

1

KENNIS-EN
WERKVORMEN
BOX



NAASTEN EN MANTELZORGERS



NAASTEN EN MANTELZORGERS

Beste,

Deze box met het thema; naasten & mantelzorgers, staat vol met handige kennis en praktijkgerichte werkvormen. Jij bent als zorgverlener betrokken bij de palliatieve zorg. Jouw rol als professional is om kennis over palliatieve zorg te verspreiden onder jouw collega's binnen de organisatie en/of op de eigen afdeling of team.

Box palliatieve zorg

Deze box palliatieve zorg kun je op 2 manieren gebruiken. Als 'stand alone' of in combinatie met een deskundigheidsprogramma.

Opzet van de box

De box bevat diverse materialen en werkvormen. Deze box bevat materiaal over het thema; '**Naasten en Mantelzorgers**'. De box kent een vaste structuur zodat het gemakkelijk zoeken is wat bij jou of je collega's past. De werkvormen hebben we geprobeerd aantrekkelijk, creatief en zo simpel mogelijk te houden zodat het binnen de bestaande structuren van een werkdag kan plaatsvinden.

Deskundigheidsprogramma

Het deskundigheidsprogramma 'kwaliteitskader palliatieve zorg in de praktijk' volgt de domeinen van het kwaliteitskader palliatieve zorg. Per domein is er een (online) introductie of inspiratie les en een thema box samengesteld. Samen vormen alle (online) lessen en themaboxen één geheel die toepasbaar is in de eigen zorgpraktijk. Uiteraard kun je de onderdelen uit het programma los volgen. Het deskundigheidsprogramma leidt niet op tot een functie. Het is een vorm van bijscholing die jouw rol als professional in de palliatieve zorg verstevigt. Het programma en de kennisbox wil het kwaliteitskader palliatieve zorg op de werkvloer laagdrempelig toepasbaar maken. Wel wordt per onderdeel accreditatie aangevraagd. Benieuwd naar de opzet van het programma en/of de onderdelen die inmiddels beschikbaar zijn, [Klik hier](#).

Kwaliteitskader palliatieve zorg

In het kwaliteitskader palliatieve zorg hebben vertegenwoordigers van patiënten en hun naasten, zorgverleners en zorgverzekeraars vastgelegd wat zij kwalitatief goede palliatieve zorg vinden.

[Open hier de PDF van het kwaliteitskader.](#)

[Open hier de animatie van het kwaliteitskader.](#)

Tot slot

Wij wensen jou veel plezier met de inhoud van deze box niet alleen voor jezelf maar juist om te delen met jouw collega's. Heb je zelf heel goede ideeën om deze box of een box op een ander thema te vullen, wij horen het graag.

Mail naar: secretariaat@npza.nl.

Bel naar: 06-16443382

NAASTEN EN MANTELZORGERS

Naasten spelen een sleutelrol in het bieden van ondersteuning en zorg aan iemand die levensbedreigend ziek of kwetsbaar is, ongeacht of deze thuis, in een ziekenhuis, verpleeghuis of in een hospice verblijft. Naasten vervullen verschillende rollen zoals bijvoorbeeld die van schaduwpatiënt, zorgverlener en expert (over het leven van de patiënt). Welke rol het meest prominent is, kan van tijd tot tijd en van situatie tot situatie verschillen. Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. (Bron: mantelzorg.nl). Mantelzorger zijn kan voldoening geven, maar kan ook fysiek en psychisch belastend zijn.

Veel mensen herkennen zich niet in het woord mantelzorg. Want zorgen voor bijvoorbeeld een partner, kind of ouders ervaren mensen als vanzelfsprekend. Het kennen van deze term is handig. Mantelzorg is een breed begrip dat ook op internet gemakkelijker te vinden is als bijvoorbeeld naastenondersteuning.

Wanneer je begaan bent met iemand die intensief zorgt voor iemand die ernstig ziek is wil je misschien ook graag iets bieden. Het kan daarbij spannend zijn te weten waar je goed aan doet, om aan te voelen en te vragen wat passend is. Met deze box hopen we werkvormen aan te reiken om meer te weten te komen over naasten / mantelzorg.

WERKVORM

GESPREKSPOSTER

Onderzoeker Maaïke Haan en tekenaars Melanie Kranenburg en Niek van Ooijen maakten in 2019 een graphic novel over zorgen voor een naaste wanneer deze ernstig ziek is. Dit project combineert onderzoek en kunst. Via het boek wordt geprobeerd mantelzorg meer zichtbaar en bespreekbaar maken.

