

## Verwijzen

Er zijn veel loketten waar de mantelzorgerterecht kan voor verschillende soorten ondersteuning.

### Emotionele steun en lotgenotencontact:

- Steunpunt Mantelzorg in elke gemeente
- MEE organisatie
- Patiëntenverenigingen

### Informatie en advies:

- mantelzorgmakelaars hebben veel kennis van de complexe wet- en regelgeving. Zij weten wat er mogelijk is op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën, hulpmiddelen of het combineren van werk en mantelzorg;\*
- een ergotherapeut of fysiotherapeut kan adviseren over bijvoorbeeld tillen, verplaatsen of voor hulpmiddelen;
- casemanagers dementie geven informatie aan de zorgvrager. Zij begeleiden ook de mantelzorgert.

### Zorg en andere hulp regelen:

- mantelzorgmakelaars helpen bij het aanvragen van (maatwerk) voorzieningen en zorg, bijv. een WLZ indicatie of een PGB. Zij kunnen regeltaken overnemen.\*

### Praktische hulp:

- vrijwilligersorganisaties voor alle soorten hulp;
- maatjesprojecten voor hulp bij kleine klusjes in en om het huis;
- mantelzorgmakelaars brengen het netwerk in kaart.\*



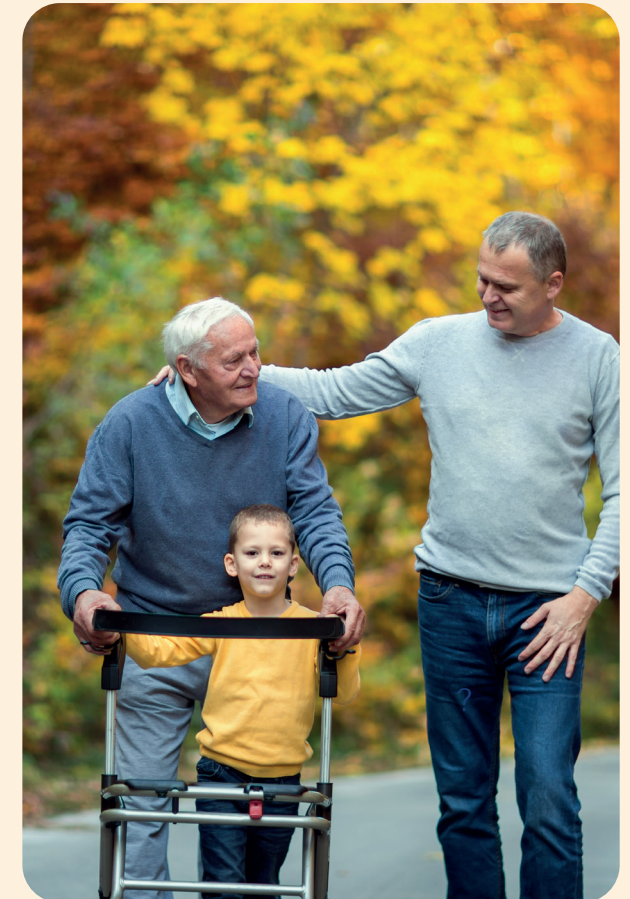
### Respijtzorg:

Respijtzorg is een tijdelijke overname van zorg om de mantelzorgert een adempauze te geven.

- mantelzorgmakelaars kunnen advies geven over de juiste vorm van respijtzorg en helpen bij de aanvraag;\*
- WMO-consulenten kunnen mee zoeken naar respijtzorg vanuit de WMO.

\* De mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed uit de aanvullende verzekering.

# HUISARTS EN MANTELZORG (H)ERKENNEN EN VERWIJZEN



## (H)erken de mantelzorg

### Wat doet een mantelzorg?

- zorgt vrijwillig en onbetaald voor een naaste;
- biedt zorg en ondersteuning;
- geeft meer dan gebruikelijke zorg.

Hierdoor kan de ander thuis blijven wonen en meedoen aan de samenleving.



### Iedereen kan mantelzorg zijn óf worden.

Er zijn een aantal risico groepen:

- ouderen wonen vaak samen met een partner waarvoor ze mantelzorg zijn. Daardoor krijgen ze vaak weinig rust. Zij vragen niet vaak om hulp en willen de partner zo lang mogelijk thuis laten wonen;
- jonge mantelzorgers, tot ongeveer 24 jaar. Het (helpen) zorgen voor een ouder, broer of zus gaat vaak ten koste van vrije tijd, school en hun eigen ontwikkeling. Ze hebben een verhoogd risico op depressie en verslaving;
- werkende mantelzorgers moeten veel ballen in de lucht houden en kunnen werk en mantelzorg moeilijk combineren.

### Een mantelzorg is vaak betrokken bij de volgende ziektes:

- Multiple Sclerose
- Niet-aangeboren hersenletsel
- Dementie
- Palliatief, terminale ziekten bijv. kanker
- Psychische aandoeningen
- Verslavingsproblematiek
- Verstandelijke en/of lichamelijke beperkingen

**Luister naar de mantelzorg.  
Deze heeft belangrijke informatie!**

### Het is belangrijk de mantelzorg te betrekken omdat:

- betrokkenheid van een mantelzorg therapietrouw bevordert;
- mantelzorgers aanvullende informatie hebben die relevant is voor de behandeling;
- mantelzorgers behoefte hebben aan informatie over het ziektebeeld;
- het welzijn van de mantelzorg ook in het belang is van uw patient. Heb dus ook oog voor mantelzorgers die geen patient zijn bij uw praktijk;
- je hiermee voorkomt dat de mantelzorg patient wordt.

### Dreigende overbelasting kan zich op de volgende manieren uiten:

- lichamelijk: hoofdpijn, hoge bloeddruk, pijn in nek, schouders of rug, vermoeidheid, verstoorde eetlust;
- psychisch: concentratieproblemen, vergeetachtigheid, nergens zin in hebben, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, piekeren;
- gedragsmatig: rusteloos of chaotisch, snel geïrriteerd zijn, onverzorgd uiterlijk, drinken, roken of gebruik van stimulerende middelen.



**Vraag ook eens hoe het met de mantelzorg gaat.**