

Taakafspraken bij mantelzorg



UITGAVE NOVEMBER 2022

MANTELZORG STEEKKAART 3

1. Waarom afspraken maken?

Een mens is een gewoontedier. Ook als je ziek wordt of extra zorgen nodig hebt, blijven mensen graag zo lang mogelijk thuis wonen, in hun eigen vertrouwde omgeving, omringd door hun eigen vertrouwde spullen en familie.

Thuis blijven wonen als je niet alles meer zelfstandig kan, is maar mogelijk als je kan rekenen op andere mensen. En dat noemen we mantelzorg: de bijkomende zorgen die door personen in de eigen omgeving vrijwillig opgenomen worden. Maar ook als je zorgt voor iemand die opgenomen is (bijvoorbeeld in een woonzorgcentrum) spreken we over mantelzorg.

Mantelzorg overkomt je plots: je partner of kind wordt ziek, maar evengoed kan je er langzaam inrollen: je ouders worden bijvoorbeeld een dagje ouder en hebben hulp nodig bij een aantal taken in het huishouden.

Dé mantelzorger bestaat niet: er zijn zoveel verschillende situaties mogelijk, én er zijn zoveel taken die mantelzorgers opnemen, gaande van hulp in het huishouden tot verzorging, administratieve ondersteuning of een luisterend oor bieden.

In een mantelzorgsituatie zijn daarom verschillende partners betrokken: de persoon die zorgen nodig heeft, de verschillende mantelzorgers, de professionele hulp, enz. Daarom is het ook belangrijk goede afspraken te maken tussen alle betrokkenen. Zo vermijd je onduidelijkheden en misverstanden en kan de mantelzorgsituatie zo optimaal mogelijk verlopen.

2. Wanneer afspraken maken?

Afspraken maak je liefst zo snel mogelijk. Indien mogelijk zelfs nog voordat de thuiszorg of mantelzorg opstart.

In de ideale situatie gaan alle betrokken partijen meteen samenzitten wanneer een beginnende zorgsituatie zich voordoet. Zowel de persoon die zorg nodig heeft als de betrokken mantelzorgers en eventueel professionele medewerkers moeten in overleg gaan over een plan van aanpak. Op die manier zijn duidelijke afspraken en taakverdelingen vanaf het begin gemaakt en kan hierover geen discussie ontstaan achteraf. Hierbij moet rekening gehouden worden met wie wat kan doen en welke mogelijkheden en beperkingen er zijn.

Volgende vragen kunnen helpen in om goede afspraken te maken:

- Welke extra zorgen zijn er bij de persoon met een zorgnood?
- Wat zijn de toekomstverwachtingen van de ziekte? Zijn er enkel op korte termijn zorgen nodig of kan het langer duren?
- Wie kan er allemaal helpen om de zorg te dragen? Denk hierbij aan familie, maar ook aan professionele thuishulp (poetshulp, oppasdiensten, thuisverpleging, ...).
- Hoeveel tijd heeft elk van de betrokkenen beschikbaar om te besteden aan de zorg? Probeer hierin realistische schattingen te maken.
- Hoeveel geld gaan deze extra zorgen kosten? Denk

eraan dat je, als de persoon met een zorgnood bij je komt inwonen, ook extra kosten hebt (water, elektriciteit, huur, voeding, vergoeding voor de centrale mantelzorger).

- Wie gaat deze extra kosten betalen? Is het inkomen van de persoon met een zorgnood voldoende groot, of moet er ook financieel geholpen worden? Het is niet evident dat de persoon bij wie de persoon eventueel gaat inwonen, ook alle extra kosten moet betalen.
- Waar kan je terecht met je vragen over mantelzorg, professionele ondersteuning, premies? Het is goed dat alle betrokkenen weten waar ze met hun vragen terecht kunnen.

