

# Toolkit mantelzorg en (over)belasting

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools



U kunt  
het verschil  
maken!





# Waarom deze toolkit?

## Waarom deze toolkit?

Aandacht voor mantelzorger

In de huisartsen-praktijk

## Overbelasting? Wat kunt u doen

## Vervangende mantelzorg (respijtzorg)

## Websites

## Tools

## Colofon

De Nederlandse samenleving vergrijsst en steeds meer ouderen blijven (langer) zelfstandig wonen. Naar verwachting zullen zij dat ook in de toekomst blijven doen. Wanneer zij zorg nodig hebben dan is mantelzorg daarvan een belangrijk onderdeel en dat zal waarschijnlijk de komende jaren zo blijven. Mantelzorgers krijgen steeds meer te maken met complexe zorgsituaties.

Naar verwachting neemt het aantal mantelzorgers per zelfstandig wonende 75 plusser af van bijna 5 (in 2018) naar 3 (in 2040). Dat betekent vooral een daling van mantelzorgers in de leeftijd jonger dan 75 jaar. Het aantal mantelzorgers van 75 jaar en ouder zal verhoudingsgewijs toenemen. In de krimpgebieden van Nederland speelt deze daling en verschuiving meer dan elders.



## Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040

Wist u dat gemiddeld  
**1 op de 5**  
van uw patiënten  
mantelzorger is?

Als huisarts heeft u een duurzame relatie met patiënten gedurende verschillende levensfasen. Op enig moment geeft of ontvangt een patiënt mantelzorg. Als huisarts ziet u de patiënt én de mantelzorger: op spreekuur, tijdens huisbezoeken, soms zijn ze allebei bij u ingeschreven. U ziet hoe het met de mantelzorger gaat en kunt signaleren of er mogelijk sprake is van overbelasting. U kunt op dat moment het verschil maken en actie ondernemen.

Deze toolkit geeft u informatie en een concreet stappenplan met verschillende instrumenten voor de ondersteuning van mantelzorgers zodat zij goed voor hun naaste kunnen blijven zorgen en niet overbelast raken.



“Aandacht voor mantelzorg is ook een taak van de huisarts, want het komt de patiënt ten goede. Met uitval door overbelasting zijn we nog verder van huis.”

**Eelke ter Steege, huisarts**  
Groningen



# Aandacht voor mantelzorger



## Waarom deze toolkit?

### Aandacht voor mantelzorger

In de huisartsenpraktijk

## Overbelasting? Wat kunt u doen

## Vervangende mantelzorg (respitzorg)

## Websites

## Tools

## Colofon

In een vroeg stadium aandacht besteden aan mantelzorgers heeft voordelen voor alle partijen:

- Goede voorlichting over de aandoening en de behandeling (met toestemming van de patiënt) aan zowel patiënt als mantelzorger, bevordert de therapietrouw. Bovendien voelt de mantelzorger zich hierdoor beter toegerust voor de zorgtaken. Dit komt ten goede aan de gezondheid van de mantelzorger en de patiënt. Het is daarom belangrijk om de mantelzorgers bij de behandeling te betrekken.
- Door de mantelzorger actief bij de behandeling te betrekken voelt hij of zij zich erkend. Dit vermindert de belasting en het gevoel er alleen voor te staan. De mantelzorger kan op zijn/haar beurt informatie geven die waardevol is voor de behandeling en de zorg en ondersteuning die wordt ingezet.
- Gerichte en tijdige aandacht voor de mantelzorger voorkomt dat deze zelf een beroep op medische zorg moet doen.
- Veel mantelzorgers ervaren de zorg als iets moois; iets wat je vanzelfsprekend voor je naaste wilt doen en wat voldoening kan geven. Veel praktische zorgverlening steunt op de schouders van mantelzorgers. Door deze groep actief te ondersteunen, blijven ze een gezond en belangrijk onderdeel van de samenleving.

