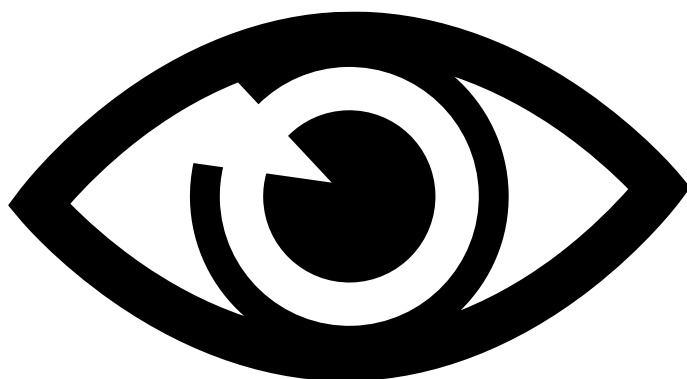


Heeft u oog voor mantelzorgers?

Mantelzorgcheck voor
beroepskrachten in zorg en welzijn



Heeft u in uw werk te maken met mensen die langdurig ziek zijn, een lichamelijke of verstandelijke beperking hebben, psychisch ziek zijn of dement?

Doe dan de mantelzorgcheck en ontdek of u oog hebt voor mantelzorgers!

Met
handige
tips!

Stap 1: Beantwoord de vragen

1. Als u een nieuwe cliënt spreekt, vraagt u dan naar wie er voor hem/haar zorgt?
 - A. Altijd
 - B. Soms
 - C. Nooit

2. Als u een nieuwe cliënt spreekt, vraagt u dan of er kinderen/jongeren zijn in het gezin?
 - A. Altijd
 - B. Soms
 - C. Nooit

3. Hoe ziet u de mantelzorger?
Ik zie de mantelzorger als iemand...
 - A. ...die je niet tegen de haren in moet strijken; die je te vriend moet houden.
 - B. ...iemand die veel ervaring heeft en de cliënt goed kent.
 - C. ...iemand waar je ook op moet letten: misschien heeft hij/zij zelf ook ondersteuning nodig om de zorg vol te kunnen houden.

4. Hoe vaak heeft u de afgelopen maand een mantelzorger gevraagd hoe het met hem/haar gaat?
 - A. Meer dan 5 keer
 - B. 1-5 keer
 - C. Geen enkele keer

5. Ik ben extra alert op overbelasting van mantelzorgers...
 - A. ...als er weinig hulp van buiten is (bijv. weinig hulp van familie, vrienden of vrijwilligers).
 - B. ...als er sprake is van dementie, een verstandelijke beperking of psychische problematiek.
 - C. ...wanneer er jongeren mantelzorgen en/of bij de verzorgde in huis wonen.

6. Als de mantelzorger vragen heeft, dan...
 - A. ...verwijs ik door naar het loket van de gemeente of een maatschappelijk dienstverlener.
 - B. ...ga ik het gesprek met de mantelzorger aan.
 - C. ...vind ik dat lastig, want ik ben er eigenlijk voor de verzorgde.

7. Als een mantelzorger aangeeft dat hij behoefte heeft aan een zorgpauze...
 - A. ...verwijs ik hem/haar naar aanbieders van respijtzorg in de stad.
 - B. ...adviseer ik meestal om even op vakantie te gaan.
 - C. ...motiveer ik hem/haar om de zorg vol te houden.

8. Als ik zorgen heb over hoe de mantelzorger en de verzorgde met elkaar omgaan, dan...
 - A. ...laat ik dat rusten. Dat is privé.
 - B. ...bespreek ik dat met hen.
 - C. ...bespreek ik dat met een collega.

9. Als ik verwaarlozing vermoed of bang ben dat de situatie uit de hand loopt...
 - A. ...probeer ik meer informatie over de situatie te verzamelen.
 - B. ...kan ik er 's nachts vaak niet van slapen.
 - C. ...vraag ik mijn collega's om hulp en advies.

10. Bij casuïstiekbesprekingen...
 - A. ...kijken we primair naar hoe we de zorg voor de cliënt kunnen verbeteren.
 - B. ...kijken we hoe we het hele steunsysteem (incl. mantelzorgers) kunnen versterken.
 - C. ...gaat het meestal over de bureaucratie van alle regelingen, indicaties en registraties.

Stap 2: Tel uw punten

1.	A: 3	B: 1	C: 0
2.	A: 3	B: 1	C: 0
3.	A: 1	B: 3	C: 3
4.	A: 3	B: 2	C: 0
5.	A: 3	B: 3	C: 3
6.	A: 2	B: 3	C: 0
7.	A: 3	B: 0	C: 0
8.	A: 0	B: 3	C: 2
9.	A: 3	B: 0	C: 2
10.	A: 1	B: 3	C: 0

Tel de punten op.
Wat is uw score?

