

Goed samenspel met de mantelzorger

LOK rond het samenwerken met de mantelzorger
vanuit de huisartsenpraktijk (2024)



Ontwikkeld door Thomas More en OKRA-ZORGRECHT i.s.m. Domus Medica, Coponcho en Vlaams Expertisepunt Mantelzorg.

Als huisarts ben je vaak één van de eerste hulpverleners die contact heeft met de mantelzorger. Mantelzorgers bieden vaak **cruciale ondersteuning en zorg** aan de patiënt.

Echter, een goede ondersteuning en langdurige zorg vanuit het eigen netwerk van de patiënt, is alleen mogelijk wanneer mantelzorgers **goed toegerust** zijn en **niet overbelast** raken. Vroegtijdig contact en ondersteuning zijn cruciaal om overbelasting te voorkomen en mantelzorgers goed toe te rusten.



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



THOMAS
MORE



DOMUS
MEDICA

Tijdens de LOK willen we samen op zoek gaan hoe je als huisarts de mantelzorger **multidisciplinair** kan **betrekken en ondersteunen** vanuit jouw huisartsenpraktijk.



Opbouw van de LOK

DUUR

Intro: Kennismaking en toelichting verloop

5 min.

Deel 1: Mantelzorg herkennen – proactief benaderen

20 min.

Deel 2: De term mantelzorg

20 min.

Deel 3: Aandacht voor draagkracht mantelzorger

20 min.

Deel 4: De verschillende noden van de mantelzorger

20 min.

Deel 5: De huisarts als sleutelfiguur

20 min.

Outro: Kadering onderzoek en breder Vlaams
Mantelzorgplan 2022-2024

15 min.

Na elke infoflash neem je 10 à 15 minuten de tijd om hierover in gesprek te gaan a.d.h.v. de werkvraag. Optioneel kan je de extra info meegeven en ingaan op de voorziene verdiepende vragen.

Leerdoelen

Intro: Kennismaking en toelichting verloop

8

Deel 1: Mantelzorg herkennen - proactief benaderen

10

- Herkennen van de brede waaier aan zorg en ondersteuning die mantelzorgers bieden
- Bewust worden dat elke mantelzorgsituatie uniek is
- Bewust worden van het belang van het betrekken van de mantelzorger in de zorg
- Bewust worden van het belang van het proactief benaderen van de mantelzorger

Deel 2: De term mantelzorg

13

- Bewust worden van het belang van de term mantelzorg en het effect hiervan op het zorgproces
- Verkennen van de eigen expertise om mantelzorgers praktisch te ondersteunen en te informeren
- Kennis opdoen en uitwisselen over het (lokaal) aanbod om mantelzorgers toe te leiden naar geschikte en verstaanbare informatiebronnen
- Op de hoogte zijn van de website www.mantelzorgers.be

Deel 3: Aandacht voor draagkracht mantelzorger

16

- Herkennen van de mantelzorger als mogelijke hulpvrager
- Bewust worden van mogelijke belastende factoren van mantelzorg
- Bewust worden dat mantelzorg permanent evolueert tijdens het zorgproces
- Bewust zijn van het belang van aandacht te geven aan draagkracht/draaglast bij de mantelzorger
- Stilstaan bij de meerwaarde van het investeren in de mantelzorger voor jou als huisarts

Deel 4: De verschillende noden van de mantelzorger

19

- Kennis hebben van de verschillende noden van de mantelzorger tijdens het zorgproces
- Uitwisselen en leren van elkaar om gepast te interveniëren op deze noden
- Herkennen van uw eigen voorkeurol

Deel 5: De huisarts als sleutelfiguur

22

- Bewust worden van het belang om de mantelzorger multidisciplinair te betrekken
- Het verkennen van mogelijkheden om de samenwerking uit te diepen
- Het belang zien van de ondersteuning van collega's
- Stilstaan bij de voorbeeldfunctie als huisarts in het multidisciplinair betrekken van de mantelzorger.

Outro: Kadering onderzoek en breder Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024

25

Begeleiding

Deze bundel dient als leidraad en naslagwerk voor LOK-moderatoren. Elk onderdeel van de LOK wordt bij het begin van elk hoofdstuk toegelicht in de gekleurde blokken:

Lichtgroene blokken: een overzicht van de leerdoelen in deze fase

Groene blokken: een samenvatting van de fase/opdrachten voor alle deelnemers van de LOK

Gele blokken: hier staan kort de acties specifiek voor de LOK-moderator per fase beschreven. Bekijk deze goed om je voor te bereiden op het geven van de LOK.

In deze LOK ligt de klemtoon op **het leren van elkaar** door met elkaar in gesprek te gaan. Na elke infoflash begeleidt de moderator de reflectie a.d.h.v. de werkvraag maar de groep is het meest aan het woord. Optioneel kan je de extra info meegeven en ingaan op de voorziene verdiepende vragen.

Je helpt de groep door vragen te stellen of door deelnemers **gericht aan te spreken**. Wees niet te bang voor stiltes. Het bevordert het denkproces.

Voorbeelden van vragen:

- "Wat denk jij daarvan?"
- "Iemand die daar anders over denkt?"
- "Wie herkent dit nog?"
- "Kan je een voorbeeld geven?"
- "Hoe pak je dit concreet aan?"
- "Waar loop je tegen aan?"
- "Wat heb je nodig als ondersteuning?"



Naslagwerk

De handleiding is voorzien van extra naslagwerk. Dit dient als ondersteuning voor de bijgeleverde PowerPointpresentatie, als voorbereiding of om zaken in op te zoeken gedurende de LOK mochten er vragen zijn waar je niet direct het antwoord op weet.



Advies

Groepsgrootte

We raden aan om de uitwisseling in een groep van max. 12 personen te doen. Indien je groep groter is splits je best de groep in 2 kleinere groepen. De algemene uitleg per deel kan dan wel weer in grote groep.

Materiaal

- Geschikte zaal voor de grootte van je groep met internet
- Beamer en laptop
- Voor deze LOK kan je gebruik maken van de **digitale opname van de presentatie**. Indien gewenst kan je ook zelf aan de hand van deze handleiding en de begeleidende PowerPoint de vorming geven. Per slide hebben we notities voorzien. De uitgeschreven tekst vind je ook hier in deze bundel (tekst infoflash). Je kan de laatste versie van de PowerPoint [hier](#) verkrijgen.
- Indien je gebruik maakt van de digitale opname voorzie je best ook luidsprekers/boxen.
- Eventueel schrijfblok en pennen

[Meer info](#) en begeleidend materiaal

Duur

120 minuten.



In de tekst gebruiken we voor de leesbaarheid de mannelijke vorm (hij/hem) om mantelzorgers aan te duiden. Hiermee bedoelen we iedere mantelzorger, ongeacht genderidentiteit.

