Zorgladder Mantelzorg bij overbelasting

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg>

Zorgladder Mantelzorg

Waar kun je terecht voor hulp als je het als mantelzorger echt niet meer redt? De Zorgladder Mantelzorg geeft je daar inzicht in.

De Zorgladder Mantelzorgzorg bestaat uit 5 stappen. Per stap geeft de zorgladder aan voor welke hulp je in aanmerking kunt komen als je het niet meer redt. En wie je kunt aanspreken voor de hulp.

Stap 1 en stap 2 gaan over wat je zelf (meer) kunt doen, en hoe je daarbij hulp vraagt aan anderen. De mensen die tot 2 a 3 keer per week voor een ander zorgen zullen het hier zoveel mogelijk mee moeten redden.

Voor die mantelzorgers die dagelijks voor iemand zorgen of die inwonen bij diegene voor wie ze zorgen,  en die merken dat in stap 1 en 2 voor hen geen verlichting meer te vinden is, kunnen stap 3 en verder zetten. Dat geldt ook voor mantelzorgers die zelf kwetsbaar zijn,

De 5 stappen van de Zorgladder Mantelzorg

Stap 1 Mantelzorg en het eigen netwerk

Een beroep doen op je eigen netwerk kan lastig zijn. Meer dan anders hulp vragen van je netwerk is nog lastiger. Maar juist nu willenmensen graag iets voor een ander doen. Kijk daarom wie in je omgeving kan helpen. Schroom niet om familie, buren, vrienden te vragen, want mensen helpen graag.

Ik woon samen met mijn hulpbehoevende naaste en merk dat het best pittig is

Begrijpelijk. Door allerlei beperkingsmaatregelen is de dagelijkse structuur voor jou en je naaste weggevallen.

Vraag om hulp in je eigen omgeving: familie, buren, vrienden. Iedereen helpt graag, zeker wanneer je duidelijk aangeeft waar hulp bij nodig is.

Je kunt bijvoorbeeld hulp vragen met boodschappen doen of om iemand met wie je naaste even lekker naar buiten kan zodat je even tot rust kunt komen.

Mijn mantelzorgtaken zijn haast niet meer te combineren met mijn baan. Wat nu?

Bespreek het met je werkgever. Mogelijk werk je al meer thuis. Probeer daarnaast afspraken te maken, bijvoorbeeld over flexibele werktijden, tijdelijk minder werken of dat je minder taken op je neemt.

Afhankelijk van je cao kun je ook zorgverlof opnemen. [Lees meer over zorgverlof](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/Afhankelijk%20van%20uw%20cao%20kunt%20ook%20zorgverlof%20opnemen.%20Meer%20informatie%20via%20onderstaande%20link%3A%20https%3A/mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers)

Vraag om hulp in je eigen omgeving: familie, buren, vrienden. Iedereen helpt graag, zeker wanneer je duidelijk aangeeft waar hulp bij nodig is.

Mijn naaste heeft psychische problemen. Ik merk dat de veranderingen impact hebben op zijn gedrag.

Blijf er niet mee rondlopen en praat erover, met familie of vrienden. Dat kan helpen.

Op de website van [MIND voor mensen met psychische klachten en hun naasten](https://wijzijnmind.nl/corona) vind je nformatie over hoe je je naaste in deze periode kunt steunen en waar jij terecht kunt voor  een luisterend oor, lotgenotencontact of tips.

Kinderen van ouders met psychische problemen kunnen terecht bij: [kopp kov](https://www.trimbos.nl/kennis/corona/jeugd-en-het-nieuwe-coronavirus/ondersteuning-kopp-kov-professionals-kinderen-ouders-en-naasten)

Heeft je naaste professionele hulpverlening? Neem dan contact op met de hulpverleners en geef aan dat je je zorgen maakt over je naaste. Afhankelijk van de situatie kun je om advies vragen of om inzet van professionele hulp.

TIP: Ter voorbereiding van het gesprek kun je (kosteloos) de hulp inroepen van een [familievertrouwenspersoon](https://lsfvp.nl/)

Ik woon niet samen met mijn hulpbehoevende naaste. Kan ik nog mantelzorg geven?

