

EEN BEZOEK AAN DE ARTS

8 praktische tips voor mantelzorgers die hun oudere naaste helpen

Met het vorderen van de jaren stijgt in het algemeen ook het aantal gezondheidsklachten, bij de ene mens wat eerder dan bij de ander. Als mantelzorger ben je vaak nauw betrokken bij de besluitvorming over de zorg voor je oudere naaste en aanwezig bij de gesprekken met de arts. Je kunt veel betekenen in het gesprek. Om je hierbij te helpen, hebben we, samen met Vilans, het kenniscentrum langdurige zorg, de volgende tips opgesteld.

1 Deel je kennis

Wanneer je naaste heel ziek is, of wanneer er sprake is van geheugenproblemen, is iemand niet altijd in staat om klachten of wensen goed te verwoorden aan de arts. Omdat jij je naaste goed kent, kun je dit voor hem/haar doen. Dit is heel helpend en ondersteunend.

2 Wat is voor jou haalbaar

De meeste zorg wordt verleend door mantelzorgers, 24 uur per dag, 7 dagen per week. Je bent daarom echt een belangrijke gesprekspartner voor de arts! Besluiten over behandeling of zorg moeten daarom ook voor jou realistisch en haalbaar zijn, maak het bespreekbaar als je daar anders over denkt.

3 Durf te vragen

De arts zal proberen in begrijpelijke taal dingen uit te leggen aan jou en je naaste. Maar soms blijft het lastig, vraag gerust om verduidelijking als je iets niet begrijpt. Ook kun jij weer iets aan de naaste verduidelijken, door het te herhalen of in wat andere woorden nogmaals uit te leggen.

4 Draag verantwoordelijkheid samen

Soms kun je het gevoel krijgen dat veel verantwoordelijkheid over een (te nemen) besluit op jouw schouders ligt. Benoem in het gesprek dat je dit moeilijk vindt en geef aan dat je dit ook met anderen (bv kinderen, broers of zussen) wilt bespreken.

5 Geef jouw beeld van de situatie

Het komt voor dat een naaste anders denkt over de situatie dan de mantelzorg. Bijvoorbeeld bij het ontkennen van geheugenproblemen. Dit vormt vaak een dilemma voor mantelzorgers, je wilt je naaste niet afvallen, maar je wilt wel graag dat de problemen besproken worden. Erken de gevoelens van je naaste, maar maak ook duidelijk dat jij een ander beeld hebt van de situatie. Daarnaast kun je altijd vragen om een apart gesprek.

7 Vraag om nader advies

Niet alle mensen die betrokken zijn bij de zorg voor jouw naaste, denken hetzelfde over de situatie. Normen en waarden kunnen verschillen, en de mate van betrokkenheid/zorg heeft invloed op ieders persoonlijke indruk van de situatie. Probeer met elkaar op één lijn te komen. Als dit echt niet lukt, bespreek dan met de betrokken arts of de maatschappelijk werker in een ziekenhuis en vraag hem/haar om te adviseren in wat de best passende keuzes zijn voor je naaste.

6 Vertel wat je naaste belangrijk vindt

Je kunt ook helpen met het verwoorden van wat jouw naaste belangrijk vindt. Bijvoorbeeld als het gaat om zelfstandigheid, dagelijks functioneren, sociale contacten, etc. Deze informatie helpt de arts om behandelingen of zorg voor te stellen die goed passen bij de voorkeuren van je naaste.

8 Bereid het gesprek voor

Het is prettig om samen met je naaste het gesprek met de arts voor te bereiden. Kijk eens op www.oefendokter.nl en oefen het gesprek eens met elkaar.

Ruimte voor eigen notities:

Handige adressen voor meer informatie

- Meer informatie over samenwerken met zorgprofessionals vind je op www.mantelzorg.nl/samenmet
- Mantelzorg ondersteunende organisatie bij jou in de buurt: www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg
- Bel de Mantelzorglijn (030) 760 60 55 of ga naar: www.mantelzorg.nl/mantelzorglijn