TOEPASSING

1. Hang de poster uit deze box op de muur of deur van een ruimte waar jullie als team bij elkaar komen. Op deze eenvoudige wijze kun je aandacht vragen voor het perspectief van de naasten en hen zo meer zichtbaar maken. Je kunt dit doen op de dag van de mantelzorg op 10 november.

Wedden dat de poster aanzet tot een gesprek.

2. Sta stil bij één van de posters uit de bijlagen.

Kijkvragen bij een losse poster

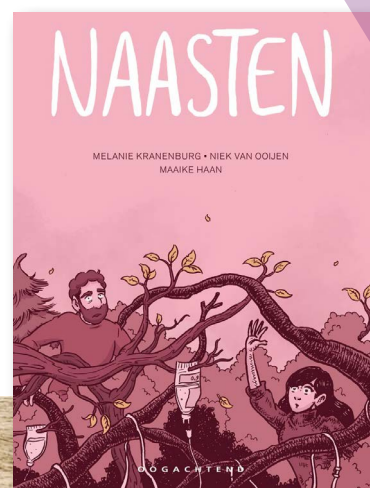
Kijk samen naar een geprinte poster

- Wat zie je?
- Wat roept het bij je op?
- Wat vertelt het je over mantelzorg/naasten in deze situatie?

[Klik hier](#) voor de posters (BIJLAGE 1) (4 in de bijlage).

TIJDSINVESTERING

1. 5 minuten; uitprinten van poster(s) en ophangen.
2. 35 minuten; 5 minuten: uitprinten van de poster(s) en
30 minuten: gesprek aan de hand van de kijkvragen



WERKVORM

WIE WAT
WAAR

Zorgen voor een familielid, vriend, buur, kennis of dierbare doet iedereen op zijn of haar eigen manier. Al moet je voorzichtig zijn mensen in hokjes in te delen helpend is het soms wel. Zo bestaat er een indeling in vier typen mantelzorgnetwerken. Deze indeling kan helpen om te signaleren of het mantelzorgen nog wel goed gaat en of de zorg nog wel goed is voor degene die zorg ontvangt.

Mantelzorgers (met een migratieachtergrond) kunnen het bespreken van overbelasting zien als klagen en dat slecht van zichzelf vinden ('Klagen doe je niet!'). Doorvragen is daarom erg belangrijk. In een gesprek kan duidelijk worden dat een mantelzorger ook goede zorg geeft als hij/zij zorgt dat er gezorgd wordt en bepaalde taken aan anderen overdragen. Kennis over de vier verschillende mantelzorgnetwerken helpt je gerichtere vragen te stellen.



Bron: [Checklist mantelzorgoverbelasting laaggeletterde ouderen Voor wijkteams en huisartsenpraktijken.](#)

TOEPASSING

- Knip de vier kaarten met namen van de verschillende soorten netwerken uit. Vraag je collega's vervolgens of zij kunnen aangeven wat zij denken dat er onder de verschillende netwerken wordt verstaan. (BIJLAGE 2) Is deze indeling herkenbaar / helpend? Waardoor wel en waarom niet?
 - Knip de vier kaarten met de namen verschillende netwerken uit en hang deze op bijv. een flap over in de ruimte. Vraag vervolgens aan je collega's of zij de verschillende tips (BIJLAGE 3) bij de juiste netwerkform willen plakken. Gaat dat goed? Zijn de verschillende situaties van mantelzorgnetwerken herkenbaar? Wat vinden jij en je collega's bij het ene mantelzorgnetwerk makkelijker dan het andere? Zijn er actuele situaties waar je aan moet denken?
 - Een combinatie van bovenstaande voorbeelden kan natuurlijk ook.
- Naderhand kun je jouw collega's de checklist toe sturen voor nog meer achtergrond informatie.

TIJDSINVESTERING

Afhankelijk van de vorm die je kiest ongeveer;
10 minuten: printen, knippen en evt. ophangen
10 minuten: lezen en neerleggen / opplakken



WERKVORM

BALANCEREN

OMSCHRIJVING

Er zijn veel verschillende meetinstrumenten om (over) belasting bij naasten te meten.

Vaak delen we folders, informatie, lijsten aan patiënten en naasten uit. Je hoopt uiteraard dat zij de informatie lezen. Heb je zelf wel eens ervaren hoe het is om een dergelijke vragenlijst in te vullen? Hoe vond je dat om te doen? Wat heb je gedacht tijdens het invullen?

