



## **MANTELZORG IN DE THUISZORG**

### **Het versterken van het netwerk van de cliënt en het ondersteunen van de mantelzorger**

De ontwikkelingen in de zorg hebben tot gevolg dat er meer eigen kracht van de cliënt en zijn of haar netwerk wordt gevraagd. Het kabinet wil mantelzorgers en zorgvrijwilligers betrekken bij hulp via onder andere de Wmo en de zorgverzekeringswet. De Langdurige zorg wordt hervormd. Het gevolg hiervan is dat mensen langer in hun eigen omgeving zullen blijven wonen waarbij passende ondersteuning noodzakelijk is. Centraal bij deze reorganisatie van de zorg staat enerzijds de grotere betrokkenheid van de samenleving en daarnaast een goede balans tussen informele en formele zorg.

Dit alles vraagt van cliënten die van wijkverpleging gebruik moeten gaan maken dat ze eerst kijken naar wat zij zelf kunnen doen en met hun eigen netwerk kunnen organiseren. Professionele zorg wordt alleen dan ingeschakeld wanneer informele zorg daar niet in kan voorzien. Dat is een grote verandering voor cliënten en mantelzorgers. Het is een verandering waarbij medewerkers van de wijkverpleging hen kunnen ondersteunen. Een goede relatie tussen de cliënt, de mantelzorger en de medewerker(s) van AxionContinuu draagt bij aan het leveren van kwalitatief verantwoorde zorg.

#### **Definitie**

Mantelzorg is meer dan gebruikelijke zorg die partners, ouders, kinderen, familieleden, vrienden en burens aan elkaar geven. Mantelzorgers bieden zorg omdat ze een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. Het gaat om zorg die meer is dan wat in een persoonlijke relatie gebruikelijk is en het gaat veelal om langdurige situaties.

#### **Waarom aandacht voor het netwerk van de cliënt?**

Als medewerker in de wijkverpleging richt je je niet alleen op de lichamelijke zorg, maar heb je ook oog voor het welzijn van cliënten. Zijn zij nog actief op een manier die bij hen past? Hoe gaat het op het sociale vlak? Hoe brengt de cliënt zijn of haar dagen door? Wat geeft energie en plezier en wat is zwaar en lastig? Bij het versterken van zelfredzaamheid en eigen regie staan de volgende vragen centraal (CVZ 2013);

- Wat wilt u, wat zijn uw persoonlijke doelen?
- Welke problemen komt u daarbij tegen?
- Hoe komt dat en wat zou u zelf kunnen doen?
- Welke problemen heeft u daarbij?
- Wat kan mantelzorger/familie/sociaal netwerk doen?
- Wat kan de thuiszorgmedewerker/wijkverpleegkundige doen?

Cliënten hebben wensen en behoeften waarin de thuiszorg niet kan voorzien. Behoeften die belangrijk zijn voor hun welzijn zoals gezelschap, leuke uitstapjes, vervoer of praktische hulp bij bijv. klusjes in huis.

Familie, vrienden, burens en kennissen (het sociale netwerk) kunnen een belangrijke rol spelen in het vervullen van deze wensen en behoeften. Hun bijdrage is nodig en wenselijk. Niet alleen vanwege de hervormingen in de zorg maar ook omdat mensen behoefte hebben aan meer eigen regie en persoonlijke aandacht. We zijn in de afgelopen jaren veel gaan professionaliseren waardoor 'gewone' hulpbronnen, niet meer worden aangeboord. Deze bronnen moeten weer ontdekt worden. Mensen maken lang niet altijd gebruik van de mogelijke hulp vanuit hun omgeving. Zij staan er niet bij stil dat ze iemand in hun netwerk kunnen inschakelen of ze vinden het lastig om aan een ander hulp te vragen. Het helpt als de thuiszorgmedewerker meedenkt over de mogelijkheden om in eigen behoeften te voorzien en de rol die het sociale netwerk hierbij kan spelen.

### **Hoe zal de thuiszorgmedewerker van Axioncontinu de cliënt helpen bij het versterken van het eigen netwerk?**

Met als basis de vertrouwensband die de medewerker met de cliënt heeft opgebouwd is zij in staat om in plaats van alles over te nemen de cliënt te ondersteunen door te luisteren, te stimuleren en mee te denken. Van de medewerkers in de wijkverpleging verwachten we;

