

# Een bezoek aan de huisarts



## 8 Praktische tips voor mantelzorgers

Zorgt u langdurig en intensief voor een familielid of vriend met een beperking of ziekte? Dan bent u mantelzorger. Zorgen voor een ander kan voldoening geven, maar ook belastend zijn. Voorkom dat u overbelast raakt en bespreek uw situatie tijdig met uw huisarts. Zo zorgt u ook goed voor uzelf.

### 1 Ga zoveel mogelijk samen in gesprek

Ga als mantelzorger zoveel mogelijk samen met uw naaste in gesprek met de huisarts/praktijkondersteuner. Help uw naaste, als dat nodig is, zijn vragen te bespreken. Vraag tijdens het consult ook aandacht voor uw rol als mantelzorger. Maak desgewenst een vervolgafspraken voor uzelf.

### 2 Vragen? Ga actief op zoek naar antwoorden

Nadat een diagnose is gesteld, of na bijvoorbeeld een operatie, opname of wijziging in het ziektebeeld, heeft u misschien veel vragen. Over de dagelijkse zorg, uw rol als mantelzorger of het combineren van uw taken. Vraag uw huisarts/praktijkondersteuner om advies, verwijzing of bemiddeling.

### 3 Benut de mogelijkheden van uw huisartsenpraktijk

In veel huisartsenpraktijken werken praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen. Zij kunnen informatie geven over het ziektebeeld. Of instructies over medicijngebruik, verzorging of begeleiding van uw naaste. Vaak verwijst de huisarts u naar hen, maar u kunt er ook zelf om vragen.

### 4 Laat vastleggen dat u mantelzorger bent

Geef aan bij de huisarts van uw naaste dat u mantelzorger bent van een patiënt in die praktijk. De huisarts kan dit noteren in het patiëntendossier. Laat ook in uw eigen dossier noteren dat u mantelzorger bent.

### 5 Houd het contact levendig

Houd de huisarts/praktijkondersteuner regelmatig op de hoogte van hoe het met u en uw naaste gaat. Dit verhoogt de betrokkenheid van de huisarts bij uw situatie. U kunt dit doen door regelmatig een afspraak te maken, af en toe te bellen of een update te mailen.

### 6 Accepteren moeilijk? Praat erover

Vindt u het moeilijk om te accepteren dat uw naaste ziek is of een beperking heeft? Blijf er niet mee rondlopen, maar praat erover met uw huisarts en bespreek welke ondersteuning voor u en uw naaste zinvol is.

### 7 Denk na over de regie

Is uw naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Bespreek dit dan op tijd. Belangrijke gespreksonderwerpen: eventuele opname in een zorginstelling, reanimatie, het vastleggen van een wilsverklaring. Regel deze zaken ook juridisch (mentorschap) als dit nodig is. Meer informatie: [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl)

### 8 Vul het noodplan in

De Landelijke Huisartsenvereniging (LHV) heeft met Mezzo en het Expertisecentrum Mantelzorg (EM) een noodplan ontwikkeld. Hier vult u in hoe de dagelijkse zorg geregeld is en wie in noodgevallen gewaarschuwd moet worden. Dit kan u een gerust gevoel geven. Vraag ernaar bij uw huisarts of vul het noodplan zelf in op [www.mezzo.nl/noodplan](http://www.mezzo.nl/noodplan)

### Handige adressen voor meer informatie:

- De Mezzo Mantelzorglijn: 0900-20 20 496 (10ct/pm) of [mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl)
- Organisatie voor mantelzorgondersteuning bij u in de buurt: [www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg](http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg)
- [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl)
- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

# Zorgt u voor een ander?



## Dan zorgt Mezzo voor u!

Wist u dat 1 op de 3 volwassenen mantelzorger is? Mantelzorger bent u als u langdurig en onbetaald zorgt voor een naaste die extra hulp hard nodig heeft. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Als mantelzorger vind je de zorg die je geeft vaak vanzelfsprekend. Dat betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Vaak zijn er mensen in uw omgeving die willen helpen, zoals burens, vrienden en uw gemeente. Mezzo ondersteunt u daarbij graag.

### Wat doet Mezzo?

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander. Al tientallen jaren maken we het leven van mantelzorgers makkelijker. Met een luisterend oor, het wijzen van de weg, als stem naar de politiek en met diensten die ontzorgen. Want, om anderen te kunnen helpen, moet je ook nadenken over het zorgen voor jezelf. Mezzo vindt het belangrijk dat mantelzorgers op hun eigen manier voor een ander kunnen zorgen én maatschappelijk actief kunnen blijven. Hiervoor maken wij ons sterk, samen met 350 lidorganisaties.

### Lid worden

Als lid van Mezzo heeft u de volgende voordelen:

- Advies op maat
- Belangenbehartiging
- Ondersteuning
- Mezzokaart met kortingen en aanbiedingen
- Lotgenotencontact

Word lid, want samen staan we sterk! Het lidmaatschap kost €22,50 voor 12 maanden. Registreren van het lidmaatschap verloopt via onze website [mezzo.nl/ledenvoordeel](http://mezzo.nl/ledenvoordeel)

### Volg ons online

Like ons op facebook [www.facebook.com/MezzoMantelzorg](http://www.facebook.com/MezzoMantelzorg) of volg ons op twitter [www.twitter.com/mezzo\\_nl](http://www.twitter.com/mezzo_nl)

### Laat uw mening horen

Neem deel aan het Nationaal Mantelzorgpanel: [www.nationaalmantelzorgpanel.nl](http://www.nationaalmantelzorgpanel.nl)

### Blijf op de hoogte van het laatste nieuws

Abonneer u op de digitale nieuwsbrief Mantelzorg Actueel: [www.mezzo.nl/nieuwsbrief](http://www.mezzo.nl/nieuwsbrief)

### Word vrijwilliger

We zijn regelmatig op zoek naar voorlichters, ondersteuners bij evenementen en kantoor-ondersteuners. Komt u ons vrijwilligersteam versterken? [www.mezzo.nl/vrijwilliger](http://www.mezzo.nl/vrijwilliger)

### Contact Mezzo

**Mezzo**  
030-659 22 22  
[info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl)  
[mezzo.nl](http://mezzo.nl)

**Mezzo Mantelzorglijn**  
0900-20 20 496 (10 ct/pm)  
[mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl)