TOEPASSING

Vraag aan je collega's tijdens een werkoverleg, klinische les of andere bijeenkomst **de 3 minuten check** doen.

Vraag daarna bijvoorbeeld;

- Hoe is het om deze check te doen?
- Heb je deze check al eens in de praktijk gebruikt?
- Denk je dat deze check waardevol kan zijn voor naasten die zorgen voor iemand die levensbedreigend ziek is? Waarom wel en waarom niet.

TIJDSINVESTERING

3 minuten: lijst in vullen

17 minuten: toelichting en nagesprek



WERKVORM

FEITEN
EN FABELS

Wat is nu eigenlijk mantelzorg?

Welke kenmerken heeft mantelzorg?

Is er verschil tussen naaste zijn en mantelzorger zijn?

TOEPASSING

- Speel het spel 'feiten en fabels over mantelzorg'. Je kunt het volledige spel spelen wanneer je bijvoorbeeld met je collega's in gesprek wilt over mantelzorg.
 - Speel het spel in teamverband met bijvoorbeeld één dobbelsteen. Wie een 1 of een 6 gooit trekt een kaart en probeert deze te beantwoorden. Hierna ga je gezamenlijk over de tekst/vraag op de kaart in gesprek.
 - Draai een aantal set kaarten uit en vraag je collega's bijvoorbeeld in duo's van gedachten laten wisselen over de kaarten. Laat hen een gezamenlijk antwoord opschrijven en bespreek daarna met z'n allen de kaarten met de juiste antwoorden.
- Tijdens een (werk)overleg is het ook mogelijk om bijvoorbeeld 1 of 2 kaarten te bespreken om bij dit onderwerp stil te staan.

In de bijlage (BIJLAGE 4) tref je de speelkaarten aan.

Druk deze af op wat dikker papier en knip ze uit.

Bron: themaboekje Pal voor u over; 'wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is.

TIJDSINVESTERING

5 minuten: uitprinten- en knippen van de kaarten.

10 minuten: per overleg 1 a 2 kaarten bespreken

50 minuten: hele spel spelen



NAASTEN EN MANTELZORGERS

TOT SLOT

Je bent aan het einde van deze box gekomen. Je hebt nu kennis van en beschikking over materialen en werkvormen over het thema 'Naasten en mantelzorgers'. We hopen je met één of meerdere van deze werkvormen te hebben kunnen inspireren om de kennis die je hebt opgedaan te delen met je collega's.

De netwerken palliatieve zorg willen voorwaarden creëren zodat kennis over palliatieve zorg verspreid en benut wordt. Deze box is daar een voorbeeld van. Het is er om zorgverleners in de praktijk te ondersteunen om opgedane kennis met collega's uit te wisselen, ervaringen te delen en elkaar te helpen. Zodat mensen in de palliatieve fase en hun naasten de ondersteuning en zorg ontvangen die bij hen past. Kortom, samenwerken aan het verbeteren van de palliatieve zorg!

We zijn benieuwd welke werkvorm en toepassing(en) je hebt gebruikt. Misschien heb je een bepaalde werkvorm zelf aangepast waardoor het beter aansluit bij de praktijk waarin je werkt. Of heb je zelf lesmateriaal ontwikkeld dat je graag wilt delen. Wellicht ben je enthousiast en wil je samen met ons werkvormen verzamelen en verwerken in de kennisboxen die er zijn of nieuwe ontwikkelen. Goede ideeën zijn van harte welkom.

We horen graag al jouw ideeën en ervaringen!

