

# Vorbereiden op het keukentafelgesprek?



**Deze brochure helpt u daarbij!**

Voor kinderen, partners, verwanten,  
vrijwilligers die mantelzorgtaken  
vervullen voor hen die hun dierbaar zijn.

© 2015 een coproductie van:



## Inleiding

Mantelzorgers zijn belangrijk voor passende hulp aan mensen met een zorgbehoefte, al dan niet een verwant. Juist bij mantelzorgers moet worden voorkomen dat zij te zwaar worden belast. De mantelzorger heeft dan ook een belangrijke rol tijdens het keukentafelgesprek.

De gemeente gaat tijdens dit gesprek na of het probleem van de cliënt met inzet van het eigen netwerk kan worden opgelost. Daarom is het belangrijk dat u als mantelzorger, samen met degene voor wie u zorgt, goed wordt geïnformeerd over allerlei zaken en dat u goed bent voorbereid op dit keukentafelgesprek.

Deze checklist helpt u zich voor te bereiden op het gesprek met de gemeente in het keukentafelgesprek. Door de onderwerpen langs te gaan kunt u uw eigen situatie in beeld brengen zodat bij het bepalen van een zorg- en ondersteuningsplan voor degene die zorg heeft, er ook voldoende aandacht is voor uzelf in de positie van mantelzorger.

**Er is ook een verkorte versie van de checklist beschikbaar.<sup>1</sup>**



<sup>1</sup> Deze checklist is ook te downloaden op: [www.belangenorganisatiesoverijssel.nl/pmo](http://www.belangenorganisatiesoverijssel.nl/pmo)



## Mantelzorger zijn

- Wat betekent het voor u om mantelzorger te zijn? Vertel tijdens het keukentafelgesprek wat het voor u persoonlijk betekent om mantelzorger te zijn.
- Kunt u bijvoorbeeld gemakkelijk of moeilijk accepteren dat u in deze positie terecht bent gekomen?
- Vertel hoe lang u al mantelzorger bent en of dit langdurig is of van voorbijgaande aard.

## Eigen gezondheid

- Hoe is het gesteld met uw eigen gezondheid?
- Zijn er gezondheidsklachten die te maken hebben met de zorgtaken die u heeft?
- Breng eventuele gezondheidsklachten (lichamelijke/psychische klachten) van uzelf in kaart, (bijv. stress, schaamte, slaapproblemen, angst, woede, piekeren, schuldgevoel, zelfvertrouwen).
- Wat kunt u wel en wat kunt u niet? Speelt uw leeftijd een rol?

## Tijd

- Breng voor uzelf in beeld hoeveel uren zorg en ondersteuning u geeft (bijv. per dag/per week), maar ook: 'Waar bestaat deze zorg en ondersteuning uit?'
- Denk na over de vraag: 'Word ik door de situatie van degene voor wie ik zorg, belast met extra huishoudelijke taken', (bijv. extra schoonmaak-werkzaamheden, extra wasgoed, speciale diëten etc.).
- Is het aantal uren te veel, redelijk of kunt u nog meer doen?
- Als u ook nog voor anderen in uw omgeving zorgt, breng deze situatie dan ook in beeld.
- Breng in kaart welke bijdrage overige thuiswonende gezinsleden, bijv. thuiswonende kinderen, kunnen leveren.



**Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen**

A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for taking notes.

## Vrije tijd en werk

- Wat vind ik belangrijk in mijn eigen leven: opleiding-werk-hobby-sport etc.?
- Kan ik dit (blijven) combineren met de zorgtaken die ik heb?
- Wat kan ik met mijn werkgever regelen?
- Hoeveel reistijd voor scholing of werk heb ik nodig?
- Heb ik al dingen opzij gezet omwille van zorgtaken? En zo ja, wat en hoeveel heb ik al ingeleverd?

## Grenzen

- Breng voor uzelf in kaart welke positieve aspecten de situatie met zich meebrengt, maar ook tegen welke problemen u verwacht aan te lopen. Welke zorgtaken kan of wil ik wel en welke kan of wil ik niet verrichten.
- Waar liggen mijn eigen grenzen (wat wil ik, wat kan ik, wat verwacht ik?).
- Waar liggen voor degene voor wie ik zorg de grenzen voor de hulp die door mij als mantelzorger wordt gegeven en de hulp die door het sociaal netwerk wordt geboden.
- Hoe en wanneer voel ik dat ik mijn eigen grenzen overschrijd?