Ja, dat kan. Volg daarbij zorgvuldig de RIVM-hygiëne maatregelen, zoals regelmatig handen wassen en het beperken van contacten met anderen.

Waar je verder op moet letten:

* Wees terughoudend met lichamelijk contact, zeker als het gaat om kwetsbare ouderen.
* Ben je verkouden, heb je keelpijn, moet je niezen of hoesten of heb je verhoging of koorts: blijf dan thuis en vermijd sociaal contact.
* Schakel als jezelf ziek bent iemand anders in, als de mantelzorg echt door moet gaan. Bijvoorbeeld, een familielid, buren of vrienden.

Daarnaast kun je op verschillende manieren contact blijven houden. Bijvoorbeeld via bellen, kaartje of een brief sturen, online een spelletje doen, samen tv kijken met telefoon aan het oor of samen een boek lezen en bespreken.

Via onderstaande link vind je verschillende [initiatieven tegen eenzaamheid](https://www.eentegeneenzaamheid.nl/).

Vraag ook om extra hulp uit de omgeving van je naaste al is het maar om extra oogje in het zeil te houden.

Door het gebruik van [mantelzorgapp](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg/steun-uit-je-omgeving/websites-en-apps-voor-delen-van-de-zorg/overzicht-van-gratis-apps-voor-mantelzorgers) kun je op afstand hulp en ondersteuning regelen voor je naaste.

Ik zit normaal gesproken op school. Nu komt steeds meer op mij neer.

Het is goed om te praten over je vragen, zorgen of angsten, met iemand die je vertrouwt. Zeker nu er zoveel gebeurt om ons heen.

Praat erover binnen je gezin. En misschien kun je praten met een vriend of vriendin? Of met familie of iemand uit jouw buurt?

Je kunt ook altijd bellen of chatten met:

* de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl/) elke dat van 11 tot 21 uur
* [@Ease](https://www.ease.nl/) voor gratis hulp en psychische ondersteuning
* De Mantelzorglijn voor informatie, advies of je kunt er je verhaal kwijt: 030 - 760 60 55 of  mantelzorglijn@mantelzorg.nl.
* Een [organisatie voor mantelzorgondersteuning](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-MantelzorgNL/overzicht-lidorganisaties) bij jou in de buurt. Bel gerust of stuur een e-mail. Zij kunnen je verder helpen.

Wil je echt even weg thuis? Weet dat je nog steeds op bezoek kan bij een vriend of vriendin, neem wel de coronamaatregelen in acht.

Neemt de druk thuis toe doordat de begeleiding of zorg voor jouw naaste tijdelijk is weggevallen? Neem dan contact op met de zorgverleners en bespreek jouw zorgen.

Wil je zelf geen contact opnemen met de hulpverlening? Vraag dan om hulp aan iemand uit jouw omgeving. Ook de huisarts kan helpen.

Waar kan ik, behalve in mijn eigen netwerk, verder zelf nog hulp regelen?

Er zijn allerhande diensten die je ook in deze tijd kunt inschakelen. Denk bijvoorbeeld aan restaurants die eten aan huis bezorgen.

Ook is het mogelijk om ondersteuning thuis te krijgen in de vorm van gezelschap, huishoudelijke hulp of andere vormen die jou als mantelzorger even rust kunnen geven.

Hiervoor kun je terecht bij bijvoorbeeld [Saar aan huis](https://saaraanhuis.nl/), [De Mantelaar](https://www.mantelaar.nl/) of [Senior Service](https://www.seniorservice.nl/). De kosten van deze hulp moet je zelf betalen, maar worden soms ook vergoed vanuit aanvullende zorgverzekeringen.

Neem contact op met je verzekeraar om te vragen welke mogelijkheden er zijn en welke voorwaarden hiervoor gelden.

Directe telefoonnummers van alle zorgverzekeraars vind je op [www.mijnzorgverzekeraar.nl](http://www.mijnzorgverzekeraar.nl/)

Waar kan ik terecht met vragen?

