

Signalenkaart Ontspoorde mantelzorg

Mantelzorg is een dankbare taak, maar kan ook zwaar zijn en heeft een behoorlijke invloed op het leven van de mantelzorger zelf. De zorg moet misschien gecombineerd worden met werk, huishouden en sociale activiteiten. Er is geen tijd om even bij te komen. De kans op overbelasting is dan mogelijk en kan ernstige gevolgen hebben.

Door de voortdurende zorg kan de mantelzorger zich anders gaan gedragen. Uit onmacht of frustratie. De mantelzorger wordt misschien ongeduldig, prikkelbaar, boos of zelfs agressief tegen de oudere of tegen anderen in zijn of haar omgeving. Het is heel begrijpelijk dat de zorg te veel kan worden, maar als daardoor over de grenzen van goede zorg heen gegaan wordt, is er verandering nodig.



Wat zijn mogelijke signalen?

Onderstaande opsomming is geen checklist waarmee je kunt bepalen of de mantelzorg ontspoord. Doorloop als professional altijd de stappen van de meldcode Huiselijk Geweld en kindermishandeling. Ga na of er meerdere signalen naast elkaar bestaan. Heb je vragen of twijfel je of je het wel goed ziet, dan mag je altijd contact opnemen met Veilig Thuis Utrecht voor advies.

Signalen bij de oudere

- Onderdrukt eigen wensen en behoeften
- Voelt zich bezwaard om eigen grenzen aan te geven
- Probeert mensen buiten de deur te houden
- Heeft een gebrek aan sociale contacten
- Toont emotie zonder te willen zeggen waarom
- Heeft (plotseling) veranderde eet- of slaappatronen
- Is (plotseling) veranderd in gedrag (trekt zich terug of praat juist veel)
- Heeft opeens te weinig budget (lege koelkast, ontbrekend toiletpapier)
- Ontwikkelt schulden
- Maakt depressieve, verwarde of angstige indruk en is schrikachtig
- Ziet er onverzorgd uit (verwaarloosd uiterlijk en/of lichamenlijk letsel zoals ontbrekend kunstgebit of doorligplekken)
- Heeft een verwaarloosd huishouden
- Heeft vage verklaringen voor o.a. vernielingen in en om de woning, verwondingen bij zichzelf, gezinsleden en huisdieren
- Vermijdt lichamenlijke onderzoeken
- Verandert opvallend/plotseling qua uiterlijke verzorging
- Is afwezig, lijkt niet te horen wat je zegt

Signalen bij de mantelzorger

- Wijst (professionele) hulp van buitenaf af
- Is overbezorgd of opvallend onverschillig over het welzijn van de oudere
- Geeft vage verklaringen voor lichamenlijke verwondingen van de oudere
- Isoleert de oudere
- Heeft een gebrek aan kennis over ziekte(beeld)
- Heeft een scheefgegroeide relatie met de oudere
- Verleent zorg tegen wil en dank en/of staat er als mantelzorger alleen voor
- Vertoont controlerend gedrag, bijvoorbeeld (overdreven) vaak bellen
- Vertoont verschijnselen van overbelasting (vermoeidheid, machteloosheid, gezondheidsklachten, zelfopoffering)
- Behandelt de oudere zonder respect (moppert veel, schreeuwt of scheldt)

Definitie ontspoorde mantelzorg

Ontspoorde mantelzorg is vaak goede zorg die sluipenderwijs omslaat in verwaarlozing of verkeerde behandeling. Bij ontspoorde mantelzorg is zelden sprake van opzet. Bij ontspoorde mantelzorg overschrijdt de mantelzorger de grens van goede zorg, door overbelasting, onmacht, onkunde of onwetendheid.

Praat erover

Praat erover met iemand in jouw omgeving die de oudere ook kent. Samen kun je bepalen of er inderdaad iets aan de hand is en wat je het beste kunt doen. Het kan moeilijk zijn om toe te geven dat de zorg te zwaar is geworden. Heb dus ook geduld en veroordeel de ander niet.

Bespreek je zorgen ook met de oudere zelf. Dat is niet makkelijk, omdat je vaak niet weet wat er precies aan de hand is. Daarnaast kan het zijn dat de oudere zich schaamt en het probleem verborgen wil houden. Het kan ook zijn dat jouw vermoedens niet kloppen. Toch is het belangrijk om het gesprek aan te gaan. Zorg dat het geen taboe is. Samen kun je bespreken of er daadwerkelijk iets aan de hand is en of er iets moet veranderen.

Je kunt ook praten met:

- de huisarts van de oudere of van de mantelzorger
- een hulpverlener van de welzijnsorganisatie in de buurt, zoals het sociaal wijkteam van de gemeente
- de mantelzorglijn (030 760 60 55 of mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

Veilig Thuis Utrecht

Maak je je zorgen over iemand, dan kun je dit ook bespreken met een medewerker van Veilig Thuis Utrecht. Ook als je niet zeker weet of er iets aan de hand is. Je hoeft geen namen te noemen om advies te krijgen. Je krijgt een medewerker aan de telefoon die aandachtig naar je verhaal luistert. De medewerker zet samen met jou alles op een rij, beantwoordt je vragen en geeft informatie en advies. Samen bekijken jullie welke stappen je kunt ondernemen, of professionele hulp nodig is, en zo ja, welke hulp.

Veilig Thuis Utrecht

Tiberdreef 8

3561 GG Utrecht

0800-2000 (gratis, 24/7 bereikbaar)

veiligthuis@samen-veilig.nl

www.veiligthuisutrecht.nl



Kinderen, volwassenen, ouderen en professionals kunnen bij ons terecht voor advies of een melding over (vermoedens van) kindermishandeling, huiselijk geweld, ouderenmishandeling, verwaarlozing, misbruik of mensenhandel. Voor jezelf of als je je zorgen maakt over iemand anders.

Veilig Thuis Utrecht is onderdeel van Samen Veilig Midden-Nederland