Intro: kennismaking en toelichting verloop

- Overloop de intro op de vorming
- Vraag of er verduidelijkende vragen zijn

Intro – kennismaking en toelichting verloop

Infomash aan te bieden als video of zelf te brengen als moderator:

Tijdens deze vorming nodigen we jullie graag uit om stil te staan bij het thema mantelzorg. We doen dat vanuit het perspectief van jou als arts. Omgaan met mantelzorgers in de zorg is belangrijk en soms een uitdaging. Ook jij als arts bent hierin aan zet.

Hoe kan je dat doen? Door ervaringen te delen hopen we je blik hierop te verruimen. We geven je dadelijk nog even helder mee wat de doelstelling is bij het aanbieden van deze vorming. Daarna gaan jullie aan de hand van korte infomashes in gesprek om ervaringen uit te wisselen. Tot slot kaderen we nog hoe de vorming past binnen een onderzoek en het bredere mantelzorgplan en tonen we je graag nog de website mantelzorgers.be.

Uit onderzoek* weten we dat:

- De arts een sleutelfiguur is voor mantelzorgers
- Mantelzorgers proactief willen betrokken worden in de zorg
- Mantelzorgers vaak een onmisbare schakel zijn om de zorg rond een patiënt te realiseren

De **doelstelling** hier en nu is om samen te bekijken hoe je met deze info als arts aan de slag kan. We nodigen jullie uit om samen stil te staan bij de vraag hoe je als arts een rol kan spelen in het adopteren van de mantelzorgers als partner in een zorgverhaal. Daarbij ligt de focus op het leren van elkaar.



Dit brengt ons bij jullie werk voor vandaag.

We nodigen je dus dadelijk uit om **in gesprek te gaan** met elkaar. Dat gesprek is de reflectie en verdieping die je op de afbeelding hier kan zien. Als arts weet je al heel wat over die zorg en de organisatie, je werkte al samen met andere professionals en mantelzorgers en net die kennis is een waardevolle basis om op te reflecteren en zo te leren van elkaar. Die **uitwisseling van ervaringen en gedachten** is dus onze doelstelling.

Concreet krijg je straks **5 infoflashes** te zien. Na elke van deze infoflashes neem je tien tot 15 minuten om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Vervolgens ga je verder naar de volgende infoflash.

Misschien is er al iemand van de groep die deze bijeenkomst leidt en als timekeeper en moderator kan optreden. Is dat nog niet zo, is het wel fijn iemand deze taak toe te bedelen. Zo lopen de gesprekken vlotter.

Daar gaan we...

KWALITEITSZORG IN DE ZORGPRAKTIJK



©Thomas More

Deel 1: Mantelzorg herkennen – proactief benaderen

- Herkennen van de brede waaier aan zorg en ondersteuning die mantelzorgers bieden
- Bewust worden dat elke mantelzorgsituatie uniek is
- Bewust worden van het belang van het betrekken van de mantelzorger in de zorg
- Bewust worden van het belang van het proactief benaderen van de mantelzorger

De infoflash behandelt de volgende topics:

- Wat is mantelzorg?
- Brede waaier aan zorg en ondersteuning van mantelzorg
- Belang van het proactief benaderen van de mantelzorger

Overloop (afhankelijk van de basiskennis van de LOK-groep)
de theorie van infoflash 1 van de PowerPoint.

Vraag of er verduidelijkende vragen zijn.

Start de uitwisseling a.d.h.v. de volgende werkvraag:

Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers graag proactief worden aangesproken door zorgprofessionals en dat ze zelf niet graag de eerste stap zetten in het gesprek. Wat zijn voor jou redenen om zelf proactief een gesprek met de mantelzorger te starten?

De moderator kan op basis van de extra info de uitwisseling stimuleren.

Infoflash 1: Mantelzorg herkennen – proactief benaderen

Infoflash aan te bieden als video of zelf te brengen als moderator:

Mantelzorgers zijn **familieleden of vrienden** die **onbezoldigd zorg verlenen aan hun naaste** waarbij die zorg de inhoud of intensiteit van de 'gewone zorg voor elkaar' overstijgt. Klinkt eenvoudig, maar wat bedoelen we nu eigenlijk? Een moeder die haar kind van 2 eten geeft is helemaal normaal, dat is zorg, geen mantelzorg. Geeft die moeder haar kind van 18 nog steeds eten, dan overstijgt dat de rol die je verwacht van een moeder voor haar dochter van 18 en spreken we over mantelzorg.

Dit is een voorbeeld van wat mantelzorg kan zijn, maar **elke mantelzorger is ook anders**. Sommige mantelzorgers zijn **duidelijk aanwezig**, andere houden zich meer **op de achtergrond**. Ook wat de mantelzorger kan betekenen voor zijn naaste of de taken die ze opnemen, kan heel verschillend zijn. Sommige mantelzorgers voeren **heel zichtbare taken** uit, zoals boodschappen doen, zorgen voor vervoer of eten maken. Het dagelijks toezicht houden bij een persoon met dementie om ervoor te zorgen dat deze persoon goed eet of dat het avondritueel goed verloopt, is **veel minder zichtbaar**. Of ook de coördinatie van de zorg. Denk bijvoorbeeld aan het plannen van alle afspraken, de zorg die afbelt opvangen, alle diensten te woord staan...

De mantelzorger heeft de eindverantwoordelijkheid om te zorgen dat er **zorgcontinuïteit** is, of dat nu gaat om het voorzien van maaltijden, toezicht of een doktersbezoek. Elke dag opnieuw. Hierdoor is de **verantwoordelijkheid** vaak **eindeloos en onbegrensd**. De mantelzorger kan niet zomaar onbereikbaar zijn op het werk of omdat hij op vakantie gaat. Daarnaast is deze verantwoordelijkheid ook **nooit afgewerkt**, in tegenstelling tot bijvoorbeeld boodschappen doen, en moeilijker te delegeren of delen.



Mantelzorgers bouwen vanuit hun, soms jarenlange ervaring, heel wat **expertise** op over de zorg voor je patiënt. Ze **groeien mee met de hulpvraag** en kennen de context bijzonder goed. Deze gedetailleerde kennis is bijzonder waardevol voor de patiënt. Het kan de zorg die de mantelzorger verleent tot een bijzonder niveau tillen. Het maakt deze mantelzorger daarnaast ook een **interessante partner voor zorgverleners**, zo ook voor jou als huisarts.

