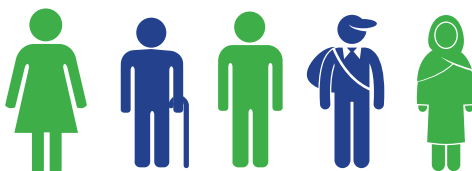


# Wat werkt bij mantelzorgondersteuning

## Wie is de mantelzorger?

NL telt ruim **vier miljoen** mantelzorgers, waarvan 41% man is en 45% tussen de 45 en 65 jaar. **1 op de 6** mantelzorgers helpt meer dan acht uur per week, vaak voor langere periode (500.000 mensen). **1,7 miljoen** mantelzorgers verlenen zware zorg. Een kwart van hen heeft behoefte aan ondersteuning (respitzorg).

– 10% zwaar overbelast.



+ Merendeel **positieve** emotie, voldoening.

## Welke factoren bepalen behoefte aan ondersteuning?

- Combinatie mantelzorg en andere verantwoordelijkheden (werk, kinderen).
- Omgaan met situatie (acceptatie).
- Steun vanuit omgeving voor zelfzorg.
- Opvattingen over mantelzorg en eigen gezondheid (zelfzorg).
- Bekendheid met aanbod.

## Vijf vormen van (over)belasting:

- Tijdsbelasting: (het gevoel van) tijdsdruk.
- Ontwikkelingsbelasting: geen ruimte om zichzelf te ontwikkelen in scholing of werk.
- Fysieke belasting: invloed op de gezondheid (conditie, energie).
- Sociale belasting: sociale rollen in de knel (vriendschap, gezin).
- Emotionele belasting: verdriet over ziekte(verloop), of negatieve gevoelens over, zorgontvanger.

## Mantelzorgers zetten zich in voor:



Kind



Ouder



Vriend



Buur

## Wat werkt bij mantelzorgondersteuning?



**Zorg voor voldoende kennis over aanbod.** *Preventief én warm doorverwijzen langs het zorg- en leefpad.*



**Zorg voor toegankelijkheid.** *(Aangepast) vervoer.*



**Zorg voor 'integrated care'.** *Sluit aan op het dagelijkse (zorg)ritme van mensen zelf.*



**Zorg voor veilige zorg.** *Laat zien dat de zorgontvanger het goed heeft.*



**Zorg voor een vertrouwde omgeving.** *Spullen van thuis (foto, beker) en samen wennen.*



**Zorg voor verantwoorde zorg.** *Maak gebruik van kennis en ervaring mantelzorger.*



**Zorg voor passende zorg.** *Sluit aan bij normen, leefstijl en zorgpatronen.*



**Zorg voor een combinatie met andere ondersteuning.** *Vergroot het effect door totaalpakket.*