mantelzorgers: 1 - 2

## Overbelasting van mantelzorgers

### Risicovolle ziekten

Bij de preventie van overbelasting van mantelzorgers is het betreffende ziektebeeld een belangrijk signaal. Bij sommige progressieve ziektebeelden weet je bij voorbaat dat er een beroep op mantelzorg wordt gedaan. Als een mantelzorger de taak op zich neemt om haar dementerende moeder te verzorgen, kun je ervan uitgaan dat de zorgsituatie in de loop van de jaren steeds zwaarder wordt. U kunt met uw medewerkers alvast op deze situatie inspelen door ook de mantelzorger goede voorlichting te geven, voor te bereiden en toe te rusten. Op deze manier kan de mantelzorger de zorg langer volhouden en weet hij of zij dat eventueel andere hulp ingeschakeld kan worden.

Voorbeelden van ziektebeelden waarbij er zeker een beroep zal worden gedaan op één of meerdere mantelzorgers zijn:

- Multiple Sclerose
- Parkinson
- CVA en andere vormen van niet-aangeboren hersenletsel
- Dementie
- Kanker (palliatief, terminale ziekten)
- Psychische aandoeningen
- Verslavingsproblematiek
- Verstandelijke en/of lichamelijke beperkingen

### Risicogroepen

- Oudere mantelzorgers (ouder dan 75 jaar): zij zijn extra kwetsbaar, hebben zelf meer lichamelijke gebreken, vragen minder snel formele hulp en willen hun zorgbehoevende partner zo lang mogelijk thuis verzorgen. Daarnaast kunnen ze zich niet aan de zorg onttrekken, juist omdat ze in hetzelfde huis wonen.
- Jonge mantelzorgers: jongere mantelzorgers vormen ook een kwetsbare groep. Het zorgen voor een (psychisch of lichamelijk) zieke ouder gaat vaak ten koste van hun eigen ontwikkeling, studie en/of hobby. Ze lopen een hoger risico op depressie en verslaving. Onder 'jonge mantelzorgers' wordt verstaan: kinderen en jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus of met een zieke opa of oma die in de directe omgeving van het gezin woont en die intensieve zorg nodig heeft.

Speciaal voor adolescenten met een zieke ouder, is het screeningsinstrument SACZO ontwikkeld.

*De huisarts kan mantelzorgers naar mij doorverwijzen, waar ze vrijuit kunnen praten. Ze voelen zich gehoord en gaan beseffen dat hun eigen gezondheid ook belangrijk is*

Joke Koers, praktijkverpleegkundige, Bemmelen



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

## Hoe kunt u helpen overbelasting te voorkomen?

De grens tussen wel of niet overbelast zijn, verschilt per mantelzorger. Het hangt af van de leeftijd, -stijl en -situatie van de mantelzorger en het ziektebeeld waarmee hij of zij te maken krijgt. Hoe gaat hij of zij met problemen om? Heeft hij of zij een actief sociaal netwerk om op terug te vallen? Ook de fysieke afstand is van invloed. Een mantelzorger die bij zijn of haar naaste in huis woont, is vaak dag en nacht met zorgen bezig. Tenslotte heeft de relatie tussen de mantelzorger en degene die de zorg ontvangt, invloed op overbelasting.

Om mantelzorgers te kunnen helpen en verwijzen is het voor u van belang dat de verwijzingsmogelijkheden bekend zijn. Een sociale kaart is daarmee een belangrijke voorwaarde, zodat huisartsen hun rol goed kunnen vervullen.

### **Van luisterend oor tot verwijzing**

In de huisartsenpraktijk is de mantelzorger vaak onzichtbaar. Huisartsen en/of praktijkondersteuners komen vaak pas in actie als de mantelzorgers overbelast dreigen te raken of zijn. Toch kunt u als huisarts, samen met uw collega's door vaak kleine inspanningen in een eerder stadium preventief zorg dragen voor de mantelzorger. Overbelasting voorkomen, daar gaat het om, zodat de mantelzorger zijn belangrijke werk goed kan blijven doen.

