

# MANTELZORG? DIT MOET JE WETEN!

## De werkende mantelzorgers zorgt voor een gezinslid, familie, vriend of buur die

- Lichamelijk en/of verstandelijk beperkt is
- Geestelijke problemen heeft
- Dementeert
- Gedragsproblemen heeft
- Verslavingsproblemen kent
- Problemen heeft die gepaard gaan met ouderdom
- In de terminale fase zit
- Langdurig en/of chronisch ziek is

## Wat doet de werkende mantelzorgers?

- Huishoudelijke taken overnemen
- Zorgen voor de persoonlijke verzorging
- Regeltaken oppakken, zoals het organiseren van hulp
- Begeleiden van vervoer, bijv. naar de huisarts
- Zich zorgen maken over de situatie thuis en op het werk

## Wat is de belasting door mantelzorg?

- Mantelzorg heeft invloed op de eigen gezondheid, denk bijvoorbeeld aan conditie en energie.
- Mantelzorg gaat gepaard met verdriet over het ziekteverloop of met negatieve gevoelens voor degene die zorg krijgt.
- Er is weinig tijd of energie meer voor éigen sociale contacten.
- Mantelzorgers hebben vaak het gevoel onder tijdsdruk te staan, wat weer stress oplevert.
- Mantelzorgers kunnen geen ruimte meer maken om zichzelf te ontwikkelen in scholing of werk, wat leidt tot frustratie.
- Mantelzorg belast ook collega's en de teamprestatie

## Wat maakt mantelzorg anders dan gewone zorg?

- Mantelzorg komt op je pad, je kiest er niet voor
- Het is onbetaalde zorg (informele zorg), maar geen vrijwilligerswerk
- Mantelzorg kent pieken en dalen
- Mantelzorg is lichamelijke zorg en/of psychische zorg
- Mantelzorgtaken zijn structureel en/of oplopend
- Mantelzorgtaken komen onverwachts van één dag op de andere
- Mantelzorg is vaak langdurig en intensief

## Geen mantelzorg meer. En dan?

Het heeft een prijskaartje: een lange tijd intensief voor een naaste zorgen. Pas na die periode komt de medewerker erachter wat de impact van de ziekte op zijn of haar éigen leven is geweest: van eenzaamheid tot het verlies van vrienden en hobby's. Ook deze nieuwe situatie vraagt om aandacht.

## Goed te weten

### Medewerkers:

- noemen zichzelf geen mantelzorgers (ze zijn moeder, vader, dochter...)
- zijn geen mantelzorgers, ze vervullen een rol en hebben mantelzorgtaken.
- ervaren vaak geen keuze in de zorg door de sociale relatie
- hebben te dealen met een levenssituatie die anders loopt dan verwacht
- doorlopen een eigen proces in het zorgen voor een ander
- ontwikkelen door mantelzorg vaardigheden als mens