De mantelzorger kan je heel wat historiek delen, inzicht geven in de context van de zorg en knelpunten vroeg signaleren. Daarnaast kan hij de zorg die je wil installeren mee waar maken. Een mantelzorger die begrijpt wat er moet gebeuren of wat zinvol is, kan de **onmisbare schakel** zijn om die gewenste zorgverlening in de praktijk te brengen. Denk bijvoorbeeld aan een zoon die naar de apotheek gaat, een zus die toezicht houdt, een buurvrouw die zorgt dat de patiënt in de zorgtaxi kan stappen om naar het dagcentrum te gaan. (Zie ook naslagwerk SOFA-model – mantelzorger als partner in zorg en expert).

Eens je een beter zicht hebt op wie de mantelzorgers zijn, is het belangrijk om de mantelzorger aan te spreken en te betrekken. Uit onderzoek* blijkt dat mantelzorgers over het algemeen **graag proactief worden aangesproken door zorgprofessionals** en dat ze zelf niet graag de eerste stap zetten in het gesprek.

Werkvraag 1

moderator nodigt de deelnemers uit om over deze vraag in gesprek te gaan

Wat zijn voor jou redenen om zelf proactief een gesprek met de mantelzorger te starten?

Moderator ondersteunt de uitwisseling tussen de deelnemers – extra info

- Niet met elke mantelzorger ga je even gemakkelijk het gesprek aan. De rol, de aard van de relatie tussen de mantelzorger en de patiënt, de stijl van de mantelzorger ... kunnen hier invloed op hebben.
- Je kan om meerdere redenen de mantelzorger aanspreken. Misschien wil je weten of iemand wel aan het nodige zorgmateriaal geraakt, of er toezicht is ... Of heb je een vermoeden dat er zorg opgenomen wordt die uitbesteed zou kunnen worden? Of denk je net dat een tekort aan professionele hulp maakt dat de mantelzorger zeker goed moet weten welke ondersteuning mogelijk is?
- Ook de mantelzorger aanspreken over zijn rol zonder er praktische voordelen voor de zorg in te zien is waardevol. Het geeft erkenning aan de mantelzorger.
- Vooraf weten wie er is die kan helpen of wie je kan aanspreken zorgt voor minder zorgen als je nadien een aanspreekpunt nodig hebt.



Deel 2: De term mantelzorger

- Bewust worden van het belang van de term mantelzorg en het effect hiervan op het zorgproces
- Verkennen van de eigen expertise om mantelzorgers praktisch te ondersteunen en te informeren
- Kennis opdoen en uitwisselen over het (lokaal) aanbod om mantelzorgers toe te leiden naar geschikte hulp- en informatiebronnen
- Op de hoogte zijn van de website www.mantelzorgers.be

De infoflash behandelt de volgende topics:

- De term 'mantelzorg' opent de deur tot ondersteuning
- De ondersteuning kan op zijn beurt de draagkracht verhogen om de mantelzorg vol te houden

Overloop (afhankelijk van de basiskennis van de LOK-groep)
de theorie van infoflash 2 van de PowerPoint.

Vraag of er verduidelijkende vragen zijn.

Start de uitwisseling a.d.h.v. de volgende werkvraag:

Naast de deuren die de term opent, is er natuurlijk jouw ervaring en expertise om de mantelzorger gericht te ondersteunen en informeren. Welke praktische ondersteuning of informatie geef jij aan de mantelzorger?

De moderator kan op basis van de extra info de uitwisseling stimuleren.



Infoflash 2: De term mantelzorg

Infoflash aan te bieden als video of zelf te brengen als moderator:

De term mantelzorg gebruiken is belangrijk.

“ Jij bent mantelzorger, als er iets is,
kan je bij mij terecht. ”

Zo een kort gesprek creëert een **veilige omgeving voor de mantelzorger** en laat hem weten dat hij bij jou terecht kan met zorgen of vragen. Hierdoor leg je contact met de mantelzorger in een **vroeg stadium**, nog voor er problemen ontstaan. Dit maakt het later gemakkelijker om dit contact terug op te nemen als de zorg complexer wordt. Anderzijds leert de mantelzorger in dit korte gesprek ook dat hij mantelzorger is. Niet iedereen kent die term of weet dat die term op hem van toepassing is. Onderzoek leert dat het mantelzorgers helpt deze term te kennen en dat ze het **vaak van hun huisarts** leren.

Het **kennen van de term mantelzorg opent de deur tot ondersteuning en dienstverlening**. Dat is dan ook een van de belangrijkste redenen om de term te gebruiken. Pas wanneer iemand beseft dat een aanbod voor hem of haar bedoeld is, gaat hij er ook gebruik van maken of naar op zoek gaan. Tot op vandaag is er een **ruim aanbod dat ondergebruikt wordt**. Er zijn mantelzorgcafés, mantelzorgpremies, infoavonden, waar heel wat mantelzorgers de weg niet naartoe vinden. En ook op school of op het werk zijn er vaak faciliteiten mogelijk als mantelzorger.

Daarnaast weten mantelzorgers **vaak niet te benoemen** wat ze precies nodig hebben. Ze bieden hulp aan een naaste en ervaren dat dit soms **uitdagend** is. Ze zullen je wel eens vertellen dat de rol die ze opnemen **zwaar weegt**. Als je hen vraagt wat hen kan helpen kunnen ze hier vaak geen concreet antwoord op geven. Doordat ze op zoek kunnen gaan in het aanbod voor mantelzorgers, krijgen ze een beter beeld van wat ook voor hen helpend en ondersteunend kan zijn. Dit is dan op zijn beurt erg belangrijk om te zorgen dat de **mantelzorger de draagkracht behoudt** om deze belangrijke zorg op te nemen. Als we hem als een belangrijke schakel zien, willen we natuurlijk graag dat hij dit ook kan **volhouden**. Door bepaalde taken te kunnen uitbesteden of ondersteuning te vinden, zorgen we dat de mantelzorger bijvoorbeeld minstens de coördinerende taken kan blijven volhouden. Die zijn immers veel moeilijker te delen.

Werkvraag 2

moderator nodigt de deelnemers uit om over deze vraag in gesprek te gaan

Naast de deuren die de term opent, is er natuurlijk ook jouw ervaring en expertise. Welke praktische ondersteuning of informatie geef jij aan de mantelzorger?

Moderator ondersteunt de uitwisseling tussen de deelnemers – extra info

Misschien was je wel eens betrokken bij het oplossen van heel praktische uitdagingen voor de patiënt en de mantelzorger. Die situaties kunnen inspireren om nieuwe cases aan te pakken.

Verdiepende vragen:

- Welke diensten die de mantelzorger ondersteunen of zorg wegnemen, kan je adviseren?
- Naar welke diensten, verenigingen verwijst je de mantelzorger weleens door?
- Waarom is het benoemen van de mantelzorger voor jou als arts belangrijk?

