

Checklist

Oog voor de mantelzorg

Opsporen mantelzorgers

Vraagt u bij een (intake)gesprek naar de thuissituatie en de werk privé balans:
Wordt er zorg, steun of ondersteuning gegeven of ontvangen?

Ja Nee

Maakt u zorgtaken, steun en ondersteuning herkenbaar als mantelzorg?

Ja Nee

Mantelzorgers vinden zorg geven vaak vanzelfsprekend en erbij horen. Ze herkennen deze zorg niet als mantelzorg.

Heeft u oog voor traditionele rol- en zorgpatronen, de persona en sterke zorgidentiteit van vrouwelijke mantelzorgers werkzaam in de zorg?

Ja Nee

Zowel de sociale omgeving als zichzelf zien de vrouwelijke mantelzorg in de zorg als meest gekwalificeerde, meest geschikte zorgverlener. Zij voelt en neemt vaak de totale verantwoordelijkheid voor de zorg. Heeft grote vraagverlegenheid en mijdt ondersteuning.

Biedt u waardering en erkenning?

Ja Nee

Waardering uitspreken en aandacht geven, geeft lucht en energie. Vaak gaat alle aandacht naar de zorgvrager. Helpt bij bewustwording van mantelzorg-zijn en haalt de soms negatieve connotatie van term af.

Signaleren overbelasting

Als u op de hoogte bent van de mantelzorgsituatie thuis, vraagt u dan regelmatig hoe het met de zorgsituatie EN met de mantelzorg zelf, gaat?

Ja Nee

Maakt u weleens gebruik van meetinstrumenten (bijvoorbeeld de CSI of EDIZ) om vermeende overbelasting inzichtelijk te krijgen?

Ja Nee

Let u op signalen van (dreigende) overbelasting (fysiek, psychisch en gedragsmatig)?

Ja Nee

Maakt u drempels om ondersteuning bij overbelasting te accepteren, bespreekbaar?

Ja Nee

Schaamte, angst voor de gevolgen van het accepteren van ondersteuning (verlies van grip en overzicht, van respect, waardering en liefde in de mantelzorgsituatie en angst voor onbegrip en carrière consequenties op de werkvloer), gevoel te falen, hulp vragen wordt vaak gezien als zwakgebod.

Ondersteunen mantelzorgers

Biedt u aandacht, begrip en een luisterend oor aan mantelzorgers?

Ja Nee

Vraagt u regelmatig hoe het met hen en de zorgsituatie gaat?

Ja Nee

Benadrukt u gevaar van overbelasting en belang van tijdig aan de bel trekken?

Ja Nee

Doe regelmatig de CSI test en/of laat hen draagkracht en draaglast in kaart brengen.

Heeft u zicht op het sociale netwerk van de mantelzorg?

Ja Nee

Laat de mantelzorg haar sociale netwerk in kaart brengen.

Benadrukt u het belang van het inzetten van het sociale netwerk?
Zorg delen en verdelen helpt zowel fysieke als emotionele overbelasting voorkomen. Ja Nee

Biedt u uw hulp en ondersteuning actief aan?
Laat de mantelzorgers weten dat zij altijd bij u terecht kan voor luisterend oor, advies en ondersteuning. Reik tools en tips aan. Ja Nee

Maakt u hen attent op de ondersteuningsmogelijkheden die er zijn?
Op de werkvloer, door de (huis- of bedrijfsarts), gemeente en meer. Ja Nee

Biedt u (digitale) informatie en voorlichtingsmateriaal over ondersteuningsmogelijkheden op het werk en in de gemeente aan?
Wettelijke (verlof)regelingen, verwijzen naar CAO, informatie WMO en gemeentelijke mantelzorgondersteuning. Ja Nee

Stimuleert u mantelzorgers gebruik te maken van ondersteuning?
Maak hierbij zo nodig gebruik van legitimering en beroepsmatig overwicht ('De huis- /bedrijfsarts/mijn leidinggevende zegt dat het moet. Ik moet ondersteuning accepteren anders kan ik het niet meer combineren'). Ja Nee

Laat u mantelzorgers een noodplan opstellen voor het geval zij zelf uitvallen?
Klik hier voor [noodplan](#) Ja Nee

Verwijzen mantelzorgers

Verwijst u naar ondersteuning / ondersteuningsmogelijkheden?
Eigen ondersteuningsmogelijkheden (huisarts, praktijkondersteuner, bedrijfsarts, bedrijfsmaatschappelijk werk, HR), wettelijke mogelijkheden (verlofregelingen, flexibel werken, CAO), gemeentelijke ondersteuning (WMO loket, steunpunt, respijtzorg, vrijwilligers), landelijke ondersteuning (MantelzorgNL, mantelzorglijn). Ja Nee

Geeft u mensen (digitale) folders/informatie over Mantelzorg-ondersteuning? Ja Nee

Zorgt u voor een warme overdracht / een integrale benadering en ondersteuning van de mantelzorgers?
Huisarts, bedrijfsarts en leidinggevende zijn signaleringsdriehoek van de mantelzorgers. Bespreek hoe en wie (mantelzorgers of ondersteuner) andere partijen inlicht over situatie en gemaakte afspraken. Houd onderling contact en afstemming over voortgang en evalueer regelmatig met elkaar. Ja Nee

Helpt u mantelzorgers over de drempel om ondersteuning te accepteren?
Maak hierbij zo nodig gebruik van legitimering en beroepsmatig overwicht ('De huis- /bedrijfsarts/mijn leidinggevende zegt dat het moet. Ik moet ondersteuning accepteren anders kan ik het niet meer combineren'). Ja Nee

Houdt u regelmatig contact met de mantelzorgers, evalueert u inzet, gebruik, werkbaarheid en resultaten van gemaakte afspraken en ondersteuning? Ja Nee