

# Samenwerken met mantelzorgers

*Zo doe je dat!*



Door: *Hendriëlle*

# Steeds langer thuis blijven wonen, daar is het overheidsbeleid op gericht.

**V**oor zorgprofessionals betekent het dat ze meer moeten gaan samenwerken met mantelzorgers. In deze handleiding lees je hoe je dat doet en welke vaardigheden daarvoor nodig zijn. We geven vier tips.

De laatste decennia is er veel veranderd in de maatschappij en dat heeft zo ook zijn weerslag op de zorg. Van een verzorgingsstaat zijn we naar een participatiemaatschappij gegaan, waarin een actieve bijdrage wordt verlangd van de burger.

*“Eigen regie staat voorop. De (wijk)verpleegkundige bepaalt in overleg met de cliënt en met de mantelzorger wat er nodig is om de zorg in goede banen te leiden.”*

Dat vergt andere vaardigheden van de zorgprofessional. Bijvoorbeeld organiseren en zorgen voor, in plaats van zorgen dat.

# 1 Zorg voor een goede en gelijkwaardige samenwerkingsrelatie, met oog voor verschillende rollen.

Een mantelzorgster heeft verschillende rollen. Ze is niet alleen partner, ouder, kind of vriendin, maar ook medehulpverlener en soms zelf hulpvrager. Elke rol vraagt om een andere benadering. Als zorgprofessional is het belangrijk om daar oog voor te hebben. Als persoonlijk betrokkene, heeft de mantelzorgster wellicht behoefte de gevolgen die de ziekte heeft op haar relatie met de cliënt, terwijl ze als medehulpverlener juist serieus genomen wil worden en haar kennis wil uitwisselen.

*“Door een prettige werkrelatie, waarin de mantelzorgster en de zorgprofessional elkaar waarderen en respecteren, is de kans op overbelasting kleiner.”*

Belangrijk is ook om respect te hebben voor elkaars opvattingen. Al is de inbreng van de verpleegkundige en de mantelzorgster verschillend en heeft de zorgprofessional meer kennis in huis van ziektebeelden, complicaties en medicatie, de inbreng is net zo waardevol. Door een prettige werkrelatie, waarin de mantelzorgster en de zorgprofessional elkaar waarderen en respecteren, is de kans op overbelasting kleiner, een fenomeen dat relatief vaak voorkomt bij mantelzorgsters.



# Tips:

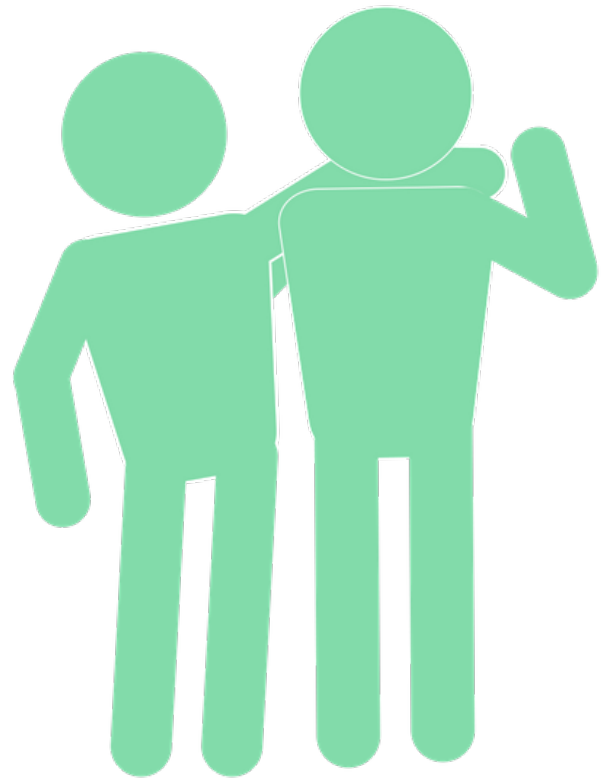
- Overleg over waar je tegenaan loopt. Wacht daar niet te lang mee;
- Aarzel niet om vragen te stellen. De mantelzorgers kent de cliënt tenslotte het beste;
- Bespreek met de mantelzorgers wat de beste aanpak is;
- Versterk informatie aan de mantelzorgers, ook op eigen initiatief.

# 2

## Bouw het contact op met mantelzorgers.

Als zorgverlener krijg je niet alleen te maken met de cliënt, maar ook met de mantelzorgers in zijn of haar omgeving. De ene mantelzorger zul je vaker tegenkomen dan de ander, ook is de relatie verschillend. Misschien woont de mantelzorger bij de zorgvrager in. Als de cliënt alleen woont, zul je hem of haar minder vaak zien.

Het is van belang om contact op te nemen op het moment dat de cliënt in zorg komt bij jou. Zo weet je wat de ander belangrijk vindt en kun je een vertrouwensrelatie opbouwen. De mantelzorger durft de zorg aan jou toe te vertrouwen. Onderhoud ook tussentijds contact, dus niet alleen als zich problemen voordoen.



