

# Zorgen doe je samen

## Gesprekslijst om in gesprek te gaan met mantelzorgers van (migranten)ouderen met dementie

### Achtergrond

De gesprekslijst die voor je ligt is gemaakt aan de hand van het Culturele Interview, en aangepast voor de ouderenzorg. De lijst is gemaakt voor verzorgenden en verpleegkundigen, maar ook POH'ers en casemanagers kunnen hem meenemen in hun consult.

De vragen zijn bedoeld om in gesprek te gaan met de mantelzorger(s) van mensen met dementie. Je gebruikt de gesprekslijst om twee doelen te bereiken:

1. Je komt meer over de cliënt met dementie te weten, waardoor je zorg meer persoonsgericht wordt, en
2. Je leert de mantelzorger beter kennen, waardoor je beter kunt samenwerken.

Een gesprek met de mantelzorger helpt het meest wanneer de oudere met dementie de vragen niet meer zelf kan beantwoorden.

### Wat staat er in de gesprekslijst?

In de gesprekslijst staan vooral veel vragen om de cliënt en mantelzorger beter te leren kennen. Er staan ook vragen in over cultuur en religie. Cultuur en religie kunnen een belangrijke rol spelen in iemands leven. Voor persoonsgerichte zorg helpt het om veel over iemands leven te weten. Mantelzorgers horen van artsen en andere zorgverleners vaak alleen het medische verhaal over dementie. Voor sommige mensen sluit dit misschien niet aan bij hun eigen beleving van de ziekte.

Links op de gesprekskaart staan de hoofdvragen. Rechts staan vragen die je kan stellen om door te vragen over het onderwerp. Deze vragen kun je kiezen aan de hand van het antwoord van de mantelzorger.

### Hoe begin je het gesprek?

Het is belangrijk om duidelijk uit te leggen aan de mantelzorger waarom je het gesprek met hem of haar wilt houden.

Dit kan op de volgende manier:

- Mensen met dementie vergeten steeds meer. Herinneringen van vroeger blijven het langst bewaard. Daarom zijn het verleden en dingen die bekend zijn van vroeger erg belangrijk voor mensen met dementie. Als wij als zorgverleners hier meer over weten kunnen we mevrouw/meneer beter begrijpen, en de zorg aanpassen aan wat belangrijk is. Ik zal u daarom veel vragen stellen over hoe het leven van meneer/mevrouw geweest is, gewoontes, en welke dingen vanuit geloof en cultuur voor meneer/mevrouw belangrijk zijn.
- Ook zal ik vragen stellen over hoe het voor u is om met de ziekte van meneer/mevrouw om te gaan en te zorgen. Deze vragen stel ik omdat we uw situatie op die manier beter kunnen begrijpen. Dit maakt het makkelijker om samen te werken en samen met u voor meneer/mevrouw te zorgen. Zo kunnen we de zorg beter aanpassen aan wat meneer/mevrouw prettig vindt.
- U bent niet verplicht op alle vragen antwoord te geven. Als er vragen tussen zitten waar u liever geen antwoord op geeft, laat u dat dan even weten.

Voor de mantelzorger kan het prettig zijn om te vertellen hoe hij/zij er tegenaan kijkt. Door hiernaar te vragen laat je de mantelzorger merken dat er naar hem/haar geluisterd wordt. Dit kan zorgen voor goede samenwerking op andere vlakken, en het helpt ook verkeerde verwachtingen te voorkomen.

### Aan de slag met de gesprekslijst

Maak een afspraak met de mantelzorger en leg duidelijk uit waar het gesprek over gaat en waarom je hierover wilt spreken (zie ook Hoe begin je het gesprek?). Overleg met de mantelzorger of de oudere zelf ook bij het gesprek aanwezig is of niet. Als iemand er niet bij mag zijn maar wel ziet dat de mantelzorger een gesprek heeft over hem/haar kan iemand achterdochtig worden, het kan angst oproepen. Zorg er tijdens het gesprek voor dat je het doel van het gesprek uit je hoofd kunt uitleggen, en niet op hoeft te lezen.