**Mantelzorglijn**: Luisterend oor en advies bij mantelzorg

030-760 60 55 bellen en appen
9.00 -18.00 uur van maandag tm vrijdag
mantelzorglijn@mantelzorg.nl

**Kindertelefoon: voor kinderen, gratis en anoniem**

0800-0432, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur

Chat via [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl/) is ook mogelijk

**Luisterlijn: Dag en nacht een luisterend oor**

0900-0767 (lokaal tarief)

Chatten via de site [www.luisterlijn.nl](http://www.luisterlijn.nl/) is ook mogelijk

**MIND Korrelatie: psychische en psychosociale hulp**

[Mindkorrelatie.nl](https://mindkorrelatie.nl/) : chatten op de site

0900-1540 : contact met een hulpverlener, 9.00 tot 22.00 uur op maandag tm vrijdag

06-13863803 : voor appen

**Veilig thuis**: (anoniem) advies en hulp bij huiselijk geweld

0800-2000, 24 uur per dag, elke dag bereikbaar

Stap 2 Informele hulp

Er kan een moment aanbreken waarop je je eigen familie, vrienden of buren niet meer kunt vragen dan ze al doen. Heb je geen of onvoldoende mensen om je heen die je kunnen helpen? Dan is is hulp van vrijwilligers een mogelijkheid. Het Steunpunt Mantelzorg in je woonplaats kan je helpen om de juiste te vinden. Soms ook kun je terecht bij burgerinitiatieven. Lees hier over de inzet van vrijwilligers.

Wat kan een vrijwilliger voor ons betekenen?

Vrijwilligers bieden praktische steun.

Denk bijvoorbeeld aan het doen van boodschappen, medicijnen ophalen uit de apotheek of het uitlaten van je hond. Of een moment doorbrengen met degene voor wie je zorgt, zodat jij even tijd voor jezelf hebt. Dit kan eventueel ook telefonisch of via beeldbellen.

In sommige gemeenten bieden vrijwilligers een luisterend oor via een centraal telefoonnummer. Een Steunpunt Mantelzorg kan je hierbij helpen, kijk hier voor [een overzicht van bij MantelzorgNL aangesloten organisaties](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-MantelzorgNL/organisaties-in-de-buurt).

Waar vind ik een vrijwilliger?

Vrijwilligers zijn lid van een vrijwilligers- of welzijnsorganisatie in jouw gemeente of ze bieden hun diensten aan via een digitaal platform. In het plaatselijke huis-aan-huisblad staat hierover informatie vermeld. Of zoek op internet naar: vrijwilliger + [gemeente] + corona.

Ook het Sociaal wijkteam in je woonplaats kun je benaderen met de vraag om hulp van een vrijwilliger.

Vrijwilligers kunnen niet helpen als de zorgvrager klachten heeft als hoesten, koorts, niezen. Ook de vrijwilliger mag geen klachten hebben.

Hoe houden we het contact veilig qua risico op besmetting?

Volg de richtlijnen van het RIVM, houd anderhalve meter afstand en laat boodschappen of andere middelen bij de voordeur afgeven.

Stap 3 Wmo-hulp

Als je iedere dag zorg verleent , en je eigen netwerk kan niet meer doen, dan moet je gemeente serieus met je mee kijken hoe jij geholpen kunt worden. En dat is zeker zo als je als mantelzorger zelf kwetsbaar bent. In deze tijd is niet alles mogelijk, maar je mag wel om hulp vragen. Soms is er kleinschalige dagbesteding mogelijk. Of is t toch mogelijk dat de thuiszorg vaker langskomt.

Mijn naaste ontvangt nog geen ondersteuning via de gemeente, maar heeft nu wel ondersteuning nodig. Wat kan ik doen?

Als jij of je naaste hulp wilt aanvragen zodat je het thuis langer volhoudt neem dan contact op met het wijkteam of het Wmo-loket van de gemeente.

Nadat je een melding doet bij de gemeente, doet de gemeente onderzoek naar jouw situatie: wat kun de zorgvrager zelf, wat kan jij als mantelzorger en waar is ondersteuning vanuit de gemeente bij nodig. Door de coronacrisis vinden de keukentafelgesprekken zo veel mogelijk telefonisch plaats. Ook voor herindicaties vinden geen huisbezoeken plaats.