Kortom: meer aandacht voor de mantelzorger leidt (indirect) tot betere kwaliteit van de zorgverlening. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat één derde van de verpleeghuisopnames veroorzaakt wordt door overbelasting van de mantelzorger. Als het goed gaat met de mantelzorger, heeft de patiënt meer kans dat hij of zij, eventueel met extra ondersteuning, thuis kan blijven wonen. Een stabiel netwerk, bestaande uit informele en formele zorg, levert een belangrijke bijdrage aan het welzijn van de patiënt en de mantelzorger.



“In een proefproject bekeken we hoe we overbelasting bij mantelzorgers kunnen signaleren én hoe we de mantelzorger preventief kunnen ondersteunen. Door oog en oor te hebben voor de mantelzorger, kan hij of zij de zorg langer volhouden en ervaart het minder als een last..”

Taco Eisenga, huisarts



# Aandacht voor mantelzorger



## Waarom deze toolkit?

### Aandacht voor mantelzorger

In de huisartsenpraktijk

## Overbelasting? Wat kunt u doen

## Vervangende mantelzorg (respijtorg)

## Websites

## Tools

## Colofon

## Herken mantelzorgers

De term 'mantelzorger' is van toepassing op verschillende personen, in verschillende situaties. Voorbeelden hiervan zijn: de man die dagelijks voor zijn dementerende vrouw zorgt, maar ook de 16-jarige jongen die regelmatig naar de apotheek fietst om voor zijn depressieve moeder medicijnen te halen. In dit laatste voorbeeld is het halen van medicijnen niet het grootste probleem maar vooral dat de scholier zich zorgen maakt om zijn moeder.

## Definitie mantelzorg:

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulp-behoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie. (Kwekkeboom 1990)

Huisartsen en hun medewerkers zijn vaak degenen die als eerste met mantelzorgers in aanraking komen. U ontmoet mantelzorgers bijvoorbeeld via de patiënt tijdens een huisbezoek. Of u en uw team zien patiënten die mantelzorg verrichten op het consult. Het kan zijn dat de klachten waarmee ze komen, gerelateerd zijn aan hun mantelzorgsituatie. Daarom is het voor u en uw team belangrijk dat u mantelzorgers tijdig herkent om zijn of haar situatie te kunnen inschatten en daarop in te spelen.

## Onzichtbare mantelzorgers

Mantelzorgers trekken zelden aan de bel voor hulp en ondersteuning. Vaak omdat ze ervan overtuigd zijn dat ze het best zelf kunnen redden. Of ze ervaren het als falen wanneer ze hulp van anderen inschakelen. Soms houdt de hulpbehoevende hulp van buiten tegen, omdat deze geen vreemden in huis wil hebben. Soms is er de angst dat beroepskrachten de regie overnemen. Weet u of uw team wie van uw patiënten mantelzorg krijgt of zelf mantelzorg geeft?



**Vraag uw patiënten of zij tijd besteden aan de zorg voor een ander of dat zij zelf mantelzorg ontvangen.**

**Registreer mantelzorgers in het patiëntendossier**

**Gebruik de Checklist mantelzorgvriendelijke huisartsenzorg!**



# In de huisartsenpraktijk

## Waarom deze toolkit?

Aandacht voor mantelzorger

In de huisartsenpraktijk

## Overbelasting? Wat kunt u doen

## Vervangende mantelzorg (respijtzorg)

## Websites

## Tools

## Colofon

Mantelzorgondersteuning is geen specifieke huisartsgeneeskundige zorg. Toch kunt u, dankzij uw rol als huisarts en uw vertrouwensfunctie, samen met uw team een waardevolle bijdrage leveren aan de signalering en preventie van (over)belaste mantelzorgers. Dit doet u door in een vroeg stadium in gesprek te gaan met de mantelzorger, eventuele ondersteuningsbehoefte te signaleren en mantelzorgers te adviseren bij het zoeken naar passende ondersteuning of taakverlichting.

