

# Overbelaste mantelzorger

**Zorg voor uw familielid kan erg zwaar worden. Overbelasting gaat vaak geleidelijk. Een ziekenhuisopname van uw familielid kan ervoor zorgen dat u voelt dat de zorg écht te zwaar wordt. In deze folder leest u welke kenmerken wijzen op overbelasting en welke factoren hier op van invloed zijn. Het is belangrijk dat u dit tijdig herkent zodat u de zorg kunt blijven geven die u wilt. Daarnaast geeft deze folder u informatie over mogelijkheden van ondersteuning binnen en buiten het ziekenhuis.**

## **Mantelzorg**

U bent mantelzorg als u vanuit een persoonlijke relatie extra hulp en zorg geeft aan een familielid. Dit kan uw ouder, kind, partner, broer of zus zijn. Zij zijn aangewezen zijn op hulp van anderen.

Een overbelaste mantelzorg is iemand bij wie het evenwicht tussen draaglast en draagkracht voortdurend onder spanning staat. Dit komt door een combinatie van factoren, waaronder de te geven mantelzorg. Deze voortdurende spanning heeft een negatief effect op het leven en de gezondheid. De mantelzorg ervaart gedurende een lange onafgebroken periode een grote en/of lichamelijke druk.

## **Kenmerken van overbelasting**

### *Lichamelijke kenmerken:*

- hoofd- of buikpijn
- hoge bloeddruk
- hyperventilatie, duizeligheid
- pijn in de nek/ -schouders of rug
- groeiende vermoeidheid
- afnemende- of toenemende eetlust

### *Psychische kenmerken:*

- schaamte- en schuldgevoelens
- concentratieproblemen
- lusteloosheid, piekeren
- slaapproblemen
- snel geëmotioneerd zijn



Herkent u een aantal van deze kenmerken? Dan dreigt het zorgen voor uw familielid te zwaar te worden en kunt u ondersteuning gebruiken.

## **Meespelende factoren**

*Factoren die van invloed zijn op de draagkracht:*

- uw lichamelijke conditie
- uw geestelijke conditie
- de wijze waarop u omgaat met problemen
- uw motivatie voor de zorgtaak
- uw sociale netwerk

*Factoren die van invloed zijn op de draaglast:*

- de omvang en mate van de zorgtaken
- het ziektebeeld en prognose van de zorgvrager
- gedrag-/karakterveranderingen van de zorgvrager
- inzicht van u in het ziektebeeld van de zorgvrager
- woonsituatie
- bijkomende sociale-, emotionele- en relationele problemen

## **Ondersteuning binnen het ziekenhuis**

Is uw familielid opgenomen en u zorgt thuis voor hem/haar? Geef dit dan aan tijdens het opnamegesprek en/of meld dit bij de verpleegkundige. De verpleegkundige bespreekt dan met u hoe de situatie thuis was vóór opname en/of dat uitbreiding van de thuiszorg gewenst is.

Mogelijk denkt u na over een opname van uw familielid in een verpleeghuis. De verpleegkundige biedt u in dit geval een gesprek aan met de maatschappelijk werker van het ziekenhuis om te kijken welke mogelijkheden er zijn. Als de zorgzwaarte aan het eind van de opname is zoals vóór opname dan is het gebruikelijk dat uw familielid naar huis gaat.

Is er sprake van overbelasting van u als mantelzorg, ook dan regelt de verpleegkundige in overleg met u een gesprek met de maatschappelijk werker van het ziekenhuis.

## **Ondersteuning buiten het ziekenhuis**

Er is een landelijke vereniging voor ondersteuning van mantelzorgers. U kunt hen benaderen via de mantelzorglijn van Mezzo, (0900) 202 049 6.

U kunt uw vragen ook per e-mail stellen: [info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl).

Overall in het land zijn er Steunpunten Mantelzorg speciaal voor u, zie: [www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg](http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg). In de regio Ede is dit het Steun- en informatiepunt Mantelzorg van De Medewerker, Stationsweg 109, 6711 PN Ede. [www.demedewerker.nl](http://www.demedewerker.nl)

Bij veel regelzaken kunt u een beroep doen op de mantelzorgmakelaar. Zij

zijn in dienst van het Steunpunt Mantelzorg.

In veel gemeenten werken ouderenadviseurs, deze benadert u zelf via de gemeente. Zij geven advies, hulp en begeleiding bij diverse zaken en voorzieningen.

Verder kunt u terecht bij: uw huisarts, maatschappelijk werk, ergotherapeut, psycholoog, en/of het WMO-loket van uw gemeente.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de verpleegkundige van de afdeling.