

Mantelzorgcheck

voor de opleiding en navorming verzorgende



Een initiatief van OKRA-Zorgrecht i.s.m. Zorggezind in het kader van de uitvoering van het opvolgproject 'Mantelzorgondersteuning door professionals tijdens het zorgproces' van het Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024.



zorggezind
Thuiszorg Netwerk



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



“

Recent onderzoek toont aan dat 1 op de 3 Vlamingen ouder dan 18 jaar mantelzorg verleent of verleende in het afgelopen jaar (Bracke et al., 2022).

”

Mantelzorg: een essentieel thema in opleiding én navorming verzorgende

Mantelzorgers spelen vaak een centrale rol in de zorg van veel cliënten. Partners, kinderen, burens of vrienden nemen op veel momenten een groot deel van de zorg op zich en kennen de cliënt door en door. Voor een kwaliteitsvolle ondersteuning is een goede samenwerking met mantelzorgers dan ook onmisbaar.

Verzorgenden als sleutelfiguren

In de ondersteuning naar mantelzorgers zijn verzorgenden sleutelfiguren. Zij staan dicht bij de cliënt én hebben vaak veelvuldig contact met de mantelzorger. Verzorgenden hebben niet dus alleen een relatie met de cliënt maar ook met de mantelzorger. Samen vormen ze de zorgdriehoek: cliënt – mantelzorger – zorgverlener. Dankzij hun betrokkenheid kennen verzorgenden de thuissituatie goed en merken ze vaak als eerste de noden en verwachtingen: een mantelzorger die overbelast raakt, of meningsverschillen over de juiste zorg. Hoe ga je daar als verzorgende op een respectvolle en constructieve manier mee om?

Goed begonnen is half gewonnen

Omdat een vlotte samenwerking met mantelzorgers zo essentieel is, is het belangrijk dat verzorgenden hierop voorbereid worden – zowel tijdens hun basisopleiding als via navormingen.

Mantelzorgcheck: handvaten en reflectievragen voor de opleiding tot verzorgende

Met deze Mantelzorgcheck willen we opleidingen en vormingsinitiatieven ondersteunen. We reiken handvaten en reflectievragen aan om na te gaan in welke mate het perspectief van de mantelzorger aanwezig is in het leertraject. Het uiteindelijke doel? Verzorgenden (in opleiding) verder bewust maken van het belang van mantelzorg én hen concrete tips geven om mantelzorgers actief te betrekken in het zorgproces.

1. Algemene aandacht voor mantelzorg

Mantelzorg krijgt waarschijnlijk al aandacht binnen je opleiding of navorming als apart hoofdstuk of verweven in casussen, verwerkingsvragen of praktijkvoorbeelden. Door bewust stil te staan bij de aanwezigheid van mantelzorg in het leertraject, kan je nagaan of het voldoende zichtbaar en bespreekbaar is.

Reflectievragen

- In welke mate krijgt mantelzorg een plek in de opleiding of navorming? Komt mantelzorg expliciet aan bod, of zit het eerder verweven in de leerinhouden?
- Komt mantelzorg terug in de leerdoelen, opdrachten of casussen?
- Benoem en verduidelijk je de term “mantelzorg”?
- Bespreek je het belang van mantelzorg binnen de zorgcontext?



2. De mantelzorg bestaat niet

Er bestaat geen typische mantelzorg en elke zorgsituatie is anders. Mantelzorgers verschillen in leeftijd, achtergrond, intensiteit van de zorg, motivatie en de taken die ze opnemen. Er zijn eerder zichtbare taken zoals boodschappen doen, koken... en andere minder zichtbare ondersteuning zoals coördinatie, toezicht, emotionele steun. Een genuanceerd beeld helpt om mantelzorgers beter te begrijpen en te ondersteunen.

Meer info over jonge mantelzorgers?
Klik dan [hier](#).

Reflectievragen

- Komt de diversiteit in mantelzorg (leeftijd, cultuur, context, zorgsituatie) aan bod in voorbeelden of casussen?
- Besteed je aandacht aan zowel zichtbare als minder zichtbare vormen van ondersteuning door mantelzorgers?
- Focus je op de specifieke noden en uitdagingen van jonge mantelzorgers?
- Breng je verschillende zorgsituaties in beeld?

