Taakafspraken
bij mantelzorg

UITGAVE OKTOBER 2021

MANTELZORG STEEKKAART 3

samana
samen met

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 ga je met àlle betrokken partijen rond de tafel zitten om afspraken te maken, zodra de persoon die je graag ziet extra zorgen nodig heeft: de persoon die zorgen nodig heeft, alle betrokken mantelzorgers, eventueel ook professionele medewerkers. Zo kan je van bij de start goede en duidelijke afspraken maken over wie, wat en wanneer gaat doen en kan iedereen zijn verwachtingen, maar ook mogelijkheden en beperkingen van bij het begin inbrengen.

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 extra zorgen nodig heeft of kan het wat 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 daarvoor moet ingeschakeld worden? Hoe ga je dit aanpakken? Wat zijn de verwachtingen van de persoon zelf (waarvoor wel of niet hulp inschakelen, wanneer, privacy,…)

- Gezinsleven van de mantelzorger:
Als je mantelzorger wordt, ben je meestal ook minder beschikbaar in 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 moeten overgenomen worden en door wie. 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, persoonlijke uitgaven van de persoon met een zorgnood (ook hij/zij besteedt geld aan zaken die het leven aangenamer kunnen maken), maar mogelijks ook een vergoeding voor de mantelzorgers. Bespreek dit vooraf in je familie om misverstanden te voorkomen; elke familie heeft hierop zijn eigen visie.
Meest voorkomend is dat de persoon die zorgen nodig heeft, de kosten voor de zorg draagt. In praktijk gebeurt het dat de zorgbehoevende persoon deze kosten niet alleen kan dragen. Maak dan afspraken binnen de familie over wie welke kosten gaat 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 mensen betrokken. Er worden best met elk van deze partners afspraken gemaakt om misverstanden en verkeerde communicatie te vermijden.

- 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 over een mogelijke herverdeling van een aantal taken als de mantelzorger zelf minder tijd in het gezin kan spenderen. 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 je verdere netwerk kunnen een rol spelen en een mantelzorgtaak opnemen. Mantelzorg gaat immers over elke situatie waarin je voor een naaste of dierbaren zorg opneemt. Ook verdere familie, buren, kennissen, vrienden …kunnen betrokken partijen zijn waar dan ook best afspraken mee gemaakt worden. 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 en aan de situatie 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.
- 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

Samen in gesprek gaan is belangrijk voor een goede samenwerking in de zorg. Wat zijn de verwachtingen? Zitten we op één lijn?

Om dit gemakkelijker te maken werd '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

samana
samen met

Samana Mantelzorg
Haachtsesteenweg 579 PB 40
B-1031 Brussel
tel. 02 246 47 94
mantelzorg@samana.be
www.samana.be

V.U. Johan Tournié, Haachtsesteenweg 579/PB 40, 1030 Brussel