Houd er rekening mee dat sommige hulpverlening tijdelijk niet of anders plaats vinden, als niet kan worden voldaan aan de maatregelen van het RIVM. Tijdens het keukentafelgesprek zal de medewerker dit met jou en je naaste bespreken.

Het keukentafelgesprek is ook bedoeld om met jou als mantelzorgers te praten over de hulp die jij en andere naasten geven. Kun je dit volhouden en welke hulp heb jij nodig?

Op de website van MantelzorgNL vind je informatie over het voeren van een [keukentafelgesrpek](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/samenwerken-met-de-zorg-en-de-gemeente/het-keukentafelgesprek), zoald een [formulier](https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/Voorbereidingsvragen%20keukentafelgesprek_1579621613.pdf) dat jou als mantelzorger kan helpen om het gesprek voor te bereiden.

Hoe kan een onafhankelijke cliëntondersteuner mij helpen?

De cliënt­ondersteuner staat naast jou, kan meegaan naar gesprekken en denkt mee. Dit is iemand die jou helpt om je de weg te vinden op het gebied van zorg, ondersteuning, jeugdhulp, participatie, welzijn, wonen, werk en inkomen.

De hulp is gratis voor iedereen. Clientondersteuning wordt meestal gegeven door MEE, Zorgbelang, een welzijnsorganisatie, een vrijwillige ouderenadviseur of ervaringsdeskundige. Het kan ook een mantelzorgconsulent of mantelzorgmakelaar zijn. De gemeente kan jou informeren waar je een cliëntondersteuner kan vinden.

Een cliëntondersteuner kan tijdens de coronacrisis helpen door een luisterend oor te bieden, uitleg geven over de gevolgen van de maatregelen voor de hulp door de gemeente een meedenken over het organiseren van ondersteuning en zorg. De hulp van cliëntondersteuners is nu telefonisch

Je kunt terecht bij onafhankelijke cliëntondersteuning, bij je wijkteam of bij het Wmo-loket van de gemeente.

Lees meer over [cliëntondersteuners](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/samenwerken-met-de-zorg-en-de-gemeente/het-keukentafelgesprek/onafhankelijke-clientondersteuning)

Stap 4 Verpleging en verzorging

Als de ondersteuning uit stap 3 niet voldoende is, kan het zijn dat huisarts of de wijkverpleegkundig het nodig vindt dat er meer gebeurt om je te ondersteunen. Dat er meer zorg komt. Vaak zullen zij dat zelf zien, maar soms kan het nodig zijn om het zelf aan te geven, als de ander niet ziet hoe zwaar het is. In deze stap lees je welke zorg er door de wijkverpleegkundige mogelijk is tijdens de coronacrisis, wat je kunt doen in bepaalde situaties en tips voor de samenwerking met de wijkverpleging.

Wat is wijkverpleging?

Wijkverpleging is persoonlijke zorg en verpleging aan huis.

Verzorging zoals hulp bij aankleden en uitkleden, douchen/wassen, naar toilet gaan en verzorging van de huid. En verpleegkundige handelingen zoals wondverzorging, medicijnen klaarzetten en toedienen, stomazorg en katheteriseren.

Deze zorg wordt gegeven door een wijkverpleegkundige, verzorgende of verpleegkundig specialist, kinderverpleegkundige of casemanager dementie.

De zorg wordt vergoed uit de basisverzekering van de Zorgverzekeringswet.

Ik wil wijkverpleging aanvragen voor mijn naaste

Je kunt ook tijdens de coronacrisis wijkverpleging aanvragen bij een thuiszorgorganisatie in je gemeente. Houd er rekening mee dat er minder zorg mogelijk is dan anders.

Zoek op Google en typ ‘wijkverpleging’ en de naam van je gemeente.

Zoek een zorgorganisatie voor verpleging en verzorging via de [website van Zorgkaart Nederland](https://www.zorgkaartnederland.nl/sectoren/thuiszorg-en-wijkverpleging/zorgaanbieders).