## Tips:

- Maak zaken bespreekbaar, ook als die minder leuk zijn. Irritaties kunnen het begin zijn van problemen. Laat ze dus niet te lang sudderen. Als hulpverlener ben jij degene die het voortouw moet nemen en ze op tafel moet leggen.
- Betrek de mantelzorger bij de zorg, bijvoorbeeld bij het opstellen van het zorgleefplan, de evaluatie van de zorg en veranderingen in de zorg. Zorg ervoor dat de mantelzorger tijdig op de hoogte is.
- Betrek de mantelzorger ook tijdens zorgmomenten, zodat jullie elkaar goed leren kennen en dingen af kunnen stemmen over de zorg van de cliënt.
- Vraag zo nu en dan hoe het gaat, of er bespreekpunten zijn.
- Informeer de familie/mantelzorgers over bijzondere gebeurtenissen in de instelling, zoals uitstapjes, feestjes en jubilea. Bespreek ook of zij een rol kunnen vervullen op deze momenten en zo ja, welke rol.

# 3

## Gebruik de ervaringsdeskundigheid van mantelzorgers.

Als zorgverlener ben deskundig op het gebied van verpleegkunde en zorgverlening. Je weet alles van injecteren, katheteriseren, verpleegkundige handelingen kennen voor jou geen geheimen. Maar de mantelzorger heeft een andere kwaliteit, zij kent zijn of haar naaste als geen ander. De mantelzorger is een ervaringsdeskundige. Hij weet hoe jouw cliënt zich voelt, wat hij wel en niet wil, wat zijn wensen en gewoonten zijn. Sluit daarom aan bij de ervaringsdeskundigheid. Zo laat je zien dat je hun kennis en daarmee ook de cliënt serieus neemt. Zo kan er een sterke en waardevolle combinatie ontstaan, van jouw professionele deskundigheid en de ervaringsdeskundigheid van de mantelzorger. De zorg wordt daar alleen maar beter van. Hoe doe je dat in de praktijk? Schroom niet om vragen te stellen: zijn er nog dingen om rekening mee te houden, bij het verzorgen van de cliënt?

# 4

## Help de mantelzorger om een balans tussen draagkracht en draaglast te vinden.

Vaak is mantelzorg geen bewuste keuze: het overkomt je, omdat je partner, kind of ouder ziek wordt. De meeste mantelzorgers combineren de zorg voor hun naaste met een baan, de zorg voor het gezin en/of vrijwilligerswerk. Soms is de zorg voor de ander zo zwaar, dat de mantelzorger overbelast raakt. Er zijn in Nederland ruim 3,5 miljoen mantelzorgers en het aantal overbelaste mantelzorgers neemt toe. Ze kampen met lichamelijke en psychische klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, een hoge bloeddruk, duizeligheid, concentratieproblemen, slaapproblemen en zijn rusteloos en gespannen. Ze zijn op, doodmoe, kunnen de zorg niet meer aan en dreigen er zelf aan onderdoor te gaan.

Als zorgverlener is het ook jouw taak om te signaleren er nog wel evenwicht is tussen draagkracht en draaglast. Draaglast is belastbaarheid, wat degene aankan. Mantelzorg kost wat, maar het levert vaak ook voldoening op om voor een naaste te kunnen zorgen. Draaglast betekent belasting: hoe zwaar de mantelzorger de zorg ervaart. Dat is afhankelijk van de duur en intensiteit van de zorg, maar ook van de relatie met de cliënt, de ziekte en de gebeurtenissen in het leven van de mantelzorger.

Als de draagkracht en de draaglast niet meer in balans zijn, dan ontstaat er overbelasting.

**A**an de zorgprofessional de taak dit tijdig te signaleren. De bovengenoemde signalen duiden daarop, net als regelmatig ziek zijn. Soms is het ook te zien aan het gedrag. Bijvoorbeeld rusteloosheid, een verwaarloosd uiterlijk, roken of het gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

Als het evenwicht verstoord is geraakt, is het van belang dat te herstellen door voldoende rust te nemen en andere mensen in te schakelen. Dat kunnen andere mantelzorgers zijn, maar ook professionals of vrijwilligers. Ook kan de cliënt gesimuleerd worden om meer zelf te doen, als dat mogelijk is.



# Tips:

- Toon begrip en waardering voor de mantelzorgers;
- Vraag hoe de mantelzorgers het denkt vol te houden in de toekomst, ook als er nu nog geen sprake is van overbelasting;
- Stimuleer de mantelzorgers om gebruik te maken van respijtzorg: tijdelijke overname van de zorg;
- Verwijs eventueel door naar bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, arts, psycholoog, geestelijk begeleider of organisatie voor mantelzorgondersteuning in de woonplaats van de mantelzorgers.





**Geschreven door:**

*Hendriëlle de Groot*

**Bron:**

*Expertisecentrum Mantelzorg en Mezzo.*