1. Stimuleer de cliënt om hun wens of hulpvraag in hun netwerk bespreekbaar te maken. Ga met hen in gesprek over de vraag wie ze kennen en wie ze waarvoor kunnen benaderen. (wees alert op uitingen en wensen, bespreek deze en noteer dit in het dossier)
2. Ondersteunen van de cliënt bij het zoeken en versterken van het sociale netwerk, maar ook het organiseren (veel door verwijzing naar casemanagement, buurtteam etc) van vervoer naar activiteiten, het op zoek gaan naar (vrijwillige) maatjes, hulp bij de financiën en administratie. Breng het eventueel in beeld op de netwerkkaart. (welke mensen zijn belangrijk in uw leven? Met wie heeft u regelmatig contact/ Hoe is het contact met de burenen?)
3. Faciliteer het sociaal netwerk. Soms heeft een cliënt bepaalde zorg en ondersteuning nodig om sociale activiteiten te ondernemen. De medewerker zal dit dan faciliteren door hen informatie te bieden of vaardigheden aan te leren

### **Hoe ondersteunt Axioncontinu in de thuiszorg de mantelzorger?**

Mantelzorgers worden vaak zwaar belast. Met de toenemende behoefte aan het voeren van de eigen regie met ondersteuning vanuit het sociaal netwerk is dit niet altijd te voorkomen. Axioncontinu biedt u op verschillende wijze ondersteuning bij uw taak als mantelzorger. Er zijn allerlei vormen van ondersteuning mogelijk die samenhangen met de persoonlijke situatie van een cliënt en de behoefte en mogelijkheden van de mantelzorger.

AxionContinu biedt;

#### **- Samenwerking tussen cliënt, mantelzorger en zorgmedewerker**

Nadat de wijkverpleegkundige de zorg heeft geïndiceerd zal zij contact opnemen met de "eerste mantelzorger". In een persoonlijk gesprek zal de medewerker met de cliënt en mantelzorger(s) overleggen: wie doet wat? Wat zijn wensen? Wat zijn zorgen? Hoe werken mantelzorger en thuiszorgmedewerkers samen? Wat kan de medewerker betekenen om de mantelzorger te ondersteunen?

In de loop van het zorgproces is regelmatig contact over het verloop, de samenwerking en de behoefte aan steun. Deze gesprekken vinden minimaal eens in het kwartaal (eventueel telefonisch) plaats. Er worden afspraken gemaakt over welke verzorgings- en eventuele verpleegtaken de mantelzorg wil en kan uitvoeren. Afspraken en evaluatiemomenten worden vastgelegd in het ondersteuningsplan.

In iedere bespreking betreffende de zorg is de inzet van de mantelzorger een vast agendapunt.

#### **- Themabijeenkomsten voor mantelzorgers**

In de loop van 2015 biedt AxionContinu verschillende informele themabijeenkomsten die inzicht bieden over ziekte, verzorging, omgang en voorkoming van overbelasting.

#### **- Casemanagement**

Ondersteuning van de casemanager als er sprake is van een dementieel proces. De casemanager kan zonnodig de zorg en dienstverlening coördineren. Ook is begeleiding op afstand via een Ipad mogelijk.

- **Respijtzorg**

Soms is het even teveel, Axioncontinu biedt dan de mogelijkheid om de zorg van de mantelzorger tijdelijk over te nemen. Dit kan door tijdelijke opvang in een van onze woonzorgcentra, bijvoorbeeld als de mantelzorger ziek is of op vakantie gaat. Een andere mogelijkheid ter ontlasting van de thuissituatie is de mogelijkheid om gebruik te maken van de dagactiviteitengroepen op één van onze locaties.

- **Advies en steun op afstand**

Daar waar nodig kan de mantelzorger via beeldcontact op laptop of Ipad ondersteund worden bij zijn/haar taken bij de zorg thuis.

- **Onlinecursus omgaan met dementie van de Alzheimerstichting**

De zorgmedewerker zal daar waar dit past de digitale cursus aanbieden met begeleiding van een vrijwilliger.

- **Digitaal loket voor mantelzorgers**

Axioncontinu biedt een plaats voor vragen; "Hebt u vragen, weet u niet hoe u iets moet oplossen? U kunt 24 uur per dag terecht op onze site voor vragen en advies en binnen 24 uur beantwoorden wij uw vraag"!

- **Huishoudelijke hulp voor gereduceerd tarief voor mantelzorgers**

Wanneer iemand acht uur of meer zorg biedt als mantelzorger kan hij/zij, mits woonachtig in Utrecht, een huishoudelijk medewerker van AxionContinu inhuren tegen een gereduceerd tarief. Met financiële steun van de gemeente kost dit €10,50 per uur.

