

# Checklist: mantelzorgvriendelijke huisartsenzorg

Aan de hand van de toolkit Mantelzorg in de (huisarts)praktijk is een checklist opgesteld. Deze checklist is een korte, praktische samenvatting van de handvatten die u in de toolkit uitgebreid kunt teruglezen. Door oog en oor te hebben voor deze zaken, kunt u samen met uw medewerkers in de huisartspraktijk, veel betekenen voor mantelzorgers en veel bijdragen aan het voorkomen van overbelasting bij mantelzorgers.

## Vroegtijdig opsporen:

- 
- Vraagt u bij een nieuwe patiënt of hij/zij mantelzorger is of mantelzorg krijgt? Ja  Nee
- 
- Heeft u posters/folders van de lokale mantelzorgondersteuner (bv. Steunpunt mantelzorg) in de wachtkamer liggen? Ja  Nee
- 
- Let u op bij huisbezoeken of uw patiënten mantelzorg krijgen? Ja  Nee
- 
- Als u bij patiënten ziekten diagnosticeert, zoals: CVA, dementie, Parkinson, psychiatrische problematiek, verslaving, progressieve spierziekte, verstandelijke beperking, palliatief terminale fase, kijkt u dan of er naasten van de patiënt zijn die voor hem/haar zorgen? Ja  Nee
- 

## Signaleren:

- 
- Als u weet dat patiënten van uw praktijk ook mantelzorgers zijn, vraagt u dan regelmatig hoe het met hen gaat? Ja  Nee
- 
- Neemt u wel eens een vragenlijstje (bijvoorbeeld de CSI in deze toolkit) af bij deze mantelzorgers om te kijken in hoeverre ze belast zijn? Ja  Nee
- 
- Observeert u mantelzorgers hoe het met hen gaat? Let u op signalen van (dreigende) overbelasting (fysiek, psychisch en gedragsmatig)? Ja  Nee
- 

## Ondersteunen:

- 
- Biedt u mantelzorgers een luisterend oor? Vraagt u regelmatig hoe het met hen gaat? Neemt u hen daarbij even apart (mantelzorgers zullen in aanwezigheid van patiënten niet altijd even makkelijk aangeven dat ze het zwaar vinden)? Ja  Nee
- 
- Informeert u mantelzorgers over de gezondheidstoestand van de patiënt? Geeft u informatie over de diagnose en prognose? Ja  Nee
- 
- Maakt u mantelzorgers bewust van de risico's die ze lopen en welke impact dit kan hebben op de patiënt (o.a. opname)? Ja  Nee
- 
- Benadruk het belang van het sociale netwerk? Niet alleen in praktisch opzicht – de zorg verdelen met andere familieleden en vrienden of buren (rooster of roulatiesysteem) – maar ook in emotioneel opzicht – zorgen delen, een uitlaatklep hebben, je ei kwijt kunnen – is het sociale netwerk zeer belangrijk. Ja  Nee
-

---

Biedt u een achterwachtfunctie? Laat u weten dat mantelzorgers bij problemen altijd bij de huisarts terecht kan? Het feit dat mantelzorgers weten dat er altijd iemand is die bereid is te luisteren of te helpen als dit nodig is, werkt al ontlastend. Goede bereikbaarheid en beschikbaarheid zijn hierbij van belang. Ja  Nee

---

Spreekt u uw waardering uit over de mantelzorg? Een compliment werkt verkwikkend, geeft lucht en energie. Vaak is het zo vanzelfsprekend dat de mantelzorger voor de ander (soms jarenlang) zorgt, dat deze nooit een compliment krijgt. Ja  Nee

---

Stimuleert u mantelzorgers gebruik te maken van ondersteuning? Heeft u hierbij aandacht voor de schuldgevoelens die bij het inschakelen van hulp naar boven kunnen komen? Zorg indien nodig voor legitimering (De huisarts geeft aan dat het zo echt niet langer kan. Ik moet ondersteuning zoeken anders ga ik er zelf aan onderdoor). Ja  Nee

---

Laat u mantelzorgers een noodplan opstellen voor het geval zij zelf uitvallen? Ja  Nee

---

Bent u op de hoogte van de sociale kaart voor mantelzorgondersteuning? Het is aan te raden om contacten te leggen met de lokale mantelzorgondersteuning (bv steunpunt mantelzorg of WMO-loket van de gemeente). Zij beschikken vaak over een goede sociale kaart. Dit scheelt u zelf een hoop uitzoekwerk. Ja  Nee

---

## Verwijzen:

---

Verwijst u naar vormen van mantelzorgondersteuning: zoals het steunpunt mantelzorg of mantelzorglijn voor informatie, advies en emotionele steun en voor respijtzorg bijvoorbeeld naar vrijwilligersondersteuning, dagopvang/behandeling, zorgboerderij, logeershuis, zorghotel? Ja  Nee

---

Geeft u mensen folders/informatie mee over mantelzorgondersteuning? Ja  Nee

---

Helpt u mantelzorgers over de drempel door bijvoorbeeld zelf contact op te nemen met een voorziening voor mantelzorgondersteuning (warme verwijzing)? Ja  Nee

---

Vraagt u mantelzorgers of zij uw advies opgevolgd hebben om gebruik te maken van mantelzorgondersteuning? Ja  Nee

---

Vraagt u door wat de redenen zijn als ze dit niet doen? Vraagt u ook door wat de mantelzorgondersteuning betekent voor de mantelzorger? Ja  Nee

---