## Aandoening van degene die uw zorg nodig heeft

- Zorg dat u voldoende op de hoogte bent van de aandoening en het verloop van de ziekte/aandoening van degene voor wie u zorgt.
- Krijgt u mogelijk te maken met crisissituaties, complicaties, een wisselend beloop van de ziekte?
- Is de ondersteuningsbehoefte stabiel of gaat deze op (korte) termijn veranderen i.v.m. de zorgvraag van degene voor wie u zorgt. Praat erover met de huisarts of andere hulpverleners die bij uw situatie zijn betrokken. Breng dit in het keukentafelgesprek aan de orde.



**Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen**

A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for taking notes.

## Uitval en Respijt

Mantelzorgers vragen zich vaak af wat er gebeurt wanneer hij/zij, om welke reden dan ook, uitvalt: *‘Wat gebeurt er met degene voor wie ik zorg?’* *‘Wie neemt dan de zorgtaken over?’*

- Vraag in het gesprek met de gemeente wat er gebeurt als u:
  - (plotseling) uitvalt, om de onzekerheid hieromtrent weg te nemen.
  - Wat u moet doen als na het gesprek de situatie verandert?
- Informeer bij uw gemeente of zorgverzekeraar naar de mogelijkheden voor vergoeding van respijtzorgvoorzieningen, via de aanvullende verzekering van uzelf en van degene voor wie u zorgt. Informeer vooral ook goed naar de ervaringen die anderen met deze vormen van respijtzorgvoorzieningen hebben.
- Laat u door de gemeente informeren over de mogelijkheden. Bijvoorbeeld via de digitale sociale kaart van uw gemeente.



**Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen**

A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for taking notes.

## Hulpmiddelen en ondersteuning

- Bent u voldoende op de hoogte van allerlei hulpmiddelen die uw zorgtaken kunnen verlichten? Laat u hierover vooral door een wijkverpleegkundige, de thuiszorg of de instelling etc. adviseren. Zij hebben hier veel ervaring mee.
- Aan welke vormen van ondersteuning heb ik behoefte om mijn taak te kunnen volhouden?
- Kan ik dagdelen of een aantal dagen achter elkaar de zorg overdragen aan anderen (bijvoorbeeld: dagbesteding – logeershuis - gastgezin).
- Ik heb ondersteuning nodig in de vorm van:
  - o één aanspreekpunt van de kant van de professionele hulpverlening
  - o emotionele ondersteuning (bijv. lotgenoten – mantelzorgconsulent)
  - o het zoeken, verzamelen en begrijpen van informatie
  - o het uitzoeken en afhandelen van de regelingen waarmee ik te maken krijg
  - o administratieve klussen
  - o bemiddeling bij het gesprek met de werkgever
  - o het opzetten en onderhouden van een goed communicatiesysteem
  - o huishoudelijke taken
  - o (tuin)-klussen
  - o vervoer
  - o het overdragen van de zorg aan professionals
  - o het verminderen van de belasting van de 24/7 uur bereikbaarheid
  - o anders.....



Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen

A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for handwritten notes.



## Ondersteuningsmogelijkheden

- Laat u over deze mogelijkheden vóór het gesprek goed informeren! Wat is er mogelijk voor de verzorgde? Wat is er mogelijk voor de mantelzorger?
- Wilt u ondersteuning van een mantelzorgconsulent? Wat is er mogelijk in uw gemeente? Of van een zelfhulp- of lotgenotengroep, buddyzorg of vriendendienst. Dit zijn ervaringsdeskundige vrijwilligers die onder een professionele coördinator werken.
- Breng in kaart door welke mensen degene die zorg nodig heeft het liefst ondersteund wil worden (en voor welke taken), maar ook: door wie uitdrukkelijk niet.
- Weigert degene voor wie u zorgt anderen toe te laten maar vindt u zelf ondersteuning wel nodig? Vraag dan begeleiding in het proces om de zorgvrager medewerking te laten geven of in het uitbreiden van het sociale netwerk.

