

- 5** Kun je de zorg combineren met je werk/studie/hobby?
- zeer goed
 - goed
 - matig
 - slecht

Wat zijn de knelpunten waar je tegen aanloopt in het combineren?

- 6** Hoe belast voel jij je op een schaal van 1 tot 10 als gevolg van de mantelzorgtaken?
- Helemaal niet belast 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Zwaar belast

- 7** Hoe vaak heb je het gevoel dat het zorgen je teveel wordt?
- nooit
 - soms
 - regelmatig
 - vaak
 - zeer vaak

- 8** Wat zou jou helpen om je taken als mantelzorger te verlichten?
-

- 9** Heb je aangegeven aan welke ondersteuning jij behoefte hebt. Weet je waar je moet zijn voor deze ondersteuning? Ben je bekend met het ondersteuningsaanbod van de gemeente of de lokale organisatie voor mantelzorgondersteuning?
-

Handige adressen voor meer informatie

- Uitgebreide informatie met filmpjes over het keukentafelgesprek staan op: www.mantelzorg.nl/keukentafelgesprek
- Mantelzorglijn: 030 - 760 60 55
- Vind een onafhankelijke cliëntondersteuner via [je gemeente](#), MEE of [Adviespunt Zorgbelang](#)
- Mantelzorg ondersteunende organisaties bij jou in de buurt: www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg

HOE VOER JE EEN GOED KEUKENTAFELGESPREK

8 praktische tips voor mantelzorgers

Als je partner, (schoon)ouder, kind, vriend of buur hulp aanvraagt bij de gemeente, dan vindt een keukentafelgesprek plaats. Wat is jouw rol als mantelzorger in dit gesprek en hoe kan je je voorbereiden? MantelzorgNL geeft informatie, tips en handige voorbereidingsvragen zodat jij goed voorbereid het gesprek in gaat.

Wat is een keukentafelgesprek?

Het keukentafelgesprek gaat over hulp en voorzieningen in huis of de omgeving, die nodig zijn om zelfredzaam te zijn en mee te kunnen doen aan de samenleving. Een gespreksvoerder van de gemeente bekijkt in een keukentafelgesprek wat je naaste zelf kan, welke hulp familie en vrienden kunnen geven en welke ondersteuning van de gemeente nodig is. Het gesprek vindt plaats bij je naaste thuis, in het wijkcentrum of gemeentehuis. Maar het gesprek is soms ook telefonisch of schriftelijk.

Welke rol heb je als mantelzorger?

Je mag meekomen naar het keukentafelgesprek. Vaak nodigt de gemeente mantelzorgers hier ook voor uit. Jij weet namelijk als geen ander wat je naaste aan ondersteuning nodig heeft. De gemeente is er verantwoordelijk voor om te bespreken welke ondersteuning jij nodig hebt om de zorg vol te houden.

VOORBEREIDING

1 Bereid je voor

Bedenk voor het gesprek waar je zelf als mantelzorger mee geholpen zou zijn. Praat er eventueel vooraf over met iemand uit je familie- of vriendenkring.

2 Schrijf op

Schrijf vóór het gesprek op wat je belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden, zo vergeet je niets. Het voorbereidingsformulier op de achterzijde helpt je hierbij. Ook een onafhankelijke cliëntondersteuner heeft tips.

3 Benader een cliëntondersteuner

Jij en de zorgvrager hebben recht op gratis onafhankelijke cliëntondersteuning bij het voorbereiden én voeren van het keukentafelgesprek. Informeer bij je gemeente waar je moet zijn voor gratis onafhankelijke cliëntondersteuning.

4 Vraag om eigen gesprek

Het kan moeilijk zijn om in de aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar je behoefte aan hebt of wat je lastig vindt in de zorgsituatie. Vraag dan om een eigen gesprek.

TIJDENS HET GESPREK

5 Geef reëel beeld en stel vragen

Geef in het gesprek een reëel beeld: wat kost je veel energie, waar maak je je zorgen om, waar zou je hulp bij willen? Vraag wat de gemeente voor jou kan doen. Welke ondersteuning voor mantelzorgers is er?

6 Bespreek vervangende zorg

Laat er voldoende aandacht zijn voor het dagelijks leven van jou als mantelzorger en zorg dat daarmee voldoende rekening wordt gehouden. Daarbij mag je ook je behoefte aan af en toe een adempauze of de wens om op vakantie te gaan aan de orde stellen. Jullie kunnen de mogelijkheden van vervangende zorg (respijtzorg) bespreken.

7 Vraag om een verslag

Je hebt recht op een schriftelijk verslag van het gesprek. Zo kan je nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de concreet gemaakte afspraken zijn. Ben je het niet eens met de uitkomst? Dien dan bezwaar in bij de gemeente.

8 Spreek evaluatiemomenten af

Het keukentafelgesprek geeft een momentopname. De situatie kan veranderen of het mantelzorgen kan je zwaarder vallen dan je dacht. Spreek daarom evaluatiemomenten af. Vergeet niet de contactgegevens op te schrijven van degene met wie je gesproken hebt.

VOORBEREIDINGSVRAGEN KEUKENTAFELGESPREK

Vul deze vragen in om in kaart te brengen welke taken je hebt in de zorg voor je naaste en aan welke ondersteuning jij behoefte hebt om de zorg vol te houden. Neem deze ingevulde vragen mee naar het keukentafelgesprek.

1 Is de ondersteuningsbehoefte van je naaste stabiel of gaat deze op termijn veranderen? Wat verwacht je voor de toekomst?

2 Welke zorgtaken kan of wil je verrichten?

Taken die je momenteel doet:

- Huishoudelijke hulp
- Persoonlijke verzorging
- Verpleegkundige hulp
- Toezicht of gezelschap
- Opvang in crisissituaties
- Begeleiding bij praktische zaken en/of sociale activiteiten
- Hulp bij administratie en/of financiën
- Emotionele steun
- Vervoer

3 Wat zijn de taken die wel nodig zijn maar die je liever niet wilt of kunt doen van het bovenstaande rijtje?

4 Met wie deel je de zorg voor je naaste?

- Partner / kinderen
- Betaalde zorgverleners
- Particuliere hulp
- Familie
- Zorgvrijwilligers
- Kennissen, vrienden of buren
- N.v.t. ik ben de enige die hulp verleent