Extra bij de infoflash aan te bieden als video of zelf te brengen als moderator:

Voor we je de volgende infoflash voorstellen geven we je nog graag een weetje mee bij de vorige vraag. Ken je de website mantelzorgers.be? Neem zeker eens een kijkje. Je vindt er heel wat **nuttige tips en info** voor jou als zorgverlener, maar ook voor de mantelzorger.

Misschien heb je al een vraag of probleem gehoord van je patiënt of zijn mantelzorger waarvoor **geen gepaste oplossing** bestond? Vind je deze ook niet op de website, dan kan je dit **melden**. Zo krijgen hiaten in het aanbod de aandacht die nodig is. Een melding kan via mail of telefonisch bij een van de vermelde mantelzorgverenigingen.



Deel 3: Aandacht voor draagkracht van de mantelzorger

- Herkennen van de mantelzorger als mogelijke hulpvrager
- Bewust worden van mogelijke belastende factoren van mantelzorg
- Bewust worden dat mantelzorg permanent evolueert tijdens het zorgproces
- Bewust zijn van het belang om aandacht te geven aan draagkracht/ draaglast bij de mantelzorger
- Stilstaan bij de meerwaarde van het investeren in de mantelzorger voor jou als huisarts

De infoflash behandelt de volgende topics:

- Mantelzorg overkomt je en evolueert tijdens het zorgproces
- De mogelijke belastende factoren van mantelzorg en de risico's hiervan
- Belang van het tijdig in te spelen op draaglast/draagkracht van de mantelzorger

Overloop (afhankelijk van de basiskennis van de LOK-groep) **de theorie van infoflash 3 van de PowerPoint.**

Vraag of er verduidelijkende vragen zijn.

Start de uitwisseling a.d.h.v. de volgende werkvraag:

Aandacht geven aan de draagkracht van de mantelzorger vraagt van jou als huisarts extra tijd. Dit is niet altijd evident. Ben je al zelf het gesprek aangegaan rond overbelasting bij de mantelzorger? Heb je voorbeelden van hoe je het hebt aangepakt?

De moderator kan op basis van de extra info de uitwisseling stimuleren.

Infoflash 3: Aandacht voor draagkracht van de mantelzorger

Mantelzorger zijn is **een proces**. Heel wat mantelzorgers rollen **geleidelijk** of juist **heel plots** (bijv. na een val) in deze functie, zonder vooropleiding en zonder te weten waar ze aan beginnen en hoeveel tijd dit van hen zal vragen. Het begint soms eerder klein: bijvoorbeeld met boodschappen doen of werken in de tuin. Als de jaren vorderen, wordt de patiënt **meer hulpbehoevend** en komen er **geleidelijk aan meer taken** bij die de mantelzorger zal opnemen. Bij sommige taken voelt de mantelzorger zich beter dan bij andere taken. Het mantelzorgen is dus niet een systeem dat zomaar onveranderd goed blijft werken.

Wist je dat **meer dan de helft** van de Vlaamse mantelzorgers mantelzorg als **emotioneel belastend** ervaart en **ongeveer 1 op 3 mantelzorg fysiek belastend** vindt. Hierdoor kunnen ruzies en conflicten tussen mantelzorger en patiënt ontstaan. Dit kan ook de zorg voor je patiënt in het gedrang brengen. Dit wil je als huisarts voorkomen.

Aandacht geven aan de mantelzorger vraagt van jou als huisarts **extra tijd**. Dit is niet evident met je drukke agenda. Toch kan het soms **waardevol** zijn om hier toch tijd voor vrij te maken.



Werkvraag 3

moderator nodigt de deelnemers uit om over deze vraag in gesprek te gaan

Aandacht geven aan de draagkracht van de mantelzorger vraagt van jou als huisarts extra tijd. Dit is niet altijd evident. Ben je al zelf het gesprek aangegaan rond overbelasting bij de mantelzorger? Heb je voorbeelden van hoe je het hebt aangepakt?

Moderator ondersteunt de uitwisseling tussen de deelnemers – extra info

Mantelzorgers kunnen zelf noden ervaren die voortvloeien uit de zorg die ze dragen. Aandacht hebben voor de draagkracht van de mantelzorger is belangrijk. Als professional kan je ondersteuning bieden door actief de draagkracht bespreekbaar te maken, problemen bij de mantelzorger te signaleren, informatie te geven, naar ondersteuning te verwijzen en te stimuleren om de zorg te delen.

Wil de mantelzorger weten hoe het gesteld is met de draagkracht en draaglast? De **Caregiver Strain Index** kan helpen om de draagkracht en draaglast van de mantelzorger in kaart te brengen. Het is een vragenlijst die je op enkele minuten invult (zie ook naslagwerk – SOFA-model mantelzorger als hulpvrager).

Mantelzorgers spreken vaak niet uit wat hen kan helpen omdat ze geen idee hebben wat helpend kan zijn. Ze kunnen vaak wel benoemen dat het “zwaar” of “belastend” is. Wanneer je dat beluistert, kan jij als arts soms wel de vertaling maken naar wat helpend kan zijn.

Deel 4: Je kompas

- Kennis hebben van de verschillende noden van de mantelzorger tijdens het zorgproces
- Uitwisselen en leren van elkaar om gepast te interveniëren op deze noden
- Herkennen van je eigen voorkeursrol

De infoflash behandelt de volgende topics:

- De verschillende noden van de mantelzorger
- Je eigen manier van interveniëren

Overloop (afhankelijk van de basiskennis van de LOK-groep) **de theorie van infoflash 4 van de PowerPoint.**

Vraag of er verduidelijkende vragen zijn.

Start de uitwisseling a.d.h.v. de volgende werkvraag:

Welke rol (informerend, waardierend, luisterend of verbindend) voelt voor jou het meest natuurlijk aan? Wat is voor jou minder evident?

De moderator kan op basis van de extra info de uitwisseling stimuleren.



Infotash 4: Je kompas

Mantelzorgers kunnen verschillende noden uiten in een gesprek met zorgverleners.

De vier belangrijke noden zijn: nood aan **kennis**, nood aan **samenwerking**, nood aan **erkenning** en nood om **gehoord te worden**. Deze noden volgen elkaar niet mooi op, maar **wisselen elkaar af**, afhankelijk van de casus en de tijd. **Het overzicht kan een kompas voor je zijn** om te achterhalen welke verwachtingen een mantelzorger heeft ten aanzien van jou. Ga je hen informeren, helpen verbinden met het zorgnetwerk en zorgvrager, waardering tonen voor hun inzet of luisteren naar hun verhaal? In realiteit hebben mensen en dus ook jij als zorgverlener geprefereerde rollen waarin ze kruipen. Misschien geef jij wel makkelijk informatie of ben je net een netwerker.