## Sociaal netwerk

- Breng in kaart door welke mensen uit uw (naaste) omgeving (familie, vrienden, buren of anderen) u zelf het liefst ondersteund wilt worden. Maar ook: door wie uitdrukkelijk niet.
- Welke afspraken moet ik maken m.b.t. de behoeftes en de onkosten die netwerkleden nodig hebben of moeten maken in het kader van de ondersteuning? (bijv. reiskosten-parkeerkosten)
- Een goed opgezet communicatiesysteem met het sociaal netwerk kan de zorgvrager/ mantelzorger en zijn netwerk behoorlijk ontlasten.
- Bent u bekend en handig met digitale (hulp)middelen?
- Ben ik in staat om zelf een sociaal hulpnetwerk op te zetten of heb ik hierbij hulp nodig.
- Ben ik in staat om zelf een sociaal netwerk te onderhouden (afspraken maken, op de hoogte houden, evaluatie met netwerkleden etc.) of heb ik hierbij hulp nodig.
- Als u vindt dat u hulp nodig heeft bij het in kaart brengen en het opzetten van uw zorgnetwerk, stel dit dan tijdens het keukentafelgesprek uitdrukkelijk aan de orde. Vraag om *gratis onafhankelijke* cliëntondersteuning.



**Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen**

A large dashed orange rectangular box intended for taking notes.

## Vervoer

- In hoeverre bent u zelf en samen met degene voor wie u zorgt mobiel (rijbewijs – mogelijkheid reizen met OV etc.?)?
- Geef duidelijk aan: in welke situaties heb ik hierbij hulp nodig?

## Privacy

- Hoe is het gesteld met uw behoefte aan privacy?
- Vindt u het normaal/moeilijk/vervelend/belastend dat vrijwilligers regelmatig bij u over de vloer komen?
- Ervaart u een drempel om andere mensen om hulp te vragen? In welke situaties wel en in welke niet?
- Kunt u goed uw grenzen aangeven, bent u weerbaar?
- Heeft u behoefte aan een training of cursus op dit gebied?

## Keukentafelgesprek

- Als u verwacht dat u het moeilijk vindt het gesprek met de gemeente te voeren:
  - neemt u dan een vertrouwd persoon mee die u kan ondersteunen en aanvullen indien nodig, of anders,
  - vraag bij de gemeente gratis onafhankelijke cliëntondersteuning aan vóórdát het gesprek plaats vindt.
- Maak alvast een afspraak voor een tussentijdse evaluatie van de situatie. Zeker met het oog op een veranderende hulpvraag.
  - Hoe verloopt het proces?
  - Kan ik het nog aan?
  - Hoe functioneert het sociaal netwerk?



**Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen**

## Jonge mantelzorger

- Ben je een jonge mantelzorger?
- Bij de verdeling van zorgtaken en een veranderend leven ten gevolge van zorgtaken zijn belangrijke vragen: Wat zit je dwars? Wat betekent dit voor jou? Wat zou je graag willen (wat is je wens)?
- Probeer hierop voor jezelf de antwoorden te geven vóór het keukentafelgesprek plaats vindt.

## Na het keukentafelgesprek

### Tips voor na het keukentafelgesprek

- Houd regelmatig een dagstaat bij. Ook de uren dat de verzorgde naar de dagbesteding gaat. Er moet tijdens de afwezigheid van de verzorgde vaak ook nog veel worden geregeld door de mantelzorger in het belang van de verzorgde.
- Houd vooral zelf de regie over het proces. Laat dat niet aan anderen over. Miscommunicatie met derden ligt steeds op de loer. Vooral wanneer anderen niet het totaaloverzicht over uw situatie hebben.
- Laat de 'witte jassen' het werk doen bij het aanvragen van hulpmiddelen. Zij bereiken vaak veel meer dan u zelf kunt bereiken
- Respijtzorgvoorzieningen zorgverzekering: Informeer vooral naar de ervaringen van mensen die hiervan al gebruik hebben gemaakt.
- Ook als de mantelzorger duidelijk aangeeft dat hij/zij even niet beschikbaar is, kan het toch zijn dat er een beroep gedaan wordt op de mantelzorger. Laat u niet van de wijs brengen en houdt voet bij stuk.



Ruimte voor uw aantekeningen over deze onderdelen

A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for taking notes.

## Colofon

Dit is een coproductie van  
Platform Mantelzorg Overijssel en  
Zorgbelang Overijssel

## Samenstelling

Platform Mantelzorg Overijssel

## (post) adres

Lupinestraat 9  
7552 HJ Hengelo  
Tel.: 074 - 250 01 55  
Fax: 074 - 242 75 67

E-mail: [info@belangenorganisatiesoverijssel.nl](mailto:info@belangenorganisatiesoverijssel.nl)  
Website: [www.belangenorganisatiesoverijssel.nl](http://www.belangenorganisatiesoverijssel.nl)