



# ONDERSTEUNING VAN OVERBELASTE MANTELZORGERS

Factsheet voor professionals

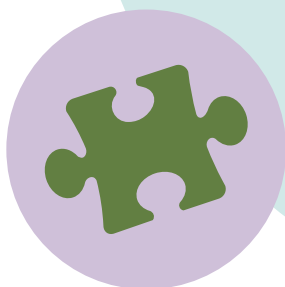
Wie zijn overbelaste  
mantelzorgers?



Adviezen



Overbelasting  
signaleren



Vormen van  
mantelzorgondersteuning



In gesprek met  
mantelzorgers





# WIE ZIJN OVERBELASTE MANTELZORGERS?

Een overbelaste mantelzorger is iemand bij wie vanwege een combinatie van factoren, waaronder de mantelzorg, het evenwicht tussen draagkracht en draaglast voortdurend onder spanning staat met een negatief effect op leven en gezondheid.

## Risicogroepen



- Mantelzorgers die zorgen voor:
  - hun oudere partner
  - een naaste met geheugenproblemen of dementie
  - een naaste met psychische kwetsbaarheid
  - een naaste met een terminale ziekte
- Mantelzorgers die de zorg combineren met werk, school of studie
- Jongeren die opgroeien met een ziek gezinslid

## Risico's



- mantelzorg die 24/7 uur doorgaat
- voor langere tijd zorgen
- samenwonen met de zorgvrager
- de zorg niet kunnen delen met anderen
- een persoonlijkheidsverandering van een naaste

## Cijfers

**9,1%**

van de ongeveer 5 miljoen mantelzorgers zijn zwaarbelast<sup>1 2</sup>

**460.000** zwaarbelaste mantelzorgers

<sup>1</sup> SCP (2021)







<sup>2</sup> We bedoelen met de termen zwaarbelast en overbelast hetzelfde



# OVERBELASTING SIGNALEREN



## Signalen

-  het gevoel van tijdsdruk
-  geen ruimte om zichzelf te ontwikkelen in scholing of werk
-  gebrek aan vrije tijd
-  gezondheidsklachten
-  psychische klachten zoals slaapproblemen en piekeren
-  gedragsproblemen zoals rusteloosheid en meer roken en drinken



Om overbelasting te voorkomen en te verminderen moet de draagkracht en draaglast in balans zijn

### Factoren draagkracht

- lichamelijke conditie
- geestelijke conditie
- wijze van omgaan met problemen
- motivatie voor mantelzorg
- sociale netwerk



### Factoren draaglast

- ziektebeeld en prognose
- omvang en mate van (on)planbaarheid van zorgtaken
- inzicht in het ziektebeeld
- woonsituatie
- sociale, emotionele en relationele problemen





