

Zorg voor mantelzorg, zorg voor

Mantelzorgers cijferen zichzelf en hun eigen behoeften vaak weg. Goede preventie kan overbelasting voorkomen. Huisartsen en praktijkondersteuners kunnen door hun vertrouwensfunctie veel betekenen bij de signalering en preventie van overbelasting van mantelzorgers.

'Martha Bakker zorgt al meer dan dertig jaar voor haar man Herman. Hij heeft MS dus zijn afhankelijkheid neemt alleen maar toe. Toch zijn ze altijd vrolijk en betrokken. We praten regelmatig samen over de zorg, en de benodigde aanpassingen. Ik dacht daarom dat ik hun ondersteuningsbehoefte wel kende. Maar tijdens een netwerkbijeenkomst voor mantelzorgers vertelde Martha dat Herman graag een maatje wil om mee te vissen. De mantelzorgconsulent ging aan de slag en vond al snel een alleenstaande man uit een naburig dorp die zich had aangemeld als vrijwilliger. Het bleek een goede match. Herman kan er wat vaker uit, Martha heeft weer even tijd voor zichzelf. En ik dacht nog wel dat ik zo'n goed oog had voor de mantelzorgers!'

Een herkenbaar verhaal van een huisarts. Patiënt en mantelzorger klagen niet. Dus waarom zou je actie ondernemen?

Geen vrijwillige keuze

Mensen kiezen er niet voor om mantelzorger te worden. Het overkomt je, soms van de ene op de andere dag. Natuurlijk zorg je voor je partner die getroffen is door een beroerte. Of voor je moeder met Alzheimer. Uit liefde, omdat het van je verwacht wordt of omdat je vindt dat het zo hoort. Ze vinden wat ze doen vanzelfsprekend, ook al wordt hun taak vaak zwaarder

naarmate de ziekte vordert. Dat is vaak de valkuil. Want een langdurende en intensieve zorgtaak kan erg belastend zijn en stoppen is geen optie. Onderzoek van het CBS uit 2012 laat zien dat een op de zeven mantelzorgers die langdurig of intensief zorgverleners, zich tamelijk zwaar tot zwaar belast voelt. Toenemende vergrijzing, hervormingen in de langdurende zorg en verhoging van de arbeidsparticipatie van vrouwen en ouderen vergroten de risico's. Huisartsen en andere zorgverleners uit de eerste lijn kunnen een

voor onze mantelzorgers', vertelt een huisarts uit Emmen. 'Al bij het kennismakingsgesprek vraag ik mensen of ze mantelzorg verlenen. Bij ernstige diagnoses praten we over de veranderingen. We registreren contactpersonen en mantelzorgers, ook bij ouderen en gezinnen met psychiatrische problematiek. Zo houden we de vinger aan de pols.'

Huisartsen komen vaak als een van de eersten met mantelzorgers in contact. Door hun vertrouwensfunctie kunnen ze veel betekenen bij de signalering en

Het loont om te investeren in de band met mantelzorgers

belangrijk rol spelen in het voorkomen van onbalans en overbelasting. 'Ze vragen niet zo snel om hulp', vertelt een praktijkondersteuner. 'Soms melden ze zich met hoofdpijn, nekpijn of andere moeilijk verklaarbare klachten. Tussen neus en lippen hoor je dan dat ze al jaren voor een ziek familielid zorgen.'

Zorgmijder wordt zorgvrager

Mantelzorgers cijferen zichzelf en hun eigen behoeften vaak weg. Goede preventie kan overbelasting voorkomen. 'We proberen oog en oor te hebben

preventie van overbelasting. Mantelzorgers bevestigen dat: zij voelen zich gesterkt als de huisarts betrokken is. Dat kan op verschillende manieren:

- **Denk 'systemisch'**. Betrek de naasten bij de zorg. Zij leggen vaak veel gewicht in de schaal en hebben veel invloed op gezondheid en welzijn van hun naaste.

