



## Signaleringskaart mantelzorg

### Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zorgen voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt, zoals zorg voor je kind, partner ouder met dementie of een chronische ziekte. Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving.

Zorgen voor een naaste kan voldoening geven, maar wanneer de zorg steeds intensiever en langduriger wordt, kan dit geleidelijk ten koste gaan van de bezigheden en gezondheid van de mantelzorger. Terwijl juist de balans in je leven belangrijk is om de zorg vol te kunnen houden, anders loopt een mantelzorger het risico om overblaat te raken.

### Wat kun jij als professioneel in de ondersteuning van mantelzorgers bijdragen?

Hoe houd je overbelasting van mantelzorgers tegen of help je deze te verminderen:

- Er is bij een zorgvrager meestal een mantelzorger betrokken, dat kan één van de kinderen zijn of een partner.
- Vraag actief hoe het gaat met de mantelzorger.
- Signaleer tijdig wanneer een mantelzorger behoefte heeft aan ondersteuning.
- Geef informatie over de ondersteuningsmogelijkheden, benoem dit vaker wanneer je met de doelgroep in contact komt.
- Verwijs door naar of informeer de mantelzorger over de Mantelzorgondersteuning.

### Signalen van overbelasting:

Gevoelens van overbelasting kunnen per mantelzorger verschillen, afhankelijk van persoonlijke kenmerken, draagkracht en sociaal netwerk.

#### Lichamelijk

Hoofd- of buikpijn, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, pijn in nek, schouder of rug, duizeligheid, toenemende vermoeidheid, afnemende eetlust of juist toenemende eetlust.

#### Psychisch

Schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, piekeren en somberheid?

#### Gedragsmatig

Rusteloos, chaotisch, onverdraagzaam, agressief, verwaarloosd uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

## Mantelzorg ondersteuning in gemeente Lelystad

#### Welzijn Lelystad

- **Informatie en advies:** mantelzorgers kunnen contact opnemen met vragen rondom zorg gerelateerde vragen en of wet- en regelgeving.
- **Individuele ondersteuning:** gesprekken met een mantelzorgconsulent.
- **Lotgenotencontact:** elkaar ontmoeten, praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten en er open voor staan.
- **Cursussen:** ik wil beter leren omgaan met het ziektebeeld van mijn naaste, zoals bijvoorbeeld dementie en NAH.
- **Vervangende zorg (respijtzorg):** inzetten van een vrijwilliger die gezelschap biedt aan een zorgvrager en of informatie over de mogelijkheden van vervangende zorg.
- **Praktische hulp:** Ondersteuning bij aanvragen: WLZ, WMO, Zorgverzekering, persoonsgebonden budget. Welzijn Lelystad brengt u in contact met een Mantelzorg Makelaar en of met Onafhankelijke Clientondersteuning.
- **Ondersteuning door vrijwilligers:** Palliatieve Terminale Zorg Thuis, Patientsupport (begeleiding bij ziekenhuis afspraken) en maatjescontacten.

#### Contact:

Tel.nr. 0320-707 159 | mantelzorgondersteuning@welzijnlelystad.nl | www.welzijnlelystad.nl

#### Mantelkring

- **Lotgenoten contacten:** Er wordt door Mantelkring een groot scala aan activiteiten georganiseerd. Onder begeleiding van een coach worden er themabijeenkomsten, wandelmomenten en creatieve activiteiten georganiseerd..
- **Aandachtcentrum:** Het Aandachtcentrum Lelystad is een telefonische ondersteuningsdienst voor alle inwoners van Lelystad met allerlei vragen die zij hebben over zorg en het sociaal domein.
- **Emotionele steun:** Vrijwilligers van het aandachtcentrum bellen mensen regelmatig op die behoefte hebben aan een luisterend oor.

#### Contact:

Tel.nr. 088-787 8809 | events@lwpc.nl | www.mantelkring.nl



### Ondersteuning van mantelzorgers

Hoe houd je overbelasting van mantelzorgers tegen of help je te verminderen?

Signaleer tijdig wanneer een mantelzorger behoefte heeft aan ondersteuning wanneer je een cliënt of patiënt ziet.

Ondersteuning kan ook preventief worden ingezet. Geef informatie over de ondersteuningsmogelijkheden en verwijs door.