Het ondersteunen van mantelzorgers zit vaak in ogenschijnlijk 'simpele' oplossingen. Een mantelzorger die bij u op consult komt, kan zich al gesteund voelen wanneer u vraagt hoe het met hem of haar gaat.

De mantelzorger de gelegenheid geven om over zijn of haar ervaring als mantelzorger te praten, geeft erkenning en waardering. Ook stimuleert het de mantelzorger om te letten op zijn of haar eigen gezondheid. In verschillende onderzoeken hebben mantelzorgers aangegeven de betrokkenheid van de huisarts, praktijkondersteuner of assistente erg op prijs te stellen. De mantelzorger voelt zich gesteund en heeft het gevoel dat er aandacht voor zijn of haar situatie is. Dit helpt om gerelateerde zorgen en problematiek eerder ter sprake te brengen en te zoeken naar praktische hulp en/of steun in de omgeving.

*Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen (KOPP) krijgen in ons HIS een speciale vermelding. Zodra er een 'KOPP-kind' op het spreekuur komt, wordt dit in rood weergegeven in het HIS. Ik besteed in dat geval extra aandacht aan zijn of haar rol als jonge mantelzorger*

Christine Weenink, huisarts, Utrecht





Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites

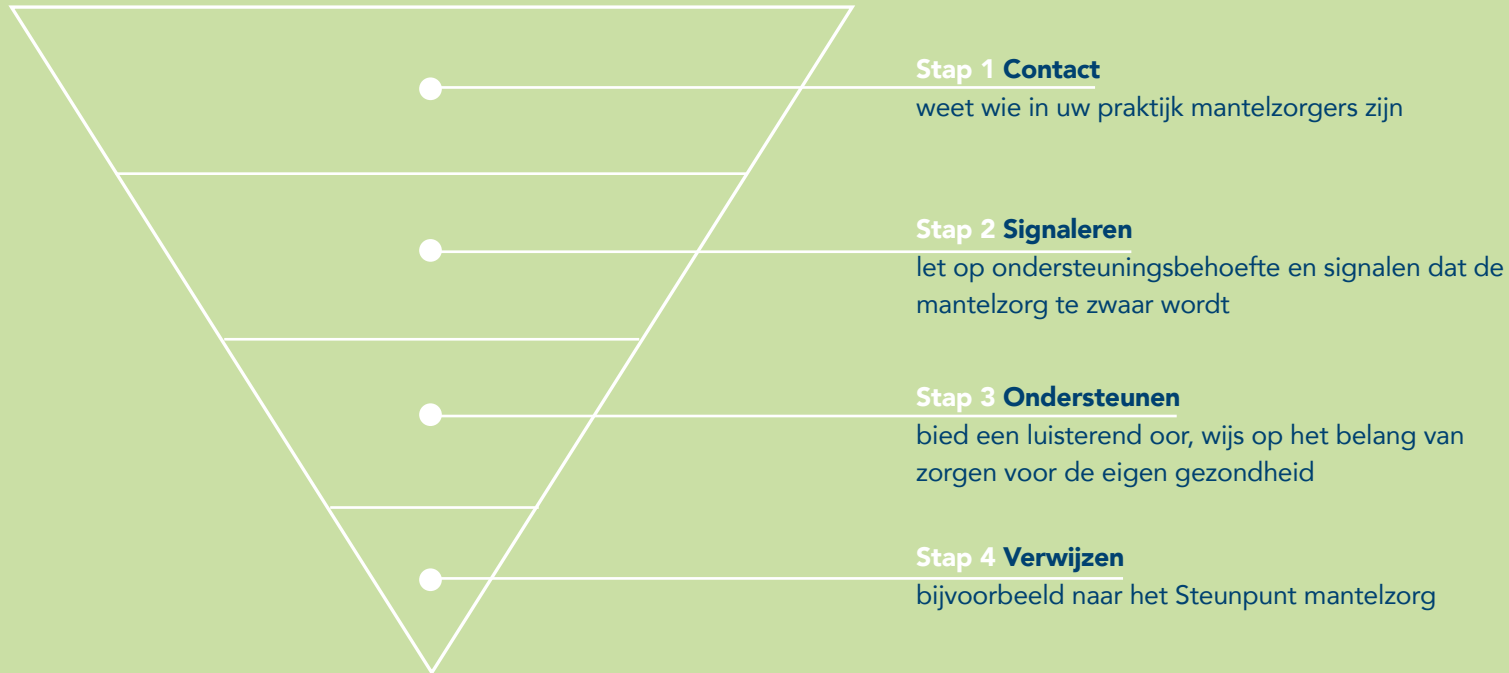


Tools

Stappenplan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

## Stappenplan voor het voorkomen en verminderen van overbelasting

De ondersteuning van mantelzorgers kan in vier stappen worden verdeeld. Door in de eerste stappen te investeren, hoeft er minder in de latere stappen te worden geïnvesteerd.





Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

Stappenplan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

## Stap 1 : Vroegtijdig in contact komen met mantelzorgers

Als huisarts bent u vaak één van de eerste hulpverleners die contact heeft met de mantelzorger. Samen met uw medewerkers hebt u een goed beeld van uw patiëntenpopulatie en de bijbehorende, medische dossiers. Door alert te zijn op ziektebeelden waarmee patiënten te maken krijgen, klachten waarmee de patiënt komt en de leefomgeving van de patiënt, kunt u achterhalen of er mantelzorgers betrokken zijn.

In een vroeg stadium in contact komen met mantelzorgers is belangrijk om mensen zich ervan bewust te maken dat ze mantelzorger zijn, wat de risico's van mantelzorg zijn en waar ze eventueel terecht kunnen voor ondersteuning.