..... punten

Stap 3: Wat zegt uw score?

Minder dan 10 punten:

De cliënt staat bij u centraal. Nu steeds vaker een beroep wordt gedaan op familie, vrienden en burens, wordt het tijd om uw blik te verbreden. Weet u wie voor uw cliënt zorgt? En heeft u de indruk dat diegene de zorg aankan? Waarschijnlijk bent u een van de eersten die zou kunnen zien wanneer er sprake is van overbelasting van de mantelzorg.

Let eens op signalen bij de mantelzorg, zoals hoofdpijn en rugpijn, snel boos of geïrriteerd zijn. En probeer de mantelzorg regelmatig te vragen hoe het met hem/haar gaat. Zo nodig kunt u de mantelzorg verwijzen naar het sociaal loket in het stadsdeel waar hij/zij woont voor ondersteuning. Wist u trouwens dat goed contact met de mantelzorg de zorgverlening vaak ten goede komt?

Tip

Duik eens in de wereld van de mantelzorg. Bekijk de videoportretten van mantelzorgers op de [website van Mezzo](http://www.mezzo.nl) (zoek op Mantelzorg in beeld op mezzo.nl). Of doe de online training mantelzorg-ondersteuning. Die geeft in 1,5 uur een goede introductie in het onderwerp. Kijk op www.augeo.nl/amsterdam.

10 tot 20 punten:

Als u de situatie van de cliënt bekijkt, heeft u oog voor de mensen om hem/haar heen. Prima. Blijf de mantelzorg regelmatig vragen hoe het met hem/haar gaat. Is de zorg de afgelopen tijd zwaarder geworden? Of zijn er omstandigheden waardoor de mantelzorg (tijdelijk) minder zorg kan dragen? Bekijk of dat reden is om extra professionele zorg in te zetten, of dat vanuit het eigen netwerk of door vrijwilligers ondersteuning kan worden geboden. Ook dagbesteding of kortdurend verblijf kunnen een goede oplossing zijn. Schroom niet om de helpdesk van het Expertisecentrum (T 020 886 88 00) te bellen als u meer wilt weten over ondersteuningsmogelijkheden in een bepaalde situatie. We denken graag met u mee.

Tip

Nodig de mantelzorg uit om de 3-minutencheck in te vullen. De mantelzorg staat dan stil bij hoe het met hem/haar gaat. Een prima startpunt voor een gesprek. Vraag de 3-minutencheck op bij Markant: T 020 886 88 00 of bekijk de digitale versie op www.amsterdam.nl/mantelzorg. En wist u dat u mantelzorgers terecht kunnen bij de maatschappelijk dienstverlener in hun stadsdeel?

Meer dan 20 punten? Zie achterzijde.

Meer dan 20 punten:

U ziet de mantelzorg als deel van uw werk. U weet waar u op moet letten om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen. En u weet ook waar u de mantelzorg naar kunt verwijzen voor ondersteuning. Maar hoe zit het bij andere collega's in uw team?

Deel uw ervaringen met andere collega's. Of organiseer een keer een casuïstiekbespreking rondom mantelzorg. Zo raakt de kennis en ervaring steeds breder in de organisatie verspreid. Kijk of u de band met mantelzorgers kunt aanhalen: organiseer bijvoorbeeld eens een familieavond voor naasten van cliënten en wijs hen op het ondersteuningsaanbod. Of vraag in uw team aandacht voor de samenwerking met mantelzorgers.

Het Expertisecentrum Mantelzorg Amsterdam, onderdeel van Markant, kan daarbij helpen. Ook bij Movisie, Vilans, Mezzo en het landelijke expertisecentrum EIZ is veel kennis over mantelzorg beschikbaar.

Tip

Houd het trainingsaanbod van het Expertisecentrum in de gaten. Daarmee kunt u uw kennis up-to-date houden of zelfs uitbreiden, bijvoorbeeld over respijtzorg, jonge mantelzorgers of de samenwerking met mantelzorgers. Bekijk het aanbod op markant.org/professionals.

Neem nu een gratis abonnement op de Expertnieuws

De digitale nieuwsbrief met mantelzorgnieuws voor Amsterdamse professionals, en ontvang het Moreel kompas cadeau!



Scan de QR-code of ga naar www.markant.org/professionals en meld u aan!



De Mantelzorgcheck is ontwikkeld door Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam, onderdeel van Markant, centrum voor mantelzorg. Voor het opvragen van extra exemplaren van deze folder: Markant T (020) 886 88 00.