Bespreek met uw team wie wat kan doen aan de hand van de onderstaande voorbeelden:

- **Assistenten** hebben regelmatig contact met mantelzorgers: aan de telefoon, bij de balie met vragen over medicatie, voor het maken van afspraken, etc. Zij kunnen mantelzorgers herkennen en/of voorlichtingsmateriaal mee geven. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar bij het lokale Steunpunt Mantelzorg.
- **De POH** die ouderenbezoeken doet, kan tijdens deze bezoeken extra alert zijn op mantelzorg en patiënten/ mantelzorgers van informatie voorzien.

## Partner in de zorg

Mantelzorgers zijn een belangrijke informatiebron en samenwerkingspartner voor zorg- en hulpverleners. De mantelzorger kent de patiënt vaak als geen ander, heeft een belangrijke signalerende functie en weet wat in de situatie van de patiënt wel of niet goed werkt. Maak als huisarts of praktijkondersteuner gebruik van deze kennis en ervaring. Mantelzorgers stellen dit ook op prijs en voelen zich hierdoor erkend in hun rol als mantelzorger.



“Ook mantelzorgers zijn onze zorg.”

Wendy ter Reehorst, *praktijkassistente*  
Hoofddorp





# Overbelasting? Wat kunt u doen

Waarom deze toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u doen

Signaleren en preventie

Voorkomen overbelasting

Stappenplan

Vervangende mantelzorg (respijtzorg)

Websites

Tools

Colofon

Mantelzorgers zorgen uit liefde en vanzelfsprekendheid voor hun naaste. De overgrote meerderheid van de mantelzorgers ervaart veel voldoening bij het verlenen van mantelzorg. Veel mantelzorgers kunnen hun taken goed aan, er zijn echter ook mantelzorgers die (op termijn) overbelast raken.

## Cijfers

Het zorgen voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische aandoening brengt veel verantwoordelijkheid en vaak ook extra problemen met zich mee. Uit onderzoek is gebleken dat de levensverwachting van mensen die zorg dragen voor een naaste die aan dementie lijdt, met vier tot acht jaar afneemt. Daarnaast heeft deze groep mantelzorgers ook twee keer zoveel kans op een depressie. Ook blijkt uit onderzoek dat tien procent van de mantelzorgers die jarenlang hebben gezorgd voor mensen met een psychische stoornis, later zelf kampen met psychische problemen.



SCP-onderzoek: Informele hulp, wie doet er wat?

Om u een indruk te geven over mantelzorg in Nederland kort wat feiten en cijfers op een rij. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in 2014:

- 4 miljoen mantelzorgers van 18 jaar en ouder. Dit aantal ligt in werkelijkheid hoger omdat hierin de jonge mantelzorgers niet zijn meegerekend.
- 1 op de 5 scholieren is jonge mantelzorger
- Bijna 1 op de 10 ervaart een zware belasting. In totaal voelt ongeveer 8,6% van de mantelzorgers zich zwaarbelast door de zorgtaak (ongeveer 380.000 volwassenen). Bij helpers die lang en intensief helpen, is een grotere groep ernstig belast (25%); het gaat om ongeveer 190.000 personen. Onder de overbelaste helpers zijn de helpers van personen met een terminale ziekte oververtegenwoordigd, net als mantelzorgers van personen met dementie of geheugenproblemen en mantelzorgers van personen met een psychisch probleem.



"Ik breng mogelijke overbelasting altijd ter sprake. Zijn er ook andere mensen die kunnen helpen? Is het toch niet verstandig om de thuiszorg in te schakelen? Is er een noodplan als de mantelzorg onverhoopt uitvalt?"