3. Mantelzorgers onder deelnemers

Reflectievragen

- Peil je of er mantelzorgers aanwezig zijn onder de cursisten/verzorgenden?
- Nodig je deelnemers uit om hun eigen ervaringen als mantelzorgers te delen?
- Benoem en verduidelijk je het begrip 'mantelzorg' zodat deelnemers het leren kennen?
- Voorzie je ruimte om mantelzorgende deelnemers te ondersteunen?
- Bespreek je hoe deelnemers hun (toekomstige) werk en mantelzorg kunnen combineren, bijvoorbeeld via respijtzorg of verlofregelingen?

1 op 3 Vlamingen is mantelzorgers, vaak zonder het zelf te beseffen.

Ook onder cursisten en verzorgenden zijn er waarschijnlijk mantelzorgers. Door hen uit te nodigen hun ervaringen te delen, breng je de beleving van mantelzorg binnen in het leerproces. Het benoemen van mantelzorg opent bovendien de deur naar ondersteuning en dienstverlening.

Meer info over de combinatie werk en mantelzorg?
Klik dan [hier](#).

4. Rollen van de mantelzorg(er) (SOFA-model)

Mantelzorgers nemen verschillende rollen op: als partner in de zorg, als ervaringsdeskundige, als naaste met een persoonlijke band, of als zorgvrager met eigen noden. Het SOFA-model helpt om deze rollen te benoemen en begrijpen. Door hier aandacht aan te besteden, leren verzorgenden beter inspelen op de noden van mantelzorgers.

Meer info over het SOFA-model? Klik dan [hier](#).

Reflectievragen

- Geef je aandacht aan de verschillende rollen die mantelzorgers opnemen?
- Gebruik je het SOFA-model of een vergelijkbare kapstok om die rollen te verduidelijken?
- Leer je de deelnemers hoe ze kunnen inspelen op de verschillende rollen van mantelzorgers?

5. Noden en beleving van mantelzorgers

Mantelzorg wordt vaak als zinvol ervaren, maar kan ook fysiek en emotioneel belastend zijn. Vlaamse mantelzorgers geven aan vooral nood te hebben aan emotionele steun, advies en informatie op maat. Door hier aandacht aan te besteden, kunnen verzorgenden beter afstemmen op hun behoeften.

Reflectievragen

- Geef je deelnemers inzicht in de belangrijkste noden van mantelzorgers?
- Sta je stil bij de emotionele en fysieke belasting die mantelzorg met zich meebrengt?
- Bespreek je zowel de positieve als de belastende kanten van mantelzorg?
- Toon je hoe verzorgenden kunnen inspelen op de noden van mantelzorgers?
- Oefen je hoe verzorgenden mantelzorgers kunnen ondersteunen, bijvoorbeeld door te luisteren, te informeren of door te verwijzen?
- Verwijs je naar www.mantelzorgers.be als centrale website voor informatie en ondersteuning rond mantelzorg in Vlaanderen.
- Informeer je deelnemers over wat de erkende mantelzorgverenigingen kunnen betekenen voor mantelzorgers?



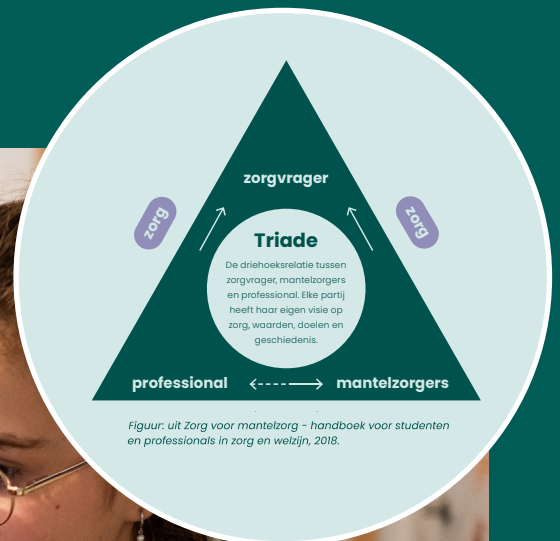
6. De zorgdriehoek: cliënt – mantelzorgger – professional

Reflectievragen

- Licht je de zorgdriehoek (cliënt – mantelzorgger – professional) toe en pas je die toe in de opleiding of navorming?
- Besteed je aandacht aan samenwerking en communicatie tussen cliënt, mantelzorgger en professional?
- Erken je de mantelzorgger als volwaardige partner in het zorgproces?

