

Mijn mantelzorg-ID*

Mijn naam:	Zo kan je me contacteren:
Ik zorg voor:	Telefoon- / GSM-nummer:
Onze zorgsituatie:	E-mailadres:
.....	Adres:
Onze zorgpartners (huisarts, thuiszorg, ziekenfonds, ...)	Belangrijke info:
.....	
.....	

*Vul dit strookje in en geef het aan het verplegend personeel in het ziekenhuis. Zo komen ze meer te weten over jou als mantelzorger, de persoon voor wie je zorgt en jullie zorgsituatie.

Tips om het ontslag voor te bereiden

- Vraag tijdens het verblijf regelmatig naar de **vermoedelijke duur** van de opname aan de behandelende arts of (hoofd)verpleegkundige.
- Vraag als mantelzorger tijdig om **betrokken te worden** bij het ontslaggesprek.
- Volgende punten zullen zeker aan bod komen in dit gesprek: medische toestand van de patiënt, in te nemen medicatie, opvolging door huisarts of verpleging. **Noteer dit goed.**
- Breng zelf ter sprake: welke en hoeveel **hulp aan huis** is er nodig, welke **hulpmiddelen** en/of **aanpassingen** aan de woning gewenst zijn en waar kan je daarvoor terecht.
- Stel al vragen over de **administratieve** en **financiële** afhandeling van het ziekenhuisverblijf om verrassingen te vermijden.
- Neem al contact op met je **ziekenfonds en/of huishulpdiensten** om samen de nodige hulp te voorzien of te wijzigen.
- Voor je effectief uit het ziekenhuis vertrekt:
 - Controleer of je genoeg **medicatie** meekrijgt om het weekend of een paar dagen toe te komen.
 - Vraag **uitleg over de inname** van oude en nieuwe medicatie op papier.

Tips voor de organisatie van de thuiszorg

- Vraag een gesprek met de **sociale dienst** van het ziekenhuis om de organisatie van de thuiszorg te bespreken.
- Als het ziekenhuis zelf initiatief neemt om de thuiszorg te regelen, zorg dan dat je **betrokken** wordt.
- Zorg dat er rekening gehouden wordt met de thuiszorg die er al was voor de opname. Bijsturing moet vertrekken vanuit het **vertrouwde zorgaanbod**.
- Waarschuw de thuiszorgdiensten dat **de hulp kan wijzigen** in frequentie en hoeveelheid.
- Verwittig onmiddellijk zelf de thuiszorgdiensten van een **naderend ontslag**: verpleging én gezinszorg.

Meer informatie? Onze mantelzorgverenigingen zijn er voor je!

Mantelzorgnetwerk
mantelzorgnetwerk@samenferm.be
www.mantelzorgnetwerk.com | 016 24 49 49

Coponcho
info@coponcho.be
www.coponcho.be | 02 515 02 63

OKRA-ZORGRECHT
zorgrecht@okra.be
www.okra.be | 02 246 57 22

Tips bij een opname in het ziekenhuis

- Raadpleeg je **huisarts** voor alle medische info over de opname. Hij kan je uitleg geven bij twijfels. Het internet is geen goede raadgever.
- Vraag een **onthaalbrochure** bij het ziekenhuis, liefst vooraf. Bestaat die niet, vraag dan info aan het afdelingshoofd of de sociale dienst.
- Neem de aangifteprocedure door van de **hospitalisatieverzekering** van de patiënt.
- **Noteer** alle info die je mondeling van de (huis)arts, assistent of specialist krijgt. Zo kan je er achteraf nog op terugvallen.
- Onzekerheden zorgen voor stress. **Durf vragen stellen** aan de arts, de verpleegkundige of de sociale dienst. Vraag hen wat het meest geschikte moment hiervoor is.
- **Verwittig** alle betrokken hulp (huisarts, thuisverpleegkundige, thuiszorg, poetshulp) en kijk na of er in de opnameperiode afspraken gepland stonden met bijvoorbeeld de kapper.
- Heeft de patiënt een **geschreven wilsbeschikking** opgesteld, geef die dan af bij opname. Vermeld of er een vertrouwenspersoon is aangeduid.
- Ga na of er **specifieke regelingen** zijn voor mantelzorgers (zoals bijvoorbeeld aangepaste bezoekersuren, mogelijkheid tot participatie in de zorg, een voordelig parkeertarief, ...).

Tips om ook goed voor jezelf te zorgen

- Een ziekenhuisopname kan voor jou een adempauze zijn. **Slaap bij, rust genoeg.** Andere mensen nemen de zorg nu over: jij kan het bij korte bezoeken houden. Wil je liever zelf een aantal zorgtaken opnemen, bespreek dit dan met het verplegend personeel.
- Probeer de **betere punten** van de verzorging of behandeling in het ziekenhuis te ontdekken, zodat je die later misschien thuis kunt toepassen.
- **Evalueer je inzet** en die van de andere mantelzorgers: na thuiskomst moet er misschien meer professionele hulp ingeschakeld worden.
- Een ziekenhuisopname doet soms de vraag rijzen of de patiënt terug naar huis kan of beter naar een woonzorgcentrum zou verhuizen. Organiseer een **familiebespreking** (al dan niet onder professionele begeleiding) en herschik eventueel de taken van de mantelzorgers.
- Laat je adviseren over kleine **aanpassingen** in de woning en specifieke hulpmiddelen. Daarvoor kan je terecht bij de thuiszorgdienst of je mutualiteit.
- **Geniet van momenten voor jezelf.** Je hebt ze nodig om de zorg vol te houden.

In samenwerking met



Checklist

Naar het ziekenhuis en weer naar huis

Je bent mantelzorger en zorgt voor je zieke partner, je kind met een handicap, je bejaarde (schoon)moeder of -vader, je vriendin met een zorgnood,...

Die zorg vraagt zo al heel wat planning. Een overwachte of geplande opname in het ziekenhuis betekent vast extra stress en nog meer om aan te denken. Zowel het ziekenhuisverblijf als de terugkeer naar huis zijn vaak vermoeiend.

Deze checklist is een geheugensteuntje om deze periode vlot te laten verlopen.