Mail naar: secretariaat@npza.nl

Bel naar: 06-16443382

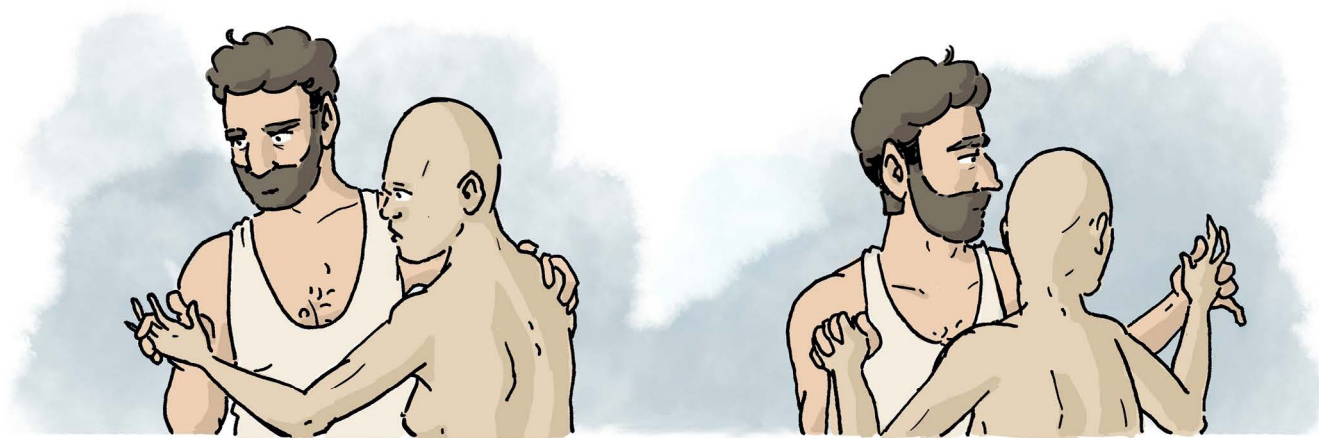
Deze box is gemaakt door:

Netwerk palliatieve zorg Amsterdam • Diemen

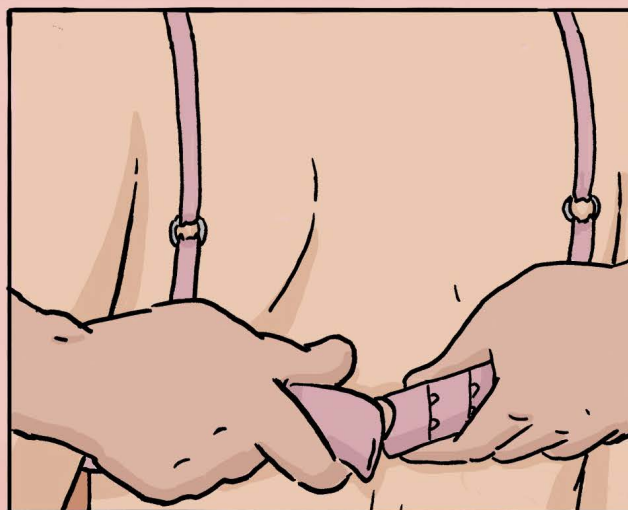
Contact:

Wies Wagenaar, netwerk coördinator

Danielle van Bennekom, projectleider

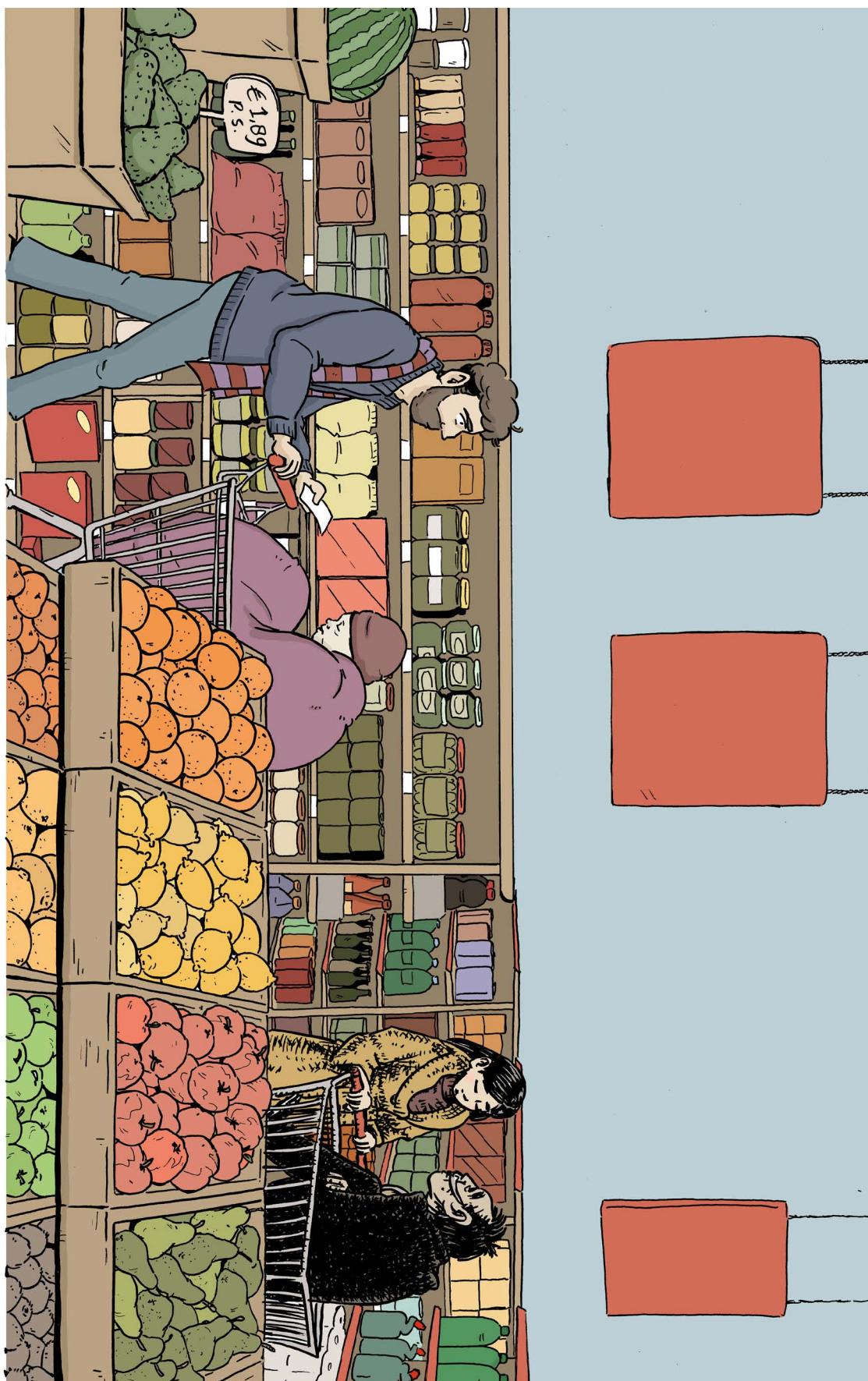


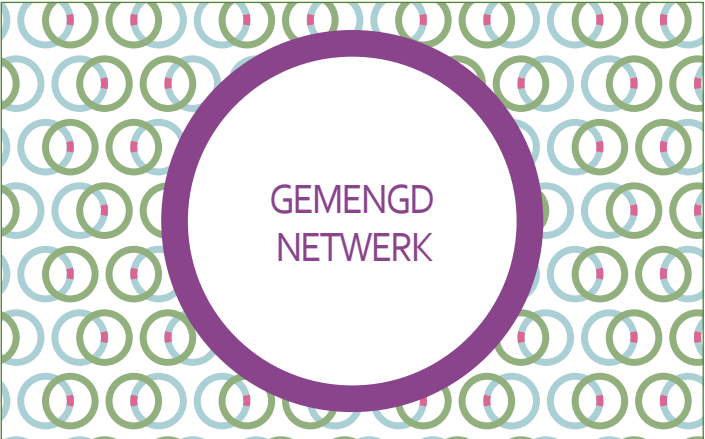
Pagina 62 uit het boek.





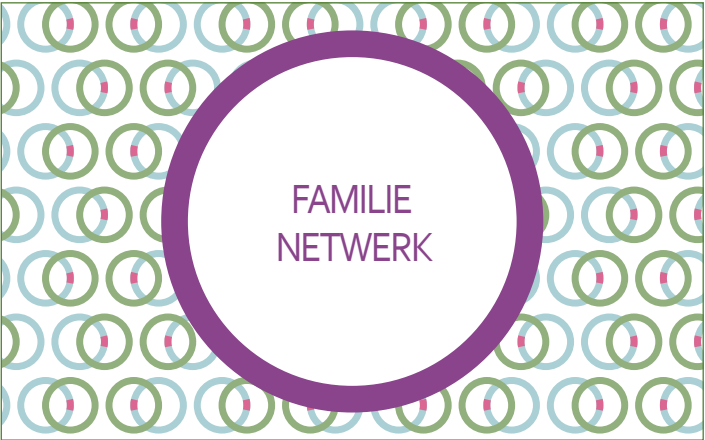
Pagina 69 uit het boek.





GEMENGD NETWERK

De oudere krijgt hulp en zorg van mantelzorgers, professionals en soms ook vrijwilligers. Afspraken over hulp en zorg worden gemaakt: wie geeft welke zorg, wanneer en hoe.