3. Waarover afspraken maken?

Er zijn afspraken te maken rond verschillende personen en zaken:

- De persoon met een zorgnood:

Welke zorgen zijn er nodig en welke hulp moet daarvoor ingeschakeld worden? Hoe ga je dit aanpakken? Wat zijn de verwachtingen van de persoon zelf? (Waarvoor moet je wel of geen hulp inschakelen, wanneer moet je ingrijpen, hoe ga je om met privacy...)

- Gezinsleven van de mantelzorger:

Als je mantelzorger wordt, ben je meestal ook minder beschikbaar voor je eigen gezin. Of anders gezegd: de tijd die je aan mantelzorg besteedt, kan je niet meer aan andere mensen of zaken (zoals je gezin) besteden. Belangrijk is hierover als gezin beslissingen te nemen en afspraken te maken over welke taken door wie overgenomen zullen worden. Als de zorgbehoevende persoon inwoont, moet je afspraken maken over privacy. Het is niet omdat iemand inwoont, dat deze persoon ook bij alle aspecten van het gezin betrokken moet worden.

- De financiële kant:

Hou van bij het begin rekening met de verschillende soorten uitgaven die de thuiszorgsituatie met zich meebrengt. Zo zijn er kosten voor hulp- en dienstverlening, maar ook bijvoorbeeld uitgaven van de persoon met een zorgnood zelf, ook hij/zij besteedt namelijk geld aan zaken die het leven aangenamer kunnen maken. Ook een vergoeding voor de mantelzorgers kan van toepassing zijn. Vergeet dit niet vooraf te bespreken met alle betrokkenen, elke situatie is anders en vraagt bijgevolg om een andere aanpak.

Meestal draagt de persoon die zorgen nodig heeft, zelf de kosten. Soms moet deze persoon echter niet de kosten volledig alleen dragen. In dat geval moeten er met alle betrokken personen afspraken gemaakt worden rond die welke kosten zal dragen.

Vergeet niet na te gaan of alle beschikbare tegemoetkomingen worden benut. Vraag dit zeker na bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.

4. Met wie afspraken maken?

In een zorgsituatie zijn verschillende partijen betrokken. Om misverstanden te vermijden wordt er best met al deze partners overlegd om zo tot consensus te komen in verband met praktische afspraken.

- Met de persoon met een zorgnood :

Het is belangrijk respectvol met elkaar om te gaan en (waar mogelijk) de persoon met een zorgnood te betrekken in de afspraken die gemaakt worden. Hou rekening met zijn of haar wensen. Zo kan het bijvoorbeeld voor iemand die haar hele leven lang 's avonds het eten klaar maakte, veel betekenen dat ze kan helpen met het aardappelen schillen, ook al duurt het dan wat langer.

- Met de familie:

Bespreek met iedereen in de familie wat al dan niet hun aandeel in de mantelzorg kan of zal zijn: partner, broers en zussen, kinderen, verdere familie of verwanten ...

- Met het gezin van de mantelzorger:

Ook in het gezin van de mantelzorger worden best een aantal afspraken gemaakt. Zo kan een herverdeling van taken bijvoorbeeld nodig zijn wanneer de mantelzorger zelf minder tijd heeft om te blijven helpen in het huishouden. Taken die het ene gezinslid niet meer kan doen, moeten overgenomen worden.

Daarnaast is het – los van de zorgen - belangrijk te bespreken welk effect dit zal hebben op de 'gezinstijd' : welke momenten vind je belangrijk? Hoe plan je tijd en aandacht voor elkaar in? Zo kan je bijvoorbeeld afspreken om 's avonds altijd samen te eten, enz.

- Met de professionele thuiszorg

In veel zorgsituaties is het betrekken van professionele hulp nodig. Het is belangrijk van bij het begin goede afspraken te maken met de drie rechtstreeks betrokken partijen: de professionele hulpverlener, de persoon met een zorgnood én de mantelzorger. Vaak wordt gesproken van een 'triade' in de zorg als het over deze drie betrokken partijen gaat. Bespreek niet alleen wie wanneer komt, hoe vaak en hoe lang, maar ook de manier waarop zaken gedaan worden: wat heeft de persoon die zorg nodig heeft graag, welke gewoonten behouden jullie graag, enz.

