

Types mantelzorg uitgelegd

Elke mantelzorger is uniek. Wel hebben mantelzorgers allemaal een (flinke) zorgtaak op hun schouders. Daarom is het belangrijk om elk type mantelzorg apart te bekijken. Zo begrijp jij de situatie als leidinggevende niet alleen beter, maar kun je je medewerker ook beter ondersteunen.

De meest voorkomende ziektebeelden waar mantelzorgers mee te maken hebben:



1 Dementie

Wat het is

Verschillende aandoeningen (meer dan vijf) in de hersenen vallen onder de noemer 'dementie'. De meest voorkomende vormen zijn Alzheimer en vasculaire dementie. Dementie zorgt ervoor dat iemands hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken.

Voor de mantelzorger

Vaak nemen de klachten geleidelijk toe en ziet je medewerker een geliefde steeds meer verdwijnen. Dat zorgt voor een gevoel van verlies. Degene die ziek is, kan zich niet meer aanpassen aan de situatie, waardoor de mantelzorger dat moet doen.

Ook kan de mantelzorger te maken krijgen met onbegrip, omdat degene met dementie in het begin zich vaak beter voordoet dan hij of zij is. Voor de omgeving lijkt het vaak alsof het wel meevalt.

Wat je kunt doen

Vraag of je medewerker nog tijd heeft voor eigen hobby's of voor vrienden of familie. Wanneer dit vermindert, komt iemand er vaker alleen voor te staan. Dat vergroot de kans dat de mantelzorg teveel wordt. Op tijd om hulp vragen is essentieel. Zorg dat je medewerker dit weet!

Niet-aangeboren 2 hersenletsel (NAH)

Wat het is

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is blijvende schade aan de hersenen. Dat is bijvoorbeeld ontstaan door een hersenbloeding of -infarct, de ziekte van Parkinson, een ongeval, MS of een hersentumor.

Voor de mantelzorger

NAH kan fysiek flinke gevolgen hebben. Denk aan moeite met praten, verlies van spierkracht of (gedeeltelijke) verlamming. Maar vooral de mentale gevolgen kunnen voor de mantelzorger lastig zijn. Iemand kan sneller geïrriteerd zijn of minder plezier hebben in het leven. Dat zorgt voor een gevoel van verlies: bij de mantelzorger én de zorgvrager.

3 Psychische problemen

Wat het is

Je spreekt van psychische problemen bij aanblijvende periodes van angstige, gestreste of futloze gevoelens.

Voor de mantelzorger

Bij psychische problemen zorgt de mantelzorger vaak lang en veel. Dat gaat bijvoorbeeld om geruststellen en luisteren, maar ook om het helpen in het huishouden, met de administratie of andere dagelijkse activiteiten.

Door een taboe op psychische problemen is iemands vangnet vaak klein en de eenzaamheid groot. De omgeving weet vaak niet of niet goed wat er speelt. Daardoor is de kans groter dat mantelzorgers overbelast raken, omdat ze de zorg minder snel delen.

"Ik vind het vreemd om mezelf mantelzorger te noemen."

Wist je dat.. één op de vijf Nederlanders psychisch kwetsbaar is? Zij hebben naasten die naar hen luisteren, ze steunen en helpen. Dat zijn ook mantelzorgers. Maar door taboes en vooroordelen durven deze mantelzorgers vaak niet te praten over de psychische problemen van hun naasten. Laat staan dat ze durven aan te kloppen voor hulp. Dit is de 'onzichtbare mantelzorg'.

Denk bijvoorbeeld aan een depressie, eetstoornis, schizofrenie of verslaving.

Wat je kunt doen

Bij psychische problemen is op tijd hulp vragen essentieel, maar ook ontzettend lastig. Als leidinggevende kun je - met respect van de grenzen - vragen of je medewerker mantelzorger is, en wat de gevolgen zijn voor hem of haar. Help hem of haar op weg door te wijzen op hulpbronnen. De zorgtaken kunnen worden gedeeld met bekenden, maar ook met vrijwilligers of professionals.

4 Verstandelijke beperking

Wat het is

Ongeveer 5% van de Nederlandse mantelzorgers zorgt voor iemand met een verstandelijke beperking. Dat zijn zo'n 250.000 mantelzorgers. De hulp varieert flink.

Voor de mantelzorger

Vaak zien mensen die zorgen voor iemand met een verstandelijke beperking zichzelf niet als mantelzorgers. Deze term wordt in de gehandicaptenzorg namelijk niet vaak gebruikt. Toch gaat het wel degelijk om mantelzorg.

Ook als je medewerker een kind met een verstandelijke beperking verzorgt, is hij of zij mantelzorger. Deze begeleiding kost doorgaans veel tijd. Alledaagse dingen uitvoeren duurt vaak lang. Ook nieuwe dingen leren is lastig of niet mogelijk.

Wat je kunt doen

Hulp vragen is door de duur van de beperking of ziekte lastig. Het gaat simpelweg niet over. Als leidinggevende is het daarom belangrijk om te *blijven* vragen hoe het met je medewerker gaat. En erop te letten dat hij of zij ook goed voor zichzelf blijft zorgen. Verwijs hem of haar wanneer nodig door naar externe hulp.

Chronische ziekte 5

Wat het is

Een aandoening die nooit meer helemaal overgaat is chronisch. Bekende voorbeelden zijn astma, reuma, COPD, diabetes en hart- en vaatziekten.

Voor de mantelzorger

Het kan bij chronische ziekte lastig zijn hulp te (blijven) vragen, omdat de zorgtaken voor een lange tijd zijn. Iemand met een chronische ziekte kan vaak lastig het huis uit of heeft (veel) pijn. Ook voor mantelzorgers is het daarom lastiger uit huis te gaan.

Daarnaast moet een mantelzorger veel regelen. Denk aan zorgverlof of aanpassingen in huis.

6 Laatste levensfase

Wat het is

De zorg in de laatste paar maanden van iemands leven bij ongeneeslijke ziekte is zwaar, maar ook bijzonder. Dit noemen we ook wel palliatieve zorg.

Voor de mantelzorger

Deze periode vraagt veel van de mantelzorger. Zowel emotioneel (het aankomend verlies) als praktisch. Denk aan de verzorging thuis of in een hospice, bezoek ontvangen, zorgverlof aanvragen, voor kinderopvang zorgen en de uitvaart regelen.

Besef als leidinggevende goed: er verandert in een korte tijd veel voor je medewerker.

Wat je kunt doen

Help je medewerker door rust en ruimte te bieden. Er bestaan verschillende soorten verlof voor een mantelzorger, zoals calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend zorgverlof.

Vraag medewerkers die mantelzorg verlenen of ze willen delen wat er speelt. En zo ja, of ze dat ook aan collega's willen vertellen of dat jij dat voor ze doet.

Het is belangrijk om de komende maanden af en toe te blijven inchecken. Hoe gaat het met iemand? Een reminder in je eigen agenda kan daarbij helpen.