



Voorkom overbelasting van mantelzorgers!

Wat kunt u doen?

1. Herken de mantelzorg(er).
2. Vraag de mantelzorg(er) hoe het met hem/haar gaat.
3. Ga met de mantelzorg(er) in gesprek en bied een luisterend oor.
4. Bied ondersteuning of verwijst naar de mantelzorgconsulent.

Wees extra alert bij situaties met een verhoogd risico op overbelasting (z.o.z)

Situaties met een verhoogd risico op overbelasting bij mantelzorgers

Risicogroepen

- Jonge mantelzorgers, tot 25 jaar.
- Oudere mantelzorgers, vanaf 75 jaar.
- Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond.
- Mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ- en/of VG-problematiek.

Ziektebeelden

Verhoogd risico op overbelasting bij een ziekte die langdurend is, of progressief verloopt, of zorgt voor onvoorspelbaar gedrag. Bijv. MS, dementie, CVA, NAH, Parkinson, kanker, verslavingsproblematiek en psychische aandoeningen.

Risicofactoren

- De mantelzorger en naaste wonen in dezelfde woning.
- Het eigen netwerk is klein.
- Er is geen professionele hulp aanwezig.
- Mantelzorger kan zorg moeilijk combineren met werk, studie of gezin.
- Er zijn andere problemen die de draaglast verhogen: (eigen) gezondheidsproblemen, financiële problemen, huisvestingsproblemen, life-events zoals overlijden, ontslag of scheiding, lage SES, laaggeletterdheid.