- Met de naaste omgeving:

Ook mensen uit het verdere netwerk kunnen een rol spelen in een mantelzorgsituatie. Mantelzorg omvat immers alle situaties waarin zorg wordt opgenomen voor een naaste of dierbare. Ook verdere familie, kennissen, burens of vrienden kunnen betrokken partij zijn in een zorgsituatie. In dat geval worden zij best ook betrokken in het maken van afspraken. Ook taken die niet met directe zorg te maken hebben kunnen mantelzorgtaken zijn: een luisterend oor zijn, administratie in orde houden, eens gaan sporten of wandelen, een bezoek brengen ...

5. Hoe afspraken maken?

Ook de manier waarop je afspraken maakt verdient aandacht. Goede afspraken zijn duidelijk, concreet, gebonden aan tijd, situatieafhankelijk en op tijd gemaakt.

- Duidelijk: maak je afspraken zo, dat iedereen hetzelfde onder de afspraak verstaat.
Bijvoorbeeld: 'De buurvrouw zal af en toe eens bellen' is niet duidelijk. Beter is: 'De buurvrouw belt elke week op maandagnamiddag om te horen hoe het gaat'.
- Concreet: maak je afspraak zo concreet mogelijk, met alle details (informatie over wie, wat, waar, hoe vaak, hoe lang).
- Tijd- en situatiegebonden: besef bij het maken van afspraken dat de afspraken steeds gelden voor een welbepaald moment in een welbepaalde situatie. Als er veranderingen optreden in de zorgen die nodig zijn of in de beschikbaarheid van een van de betrokkenen, dan moeten ook de afspraken bijgesteld worden.
- Op tijd gemaakt: de gouden regel is, wacht niet te lang met het maken van afspraken, je kan er heel wat misverstanden en teleurstelling mee voorkomen.
- Op papier: afspraken die op papier staan, maken de situatie voor iedereen klaar en duidelijk. Zo kan je op elk gewenst ogenblik bekijken wat de taakafspraken precies waren en heb je ook een document om achteraf na te gaan af iedereen zich aan de afspraken houdt.
- Een belangrijk aandachtspunt is dus niet alleen het maken van afspraken, maar eveneens het opvolgen van de gemaakte afspraken. Het heeft natuurlijk weinig nut afspraken te maken die door niemand worden nageleefd.

Indien je er samen niet uit raakt, kan je ook de hulp inschakelen van de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Zij kunnen als neutrale partner mee rond de tafel gaan zitten en het gesprek in goede banen leiden.

Samenspraak

In een zorgsituatie is het van groot belang om goed samen te werken. Zit iedereen op één lijn? Wat zijn de verwachtingen?

Om dit makkelijker te maken werd de fiche 'Samenspraak' ontwikkeld. Deze fiche helpt mantelzorgers, zorgvragers en professionele hulpverleners om in gesprek te gaan als evenwaardige partners. Het maakt de ervaringen en verwachtingen van de verschillende partijen bespreekbaar. Of je nu cliënt bent, mantelzorger of hulpverlener. Wat verwacht jij en wat verwachten de anderen van de zorg? Hoe ervaar jij de zorg? Hoe ervaren de anderen het? Dat kan je met elkaar bespreken tijdens een overleg. Iedereen vult deze fiche vooraf in en brengt ze mee naar het overleg. Je kan de fiche ook alleen voor jezelf gebruiken. Om te zien hoe de zorg verloopt en wat voor jou belangrijk is.

Je kan de fiche hier downloaden:
www.mantelzorgers.be/Documents/samenspraak_fiche_online.pdf

Neem ook eens een kijkje op
www.samana.be/mantelzorg of schrijf je in op de
maandelijkse nieuwsbrief voor mantelzorgers:

www.samana.be/nieuwsbrief

Meer info vind je ook op www.mantelzorgers.be