De zorgdriehoek vormt de basis van goede zorg: de cliënt, de mantelzorgger en de professional. Door deze driehoek te erkennen en te bespreken, leren deelnemers hoe ze als verzorgende kunnen samenwerken en communiceren met mantelzorggers als volwaardige partners in het zorgproces.

Meer info over de zorgdriehoek ?
Klik dan [hier](#).



Figuur: uit Zorg voor mantelzorg - handboek voor studenten en professionals in zorg en welzijn, 2018.



Enkele cijfers over mantelzorg

Zorgenquête 2021

De [Zorgenquête 2021](#) van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin bevat een schat aan informatie over mantelzorg in Vlaanderen. (Zie volgende pagina).

Reflectievragen

Meer achtergrondinformatie bij de reflectievragen?
[Klik dan hier.](#)





van de Vlamingen met een zorgnood krijgt **hulp** van familie, vrienden, buren of kennissen.

1 OP 5

Vlaamse tieners tussen 11 en 18 jaar is jonge mantelzorger

Het gaat om 119.000 jongeren die wonen bij een **persoon met een beperking** of een **langdurige ziekte**. 5% van hen neemt minstens 4 uur per week taken op voor een zorgbehoevend gezinslid.

Als **alle uren die mantelzorgers aan hulp spenderen**

zouden worden betaald, dan betekent dat een jaarlijkse kost van **11,38 miljard euro**.



van de Vlaamse mantelzorgers op arbeidsactieve leeftijd heeft ook **betaald werk**.

Bij jongere mantelzorgers tussen 18 en 25 jaar volgt 63% een **opleiding**.

MANTELZORG IN CIJFERS

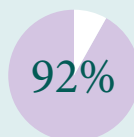
1 op de 3 Vlamingen van 18 jaar en ouder verleende het afgelopen jaar mantelzorg. 33% van hen besteedt meer dan 10 uur/week aan mantelzorg.



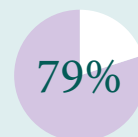
55,6% vrouwen



44,3% mannen



van de Vlaamse mantelzorgers ervaart de hulp die ze bieden als **zinnvol**.



haalt **voldoening** uit de mantelzorg.

Meer dan de helft van de mantelzorgers ervaart de zorg als emotioneel belastend.

29%

ervaart de mantelzorg als fysiek belastend

22,2%

geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor zichzelf

15,6%

geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor het gezin

65%

geeft aan ondersteuning nodig te hebben, emotionele steun het vaakst

Dahadikkeffenodig

Draag zorg voor onze mantelzorgers

Alle informatie over mantelzorg op www.mantelzorgers.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Vlaanderen telt 6 erkende mantelzorgverenigingen

Zij hebben de opdracht:

- de belangen van de mantelzorgers te verdedigen;
- bij te dragen tot een positieve beeldvorming;
- mantelzorgers te ondersteunen en informeren.

Sommige mantelzorgverenigingen bieden daarnaast ook opleidingen voor beroepskrachten.

Coponcho

Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel
www.coponcho.be
info@coponcho.be
02 515 02 63

OKRA-ZORGRECHT (OKRA, trefpunt 55+)

Haachtsesteenweg 579
1030 Schaarbeek
www.okra.be
zorgrecht@okra.be
02 246 67 00

Onbegrensd vzw

Livornostraat 25
1050 Brussel
www.onbegrensdIm.be
onbegrensd@Im.be
0473 52 70 76

Samana vzw

Haachtsesteenweg 579 PB 40
1031 Brussel
www.samana.be/mantelzorg
mantelzorg@samana.be
02 246 64 64

Mantelzorgnetwerk vzw

Remylaan 4b
3018 Wijgmaal-Leuven
www.mantelzorgnetwerk.com
mantelzorgnetwerk@samenferm.be
016 24 49 49

Steunpunt Mantelzorg vzw

Sint-Jansstraat 30
1000 Brussel
steunpuntmantelzorg.be
info@steunpuntmantelzorg.be
078 77 77 97