- Vraag uw patiënt bijvoorbeeld tijdens een consult of hij of zij tijd besteedt aan de zorg voor een ander. En andersom: vraag de patiënt of hij of zij mantelzorg ontvangt.
- Vraag ook nieuwe patiënten of zij mantelzorg verlenen of krijgen.
- Noteer in het HIS of iemand mantelzorg geeft/ontvangt (ICPC-code Z14).
- 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. Adviseer de patiënt om in dat geval een dubbel consult aan te vragen, zodat er tijd is voor de beantwoording van vragen.
- Of nodig de mantelzorger (via de patiënt) uit om desgewenst aanwezig te zijn bij een huisbezoek. Op deze manier kunt u ook een luisterend oor voor de mantelzorger zijn. Omgekeerd kan de mantelzorger u aanvullende informatie geven over de zorgsituatie.



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

Stappenplan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

## Stap 2 Signaleren van ondersteuningsbehoeften en overbelasting

Mantelzorgers beseffen soms zelf niet dat ze mantelzorg verrichten, laat staan dat ze uit zichzelf aan de bel trekken omdat ze overlast dreigen te raken of zijn. Daarom is de oplettendheid van de huisarts en het ondersteunend personeel zeer waardevol.

- Vraag bijvoorbeeld aan de mantelzorger die meekomt naar een consult: 'En hoe gaat het nu met u?'
- Laat merken dat u, behalve voor uw patiënt, ook aandacht hebt voor de mantelzorger.
- Bied de mantelzorger aan een keer apart op consult te komen of geef hem of haar het advies om naar zijn of haar eigen huisarts te gaan.
- Bespreek met de mantelzorger wat hij of zij nodig heeft om de zorg te kunnen (blijven) geven.

### Signalen van overbelasting

Dreigende overbelasting kunt u signaleren door te letten op de volgende signalen en klachten:

- Lichaamelijk: 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.

Bij geen of weinig overbelasting kunt u of uw praktijkondersteuner de mantelzorger wijzen op de risico's van mantelzorg en eventueel voorlichtingsmateriaal over de ziekte en ondersteuningsmogelijkheden meegeven.

Bij klachten kunt u en/of de praktijkondersteuner kijken waarmee u hen kunt helpen én hoe u de mantelzorgers voor andere zaken adequaat kunt ondersteunen en doorverwijzen.

