



## TIPS VOOR MANTELZORGERS, VAN MANTELZORGERS

Het PON Instituut voor advies, onderzoek en ontwikkeling in Noord-Brabant voerde het tweejarig project *De zorg gaat door! Informele relaties in verblijf- en deeltijdvoorzieningen* uit. Het project werd mogelijk gemaakt dankzij subsidies van de stichting Centraal Fonds RVVZ, het VSBfonds, stichting RCOAK en de stichting Sluyterman van Loo.

### De zorg gaat door!

Wanneer een mantelzorger voor iemand zorgt, stopt de zorg niet als iemand in een verpleeg- of verzorgingshuis gaat wonen. De zorg gaat ook daar door! Eigenlijk is nog heel weinig bekend over mantelzorg in het verpleeg- en verzorgingshuis. Daarom vond het PON het belangrijk om daaraan aandacht te besteden. Wat vinden mantelzorgers van het huis waar hun familielid of vriend is gaan wonen? Is er ruimte voor de mantelzorgers om hun ideeën over de zorg, maar ook over andere dingen te vertellen? Worden mantelzorgers serieus genomen en wordt er gebruikgemaakt van de ervaringen die mantelzorgers hebben met de zorg voor hun familielid?

Dit soort vragen stonden centraal in het project *De zorg gaat door!*. Het project richtte zich op het bevorderen en waarborgen van de participatiemogelijkheden van mantelzorgers van mensen die in een verpleeg- of verzorgingshuis verblijven. Het PON ging met mantelzorgers in gesprek om hun meningen te horen. Samen met mantelzorgers zijn manieren bedacht die hun handvatten bieden

om invloed uit te oefenen op het leefklimaat van hun dierbare. Dit gebeurde in de acht pilothuizen, verspreid door het land.

In de bijeenkomsten is over allerlei onderwerpen gesproken. Mantelzorgers hebben ook veel ideeën aangedragen om de zorg voor hun dierbare in de huizen en de aandacht voor mantelzorgers te verbeteren. En het project heeft uitgewezen dat de verpleeg- en verzorgingshuizen open staan voor de meningen van mantelzorgers. Veel huizen zijn met de aanbevelingen van de mantelzorgers aan de slag gegaan!

De ideeën van de mantelzorgers komen via informatiebrochures terecht bij zo veel mogelijk instellingen in Nederland, zodat die instellingen met de ideeën rekening kunnen houden in hun werkwijze. Maar ook u, als mantelzorger, kunt invloed uitoefenen in verpleeg- en verzorgingshuizen.

In deze brochure krijgt u tips die mantelzorgers die hebben meegewerkt aan het project u willen meegeven.



STICHTING SLUYTERMAN VAN LOO

STIMULERINGSFONDS OUDERENPROJECTEN





## TIPS

### Vóór de opname

- Laat u goed informeren over de verschillende huizen in de buurt. Er is echt iets te kiezen. En ga een kijkje nemen in de huizen, zodat u de sfeer goed kunt proeven!
- Probeer met uw familie 'op één lijn te zitten'. En probeer afspraken te maken in tijden dat het nog goed gaat. Dan is er veel minder stress.

### Tijdens het opnamegesprek

- Zorg dat u bij het opnamegesprek aanwezig bent en vraag tijd om uw ervaringen te vertellen. Schroom niet om de verzorgende op de hoogte te brengen van gewoonten en wensen van uw familielid. Zo kunnen verzorgenden op de afdeling hiermee rekening houden.
- Vaak krijgt u veel informatie en kunt u het niet allemaal in één keer onthouden. Maak daarom een vervolgspraak om na 6 weken nogmaals een gesprek te hebben.
- Spreek uw verwachtingen uit! Niemand kan gedachten lezen.
- Probeer voor u zelf duidelijk te krijgen wat u voor uw familielid in de instelling wilt en kunt doen. Bespreek dit met uw familielid en met bijvoorbeeld uw contactpersoon van de afdeling. Maak hierbij uw eigen grenzen duidelijk.
- Vraag naar een vaste contactpersoon op de afdeling, zodat u altijd met dezelfde verzorgende kunt spreken.
- Maak goede afspraken over de informatie die u wilt ontvangen. Wilt u bijvoorbeeld weten of er medicijnen veranderen, geef dat dan aan zodat u op de hoogte gehouden wordt.

### Tijdens het verblijf

- Wanneer meerdere mantelzorgers bij een familielid betrokken zijn, spreek dan met elkaar af wie waarvoor verantwoordelijk is. Dit maakt het helder voor zowel de instelling als voor het familielid dat in de instelling verblijft.
- Zorg dat u altijd met verzorgenden van de afdeling in gesprek blijft. Dit begint al met het opnamegesprek. Spreek daarna ook regelmatig met uw contactpersoon af op een tijd dat u even rustig kunt praten.
- Denk niet alleen aan uw verzorgde familielid, maar ook aan u zelf.
- Slechte vragen bestaan niet! Als u iets wilt weten, vraag het gewoon!
- Hebt u behoefte aan een gesprek met andere mantelzorgers van een afdeling, probeer dat via de contactpersoon of een maatschappelijk werker te regelen. Houd de instelling voor dat het ook voor hen belangrijke informatie op kan leveren.
- Instellingen staan vaak open voor ideeën, dus schroom niet om ze te geven.
- Ziet u een 'nieuwe' mantelzorger op de afdeling? Stap erop af en maak hem of haar wegwijs. Het is voor een nieuwe mantelzorger fijn om met iemand te spreken die in een vergelijkbare situatie verkeert.
- Hebt u vragen die u liever eerst aan iemand anders dan de direct betrokkenen op de afdeling wilt voorleggen, neem dan contact op met de maatschappelijk werker, geestelijk begeleider of cliëntenvertrouwenspersoon van de instelling.
- De cliëntenraad is er ook voor u! U kunt informatie krijgen over de gang van zaken in de instelling.
- Ook al is uw familielid opgenomen, u kunt altijd bijeensteunpunt mantelzorg terecht met vragen. Adressen van steunpunten zijn bijvoorbeeld te vinden op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

Wilt u informatie, neem dan contact op met Trude Rietveld van het PON: tel. (013) 535 15 35, e-mail [t.rietveld@ponbrabant.nl](mailto:t.rietveld@ponbrabant.nl)