Eelke ter Steege, huisarts  
Groningen



# Signaleren en preventie

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Signaleren en  
preventie

Voorkomen  
overbelasting

Stappenplan

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

Colofon

## Signaal risicovolle ziekten

Bij de preventie van overbelasting van mantelzorgers zijn risicovolle ziekten een belangrijk signaal. Bij onderstaande progressieve ziekten is bekend dat bij voorbaat een beroep op één of meerdere mantelzorgers wordt gedaan:

- Multiple Sclerose
- Parkinson
- CVA en andere vormen van niet-aangeboren hersenletsel
- Dementie
- Kanker (palliatief, terminale ziekten)
- Psychische aandoeningen
- Verslavingsproblematiek
- Verstandelijke en/of lichamelijke beperkingen

Als een mantelzorger de taak op zich neemt om haar dementerende moeder te verzorgen, kun je ervan uitgaan dat de zorgsituatie in de loop van de jaren steeds zwaarder wordt. U kunt met uw team alvast op deze situatie inspelen door ook de mantelzorger goede voorlichting te geven, voor te bereiden en op tijd extra ondersteuning te geven. Op deze manier kan de mantelzorger de zorg langer volhouden en weet hij of zij dat eventueel andere hulp ingeschakeld kan worden.

## Risicogroepen

- Oudere mantelzorgers: dit zijn 75 plussers en zij zijn extra kwetsbaar, hebben zelf meer lichamelijke gebreken, vragen minder snel formele hulpen willen hun zorgbehoevende partner zo lang mogelijk thuis verzorgen. Daarnaast kunnen ze zich niet aan de zorg onttrekken, juist omdat ze in hetzelfde huis wonen.
- Jonge mantelzorgers: dit zijn kinderen en jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus of met een zieke opa of oma die in de directe omgeving van het gezin woont en die intensieve zorg nodig heeft. Jongere mantelzorgers vormen ook een kwetsbare groep. Het zorgen voor een (psychisch of lichamelijk) zieke ouder gaat vaak ten koste van hun eigen ontwikkeling, studie en/of hobby. Ze lopen een hoger risico op depressie en verslaving. Speciaal voor adolescenten met een zieke ouder, is het screeningsinstrument SACZO ontwikkeld.



De huisarts kan mantelzorgers naar mij doorverwijzen, waar ze vrijuit kunnen praten. Ze voelen zich gehoord en gaan beseffen dat hun eigen gezondheid ook belangrijk is.

**Joke Koers, praktijkverpleegkundige**  
Didam



# Voorkomen overbelasting

## Waarom deze toolkit?

## Overbelasting? Wat kunt u doen

Signaleren en preventie

## Voorkomen overbelasting

Stappenplan

## Vervangende mantelzorg (respitzorg)

## Websites

## Tools

### Wat u kunt doen om overbelasting te voorkomen

De grens tussen wel of niet overbelast zijn, verschilt per mantelzorger. Het hangt af van leeftijd, -stijl en -situatie van de mantelzorger en het ziektebeeld waarmee hij of zij te maken krijgt. Hoe gaat hij of zij met problemen om? Heeft hij of zij een actief sociaal netwerk om op terug te vallen? Ook de fysieke afstand is van invloed. Een mantelzorger die bij de naaste in huis woont, is vaak dag en nacht met zorgen bezig. Tenslotte heeft de relatie tussen de mantelzorger en degene die de zorg ontvangt, invloed op overbelasting.

Om mantelzorgers te kunnen helpen en verwijzen is het voor u en uw team belangrijk dat de verwijzsmogelijkheden bekend zijn en er een sociale kaart is.

### Van luisterend oor tot verwijzing

In de huisartsenpraktijk is de mantelzorger vaak onzichtbaar. Huisartsen en/of praktijkondersteuners komen vaak pas in actie als de mantelzorgers overbelast dreigen te raken of zijn. Door samen met uw team in een vroeg stadium preventief zorg te dragen voor de mantelzorger kunt u overbelasting voorkomen. Hierdoor kan de mantelzorger zijn belangrijke werk goed blijven doen.

In verschillende onderzoeken geven mantelzorgers aan de betrokkenheid van de huisarts, praktijkondersteuner of assistente erg op prijs te stellen. De mantelzorger voelt zich gesteund en heeft het gevoel dat er aandacht voor zijn of haar situatie is. Dit helpt om gerelateerde zorgen en problematiek eerder ter sprake te brengen en te zoeken naar praktische hulp en/of steun in de omgeving.