Mantelzorgers vinden het soms lastig om aan te geven wat ze eventueel nodig hebben om goed voor de ander te kunnen (blijven) zorgen. Instrumenten zoals de Aandachtspuntenlijst kunnen hierbij behulpzaam zijn.

Er zijn diverse vragenlijsten beschikbaar voor het meten van overbelasting van mantelzorgers. Deze veelgebruikte vragenlijsten maken voor de mantelzorger snel duidelijk en inzichtelijk of er te veel last op zijn of haar schouders rust. Het beantwoorden van de vragen kost 5 minuten en maakt de mantelzorger bewust van zijn of haar situatie. In het webdossier Mantelzorg vindt u een tweetal van deze vragenlijsten, de EDIZ en CSI.



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

Stappenplan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

## Stap 3 Ondersteunen

**Hoe kunnen huisartsen en hun medewerkers de mantelzorgers ondersteunen? Uiteraard kunt u niet zelf alle ondersteuning bieden. Dat hoeft ook niet. Diverse organisaties bieden mantelzorgers uiteenlopende vormen van ondersteuning. Maar door proactief te zijn en de mantelzorger 'op weg te helpen', levert u een belangrijke bijdrage aan de ondersteuning van mantelzorgers.**

- Bied een luisterend oor. Door als huisarts of praktijkondersteuner stil te staan bij de zorg voor de naaste, voelt de mantelzorger dat er naar hem of haar wordt geluisterd. Dat geeft steun en kan een aanzet bieden om eventuele ondersteuning in te schakelen.
- Betrek de mantelzorger bij de behandeling van een patiënt en de prognose. Dit geeft de mantelzorger meer inzicht. Als de mantelzorger weet dat het belangrijk is dat de patiënt op tijd zijn medicijnen krijgt, komt dit de behandeling en dus ook de patiënt ten goede.
- 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. Maak bespreekbaar dat er eventueel andere hulp kan worden ingeschakeld en vertel de mantelzorger dat dit geen schande of zwakte is.

- 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](http://www.carenzorgt.nl) of [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl))

*Natuurlijk informeer ik hoe het met de zorg gaat en wat er nodig is om het vol te kunnen houden. Ik maak er ook een aparte episode van in het dossier van de mantelzorger.*

Jet Hueting, huisarts, Katwijk. Uit: De Dokter, september 2013



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

Stappenplan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

## Stap 4 Verwijzen

Mantelzorgers hebben vaak behoefte aan allerlei soorten informatie; van praktische informatie over bijvoorbeeld hulpmiddelen, tijdelijke overname van zorg, tot aan lotgenotencontact en trainingen. Het is heel waardevol als u mantelzorgers de juiste weg kunt wijzen. Kennis of beschikbaarheid van een sociale kaart is dan ook van groot belang. Voor een actueel overzicht van mantelzorgondersteuning kunt u terecht bij een organisatie voor mantelzorgondersteuning (Steunpunt Mantelzorg, mantelzorgmakelaar). Een adres bij u in de buurt vindt u [hier](#). Maak eventueel eens een afspraak met de lokale organisatie om kennis te maken met het ondersteuningsaanbod. Mogelijk kan het Wmo-loket van de gemeente u ook van informatie voorzien.

### **Organisatie voor mantelzorgondersteuning (Steunpunt mantelzorg/ mantelzorgmakelaar)**

U kunt mantelzorgers wijzen op activiteiten van organisaties voor mantelzorgondersteuning of een mantelzorgmakelaar voor bijvoorbeeld advies over regelzaken, lotgenotencontact, praktische (vrijwillige) hulp, respijtactiviteiten of individuele begeleiding. Als huisarts of praktijkondersteuner kunt u een mantelzorger de, voor sommigen net te hoge, drempel over helpen.

### **De Mantelzorglijn**

Daarnaast kunt u mantelzorgers wijzen op de Mantelzorglijn van Mezzo. Zij kunnen daar terecht met hun vragen of voor een luisterend oor. De mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur op telefoonnummer 0900 20 20 496 (10 cent per minuut) of via [mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl). Ook huisartsen, praktijkondersteuners en assistentes kunnen met vragen terecht bij de Mantelzorglijn.