Hoe vindt het indicatiegesprek plaats tijdens de coronacrisis?

Het is tijdens de coronacrisisperiode aan de verpleegkundige om te beoordelen hoe het indicatiegesprek plaatsvindt; thuis, via beeldbellen of per telefoon. Als het gesprek thuis plaats vindt, mag er maximaal 1 naaste bij zijn die geen ziekteverschijnselen heeft.

[Informatie en tips voor beeldbellen](https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-en-mogelijkheden)

Vraag een familielid of buur om je te helpen met het beeldbellen. Een eerste keer kan lastig zijn, maar je kunt het snel onder de knie krijgen.

Welke maatregelen nemen thuiszorgorganisaties tijdens de coronacrisis?

Thuiszorgorganisaties hebben nu minder personeel beschikbaar en treffen maatregelen om kwetsbare mensen en hun personeel te beschermen. Dat betekent dat zij volgens de richtlijnen en adviezen van het RIVM werken en het aantal contactmomenten verminderen.

Zorgverleners:

* geven geen handen meer en gebruiken beschermingsmaterialen (schort, handschoenen en een mondneusmasker) als de client klachten heeft of besmet is met corona.
* blijven met koorts thuis.
* die verkouden zijn of hoesten en geen koorts hebben en zorg verlenen aan ouderen ouder dan 70 jaar of kwetsbare mensen gebruiken een mondneusmasker.

Wil je de richtlijnen nalezen? Dat kan op de website van het [RIVM](https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/informatie-voor-professionals/thuiszorg)

Heb je twijfels of de zorgverleners de juiste bescherming nemen, vraag dit aan de wijkverpleegkundige.

Welke zorg geeft de thuiszorgorganisatie nog wel tijdens de coronacrisis en wat moet ik zelf doen?

In sommige gevallen geven wijkverpleegkundigen momenteel alleen verpleegkundige (en medisch) noodzakelijke, niet-uitstelbare zorg. Noodzakelijke, niet-uitstelbare zorg is o.a. het toedienen van medicijnen en palliatieve zorg. De wijkverpleegkundige beoordeelt welke zorg noodzakelijk en niet-uitstelbaar is.

Stap 5 Tijdelijk verblijf (bij crisis)

Als het echt niet meer gaat dan kan de huisarts, vaak in overleg met de wijkverpleegkundige, beslissen dat een noodvoorziening nodig is. In deze crisissituatie zal sprake zijn van zware medische zorg, of van palliatieve zorg.

Ik woon samen met degene voor wie ik zorg, en ik kan het echt niet meer aan. Wat nu?

Neem direct contact op met je huisarts (als er sprake is van spoed, kies dan voor deze optie in het telefoonmenu)

Bel je liever met iemand die je niet kent?

Bel dan (anoniem en gratis) met Veilig Thuis 0800-2000

**Bij acute crisis bel 112.**

Veelgestelde vragen Mantelzorg en het coronavirus

Als mantelzorger wil je waarschijnlijk weten waar je rekening mee moet houden als je zorgt voor je kwetsbare naaste. Bij de Mantelzorglijn krijgen we hier veel vragen over.

Bekijk de [veelgestelde vragen over Mantelzorg en het coronavirus](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus).

Richtlijn Mantelzorgondersteuning

De Zorgladder Mantelzorg is onderdeel van de Richtlijn mantelzorgondersteuning. De richtlijn is door het ministerie van VWS, gemeenten en MantelzorgNL opgesteld om kwetsbare mensen thuis goed te kunnen ondersteunen.

Lees meer over de [richtlijn mantelzorgondersteuning](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nieuws/2020/04/16/zorg-voor-kwetsbare-mensen-die-thuis-wonen-nader-uitgewerkt) (via Rijksoverheid).

Werk je bij een gemeente of mantelzorgondersteunende organisatie? Kijk dan op:

[Zorgladder Mantelzorg en richtlijnen voor ondersteuning thuis](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/zorgladder-mantelzorg-en-richtlijnen-voor-ondersteuning-thuis)