Hoe u mantelzorgers kunt ondersteunen leest u in het stappenplan in deze toolkit.



“Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen (KOPP) krijgen in ons HIS een speciale vermelding. Zodra er een ‘KOPP-kind’ op het spreekuur komt, wordt dit in rood weergegeven in het HIS. Ik besteed in dat geval extra aandacht aan zijn of haar rol als jonge mantelzorger.”

**Christine Weenink, huisarts**  
Utrecht





# Stappenplan

STAP 1 ContactSTAP 2 SignalerenSTAP 3 OndersteunenSTAP 4 Verwijzen

## Stap 1 Contact

### Kom vroegtijdig in contact met mantelzorgers

Als huisarts bent u vaak één van de eerste hulpverleners die contact heeft met de mantelzorger. Samen met uw medewerkers hebt u een goed beeld van uw patiëntenpopulatie en de bijbehorende, medische dossiers. Door alert te zijn op ziektebeelden waarmee patiënten te maken krijgen, klachten waarmee de patiënt komt en de leefomgeving van de patiënt, kunt u achterhalen of er mantelzorgers betrokken zijn.

In een vroeg stadium in contact komen met mantelzorgers is belangrijk om mensen zich ervan bewust te maken dat ze mantelzorger zijn, wat de risico's van mantelzorg zijn en waar ze eventueel terecht kunnen voor ondersteuning.

- Vraag uw patiënt bijvoorbeeld tijdens een consult of hij of zij tijd besteedt aan de zorg voor een ander. En andersom: vraag de patiënt of hij of zij mantelzorg ontvangt.
- Vraag ook nieuwe patiënten of zij mantelzorg verlenen of krijgen. Let ook op risicovolle ziekten die een belangrijk signaal zijn.
- Noteer in het HIS of iemand mantelzorg geeft/ontvangt (ICPC-code Z14).
- Geef bij de patiënt aan dat de mantelzorger van harte welkom is om een keer mee te komen naar het spreekuur, mocht daar behoefte aan zijn. Adviseer de patiënt om in dat geval een dubbel consult aan te vragen, zodat er tijd is voor de beantwoording van vragen.
- Of nodig de mantelzorger (via de patiënt) uit om desgewenst aanwezig te zijn bij een huisbezoek. Op deze manier kunt u ook een luisterend oor voor de mantelzorger zijn. Omgekeerd kan de mantelzorger u aanvullende informatie geven over de zorgsituatie.

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Signaleren en  
preventie

Voorkomen  
overbelasting

Stappenplan

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools



# Stappenplan

STAP 1 [Contact](#)STAP 2 [Signaleren](#)STAP 3 [Ondersteunen](#)STAP 4 [Verwijzen](#)

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Signaleren en  
preventie

Voorkomen  
overbelasting

Stappenplan

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

## Stap 2 **Signaleren**

### Let op signalen en klachten van overbelasting

Mantelzorgers beseffen soms zelf niet dat ze mantelzorg verrichten, laat staan dat ze uit zichzelf aan de bel trekken omdat ze overlast dreigen te raken of zijn. Daarom is de oplettendheid van de huisarts en het ondersteunend personeel zeer waardevol.

- Vraag bijvoorbeeld aan de mantelzorger die meekomt naar een consult: 'En hoe gaat het nu met u?'
- Laat merken dat u, behalve voor uw patiënt, ook aandacht hebt voor de mantelzorger.
- Bied de mantelzorger aan een keer apart op consult te komen of geef hem of haar het advies om naar zijn of haar eigen huisarts te gaan.
- Bespreek met de mantelzorger wat hij of zij nodig heeft om de zorg te kunnen (blijven) geven.

#### Signalen van overbelasting

Dreigende overbelasting kunt u signaleren door te letten op de volgende signalen en klachten:

- Lichamelijk: hoofd- en buikpijn, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, pijn in nek, schouders of rug, duizeligheid, toenemende vermoeidheid, afnemende eetlust of vraatzucht.

