

<p>1. Belangstelling voor de mantelzorger/mz-situatie</p> <p>a. voor u, de mantelzorger zelf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herkennen en erkennen van u als mantelzorger • Luisterend oor bieden • Bewustwording van het mantelzorger zijn • Waardering uiten voor inzet en kracht <p>b. voor de aard van de zorgvraag van uw verwante: wat is de oorzaak van de zorgvraag, waar verblijft de verwante, hoe vaak is ondersteuning nodig, is er een inschatting van de duur van de zorg?</p>	<p>4. Bezigheden van de mantelzorger</p> <p>a. Andere aandachtsgebieden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke andere taken en verantwoordelijkheden heeft u naast het mantelzorgen? • Hoe lukt het combineren van al uw taken? • Hoe combineert u het mantelzorgen met werk en/of school? • Houdt u voldoende tijd over voor uzelf? <p>b. Toekomstperspectief: Hoe ziet u de toekomst? Is er voor u als mantelzorger een grens en zo ja, waar ligt die?</p>	<p>7. Betrekken van het sociaal netwerk</p> <p>a. mogelijkheden van het netwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie staan er om u heen? ○ Hoe is de samenwerking in het netwerk? <p>b. betrekken & inzet van sociaal netwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Deelt u het zorgen met iemand uit uw netwerk? ○ Wie zou iets (meer)kunnen/willen gaan doen? ○ Durft u dat te vragen (vraagverlegenheid?) <p>c. inzet informeel (vrijwilligers)netwerk?</p> <p>d. mogelijkheden app/e-health ondersteuning?</p>
<p>2. Belasting van de mantelzorger</p> <p>a. Draagkracht en draaglast nader in beeld brengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke zorg biedt u? • Wat brengt het en wat kost het? • Kunt u goed praten met degene die u helpt? • Wat is voor u belangrijk om het vol te houden? • Wat voor type mantelzorger bent u? <p>b. Uw persoonlijke situatie: wat is uw grootste zorg of angst? Hoe is uw gezondheid? Waar laadt u zich mee op?</p> <p>c. Onderzoek wijst uit dat er veel druk kan zijn: bij intensief helpen, partnerverzorging, niet kunnen delen van zorg, zorgen voor iemand met dementie, psychische problemen of terminaal ziek. Hoe is dat voor u?</p>	<p>5. De balancerende mantelzorger...</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoe kunt u het mantelzorgen (goed) blijven doen? Wat beperkt en wat geeft ruimte? ○ Wat is mooi en wat is moeilijk? ○ Hoe zorgt u voor jezelf? ○ Welk cijfer geeft u uw huidige situatie/tevreden? <p>Wat kan u verder helpen bij het (beter) balanceren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De zorg waar mogelijk delen met netwerk? ○ Nieuw/ander ondersteuningsaanbod benutten? ○ Belemmeringen om zorg te delen beslechten? ○ Regelen van een vangnet als escape -route? ○ Voorkomen van overbelasting? ○ Nog iets anders dat u verder zou kunnen helpen? 	<p>8. Benutten van het ondersteuningsaanbod</p> <p>a. Welk ondersteuningsaanbod kan bijdragen aan het vinden/houden van uw balans?</p> <p>b. Wanneer wordt het ondersteuningsaanbod voor u echt interessant? En wanneer stelt u gebruik ervan uit? Tot welk moment stelt u gebruik maken van ondersteuning uit? Of ziet u dat anders?</p> <p>c. Moeten daarvoor belemmeringen beslecht worden?</p> <p>d. Met wie in uw omgeving kunt u es rustig allerlei ondersteuningsmogelijkheden bekijken? Denk aan netwerk, professionals, gemeenten, werkgever of school?</p> <p>e. Wat zou u hier verder bij nodig kunnen hebben?</p> <p>f. Benutten van aanbod heeft te maken met weten, willen, kunnen, durven en mogen. Hoe is dat voor u?</p>
<p>3. Behoeften van de mantelzorger</p> <p>a. Behoefte aan draaglastverlichting: praktische zorg, respijtzorg, financiële ondersteuning?</p> <p>b. Behoefte aan draagkrachtversterking: informatie en advies, cursus, lotgenotencontact?</p> <p>c. Behoefte aan een goede relatie met de formele zorg: afstemming/samenwerking met formele zorgverleners?</p> <p>d. Behoefte aan (meer) betaalde/professionele dienstverlening?</p> <p>d. Waar zou u verder baat bij kunnen hebben?</p>	<p>6. Bekendheid met het ondersteuningsaanbod</p> <p>Ontvangt u al ondersteuning van vrijwilligers of professionals? Weet u ook:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat de gemeente, uw werkgever, de zorgverlener van uw naaste en/of school voor u kan doen? • Waar u informatie kunt vinden? Wat Ehealth-mogelijkheden voor u zouden kunnen betekenen? • Welke organisaties iets voor u zouden kunnen doen? • Hoe u ondersteuning kunt regelen, welke weg u daarbij moet bewandelen? • Wie u daarvoor kunt inschakelen? 	<p>9. Beademen /regelen van escape</p> <p>a. Wie kan de zorg kunnen overnemen als u plots met griep of een gebroken been uit zou vallen?</p> <p>b. Zou u het rust geven als u daarvoor iets geregeld zou hebben? Hoe zou u dat kunnen regelen?</p> <p>c. Met wie zou u zo'n soort noodplan in willen vullen?</p> <p>d. Wie van uw netwerk of van de professionals waar u mee te maken heeft zou daarbij mee kunnen denken</p> <p>d. En welke informatie zou er in zo'n noodplan dan kunnen staan?</p>

Dit hulpmiddel is gebaseerd op ZOEKEN, DE integrale methodiek voor de activerende zorg- en dienstverlening (zie www.mourispb.nl). De bedoeling is om het gesprek met de mantelzorger te starten vanuit de groene vakjes en pas op te schalen naar de roze vakjes als de mantelzorger het belang ervan zelf aangeeft.