- **Bied mantelzorgers waardering**. Zonder de hulp van mantelzorgers is hoogwaardige zorg in de nabije toekomst niet meer mogelijk.
- **Neem kennis en expertise van mantelzorgers serieus**. Ze verzorgen een ziek familielid, partner of kennis vaak al jaren en zijn daardoor experts.
- **Erken dat een mantelzorger soms ook een hulpvrager is**. Wacht dus niet tot hij zich meldt, maar zoek hem op en zorg voor de nodige ondersteuning.

Gratis toolkit

Voor huisartsen en praktijkondersteuners die meer willen doen aan signalering en preventie van overbelaste mantelzorgers is er een vernieuwde gratis toolkit met handreikingen voor diverse situaties. Deze is ontwikkeld door Expertisecentrum Mantelzorg (samenwerkingsproject van Vilans en Movisie), LHV en Mezzo. Zie www.kennispleinchronischezorg.nl.



Project Kapstok

Gemeente Emmen onderkent de noodzaak van vroegtijdig (h)erkennen van mantelzorgers door de eerste lijn. Project Kapstok versterkt de multidisciplinaire samenwerking in wijken en dorpen tussen eerstelijns zorgverleners, thuiszorg, welzijnswerkers en gemeente. Met als doel: vroegsignalering en adequate ondersteuning van mantelzorgers om overbelasting te voorkomen. De werkwijze wordt nu geborgd in de sociale wijkteams. Zie www.expertisecentrummantelzorg.nl.

‘De broer van Karel is psychiatrisch patiënt. Karel weet niet meer hoe hij het contact met hem moet volhouden’, vertelt een praktijkondersteuner ggz. ‘Samen bekijken we hoe hij de bezoeken weer leuk kan maken en welke activiteiten ze kunnen ondernemen. Ik geef hem wat tips. Over hoe hij het beste op bepaald gedrag kan reageren. Opgelucht verlaat Karel het spreekuur.’

Een goede band loont

Een goede band tussen de eerste lijn en mantelzorgers heeft positieve effecten op de ervaren belasting van mantelzorgers. Maar vergroot ook de kwaliteit van de zorg. Een mantelzorger heeft namelijk een belangrijke signalerende functie. Ook kan hij een rol spelen bij therapietrouw van de patiënt. Het loont dus om te investeren in de relatie met de mantelzorger. Dat blijkt ook uit de praktijk. Driekwart van de deelnemers aan project Kapstok in Emmen geeft aan dat de kwaliteit van ondersteuning verbeterd is en dat zij hun kennis over mantelzorgers én hun professionele netwerk vergroot hebben. Tweederde meldt dat de ondersteuning van mantelzorgers nu efficiënter verloopt.

‘Als de partner van de patiënt de mantelzorger is, probeer ik altijd ook een van de kinderen in beeld te krijgen’, vertelt een praktijkondersteuner. ‘Kinderen kunnen hun ouders soms net dat ene zetje geven dat nodig is om meer hulp in te schakelen.’ Een huisarts vertelt: ‘Ik hoef mantelzorgers niet zelf te ondersteunen. Ik kan bijvoorbeeld gebruikmaken van mantelzorgconsulenten. Daarvoor is het wel belangrijk dat we elkaar kennen, de weg weten te vinden en dat we mensen kunnen motiveren om met elkaar in gesprek te gaan.’

Mantelzorgers zijn het fundament onder de zorg voor chronisch zieken. Geef mantelzorgers de aandacht en ondersteuning die ze nodig hebben, óók als ze daar niet direct om vragen. Benut hun kracht en help ze hun valkuilen te vermijden. Zo vergroten we de kwaliteit van zorg, de kwaliteit van leven én houden we de kosten beheersbaar.

Met dank aan Taco Eisenga, Yolanda Brandenburg, René van Kruchten, Thijs Postma en Marianne Nijhout van Projectgroep Kapstok Emmen

Wendy van Lier