- Psychisch: schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd, piekeren.
- Gedragmatig: rusteloosheid, chaotisch, onverdraagzaam, agressief, verwaarloosd uiterlijk, meer drinken en roken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

Geen of weinig overbelasting? U kunt de mantelzorger wijzen op de mogelijkheid dat de situatie en eventuele zwaarte van de zorg kan veranderen. U kunt voorlichtingsmateriaal meegeven en de mantelzorger wijzen op ondersteuning in de gemeente.

Wordt de zorg (soms) als zwaar ervaren? Verwijs door naar mantelzorgondersteuning in de gemeente of de mantelzorglijn.

Instrumenten om de (ervaren) zwaarte van de mantelzorg snel in kaart te brengen zijn:

- De aandachtspuntenlijst methode **POM** (Formulier preventieve ondersteuning mantelzorg)
- **EDIZ** en **CSI** (zie webdossier mantelzorg)



# Stappenplan

STAP 1 ContactSTAP 2 SignalerenSTAP 3 OndersteunenSTAP 4 Verwijzen

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Signaleren en  
preventie

Voorkomen  
overbelasting

Stappenplan

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

Colofon

## Stap 3 Ondersteunen

Help de mantelzorger op weg naar ondersteuning

**Hoe kunnen huisartsen en hun medewerkers de mantelzorgers ondersteunen? Uiteraard kunt u niet zelf alle ondersteuning bieden. Dat hoeft ook niet. Diverse organisaties bieden mantelzorgers uiteenlopende vormen van ondersteuning. Maar door proactief te zijn en de mantelzorger 'op weg te helpen', levert u een belangrijke bijdrage aan de ondersteuning van mantelzorgers.**

- Bied een luisterend oor. Door als huisarts of praktijkondersteuner stil te staan bij de zorg voor de naaste, voelt de mantelzorger dat er naar hem of haar wordt geluisterd. Dat geeft steun en kan een aanzet bieden om eventuele ondersteuning in te schakelen.
- Betrek de mantelzorger bij de behandeling van een patiënt en de prognose. Dit geeft de mantelzorger meer inzicht. Als de mantelzorger weet dat het belangrijk is dat de patiënt op tijd zijn medicijnen krijgt, komt dit de behandeling en dus ook de patiënt ten goede.
- Informeer de mantelzorger over het ziektebeeld van de betreffende patiënt. Goede informatie geeft mantelzorgers een beter inzicht in wat de ziekte inhoudt en wat dit voor de patiënt en hem of haar zelf betekent.

- Wijs de mantelzorger op het feit dat hij of zij ook aan de eigen gezondheid moet denken. Hiervan profiteert ook de naaste voor wie wordt gezorgd. Maak bespreekbaar dat er eventueel andere hulp kan worden ingeschakeld en vertel de mantelzorger dat dit geen schande of zwakte is.
- Stimuleer de mantelzorger om de zorg te delen met andere familieleden en/of vrienden. Attendeer zo nodig op het bestaan van verschillende digitale hulpmiddelen waarmee mantelzorgers en anderen de zorg kunnen organiseren (bijvoorbeeld [www.carenzorgt.nl](http://www.carenzorgt.nl) of [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl))



Natuurlijk informeer ik hoe het met de zorg gaat en wat er nodig is om het vol te kunnen houden. Ik maak er ook een aparte episode van in het dossier van de mantelzorger.

**Jet Hueting, huisarts**  
Katwijk



# Stappenplan

STAP 1 ContactSTAP 2 SignalerenSTAP 3 OndersteunenSTAP 4 VerwijzenWaarom deze  
toolkit?Overbelasting?  
Wat kunt u  
doenSignaleren en  
preventieVoorkomen  
overbelasting

Stappenplan

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

## Stap 4 Verwijzen

Mantelzorgers hebben vaak behoefte aan allerlei soorten informatie; van praktische informatie over bijvoorbeeld hulpmiddelen, tijdelijke overname van zorg, tot aan lotgenotencontact en trainingen. U kunt mantelzorgers de juiste weg wijzen. Belangrijk daarbij is dat uw sociale kaart hierover informatie geeft.