Werkvraag 4

moderator nodigt de deelnemers uit om over deze vraag in gesprek te gaan

Welke rol (informerend, waardierend, luisterend of verbindend) voelt voor jou het meest natuurlijk aan? Wat is voor jou minder evident?

Moderator ondersteunt de uitwisseling tussen de deelnemers – extra info

Ook het **SOFA-model** beschrijft in welke rollen een mantelzorger bij jou kan aankloppen. SOFA staat voor **S**amenwerken, **O**ndersteunen, **F**aciliteren en **A**fstemmen. Misschien wil hij **s**amenwerken als partner in de zorg, **o**ndersteund worden omdat hij zelf met vragen zit, **g**efaciliteerd worden in zijn relatie met de zorgvrager of wil hij **a**fstemmen met wat er moet gebeuren vanuit zijn eigen expertise?

Zowel het Kompas als het SOFA-model bieden een gestructureerde manier om het triadisch werken concreet vorm te geven. Bij triadisch werken staat de samenwerking tussen mantelzorger, hulpvrager en professional centraal en hou je rekening met ieders perspectief. Vertrouwen opbouwen is hierin essentieel. Voor mantelzorgers betekent immers het samenwerken met een professional dat ze de zorg een stukje uit handen geven. Als professional ben je een zekere zin een passant, mantelzorger en patiënt hebben een hele geschiedenis. Door contact te leggen en regelmatig af te stemmen werk je aan de vertrouwensband ([zie naslagwerk triadisch werken en SOFA-model](#)).

Verdiepende vraag:

- Hoe kan je als huisarts zowel aandacht hebben voor je patiënt als voor mantelzorgers? Waar liggen de moeilijkheden of valkuilen? En wat met privacy?



Deel 5: De huisarts als sleutelfiguur

- Bewust worden van het belang om de mantelzorger multidisciplinair te betrekken
- Het verkennen van mogelijkheden om de samenwerking uit te diepen
- Het belang zien van de ondersteuning van collega's
- Stilstaan bij de voorbeeldfunctie als huisarts in het multidisciplinair betrekken van de mantelzorger

De infoflash behandelt de volgende topics:

- De kansen van het multidisciplinair benaderen van de mantelzorger
- De rol van de huisarts in dit multidisciplinair kader

Overloop (afhankelijk van de basiskennis van de LOK-groep)
de theorie van infoflash 5 van de PowerPoint.

Vraag of er verduidelijkende vragen zijn.

Start de uitwisseling a.d.h.v. de volgende werkvraag:

Met welke zorgverleners zou jij info over de mantelzorger kunnen delen en hoe kan je dat aanpakken?

De moderator kan op basis van de extra info de uitwisseling stimuleren.



Infoflash 5: De huisarts als sleutelfiguur

Je staat als huisarts **niet alleen** in voor de zorg voor je patiënt. Vaak is er een heel **zorgteam** rond je patiënt aanwezig, zoals de thuisverpleging, de kinesist, de specialist, de gezinshulp ... Ook met hen komt de mantelzorger in contact, maar niet alle zorgprofessionals staan even dicht bij de patiënt en zijn mantelzorger als de huisarts en niet alle zorgprofessionals kunnen mantelzorgers herkennen. Daarom kan het als huisarts zinvol zijn om die **mantelzorger** heel **concreet** te **benoemen in contacten** die je hebt met andere zorgverleners. Zeker bij **scharniermomenten**, zoals een ziekenhuisopname, kan dit voor je patiënt een meerwaarde zijn dat de andere zorgverleners op de hoogte zijn wie de mantelzorger is en welke taken hij opneemt en welke informatie hij over de patiënt heeft.

Werkvraag 5

moderator nodigt de deelnemers uit om over deze vraag in gesprek te gaan

Met welke zorgverleners zou jij info over de mantelzorger kunnen delen en hoe kan je dat aanpakken?

Moderator ondersteunt de uitwisseling tussen de deelnemers – extra info

Uit onderzoek* blijkt dat de huisarts het frequentst de persoon is van wie de mantelzorger hoort dat hij mantelzorger is. Door de **mantelzorger te benoemen** bij andere zorgverleners bij een doorverwijzing, **verlaag je de drempel** van de mantelzorger om zich te tonen en draag je ook bij aan de kennis van die andere zorgverlener aan wie je de doorverwijzing maakt. Misschien lijkt het voor jou te vanzelfsprekend om er iets mee te doen. Stond je er al eens bij stil dat jij zo een **verschil maakt in dat netwerk** van zorgverleners?

Meegeven aan anderen dat de mantelzorger bestaat, betekent tegelijk ook veel voor de mantelzorger. Jij die de moeite neemt hem te benoemen in de communicatie met andere zorgverleners, geeft **erkenning** aan de mantelzorger. Uit onderzoek* blijkt net dat die erkenning door mantelzorgers als bijzonder **waardevol** benoemd te worden. Soms verwachten ze niet veel meer, dan gewoon erkend te worden in hun rol als mantelzorger.



Outro: Kadering onderzoek en breder Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024

Fijn dat jullie de tijd hebben genomen om deze vorming rond mantelzorg te volgen. Dank je wel voor het delen van jullie ervaringen! We hopen dat jullie extra handvaten hebben gekregen om de mantelzorger te kunnen betrekken in je huisartsenpraktijk. We geven nu nog wat praktische info over het onderzoek:

1. Praktijkgericht onderzoek

Je vulde voorafgaand aan deze LOK **een vragenlijst** in over je contacten met mantelzorgers. Deze vragenlijst is onderdeel van **een praktijkgericht onderzoek** over het thema mantelzorg dat al enkele jaren loopt bij de opleiding verpleegkunde aan de **Thomas More Hogeschool in Mechelen**.

In 2019 startte dit praktijkgerichte onderzoek waarbij men de **samenwerking tussen mantelzorgers en professionele zorgverleners** in kaart wilde brengen. Er werden toen verspreid over heel Vlaanderen zorgverleners gevraagd een digitale vragenlijst in te vullen. Daarnaast werden toen ook mantelzorgers van over heel Vlaanderen bevraagd via een tweede vragenlijst. De input van de twee bevraagde groepen werd nadien samengelegd om een beeld van de samenwerking tussen mantelzorgers en professionele zorgverleners te krijgen. Dit toonde aan dat er een **mismatch** was **tussen de noden van mantelzorgers en de inspanningen die zorgprofessionals leverden**. Daarnaast viel op dat niet elke professionele zorgverlener in staat was om een mantelzorger te herkennen.

