



PLATFORM
MANTELZORG
AMSTERDAM

Voor de collectieve belangen van alle mantelzorgers in
Amsterdam.

Platform Mantelzorg Amsterdam

- Doel: Collectieve belangen behartigen van Amsterdamse mantelzorgers
- Samenstelling: Een Klankbordgroep van 7 leden die mantelzorger zijn of waren
- Lid van Cliëntenbelang Amsterdam
- Geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente Amsterdam
- Werkt samen met medewerkers van Cliëntenbelang Amsterdam
- Werkt samen met dienstverlenende organisaties voor mantelzorgers in Amsterdam (Markant, Buurtteams, Zorgverzekeraar)
- Is lid van de landelijke koepels: MantelzorgNL en JMZ-Pro en Mantelzorgelijk

Definitie mantelzorg

- Mantelzorg is zorg en ondersteuning geven aan een naaste.
- Zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur of kennis, met een chronische ziekte en/of een beperking.
- De mantelzorger geeft langdurig, intensief en onbetaald zorg en steun aan iemand met wie deze een emotionele band heeft.

Mantelzorg ondersteuning is maatwerk

Dé mantelzorg bestaat niet. Draagkracht en draaglast zijn persoonlijk. Niet iedereen kan hetzelfde opbrengen.

Soorten mantelzorgers:

- jonge mantelzorgers, mantel-ouders, partner-mantelzorgers of broers en zusjes (brusjes), volwassen kinderen en vrienden/buren

De beperking of aandoening van de naaste:

- Mantelzorgers van een naaste met psychiatrische problemen, een verstandelijke beperking (bijzondere mantelzorg), dementie of chronische aandoening/ziekte (fysiek en mentaal) en bij ouderdom

Persoonlijke omstandigheden:

- Mantelzorgers die arm zijn, een taalachterstand hebben. Die zelf hulp nodig hebben vanwege hun beperkingen en/of hoge leeftijd

Verskil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk

- Mantelzorg overkomt je.
Daar kies je niet voor, je gaat zorgen voor je naaste.
Het gaat geleidelijk of plotseling.
- Vrijwilligerswerk: daar kies je voor; als het je te veel wordt, kun je besluiten om ermee te stoppen.

Feiten over Mantelzorg

Mantelzorg is van iedereen.
Je wordt het, je bent het
of je hebt er één nodig.

FEITEN over mantelzorg in Amsterdam

Je bent mantelzorgers als je naaste familie, partner, buur of vriend extra hulp nodig heeft

Mantelzorgers zijn niet georganiseerd, daarom zijn ze kwetsbaar

Platform Mantelzorg Amsterdam komt op voor hun belangen

Eén op de drie Amsterdammers is Mantelzorgers

1 op de 3 vrouwen wordt dement en 1 op de 7 mannen

Op elke patiënt is er minimaal een mantelzorgers

Mantelzorg laat je nooit los (er is geen werk/privéscheiding)

Bijna evenveel mannen als vrouwen zijn mantelzorgers. Mannen werken meestal taakgericht en vrouwen relatiegericht

10% heeft een mantelzorgers nodig om te overleven

Mantelzorg overkomt je (hoe lang het duurt weet je vooraf niet)

Bronnen: Centrum voor Cliëntenervaringen - Movisie - Mantelzorg.nl - Allesoversport.nl - Alzheimer Nederland

Familieparticipatie bij organisaties zorg en welzijn

Visie van PMA

- **Organisaties in zorg en welzijn moeten een beleid hebben voor mantelzorgers en apart voor de vrijwilligers**
- **Ze moeten het mantelzorgbeleid samen met de cliëntenraad/familieraad ontwikkelen**
- Mantelzorg is niet verplicht; in een instelling kunnen ze dat niet verplichten; een aantal mantelzorgers helpt wel uit eigen beweging, voor hun verwant
- Soms wil een familielid vrijwilliger zijn in een instelling, dat is op basis van hun keuze omdat ze willen helpen op de afdeling
- Er moeten goede regels zijn voor de mensen die vrijwillig helpen

Wat heb je nodig om samen een eigen leven te houden?

Mantelzorg verandert je onderlinge relatie. Voor een deel wordt je hulpverlener van je zorgvrager.

Er zijn een paar punten die algemeen zijn:

- Verlies en rouw; om de onverwachte ziekte en beperking
- Verlies autonomie/eigen leven. Dat geldt voor de mantelzorger en degene die een beperking heeft.
- Het gezin draait vooral om degene met een beperking
- Jonge mantelzorgers hebben teveel volwassen zorgen
- Normale relaties komen onder druk te staan
- Soms weten mensen niet dat ze mantelzorger zijn en hulp kunnen vragen

Er is geen universeel handboek voor mantelzorgers

Wel wat hulpboeken.



Mantelzorg in de praktijk

Ten slotte:

Jullie signalen zijn belangrijk voor ons; die gebruiken wij om het mantelzorgbeleid te beïnvloeden. We spreken ambtenaren, politici en wethouders.

Wat wil jij onder de aandacht brengen?