Kijk [hier](#) voor een actueel overzicht van een mantelzorgondersteuning bij u in de buurt (Steunpunt Mantelzorg, mantelzorgmakelaar). Of maak eens een afspraak met een lokale organisatie om kennis te maken met het ondersteuningsaanbod.

Mogelijk kan het Wmo-loket van uw gemeente (die verantwoordelijk is voor de ondersteuning van mantelzorgers) ondersteuning bieden. [Hier](#) vindt u contactgegevens van de Wmo-loketten in alle gemeenten in Nederland.

### Organisatie voor mantelzorgondersteuning (Steunpunt mantelzorg)

U kunt mantelzorgers wijzen op activiteiten van organisaties voor mantelzorgondersteuning of een mantelzorgmakelaar voor bijvoorbeeld advies over regelzaken, lotgenotencontact, praktische (vrijwillige) hulp, respijtactiviteiten of individuele begeleiding. Als huisarts of praktijkondersteuner kunt u een mantelzorger de, voor sommigen net te hoge, drempel over helpen.

### De Mantelzorglijn

De Mantelzorglijn van MantelzorgNL is een onafhankelijke gratis telefoonlijn waar mantelzorgers en professionals terecht kunnen voor informatie en advies. De Mantelzorglijn is bereikbaar via telefoon en Whatsapp op 030 - 760 60 55

### Mogelijke ondersteuning in gemeenten

Het precieze aanbod aan mantelzorgondersteuning, verschilt per plaats. Organisaties waar u doorgaans naar kunt verwijzen, zijn onder andere:

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning (steunpunt mantelzorg, mantelzorgmakelaar)
- Gemeentelijk Wmo-loket (wordt soms ook wel VraagWijzer of STIP-loket genoemd)
- Individuele voorzieningen, zoals: hulp bij huishouden, vervoer, woningaanpassingen
- Algemene, collectieve welzijns-/Wmo-voorzieningen, zoals: praktische hulpdienst, vervoersvoorziening en maaltijdvoorziening
- Maatschappelijk werk, MEE en ouderenadvisering
- Patiëntenverenigingen. Deze verenigingen van patiënten met bepaalde aandoeningen besteden ook vaak aandacht aan de mantelzorger naast de betreffende patiënt
- Organisaties voor vrijwilligerszorg, zoals: vrijwillige thuishulp, buddyzorg, vriendendiensten, maatjesprojecten, Rode Kruis of Zonnebloem



# Vervangende mantelzorg (respijtzorg)

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

Colofon

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Voor veel mantelzorgers én patiënten is het een grote stap om respijtzorg in te zetten. Voor mantelzorgers kan het moeilijk zijn de zorg aan anderen toe te vertrouwen of zij kunnen daarbij schuldgevoelens

ervaren. Soms wil ook juist de zorgvrager geen zorg van anderen ontvangen of in een respijtvoorziening verblijven. Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden.

## Vormen van respijtzorg zijn:



### Respijtzorg light

Groepswandelen met de keuze voor de mantelzorger om wel of niet mee te gaan, samen wennen op de dagopvang, samen op vakantie.



### Dagopvang

Buurtkamer/wijkcentrum, zorgboerderij



### Logeerszorg

Logeershuis, zorghotel, gastgezin



### Aanwezigheidszorg

Vrijwillige hulp aan huis of individuele begeleiding thuis

## Mogelijke verschijningsvormen:

- thuis of buitenshuis
- direct of indirect gericht op de mantelzorger
- door professionals of door vrijwilligers
- eenmalig of herhaaldelijk
- kort of voor langere tijd
- individueel of collectief
- alleen of samen gaan

Lees [hier](#) meer informatie over respijtzorg.





