

EEN BEZOEK AAN DE HUISARTS

8 praktische tips voor mantelzorgers

Zorg je langdurig en intensief voor een familielid of vriend met een beperking of ziekte? Deze extra hulp die jij geeft heet mantelzorg. Zorgen voor een ander kan voldoening geven, maar ook belastend zijn. Voorkom dat je overbelast raakt en bespreek jullie situatie tijdig met je huisarts. Zo zorg je ook goed voor jezelf.



1 Ga zoveel mogelijk samen in gesprek

Bij mantelzorg is het van belang om samen met je naaste in gesprek te gaan met de huisarts/ praktijkondersteuner. Help je naaste, als dat nodig is, zijn vragen te bespreken. Vraag tijdens het consult ook aandacht voor jouw rol in het geven van mantelzorg. Maak desgewenst een vervolfgafpraak voor jezelf.



2 Bij vragen, ga op zoek naar antwoorden

Nadat een diagnose is gesteld, of na bijvoorbeeld een operatie, opname of wijziging in het ziektebeeld, heb je misschien veel vragen. Over de dagelijkse zorg, je rol in het geven van mantelzorg of het combineren van je taken. Vraag je huisarts/ praktijkondersteuner om advies, verwijzing of bemiddeling.



3 Benut de mogelijkheden van je huisartsenpraktijk

In veel huisartsenpraktijken werken praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen. Zij kunnen informatie geven over het ziektebeeld. Of instructies over medicijngebruik, verzorging of begeleiding van je naaste. Vaak verwijst de huisarts je naar hen, maar je kunt er ook zelf om vragen.

4 Laat vastleggen dat jij de mantelzorg geeft

Geef aan bij de huisarts van je naaste dat je mantelzorg geeft aan een patiënt in die praktijk. De huisarts kan dit noteren in het patiëntendossier. Laat dit ook in jouw eigen dossier noteren.

5 Accepteren moeilijk? Praat erover

Vind je het moeilijk om te accepteren dat je naaste ziek is of een beperking heeft? Blijf er niet mee rondlopen, maar praat erover met je huisarts en bespreek welke ondersteuning voor jou en je naaste zinvol is.

6 Houd het contact levendig

Houd de huisarts/praktijk-ondersteuner regelmatig op de hoogte van hoe het met jou en je naaste gaat. Dit verhoogt de betrokkenheid van de huisarts bij jullie situatie. Je kunt dit doen door regelmatig een afspraak te maken, af en toe te bellen of een update te mailen.

7 Denk na over de regie

Is je naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Bespreek dit dan op tijd. Belangrijke gespreksonderwerpen: eventuele opname in een zorginstelling, reanimatie, het vastleggen van een wilsverklaring. Regel deze zaken ook juridisch (mentorschap) als dit nodig is. Meer informatie: www.goedvertegenwoordigd.nl

8 Vul het noodplan in

De Landelijke Huisartsenvereniging (LHV) heeft met MantelzorgNL (voorheen Mezzo) en het Expertisecentrum Mantelzorg (EM) een noodplan ontwikkeld. Hier vul je in hoe de dagelijkse zorg geregeld is en wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. Dit kan je een gerust gevoel geven. Je kunt het noodplan zelf invullen via www.mantelzorg.nl/noodplan.

Handige adressen voor meer informatie

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning bij jou in de buurt: www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg
- Combineren van werk en mantelzorgtaken: www.werkenmantelzorg.nl
- Werk samen met zorgprofessionals: www.mantelzorg.nl/samenmet
- Wat voor type mantelzorger ben je?
Doe de balans test: www.mantelzorg.nl/balanstest
- www.mantelzorg.nl