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

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning (steunpunt mantelzorg, mantelzorgmakelaar)
- Gemeentelijk Wmo-loket (wordt soms ook wel VraagWijzer of STIP-loket genoemd)
- Individuele voorzieningen, zoals: hulp bij huishouden, vervoer, woningaanpassingen
- Algemene, collectieve welzijns-/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



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

Stappenplan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

## Taak van de gemeente

De gemeente speelt een belangrijke rol in de wijk, ook bij mantelzorgondersteuning. In het kader van de Wmo is de gemeente verantwoordelijk voor het ondersteunen van mantelzorgers en vrijwilligers. Elke gemeente vult deze verantwoordelijkheid op eigen wijze in, bijvoorbeeld met praktische steun aan mantelzorgers. Informeer hoe het in uw gemeente is geregeld, zodat u weet wat u van de gemeente kunt verwachten en naar welk loket u kunt verwijzen.

Per 2015 zal respijtzorg uit de AWBZ naar de Wmo (dus naar gemeenten) worden overgeheveld. Gemeenten kunnen dan op zoek gaan naar andere vormen van respijtzorg en die combineren met overige (mantelzorg) ondersteuning.



Waarom deze toolkit?  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



Overbelasting  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



Respijtzorg  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

## Adempauze voor de mantelzorger: respijtzorg

Respijtzorg is de tijdelijke en volledige overname van de zorg van een mantelzorger, met als doel de mantelzorger even vrijaf te geven. Respijtzorg kan zowel in de thuissituatie als daarbuiten worden gegeven. Vormen van respijtzorg thuis zijn onder andere: oppas of gezelschap thuis, thuiszorgondersteuning voor mantelzorgers, vrijwillige thuiszorg en vriendendiensten en maatjesprojecten. De mantelzorger heeft even vrij, terwijl de zorg voor de patiënt doorgaat.

Bij respijtzorg buiten de thuissituatie, gaat de patiënt voor langere of kortere tijd naar een speciale voorziening. Voorbeelden van respijtzorg buiten de deur zijn: huiskamerproject, dagopvang/-besteding, ontmoetingscentrum of zorgboerderij, logeerhuis, zorghotel.

Respijtzorg is een drempel die voor veel mantelzorgers te hoog is. Dit komt doordat de mantelzorger bijvoorbeeld zijn of haar situatie vergelijkt met de situatie van degene voor wie wordt gezorgd. Een logische gedachte is dan: "Ach, daarmee vergeleken, valt mijn situatie nog wel mee." Een andere, vaak gehoorde opmerking van mantelzorgers is dat hij of zij zich schuldig gaat voelen als iemand anders zijn taken tijdelijk overneemt. Ook geven veel mantelzorgers aan dat zij het moeilijk vinden om de zorg (gedeeltelijk) uit handen te geven: "ik weet het beste welke zorg hij nodig heeft".

Respijtzorg wordt momenteel uit de AWBZ gefinancierd, maar valt per 2015 onder de Wmo. Het is op dit moment onduidelijk welke gevolgen dit zal hebben: gemeenten hebben immers veel beleidsvrijheid bij het uitvoeren van de Wmo. Dit kan als gevolg hebben dat het lokale aanbod er per 2015 anders uit komt te zien.

*Van mijn assistentes verwacht ik dat ze op een vriendelijke, ongedwongen manier aan de gezinsleden vragen hoe het thuis loopt. Als zij twijfelen of zaken signaleren, plan ik direct een visite.*

Sebastiaan van Peer, huisarts, Brunssum. Uit: De Dokter, september 2013



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



Websites



Tools

## Wat kunt u doen?

Praat over het belang en de mogelijkheden om af en toe de zorg even over te dragen. Vaak is er een buitenstaander nodig om die bewustwording op gang te brengen. Kan de mantelzorger de zorg aan? Waar liggen zijn of haar grenzen? Advies van de huisarts om hulp in te schakelen bij de zorg kan voor mantelzorgers de benodigde legitimering bieden om over de drempel heen te stappen: de huisarts geeft aan dat hulp noodzakelijk is.