# Websites

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

Colofon

## [www.lhv.nl](https://www.lhv.nl)

Website van de Landelijke Huisartsen Vereniging. Op deze website zijn in het mantelzorgdossier (<https://www.lhv.nl/mantelzorg>) tools te vinden voor de ondersteuning van mantelzorgers in de huisartsenpraktijk.

## [www.mantelzorg.nl](https://www.mantelzorg.nl)

MantelzorgNL is de landelijke organisatie voor mantelzorgers. Vind [hier](#) ondersteuning in de buurt

## [www.vilans.nl](https://www.vilans.nl)

Landelijk kenniscentrum voor langdurende zorg.

## [www.werkenmantelzorg.nl](https://www.werkenmantelzorg.nl)

Informatie over de verschillende mogelijkheden en verlofregelingen voor werkende mantelzorgers.

## [www.scp.nl](https://www.scp.nl)

Zoek op 'Mantelzorg'. Feiten en cijfers over mantelzorg van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Het SCP doet onderzoek op wetenschappelijke basis.

## [www.mantelzorgmakelaar.nl](https://www.mantelzorgmakelaar.nl)

Een mantelzorgmakelaar neemt de regeltaken over van de mantelzorg.

## [www.minvws.nl](https://www.minvws.nl)

Website van Ministerie van VWS.

## [www.movisie.nl](https://www.movisie.nl)

Landelijk kennisinstituut en adviesbureau voor sociale vraagstukken. Mantelzorg>Basisfuncties mantelzorg

## [www.jong-zorgen.nl](https://www.jong-zorgen.nl)

Website voor jonge mantelzorgers.

## [www.ziekeouder.nl](https://www.ziekeouder.nl)

Saczo screeningsinstrument voor Adolescenten met een chronisch zieke ouder.



# Tools

Handige tools die u helpen bij de ondersteuning van mantelzorgers:

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

Colofon

- **Checklist mantelzorgvriendelijke huisartsenzorg**  
Heeft uw huisartsenpraktijk oog en oor voor mantelzorgers?  
Doe de check!
- **Vragenlijst (over)belasting mantelzorger**  
Meet in 5 minuten de (over)belasting van de mantelzorger.
- **Formulier overdragen mantelzorgtaken**  
Vraag de mantelzorger dit noodplan in te vullen voor het geval de mantelzorg (tijdelijk) moet worden overgedragen.
- **Formulier preventieve ondersteuning mantelzorg**
- **Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronisch Zieke Ouder (SACZO)**  
Vragenlijst in te vullen door kinderen die te maken hebben met mantelzorg, voor het verkrijgen van een goed beeld van de situatie en de punten waar het kind ondersteuning bij wil.
- **Informatieboekjes voor kinderen van ouders met een psychische aandoening (KOPP)**  
De boekjes staan vol met informatie, ervaringsverhalen en tips. Ze bieden een goed uitgangspunt voor een gesprek thuis en in de huisartsenpraktijk.



# Colofon

Waarom deze  
toolkit?

Overbelasting?  
Wat kunt u  
doen

Vervangende  
mantelzorg  
(respijtzorg)

Websites

Tools

Ronald Bellekom (VNG)  
Dieuwke Besselink (MantelzorgNL)  
Anke de Boer (LHV)  
Marieke ten Dam (LHV)  
Jelly Hogendorp (LHV)  
Marloes Hooimeijer (MantelzorgNL)  
Yvonne de Jong (Vilans/Movisie)  
Annemarie Lamain (LHV)  
Wendy van Lier (Expertisecentrum Mantelzorg/Vilans)  
Carolien Pronk (LHV/Expertisecentrum Mantelzorg)  
Annechien van Thuijl (LHV)  
Geraldine Visser (Expertisecentrum Mantelzorg/Vilans)  
Hieke Wijbenga (MantelzorgNL)

## In opdracht van:

Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV)  
MantelzorgNL  
Movisie  
Vilans

## Gefinancierd door:

Ministerie van VWS

Eerste uitgave: mei 2011  
Herziene uitgave: november 2020