

## Wat is bekend over:

### • Situatie

Zijn er mantelzorgers bij de zorg betrokken?  
Wat is de mate van belasting voor de mantelzorg?

## Verzamel informatie

### Klachten en verschijnselen

Is er een mantelzorg? Denk ook aan mantelzorg(s) die niet bij de cliënt wonen, bijv. een zoon of dochter. Ga na wie de mantelzorg is. Mogelijk zijn er meerdere mantelzorgers.

Wie helpt bij de persoonlijke verzorging?  
Wie helpt bij het huishouden? Wie helpt bij het regelen van allerlei zaken?

### • Ernst

Hoe omschrijft de mantelzorg de mate van de belasting die hij ervaart door het geven van mantelzorg?

Kan de mantelzorg de mate van belasting aangeven, eventueel met een cijfer of smiley?

### • Verloop, duur

- Hoeveel uur per dag geeft de mantelzorg hulp, hoeveel dagen per week?
- Is de duur of intensiteit van de hulp in de loop van de tijd toegenomen?
- Hoe lang voelt de mantelzorg zich al (zwaar) belast?

### • Risicofactoren

Denk aan een slepend ziekteproces, zorgvrager (zv) heeft continue toezicht nodig, symptomen die onvoldoende onder controle zijn, fysieke en/of psychische beperkingen van de zv, gedragsproblemen van de zv, leeftijd en/of eigen beperkingen van de mantelzorg.

### • Verbeterende factoren

- Is er een sociaal netwerk dat hulp kan bieden?
- Kan de zorg uitgebreid worden, eventueel met vrijwilligers?
- Welke andere ondersteuningsmogelijkheden ziet de mantelzorg?
- Heeft de mantelzorg voldoende tijd voor eigen hobby's, contacten, werk?

### • Beleid tot nu toe

- Is er met de mantelzorg besproken welke belasting hij ervaart?
- Is vastgesteld of de mantelzorg overbelast is of dreigt te raken?
- Hoe is de mantelzorg betrokken bij de zorg?
- Wordt de mantelzorg voldoende meegenomen in de besluitvorming over het zorgaanbod, wanneer de eigen regie van zorgvrager (bijv. bij dementie) steeds meer achteruit gaat?

## Welbevinden zorgvrager

### Lichamelijk welbevinden

#### • Lichamelijke conditie

Heeft de mantelzorg last van slaapproblemen, gebrek aan eetlust, vermoeidheid, gewichtsverlies, andere lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn of nek- en schouderklachten? Gebruikt de mantelzorg (te)veel slaap- of kalmeringsmiddelen? Is er een toename van alcoholgebruik?

### Psychisch en sociaal welbevinden

#### • Woonomstandigheden

Heeft de mantelzorg voldoende privacy in zijn omgang met de zieke? Kan de mantelzorg voldoende rustmomenten creëren?

#### • Zorg

Welke ondersteuning krijgt de mantelzorg? Is er voldoende aandacht voor de verschillende rollen van de mantelzorg?

#### • Tevredenheid

Is de mantelzorg tevreden over de mantelzorg die hij geeft? Is de mantelzorg tevreden over de samenwerking met jou als verzorgende en met andere zorgverleners.

#### • Steun

Zijn er andere mantelzorgers betrokken? Is er vanuit het sociaal netwerk ondersteuning voor de mantelzorg zelf?

#### • Stemming

Hoe voelt de mantelzorg zich? Is de mantelzorg boos, gespannen, nerveus somber, verdrietig? Voelt hij zich soms eenzaam of alleen? Heeft hij last van gevoelens van machteloosheid?

#### • Cognitie

Begrijpt de mantelzorg voldoende de situatie van de zorgvrager? Is hij bewust van zijn eigen rol als mantelzorg?

#### • Kennis en bewustzijn

Kan de mantelzorg aangeven hoe de zorgsituatie zijn leven beïnvloedt? Weet de mantelzorg wat voor hem de risicofactoren zijn voor overbelasting? Neemt hij de signalen van overbelasting serieus?

### Spiritueel welbevinden

#### • Betekenis

Wat betekent het voor de mantelzorg om mantelzorg te geven aan zijn naaste? Vragen aan de zv kan zijn: Wat betekent het voor u dat uw naaste/partner/vriend ook mantelzorg is? Waar hoopt u nog op? Vertel eens?

#### • Zingeving

- Wat is voor de mantelzorg op dit moment het belangrijkste in het geven van mantelzorg? Met welke vragen worstelt de mantelzorg:
- Waarom overkomt ons dit?
  - Wat moet ik ermee?
  - Hoe nu verder?
  - Hoe blijf ik als mantelzorg overeind?
  - Hoe gaan we nu met elkaar om?