- Informeer de mantelzorger bij het eerste contact al over de mogelijkheden tot respijtzorg. Vertel dat het goed is om af en toe zelf afstand te nemen van de zorg en nieuwe energie op te doen. Er zijn mogelijkheden om via vrijwilligers of beroepskrachten de zorg even uit handen te geven.
- Leg uit dat het inschakelen van respijtzorg helpt om de zorg langer vol te houden.
- Leg uit dat mensen de tijd moeten nemen om aan respijtzorg te wennen. Stel voor het een paar keer te proberen en vertel dat ze er niet aan vast zitten als het niet bevalt.
- Maak duidelijk dat respijtzorg ontspannend en zinvol kan zijn voor de patiënt. Vertel dat de patiënt lotgenoten kan ontmoeten en dat hij of zij aan dit contact (h)erkenning en steun kan hebben.
- Laat de mantelzorger en de patiënt desgewenst eerst een kijkje nemen.
- Vertel dat veel mantelzorgers zich de eerste keer erg schuldig kunnen voelen en niet weten hoe ze de tijd kunnen invullen. Na een paar keer zullen ze zich beter kunnen ontspannen en (leuke) dingen kunnen en durven ondernemen.
- Op [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl) zijn alle respijtvorzieningen in Nederland te vinden.





**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

## Respijtwijzer

De website [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl) is een landelijke website waarop respijtvorzieningen in Nederland in kaart zijn gebracht. Deze site is bruikbaar voor zorgvragers, mantelzorgers én professionals. Doel van de website is respijtzorg beter toegankelijk te maken voor mantelzorgers. Dit gebeurt door:

- Meer bekendheid te geven aan respijtzorg als vorm van zorg.
- Verminderen van drempelvrees bij mantelzorgers en zorgvragers.
- Inzicht geven in mogelijkheden van het gebruik van respijtzorg.



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

Websites: [1](#) - [2](#)

## Websites

### Informatief

#### [www.lhv.nl](http://www.lhv.nl)

Website van de Landelijke Huisartsen Vereniging. Op deze website zijn in het mantelzorgdossier (<https://www.lhv.nl/mantelzorg>) tools te vinden voor de ondersteuning van mantelzorgers in de huisartsenpraktijk.

#### [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

Landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.

#### [www.expertisecentrummantelzorg.nl](http://www.expertisecentrummantelzorg.nl)

Kennisplein over mantelzorg voor professionals en beleidsmakers.

#### [www.vilans.nl](http://www.vilans.nl)

Landelijk kenniscentrum voor langdurende zorg.

#### [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

Informatie over de verschillende mogelijkheden en verlofregelingen voor werkende mantelzorgers.

#### [www.scp.nl](http://www.scp.nl)

Zoek op 'Mantelzorg'. Feiten en cijfers over mantelzorg van het Sociaal en Cultureel Planbureau.

#### [www.minvws.nl](http://www.minvws.nl)

Website van Ministerie van VWS.

#### [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

Landelijk kennisinstituut en adviesbureau voor sociale vraagstukken. Zoek op: Mantelzorg>Basisfuncties mantelzorg

### Praktische middelen

#### [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl)

Een website waarop mogelijkheden tot respijtzorg in Nederland in kaart zijn gebracht.

#### [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

De Vilans Hulpmiddelenwijzer helpt bij het vinden van handige hulpmiddelen.

#### [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

24-uurs vervanging van de vaste mantelzorgers van thuisverblijvende zorgbehoevenden.

#### [www.vptz.nl](http://www.vptz.nl)

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg. Er is een landelijke vereniging waarbij ruim 200 VPTZ organisaties zijn aangesloten die ondersteuning bieden aan mensen in de laatste levensfase.

#### [www.zorgboeren.nl](http://www.zorgboeren.nl)

Informatie over zorgboerderijen, dagbesteding.