- **Diner in onze restaurants** of thuis geleverd

AxionContinu biedt in de woonzorgcentra Huis aan de Vecht, De Bijnkershoek, Tolsteeg, De Wartburg, De Drie Ringen en De Componist in Utrecht, Marienstein in IJsselstein en de Schutse in Lopik een complete warme maaltijd tegen een zeer redelijke prijs en in een gezellige omgeving. Waar dit van toepassing is kan men gebruik maken van de U-pas voor een gereduceerde prijs van de maaltijd.

- **Themabijeenkomsten in het Alzheimercafé**

In woonzorgcentrum Voorhoeve en Woonzorgcentrum De Ingelanden kan men terecht in het Alzheimer Café (Theehuis, Trefpunt.) Dit is een maandelijkse informele bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten, mantelzorgers, hulpverleners en belangstellenden. De maandelijkse bijeenkomsten starten meestal met een interview met betrokkenen (mensen met dementie, familie of een professional) of een lezing. Daarna kunnen de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen.

- **Een mantelzorgmaatje**

Wanneer u lang voor iemand zorgt, kan u zich wel eens alleen voelen met al die zorgen. Misschien vindt u het dan fijn om met regelmaat te kunnen praten met iemand die er speciaal voor u is. Wij gaan samen met steunpunt mantelzorg voor u op zoek naar een geschikte match. Een mantelzorgmaatje is een specifiek opgeleide vrijwilliger die mantelzorgers een luisterend oor biedt, ondersteunt bij regeltaken of samen met de mantelzorger op zoek gaat naar mogelijkheden om het sociale netwerk uit te breiden.

- **Dag van de mantelzorg, 10 november 2015**

Iedere mantelzorger krijgt een verassing!

- **Mantelzorgtips**  
Ieder kwartaal delen we een mantelzorg tip uit van een bemoedigende/waarderende strekking. Start in tweede kwartaal. De mantelzorger krijgt een mail of we delen het advies per brief uit.
  
- **Introductie van CSI**  
Het is bekend dat het verlenen van mantelzorg op den duur kan leiden tot overbelasting van de mantelzorger. Daar waar nodig zal de wijkverpleging de CSI inzetten als meetinstrument. De CSI staat voor Caregiver Strain Index, een vragenlijst waarmee overbelasting in de mantelzorg kan worden gemeten. Het instrument is ontwikkeld in de VS en één van meest gebruikte meetinstrumenten om belasting door mantelzorgers te meten.
  
- **Zelfredzaamheidsmeter**  
De zelfredzaamheidsmeter is een korte vragenlijst die de zelfredzaamheid van de cliënt in beeld brengt. De zelfredzaamheidsmeter onderscheidt 10 levensgebieden. Per levensgebied check je of de cliënt zichzelf kan redden en of hij/zij zelf de regie heeft. Je kunt de zelfredzaamheidsmeter met je cliënt bespreken of allebei apart invullen. Het instrument is gemaakt door Vilans.  
Een thuiszorgmedewerker die de zelfredzaamheidsmeter gebruikt heeft, zegt;  
'Ik heb de zelfredzaamheidsmeter door de cliënt laten invullen en zelf ingevuld. We kwamen tot verschillende scores. We hadden toen een goed gesprek over de zelfredzaamheid van mijn cliënt. De cliënt had hierdoor beter inzicht in de eigen situatie. En ik leerde er ook van om anders te kijken.'

## **Tenslotte**

Mantelzorgers en professionele zorgverleners bekijken de zorg vanzelfsprekend vanuit verschillend perspectief. Mantelzorgers zijn in de eerste plaats partner of kind of hebben een andere relatie met de cliënt. Zij hebben naast zorgtaken vaak ook nog een rol in de emotionele ondersteuning en het behartigen van de belangen van de cliënt. Zij zijn zelf emotioneel betrokken bij hoe het met de cliënt gaat.

Formele zorgverleners hebben naast hun menselijke betrokkenheid te maken met kwaliteitskaders, richtlijnen en organisatorische beperkingen. Deze verschillende perspectieven en belangen kunnen conflicteren. Duidelijke afspraken en open communicatie hierover is essentieel.

Het feit dat iemand mantelzorger is wil niet zeggen dat hij de cliënt kan vertegenwoordigen. Wie de wettelijke vertegenwoordiger kan zijn ligt vastgelegd in de wet. Dit kan in de praktijk een ander zijn dan de mantelzorger die dagelijks langs komt. Een goed contact tussen de mantelzorger(s) en de wettelijke vertegenwoordiger is van groot belang. De wijkverpleegkundige zal met de wettelijke vertegenwoordiger bespreken en vastleggen in het ondersteuningsplan, hoe de communicatie tussen de verschillende partijen; cliënt, mantelzorgers en wettelijk vertegenwoordiger en professionele zorgverleners goed geregeld kan worden.