Hetzelfde onderzoek werd in 2022 nogmaals herhaald, maar dan in twee zorgorganisaties, nl. een thuiszorgdienst en een ziekenhuis. Ook hier werden alle professionele zorgverleners (artsen, verpleegkundigen, zorgkundigen, gezinshulp, poetshulp, kinesisten, ergotherapeuten, directie ...) en alle mantelzorgers, verbonden aan de zorgorganisatie, via een vragenlijst bevraagd. Ook hier verkregen we resultaten vergelijkbaar aan het grotere onderzoek van 2019, nl. dat er een mismatch is tussen de noden van mantelzorgers en de inspanningen van zorgprofessionals en dat niet elke zorgverlener de mantelzorger kan herkennen. De mismatch van verwachtingen zorgt voor frustraties aan beide kanten en het niet herkennen van mantelzorgers zorgt ervoor dat mantelzorgers in de kou blijven staan.

Vanaf 2024 leggen we de **focus** van het onderzoek **op huisartsen en hun contacten met mantelzorgers**. Mantelzorgers geven immers aan dat ze vaak een hechte band hebben met de huisarts en dat de huisarts hen erop wijst dat ze mantelzorger zijn. We willen in dit onderzoek dus deze samenwerking onder de loep nemen.

Wat betekent dit precies?

De **vragenlijst** die je zelf al invulde, is het **eerste luik** in dit onderzoek. Het **tweede luik** omvat dan **het ondervragen van mantelzorgers verbonden aan jouw huisartsenpraktijk**. Zo krijgen we een zicht hoe huisartsen hun contacten met mantelzorgers ervaren en hoe mantelzorgers naar diezelfde contacten met de huisarts kijken. Deze informatie wordt dan gematcht.

We willen dus aan jou vragen om actief aan mantelzorgers die voor jouw patiënten zorgen, **een vragenlijst te overhandigen**. Je LOK-verantwoordelijke ontving bij dit educatiepakket een info-brief voor je patiënt en zijn mantelzorger met de digitale link voor de bevraging, de papieren versie van de vragenlijst voor print en een posterontwerp voor gebruik in je wachtruimte. Zo kan je de mantelzorger een **papieren of digitale vragenlijst** aanbieden.

De poster op A3-formaat helpt je om het onderzoek onder de aandacht te brengen van je patiënten.

Voel je de nood als huisartsenpraktijk om meer in te zetten op samenwerken met mantelzorgers, maar weet je niet goed waar te beginnen?

Dan hebben wij voor jou de oplossing:

je start met de Organisatiescan Mantelzorgbewust beleid!

Deze organisatiescan is een **wetenschappelijk onderbouwde tool** die je een klare kijk biedt op de huidige samenwerking tussen jouw medewerkers en mantelzorgers. Daarnaast krijg je ook zicht op de **verwachtingen** van mantelzorgers en de **noden** van je eigen personeel.

Zo weet je na het afnemen van de organisatiescan wat de **sterke punten** zijn van je organisatie in de contacten met mantelzorgers en wat **mogelijke werkpunten** zijn waarop je nog kan inzetten. Omdat je nu weet wat mantelzorgers precies van je verwachten, kan je heel gericht acties kiezen zonder het risico veel energie te steken in projecten die weinig rendement zullen hebben.

De organisatiescan Mantelzorgbewust beleid is **bruikbaar voor alle zorgorganisaties**, zoals thuiszorgdiensten, woonzorgcentra, ziekenhuizen, huisartspraktijken, CAW ...

Meer informatie: Lieve.VanNieuwenhuysen@thomasmore.be of ikzorgook.be.

*Voor resultaten van diverse onderzoeksinitiatieven van Thomas More verwijzen we naar ikzorgook.be.

2. Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024

Dit vormingspakket is een product van Thomas More en OKRA-Zorgrecht in het kader van het [Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024](#).

Het Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024 zet in op herkenning, erkenning en ondersteuning van mantelzorgers. Zowel in de brede samenleving, als in zorg, welzijn, op de werkvloer en in het onderwijs. Verbinding is het sleutelwoord. Verbinding met de 6 erkende en andere mantelzorgverenigingen, met de mantelzorgers zelf en met verschillende beleidsdomeinen als Opgroeien, Werk, Jeugd, Onderwijs, Geestelijke gezondheidszorg, Zorg en Welzijn.

#Dahadikeffenodig: draag mee zorg voor onze mantelzorgers

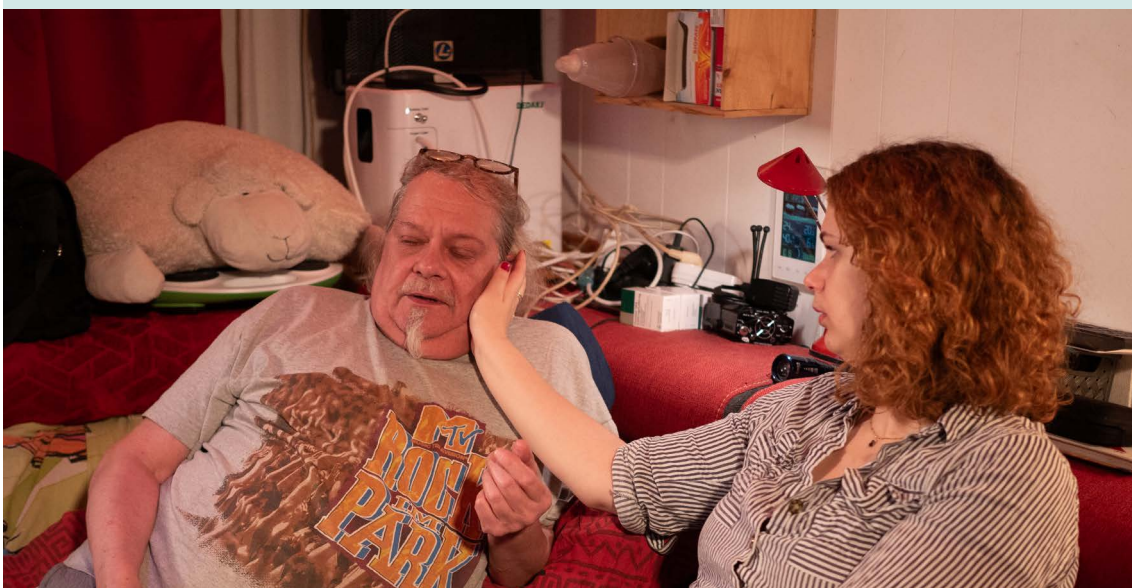
#Dahadikeffenodig is de campagne in het kader van het Vlaams Mantelzorgplan om mantelzorg meer zichtbaar te maken in de samenleving.