FAMILIE NETWERK

De oudere krijgt hulp en zorg van mantelzorgers (familieleden). De familie zorgt liever zelf. De hulp van professionals wordt alleen ingeroepen als er crisis is en medische/specialistische kennis nodig is. Geen vrijwilligers betrokken.



PROFESSIELEEL NETWERK

De oudere krijgt hulp en zorg van professionals. De mantelzorg is aanvullend. Of afspraken over hulp en zorg worden gemaakt (wie geeft welke zorg wanneer en hoe), hangt af van de professionals



SPILZORG NETWERK

De oudere krijgt alle hulp en zorg van één mantelzorger die als de 'spil' is in het leven van de oudere. Deze zorg is zo zwaar dat de term 'mantelzorg' de lading niet dekt, maar beter 'spilzorg' genoemd kan worden.



In dit mantelzorgnetwerk kan het voorkomen dat de oudere professionele zorg weigert. Dat betekent niet dat je als professional niets meer te doen hebt. Juist de mantelzorgers hebben nu hulp nodig om overbelasting tegen te gaan. Veel mantelzorgers weten niet wat kan. Zij kennen zorgverlof of dagbesteding bijvoorbeeld niet. Het is dus belangrijk aan te bieden dat je mee kunt denken.

FAMILIE NETWERK

In dit mantelzorgnetwerk kunnen mantelzorgers zich afhankelijk en aanvullend opstellen. Goed verlopende samenwerking is volledig afhankelijk van de professionals. (bijvoorbeeld de thuiszorgmedewerkers, de diabetesverpleegkundige en de mantelzorger). Het is daarbij belangrijk om te voorkomen dat niemand de verantwoordelijkheid neemt en de oudere hierdoor slechtere zorg krijgt of nieuwe problemen niet (op tijd) gezien worden. Bespreek daarom met alle professionals, de mantelzorgers en de oudere of het goed gaat. Maak afspraken met elkaar.

PROFESSIENEEL NETWERK

Soms wordt dit mantelzorgnetwerk een professioneel netwerk. Dit gebeurt bijvoorbeeld als het zorgen thuis door een crisis onmogelijk is geworden (denk aan opname in een verpleeghuis). Bespreek dan welke zorgtaken de mantelzorgers nog willen doen. Wees open en ondersteun de familie zodat ze nog kunnen blijven zorgen

SPILZORG NETWERK



Is er sprake van dit soort mantelzorg, dan is de kans op overbelasting groot. Mantelzorgers uit deze groep kunnen geïsoleerd zijn: zij bespreken met niemand de zorg. Doorbreek dit isolement en ga in gesprek met de mantelzorger.

Wees open en geïnteresseerd. Wees alert op (onbedoelde) mishandeling en verwaarlozing.



PROFESSIONEEL
NETWERK



Dit type mantelzorg kan ontstaan zijn door schaamte en taboe ten opzichte van sommige ziekten. Voorlichting over de ziekte is dan erg belangrijk. Geef deze informatie en help bij het vinden van begrijpelijke toegankelijke informatie, bijvoorbeeld met beeldmateriaal erbij.



SPILZORG
NETWERK



Mantelzorg is zorg voor mensen uit je omgeving en wordt voor een klein beetje betaald.

ANTWOORD: NEE

Bij mantelzorg gaat het altijd om onbetaalde zorg voor iemand met gezondheidsproblemen.



Mantelzorg vloeit voort uit de relatie die jij hebt met de persoon die gezondheidsproblemen heeft.

ANTWOORD: JA

Je kunt mantelzorger zijn voor diverse mensen om je heen. Je partner, vader, moeder broer of zus, je buurman, je collega, je vriend(in).



Mantelzorger kent één rol, namelijk zorggever.

ANTWOORD: NEE

Als mantelzorger heb je verschillende rollen. Je bent in de eerste plaats naaste van ... je partner, kind etc. Andere rollen komen daar nog bij. Zorggever, ervaringsdeskundige, ondersteuner, schaduwpatient en soms ook zorgvrager omdat je zelf hulp nodig hebt bij de ondersteuning van de ander.

Mantelzorg is niet hetzelfde als vrijwilligerszorg.

ANTWOORD: JA

Mantelzorg is niet hetzelfde als vrijwilligerszorg. Vrijwilligers krijgen pas een relatie met degene die ziek is vanaf het moment dat zij met elkaar verbonden worden.

