

Mantelzorger, het overkomt je

Zorgen voor een ziek familielid heeft een grote impact op je leven, je sociaal netwerk wordt vaak kleiner en je hebt minder tijd voor jezelf. Je voelt je vaak schuldig als je iets voor jezelf doet.

Daardoor raakt een mantelzorger vaak overbelast, lichamelijk eist mantelzorg zijn tol, er zijn vaak onvoldoende rustperiodes.

Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers veel stress ervaren, zich eenzaam voelen, depressieve gevoelens dragen en fysieke klachten vertonen. Van de in Vlaanderen geregistreerde mantelzorger ervaart 58% emotionele overbelasting.

Ondersteuning is dan ook heel belangrijk. Wij willen samen met u naar concrete oplossingen zoeken voor de problemen die u bij de mantelzorg ondervindt, en dit in een 5-tal sessies.

Rolverandering

Een mantelzorger wordt geconfronteerd met een rolverandering of sterker nog, een rolomkering (kind zorgt voor ouder). Deze rolherdefiniëring verloopt doorheen een aantal fases, waarbij elke fase andere aandachtspunten vereist. Deze aandachtspunten worden door middel van oplossingsgericht werken specifiek en doelbewust behandeld.

Beginfase, aanvaarding van het ziekteproces

- Eenzaamheid, heimwee, verdriet en gevoel verlaten te zijn.
- Rolverslinding
- Nood aan erkenning
- Onzekerheid
- Frustratie en woede

Middenfase, aanpassing aan de zorgrol

- Vermijden en aanpakken sociale isolatie (erkenning en waardering van wat juist is, nood aan zelfzorg)
- Extra dimensies (aanleren technieken)
- bv. hartcoherentie, mindfulness, schaalvragen,...
- Focus op oplossing

Eindfase, opname instelling of overlijden

- Deze fase kan voor mantelzorgers bijzonder moeilijk verlopen als men tijdens de middenfase niet of onvoldoende is voorbereid.

Identificeren van de context

De rode draad voor de mantelzorger is een positieve benadering. We helpen de mantelzorger deze elementen te herkennen in haar of zijn situatie:

- Respectvolle benadering, iemand in zijn waarde laten
- Communicatie verbeteren
- Opstellen van vaste structuren
- Zichzelf flexibel opstellen
- Leren omgaan met gedragsproblemen zoals agressie, achterdocht, stemmingswisselingen en wegloopgedrag

Focus op de gewenste toekomst

Op basis van de geschetste problematiek zoeken we naar oplossingen waarbij we vooral nadruk leggen op het aanspreken van eigen vaardigheden en beschikbare hulpbronnen.

- Wat gaat goed, welke successen ondanks de moeilijkheden?
- Reeds voorgenomen veranderingen: bv. Hulp in huishouden.
- Afspraken maken met jezelf

Het opvolgen van de efficiëntie van de ondersteuning doen we aan de hand van schaalvragen (meten is weten).

Oplossingsgericht werken betekent: zoeken naar praktische oplossing op uw maat, met een focus op de gewenste toekomst.

Psychotherapeut Caroline Volckaert

Caroline is een erkend psychotherapeut en heeft een eigen praktijk ('Praktijkhuis tijd & ruimte' in Geraardsbergen, <https://www.tijdenruimte.be>) naast haar activiteiten in het OLV Aalst en Asse. Ze is tevens auteur van het boek "Oplossingsgericht werken bij neurologische en chronische aandoeningen en hun mantelzorgers".

Praktische Informatie

Na doorverwijzing door de arts, kan u een afspraak maken door telefonisch contact op te nemen met het secretariaat neurologie

- Tel Aalst: 053 / 72 45 19
- Tel Asse: 02/ 300 63 75

Tussenkost mutualiteiten

De meeste mutualiteiten voorzien een tussenkost voor de psychotherapeutische zorgen verleend door erkende psychotherapeuten.

Contactgegevens Dienst Neurologie

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst
Tel: 053 72 45 19
Fax: 053 72 49 19
neurologie.Aalst@olvz-aalst.be

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse
Tel: 02 300 63 76

Campus Ninove

Biezenstraat 2 - 9400 Ninove
Tel: 054 31 20 61
Fax: 054 31 20 59
neurologie.Ninove@olvz-aalst.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie: oktober 2020
Goedgekeurd door dokter Anne-Catherine Vijverman