'Maar liefst één op drie Vlamingen is mantelzorgers: iemand die de zorg op zich neemt van een familielid, vriend of gewoon een buur. Je kan hun zware taak niet veranderen, maar je kan ze wel verlichten. Met extra flexibiliteit en begrip. Of gewoon met een goed gesprek. **Draag mee zorg voor onze mantelzorgers, zodat ze even kunnen uitblazen en #dahadikeffenodig kunnen zeggen.'**

De campagne spoort niet alleen het brede publiek maar ook werkgevers, scholen en zorgaanbieders aan om aandacht te hebben voor mantelzorg. Het doel is dat mantelzorgers enerzijds niet vergeten worden, en dat ze anderzijds ook aandacht hebben voor zichzelf. We willen dat ze zoveel mogelijk betrokken worden bij het zorg- en ondersteuningsproces, actief mee kunnen beslissen over de zorg en ondersteuning van hun naaste. Of dat er op school of op de werkvloer gepaste ondersteuning geboden wordt. Dat ze bijvoorbeeld een vergadering van thuis kunnen volgen, of een examen op een ander moment mogen afleggen. Dat zijn namelijk de dingen die ze "#effenodig" hebben om te blijven doen wat ze doen.

De #dahadikeffenodig-campagne helpen verspreiden?

[Download het communicatiemateriaal.](#)



Naslagwerk

Wat is mantelzorg?

We spreken van mantelzorg als je op **regelmatige basis zorg en ondersteuning** geeft aan persoon waar je een **affectieve band** mee hebt. Je moet geen familie zijn om mantelzorger te zijn. Je kan mantelzorger zijn voor je buur, je partner, je kind, je ouder, je vriend ... Mantelzorg verlenen is **geen beroep of vrijwilligerswerk** waar je bewust voor kiest. Mantelzorg komt op je pad, het overkomt je. De band tussen jou en de zorgbehoevende persoon was er doorgaans al voordat je naaste zorgbehoevend werd.

Veel mantelzorgers weten niet dat ze mantelzorger zijn. Ze vinden het vanzelfsprekend: 'je zorgt toch gewoon voor je hulpbehoevende ouder, partner of kind?' Soms denken ze dat ze geen mantelzorger zijn omdat zij of hun naaste niet in aanmerking komt voor een tegemoetkoming of premie. Toch is het belangrijk dat ze zichzelf als mantelzorger herkennen, want alleen dan kunnen zij hun weg naar de juiste ondersteuning vinden.

Via de mantelzorgcheck kunnen mantelzorgers nagaan of ze een mantelzorger zijn.

[Doe de mantelzorgcheck](#)



Enkele cijfers over mantelzorg

De **Zorgenquête 2021** van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin bevat een **schat aan informatie over mantelzorg in Vlaanderen**. Enkele feiten en cijfers over mantelzorg in Vlaanderen.



van de Vlamingen met een zorgnood krijgt **hulp** van familie, vrienden, burens 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

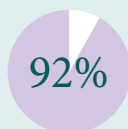
1 op de 3 Vlamingen van 18 jaar en ouder verleende het afgelopen jaar mantelzorg. 33% van hen besteedt meer dan 10 uur/week aan mantelzorg.



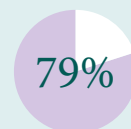
55,6% vrouwen



44,3% mannen



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



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

Dahadikeffenodig

Draag zorg voor onze mantelzorgers

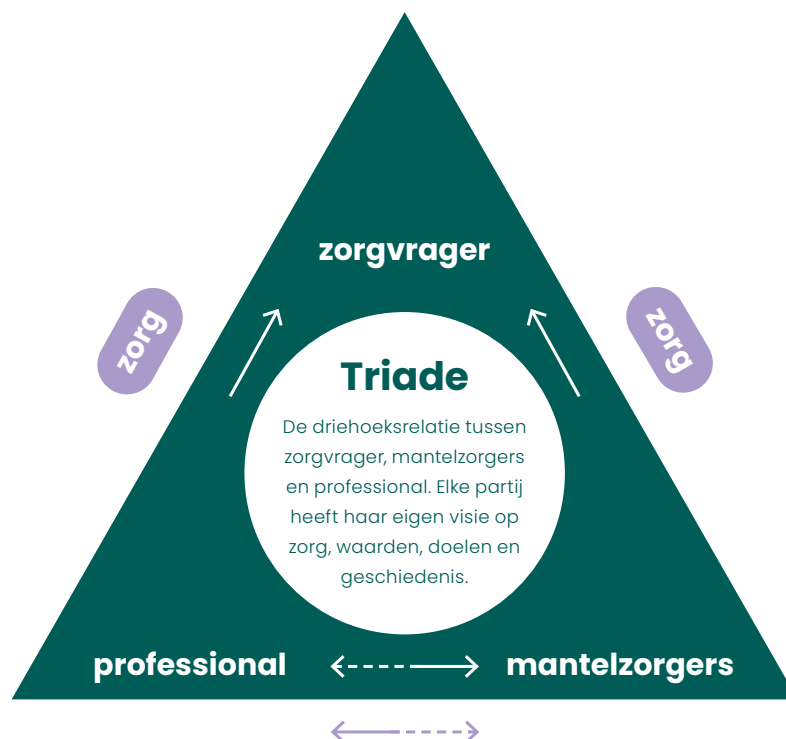
Alle informatie over mantelzorg op www.mantelzorgers.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Triadisch werken

Als huisarts heb je niet alleen een relatie met de patiënt of zorgvrager, maar ook met de mantelzorger. We spreken van een zorgdriehoek of een triade. Bij triadisch werken staat de samenwerking tussen mantelzorger, hulpvrager en professional centraal en hou je rekening met ieders perspectief. Vertrouwen opbouwen is hierin essentieel. Voor mantelzorgers betekent immers het samenwerken met een professional dat ze de zorg een stukje uit handen geven. Als professional ben je een zekere zin een passant, mantelzorger en patiënt hebben een hele geschiedenis. Door contact te leggen en regelmatig af te stemmen werk je aan de vertrouwensband.



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

Het **SOFA-model** biedt een gestructureerde manier om deze samenwerking met de mantelzorger concreet vorm te geven. Het SOFA-model beschrijft de vier rollen die een mantelzorger heeft en hoe je hier als professional mee om kunt gaan.

SOFA staat voor **S**amenwerken, **O**ndersteunen, **F**aciliteren en **A**fstemmen. Deze handelingen zijn ieder gekoppeld aan een van de rollen van een mantelzorger. In de praktijk lopen deze rollen vaak door elkaar. Afhankelijk van de situatie zal de ene rol meer of minder aandacht krijgen.