Mantelzorg is niet gekoppeld aan een specifieke locatie.

ANTWOORD: JA

Je kunt mantelzorgen voor iemand die thuis ziek is, maar ook voor iemand die in een verpleeghuis of hospice verblijft.

Mantelzorg geven is een langdurige kwestie. Het gaat altijd om langdurig zorgen voor.

ANTWOORD: NEE

Mantelzorg geven kan langdurig maar ook kortdurend zijn. Het tijdpad van het mantelzorg geven is niet verbonden met wel/ niet mantelzorger zijn.



Wanneer je naaste bent
geef je vanzelfsprekend
mantelzorg.

ANTWOORD: JA/NEE

Het klopt dat een stukje zorgen voor altijd onderdeel blijft van het naaste zijn en valt dan onder de definitie van mantelzorg.

Ondanks dat dit zo is kunnen met name partners soms heel bewust kiezen om juist het zorgonderdeel uit te besteden aan professionele of vrijwillige zorg. Zij kiezen er bewust voor om vooral partner/ naaste te blijven. We zien dit regelmatig bij situaties waarin iemand levensbedreigend ziek is.



Naasten vinden het
prettig om ook
mantelzorger genoemd
te worden.

ANTWOORD: JA/NEE

Er zijn naasten die het prettig vinden om mantelzorger genoemd te worden. Het maakt duidelijk wat je doet. Mensen kunnen hieruit ook erkenning halen.

Er zijn ook naasten die zich niet herkennen in deze term. Zij stellen het naaste zijn voorop ondanks dat zij zorgen voor. Het is wel handig om deze term te kennen ook al herken je, jezelf er niet in. Wanneer je informatie zoekt of toch ondersteuning wilt dan is mantelzorg een bekend begrip in Nederland. Op internet kun je bijvoorbeeld meer informatie vinden dan op de term naasten/naasten-ondersteuning.



Huishoudelijke zorg is
geen mantelzorg. Immers
dit zijn veelal taken die je
toch al deed.

ANTWOORD: NEE

Het klopt dat huishoudelijke taken; klusjes, afwassen, schoonmaken, boodschappen doen etc. je vaak al deed. Het verschil is dat het in de praktijk erop neerkomt dat naasten er nu alleen voor staat. Dit is zeker het geval bij een levensbedreigende ziekte of kwetsbaarheid van je partner. Daardoor besteed je hier meer tijd aan dan voorheen. Vaak zijn dit ook de taken die je bijvoorbeeld voor je vader, moeder, vriend etc doet.



Bij zorg in de palliatieve fase neemt de druk om de zorg vol te houden toe.

ANTWOORD: JA/NEE

Uit onderzoek weten we dat mantelzorger zijn in de laatste fase van het leven de druk op zorg toeneemt. Er wordt heel veel van je gevraagd. Ook wanneer deze zorg korter kan zijn dan bij chronische zorg is de omvang en de emotionele confrontatie groter. Tegelijkertijd kan de relatie soms heel intens zijn waar veel waarde uit gehaald kan worden, ook voor later.



Mantelzorgers hebben behoefte aan informatie over de ziekte, persoonlijke verzorging en financiën.

ANTWOORD: JA

Uit onderzoek (Visser 2006) blijkt dat naast een aantal andere gebieden, informatie over een belangrijke behoefte is. Behoeft over het verloop van de ziekte, welke behandelingen, wat is de prognose, welke professionele zorg is mogelijk. Behoeft over de persoonlijke verzorging. Dit is vaak heel praktische van aard. Hoe verplaats ik iemand? Hoe kan ik helpen met medicatie? Behoeft over wat vergoedt de zorgverzekeraar en wat niet. Zijn er verlofregelingen wanneer ik werk en mantelzorger zijn niet meer kan combineren, hoe is het financieel geregeld wanneer mijn naaste komt te overlijden?



De belasting van mantelzorgers kun je meten.

ANTWOORD: JA

Er zijn diverse lijsten waarmee mantelzorgers kunnen meten of er sprake is van overbelasting. Mantelzorgers kunnen het prettig vinden om zo'n check te doen. Waar sta ik en waar doe ik goed aan. Anderen kiezen ervoor ondanks de mogelijke overbelasting het toch te willen doorzetten zonder hulp. **Let op;** mantelzorger zijn geeft betekenis en het volhouden kan van grote waarde zijn voor het latere rouwproces.