

Voorkom overbelasting van

mantelzorgers

Wat kunt u doen?

1. Herken de mantelzorger.
2. Vraag de mantelzorger hoe het met hem/haar gaat.
3. Ga met de mantelzorger in gesprek en bied een luisterend oor. Doe de kindcheck als er minderjarige kinderen in het gezin zijn.
4. Bied ondersteuning of verwijst naar de mantelzorgondersteuner in zijn/haar stadsdeel. Voor contactgegevens zie www.mantelzorgamsterdam.nl/ik-wil-hulp of www.markant.org

Wees extra alert bij situaties met een verhoogd risico op overbelasting (z.o.z.)

Situaties met een verhoogd risico op overbelasting bij mantelzorgers

Risicogroepen

- Jonge mantelzorgers, tot 25 jaar.
- Oudere mantelzorgers, vanaf 75 jaar.
- Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond.
- Mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ- en/of VGZ-problematiek.

Ziektebeelden

Verhoogd risico op overbelasting bij een ziekte die langdurend is, of progressief verloopt, of zorgt voor onvoorspelbaar gedrag. Bijv. MS, dementie, CVA, NAH, Parkinson, kanker, verslavingsproblematiek en psychische aandoeningen.

Risicofactoren

- De mantelzorger en naaste wonen in dezelfde woning.
- Het eigen netwerk is klein.
- Er is geen professionele hulp aanwezig.
- Mantelzorger kan zorg moeilijk combineren met werk, studie of gezin.
- Er zijn andere problemen die de draaglast vergroten: bv. eigen gezondheidsproblemen, financiële problemen, huisvestingsproblemen, life-events zoals overlijden, ontslag of scheiding, lage SES, laaggeletterd.