Samenwerken: partner in de zorg

De mantelzorger kan de zorg die je wil installeren mee waar maken. Een mantelzorger die begrijpt wat er moet gebeuren of wat zinvol is, kan de onmisbare schakel zijn om die gewenste zorgverlening in de praktijk te brengen. Denk bijvoorbeeld aan een zoon die naar de apotheek gaat, een zus die toezicht houdt, een buurvrouw die zorgt dat de patiënt in de zorgtaxi kan stappen om naar het dagcentrum te gaan. Door in de behandelplannen de rol en taken van de mantelzorger mee op te nemen, wordt de mantelzorger niet enkel erkend, maar ook ondersteund. Om zijn rol als mantelzorgers goed te kunnen opnemen is het belangrijk om de mantelzorger te informeren. Het is belangrijk om ook af te toetsen of de ondersteuning die de mantelzorger biedt een haalbare kaart is.

Ondersteunen: hulpvrager bij overbelasting

Mantelzorgers kunnen zelf noden ervaren die voortvloeien uit de zorg die ze dragen. Aandacht hebben voor de draagkracht van de mantelzorger is belangrijk. Als professional kan je ondersteuning bieden door actief de draagkracht bespreekbaar te maken, problemen bij de mantelzorger te signaleren, informatie te geven, naar ondersteuning te verwijzen en te stimuleren om de zorg te delen. Wil de mantelzorger weten hoe het gesteld is met de draagkracht en draaglast? De **Caregiver Strain Index** kan helpen om de draagkracht en draaglast van de mantelzorger in kaart te brengen. Het is een vragenlijst die je op enkele minuten invult.

Faciliteren: persoonlijke relatie van de hulpvrager

Deze rol is altijd aanwezig: de mantelzorger is en blijft de partner, dochter of bijvoorbeeld kleinzoon van de patiënt. Als professional kun je de patiënt en mantelzorger helpen die rol te behouden. Dit kan door rekening te houden met de normen en gebruiken van families. Maar ook door ervoor te zorgen dat de mantelzorger en patiënt leuke dingen met elkaar blijven doen.

Afstemmen: expert die veel weet van de hulpvrager

Mantelzorgers kennen de zorgvrager meestal goed en zijn vertrouwd met diens (zorg)noden. Mantelzorgers bouwen vanuit hun, soms jarenlange ervaring, heel wat expertise op over de zorg voor je patiënt. Ze groeien mee met de hulpvraag en kennen de context bijzonder goed. Deze gedetailleerde kennis is bijzonder waardevol voor de patiënt. Het kan de zorg die de mantelzorger verleent tot een bijzonder niveau tillen. Het maakt deze mantelzorger een interessante partner voor zorgverleners, zo ook voor jou als huisarts. De mantelzorger kan je heel wat historiek delen, inzicht geven in de context van de zorg en knelpunten vroeg signaleren. Voor professionals is het belangrijk om af te stemmen met de mantelzorger door te informeren naar de kennis en de wensen ten aanzien van de zorg en om wederzijdse verwachtingen duidelijk te maken.

De **mantelzorger betrekken** doe je **met de toestemming van de patiënt** (GDPR), want anders vormt dit een bron van conflicten. Je kan dan ook expliciet vragen aan de patiënt of hij hier akkoord mee is. Ging je wel eens in gesprek met de mantelzorger apart? **Samenspraak** is een handige tool die mantelzorgers, zorgvragers en professionals helpt om in gesprek te gaan als evenwaardige partners en maakt de ervaringen en verwachtingen van elkaar bespreekbaar.

Lees meer:



Mantelzorgondersteuning in Vlaanderen:

www.mantelzorgers.be

Mantelzorgers en zorgverleners zien vaak niet het bos door de bomen van verlostelsels, premies en statuten die verspreid zitten over verschillende instanties.

www.mantelzorgers.be vormt het centraal informatiepunt dat basisinformatie rond mantelzorg toegankelijk en helder bundelt. Op deze website van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg vind je alle informatie voor mantelzorgers en zij die met hen samenwerken.

Mantelzorgverenigingen

Vlaanderen telt 6 erkende mantelzorgverenigingen. De mantelzorgverenigingen bieden:

Informatiesessies en vormingen rond thema's zoals:

- Op welke premies en tegemoetkomingen heb ik recht?
- Welke diensten geven ondersteuning in de thuiszorg?
- Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen?
- Hoe kan ik de zorg niet laten ontsporen?
- Hoe maak ik financiële afspraken in de thuiszorg?
- Hoe kan ik mijn woning aanpassen?

Lotgenotencontact, bijvoorbeeld met een mantelzorgcafé: een gezellig samenzijn waar je ervaringen uitwisselt met andere mantelzorgers. Soms gekoppeld aan informatiemomenten.

Luisterend oor: de mantelzorgverenigingen staan voor je klaar om te antwoorden op je vragen of een luisterend oor te bieden. Elke vereniging is telefonisch en per mail te bereiken.

Publicaties, magazine en/of nieuwsbrief: de verenigingen hebben een uitgebreid aanbod aan publicaties over mantelzorg met informatie en advies, handige tips, getuigenissen en pakkende verhalen. Ze informeren hun leden via een eigen nieuwsbrief en magazine.

Mantelzorgvakantie: op vakantie gaan is als mantelzorger niet altijd meer mogelijk. Sommige verenigingen bieden vakanties aan met aangepaste begeleiding en activiteiten waar je samen kan genieten met de persoon voor wie je zorgt.

Beleidswerk: de verenigingen behartigen de belangen van de mantelzorger en geven de mantelzorger een stem in het beleid.

Sensibilisering: de mantelzorgverenigingen organiseren sensibiliserende acties om mantelzorg op de maatschappelijke agenda te plaatsen. Een voorbeeld is de Dag van de Mantelzorg: jaarlijks zetten ze mantelzorgers in de bloemetjes op 23 juni.

De 6 Vlaamse mantelzorgverenigingen maken deel uit van het Vlaams Mantelzorgplatform vzw. Zij werken in alle Vlaamse provincies en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.



Naast deze erkende mantelzorgverenigingen kan de mantelzorger nog bij andere verenigingen en organisaties terecht, waaronder:

[ZoJong!](#) voor jonge mantelzorgers

[Magenta](#) voor ouders van kinderen met een handicap of een chronische ziekte

[Similes](#) voor mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid

[Casa Magnolia](#) voor gezinnen met een kind met een levensbedreigende ziekte

[Familieplatform](#)

[Expertisecentrum Dementie](#) en [Alzheimer Liga](#)

Franstaligen in Brussel kunnen contact opnemen met Aidants Proches Bruxelles via www.aidantsproches.brussels

Ontdek het [aanbod voor mantelzorgers](#)

De erkende mantelzorgverenigingen in Vlaanderen

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

Samana vzw

Haachtsesteenweg 579 PB 40
1031 Brussel
www.samana.be/mantelzorg
mantelzorg@samana.be
078 15 50 20

Mantelzorgnetwerk vzw

Remylaan 4b
3018 Wijkmaal-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