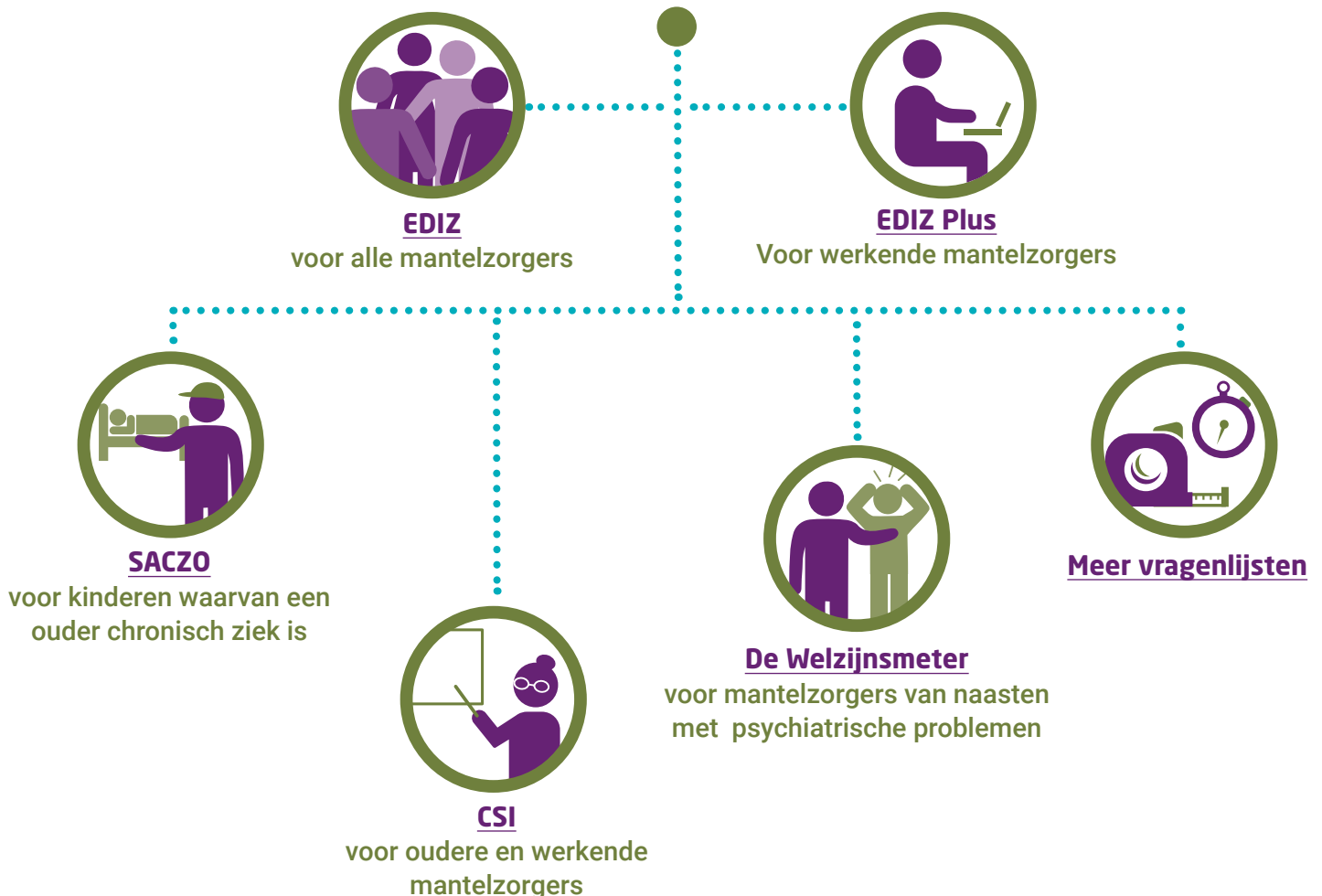
# IN GESPREK MET MANTELZORGERS

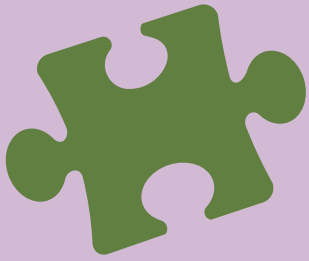
## Een goed gesprek

- Begin te vragen hoe het met de mantelzorgers gaat.
- Geef de mantelzorgers de tijd om zijn/haar verhaal te doen.
- Vraag wat hij/zij nodig heeft om de zorg vol te houden.
- Vraag goed door om te vinden wat de zware belasting van de mantelzorgers veroorzaakt.
- Geef informatie en bespreek verwachtingen van de behandeling.



## Vragenlijsten om ervaren belasting te meten en bespreken





# VORMEN VAN MANTELZORG- ONDERSTEUNING



## De weg naar mantelzorgondersteuning

- De lokale organisatie voor mantelzorgondersteuning weet welke mantelzorgondersteuning er in jouw gemeente is.
- In de infographic 'Welke professionals helpen mantelzorgers' zie en lees je wie mantelzorgers kunnen ondersteunen.
- In de 'Wegwijzer Mantelzorg' lees je antwoord op meest voorkomende vragen van mantelzorgers.
- Voor vragen over mantelzorg kun je ook contact opnemen met de Mantelzorglijn van MantelzorgNL via 030 – 760 60 55.





## ADVIEZEN

1

Het allerbelangrijkste is tijd nemen om oprecht te luisteren naar de mantelzorgers en de behoefte aan hulp. Geef erkenning voor hun situatie en waardering.

2

Wees bewust van de gevolgen van de ziekte of beperking voor naasten, ook voor kinderen. Bespreek welke ondersteuning zij nodig hebben.

3

Standaardoplossingen bestaan niet. Het is voor iedereen anders welke hulp nodig is en op welk moment. Voor de een is dit respijtzorg, voor de ander heldere afspraken met de werkgever.

4

Maak mensen bewust van hun rol die ze hebben als mantelzorgers. Daardoor kunnen zij de weg naar ondersteuning beter vinden.

5

Maak met collega's afspraken over het signaleren, ondersteunen en doorverwijzen van overbelaste mantelzorgers. Bespreek casussen tijdens het werkoverleg.

6

Overbelaste mantelzorg kan leiden tot ontspoorde mantelzorg. Dan is de Wet verplichte meldcode van toepassing.

7

Ken de sociale kaart van mantelzorgondersteuning en verwijs door naar de mantelzorgconsulent of andere hulpverlener als de situatie daar om vraagt.

8

Zet het telefoonnummer van de mantelzorgconsulent in je telefoon voor advies of om een afspraak te maken voor de mantelzorgers.



### Meer informatie?

[Kenniskbank](#) voor professionals MantelzorgNL

### Vragen?

Neem contact op met een [adviseur](#) van MantelzorgNL via [advies@mantelzorg.nl](mailto:advies@mantelzorg.nl) of 030 659 22 22



MantelzorgNL

Helpt jou helpen