#### [www.zorgsite.nl](http://www.zorgsite.nl)

De ShareCare Zorgsite is een hulpmiddel voor mantelzorgers. Via de zorgsite kan het zorgproces worden georganiseerd. De Zorgsite is gratis voor bewoners of klanten van de partners van ShareCare Zorgsite.



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

Websites: 1 - 2

## Websites

### [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl)

WeHelpen is een online marktplaats voor het vinden en verbinden, organiseren en delen van hulp. U kunt hulp vragen en aanbieden, maar ook hulp organiseren binnen een netwerk van familie en vrienden.

### [www.carezorgt.nl](http://www.carezorgt.nl)

De website carezorgt.nl is bedoeld om ervaringen te delen. Via het bezoeklog kunnen praktische en bezoeksafspraken worden afgestemd.

### [www.mantelzorgmakelaar.nl](http://www.mantelzorgmakelaar.nl)

Een mantelzorgmakelaar neemt de regeltaken over van de mantelzorg.

### [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl)

De Beroepsvereniging van Mantelzorgmakelaars beschikt over een landelijk netwerk van gecertificeerde mantelzorgmakelaars. Het aanbod bestaat uit onafhankelijke integrale vraaggerichte ondersteuning door o.a. de regel- en bemiddelingstaken van de mantelzorg over te nemen.

### **Risicogroepen en - ziekten**

#### [www.jong-zorgen.nl](http://www.jong-zorgen.nl)

Website voor jonge mantelzorgers.

#### [www.ziekeouder.nl](http://www.ziekeouder.nl)

Saczo screeningsinstrument voor Adolescenten met een chronisch zieke ouder.

#### [www.nivel.nl](http://www.nivel.nl)

Zoek in Nivel publicaties>trefwoord 'mantelzorg'.

#### [www.kopp.lotgenootje.nl](http://www.kopp.lotgenootje.nl)

Website van Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen. Deze jonge mantelzorgers kunnen onder meer via deze site met lotgenoten in contact komen.

#### [www.cva-samenverder.nl](http://www.cva-samenverder.nl)

De Nederlandse CVA-Vereniging komt op voor de belangen van mensen die een CVA hebben gehad en voor mensen die in hun naaste omgeving iemand hebben die door een CVA is getroffen.

#### [www.alzheimer nederland.nl](http://www.alzheimer nederland.nl)

Alzheimer Nederland werkt aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun familie. Dit gebeurt via voorlichting, ondersteuning, belangenbehartiging en wetenschappelijk onderzoek.



**Waarom deze toolkit?**  
Voordelen  
Wie zijn mantelzorgers?  
In de huisartsenpraktijk  
Colofon



**Overbelasting**  
Wat kunt u doen?  
Stappenplan



**Respijtzorg**  
Wat kunt u doen?  
Respijtwijzer



**Websites**



**Tools**

## Tools

In deze digitale toolkit wordt vaak verwezen naar handige instrumenten die u behulpzaam kunnen zijn bij de ondersteuning van mantelzorgers.



### **Praktijkaart mantelzorg**

De Praktijkaart mantelzorg is samengesteld door

het Expertisecentrum Mantelzorg, Mezzo en de Landelijke Huisartsen Vereniging. Deze kaart geeft een samenvatting van de digitale toolkit Mantelzorg en kunt u bijvoorbeeld neerleggen op uw bureau.



### **Checklist Mantelzorgvriendelijke huisartsenzorg**

De checklist laat u in een oogopslag zien

hoe 'mantelzorgvriendelijk' uw huisartsenpraktijk is. De checklist is een korte samenvatting van de handvatten die u in de toolkit uitgebreid aan bod komen.



### **Noodplan**

Het voorbeeld noodplan biedt mantelzorgers de mogelijkheid om in noodsituaties gemakkelijk en overzichtelijk hun werk aan derden te kunnen overdragen.

### **Tools van andere partijen**

In het webdossier van de LHV vindt u nog meer tools, waaronder de gevalideerde vragenlijsten 'Caregiver Strain Index (CSI)' en de 'Ervaren Druk door Informele Zorg (EDIZ)'. [Klik](#) voor het webdossier Mantelzorg