

PRACTISCHE PUNTEN VOOR HET VOEREN VAN HET KEUKENTAFELGESPREK

1. Zorg dat je als mantelzorger bij het keukentafelgesprek uitgenodigd bent/wordt;
2. Zorg dat er een derde persoon (bijvoorbeeld familie of vriend(in) van de mantelzorger) bij het gesprek aanwezig is; twee mensen onthouden meer dan één en bovendien is het plezierig samen "sterk" te staan;
3. Zorg dat je zoveel mogelijk van de ziekte van je naaste aan de weet komt. Kennis van de ziekte en de gevolgen ervan kan enerzijds de draagkracht vergroten, maar anderzijds ook veel verduidelijken tijdens het gesprek;
4. Schrijf vóór het gesprek op wat je van belang vindt tijdens het gesprek te melden; zo vergeet je niets;
5. Ga positief het gesprek in; klagen of zeuren maakt het gesprek voor geen van de partijen plezierig en constructief;
6. Vertel duidelijk wat je wel en niet kunt, waar je psychische en fysieke grenzen liggen. Doe niet stoer oftewel: schilder je taak en kracht niet positiever af dan die in werkelijkheid is;
7. Laat er voldoende aandacht zijn voor het dagelijks leven van jou als mantelzorger en zorg dat daarmee voldoende rekening wordt gehouden; daarbij kan ook je wens om met vakantie te gaan (respijtzorg) aan de orde worden gesteld;
8. Zorg tijdens het gesprek dat er afspraken worden gemaakt met de formele zorg met betrekking tot ondersteuning aan jou als mantelzorger; neem daarvoor rustig de tijd.
9. Spreek evaluatiemomenten af tussen dezelfde keukentafel-gesprekspartners, de formele zorg en de gemeente; dit is van belang met het oog op mogelijke veranderingen in de situatie van mantelzorger/patiënt;
10. Benoem je eigen netwerk waarop je een beroep kunt doen als dat nodig mocht zijn. Benoem pas je netwerk (b.v. vrienden, burens, familie) als je zeker bent dat je daarop kan rekenen; het moet iets toevoegen voor de mantelzorger.