# Zorgen doe je samen – gesprekslijst

Kom meer te weten over het leven en de (culturele) achtergrond van je cliënt met dementie

## Vroeger

Hoe zag de jeugd van meneer/mevrouw eruit?	<ul style="list-style-type: none"><li>• In welk land is meneer/mevrouw geboren?</li><li>• Heeft meneer/mevrouw in een dorp of stad gewoond?</li><li>• Hoe zag het gezin eruit? Had meneer/mevrouw broers en zussen? Met wie woonde meneer/mevrouw in huis?</li></ul>
Welke gebeurtenissen zijn belangrijk geweest in het leven van meneer/mevrouw?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Is meneer/mevrouw getrouwd? (hoe oud? met wie? enz.)</li><li>• Heeft meneer/mevrouw kinderen gekregen?</li><li>• Zijn er mensen overleden die belangrijk waren voor meneer/mevrouw?</li></ul>
Hoe was het voor meneer/mevrouw om naar Nederland te komen?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Op welke leeftijd?</li><li>• Met wie?</li><li>• Om welke reden?</li></ul>
Hoe kijkt meneer/mevrouw terug op het verhuizen naar Nederland?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denkt u dat meneer/mevrouw zich thuis voelt in Nederland?</li><li>• Heeft meneer/mevrouw familie (of vrienden en bekenden) in Nederland?</li></ul>

## Taal

Welke taal spreekt meneer/mevrouw thuis?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan meneer/mevrouw goed zeggen wat hij denkt en voelt in deze taal?</li></ul>
Praat en verstaat meneer/mevrouw goed Nederlands?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was dit vóór de dementie anders/Is dit achteruit gegaan?</li><li>• Denkt u dat meneer/mevrouw de zorgverleners goed begrijpt?</li><li>• Denkt u dat zorgverleners meneer/mevrouw goed begrijpen?</li><li>• Is er iemand die meneer/mevrouw helpt in gesprekken met zorgverleners?</li></ul>

## Geloof en cultuur

Welke gewoonten heeft meneer/mevrouw?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eten, slapen, persoonlijke verzorging</li><li>• Was dat vóór de dementie ook zo?</li><li>• Zijn er dingen veranderd?</li></ul>
Wat doet meneer/mevrouw graag overdag?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taken, dingen waar meneer/mevrouw veel plezier aan beleeft, interesses, culturele/religieuze activiteiten, ontmoetingen</li></ul>
Is meneer/mevrouw gelovig?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Is het geloof belangrijk voor meneer/mevrouw? Wat doet meneer/mevrouw nu aan het geloof?</li></ul>
Welke dingen vanuit het geloof of cultuur zijn belangrijk voor meneer/mevrouw?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bidden, vasten, feesten, rituelen, gewoontes</li><li>• Welke normen en waarden en regels zijn belangrijk voor meneer/mevrouw?</li><li>• Was dat vóór de dementie ook zo?</li><li>• Zijn er dingen veranderd?</li></ul>

<b>Geloof en cultuur</b>	
Wat vindt meneer/mevrouw belangrijk aan het huis of kamer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn er spullen die meneer/mevrouw helpen zich thuis te voelen?</li> </ul>
Hoe wil meneer/mevrouw begroet worden?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand geven, bij de voornaam noemen, 'U' of 'je' zeggen?</li> </ul>
Wat vindt meneer/mevrouw ervan dat hij/zij zorg krijgt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat vindt meneer/mevrouw ervan dat hij/zij zorg krijgt van familie?</li> <li>• Wat vindt meneer/mevrouw ervan dat hij/zij zorg krijgt van professionele zorgverleners? (verpleegkundigen, thuiszorg, van een zorginstelling)</li> <li>• Wil meneer/mevrouw het liefst door een man of een vrouw verzorgd worden, of maakt dat niet uit?</li> </ul>
<b>Dementie</b>	
Hoe begon de dementie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe was dat voor u?</li> </ul>
Artsen in Nederland noemen de ziekte waar meneer/mevrouw aan leidt dementie. Kent u deze ziekte ook in het land waar meneer/mevrouw geboren is?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe wordt het daar genoemd?</li> </ul>
Praat u met meneer/mevrouw over de ziekte?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waar gaan die gesprekken over?</li> </ul>
Weet de omgeving dat meneer/mevrouw dementie heeft?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat vindt de familie er van?</li> <li>• Wat vinden vrienden er van?</li> <li>• Wat vinden burens er van?</li> </ul>
<b>Rol van de familie en mantelzorg</b>	
Welke familieleden helpen meneer/mevrouw?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie in de familie doet welke taak?</li> </ul>
Hoe helpt u meneer/mevrouw?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is dit moeilijk of zwaar voor u?</li> </ul>
Is uw leven veranderd doordat meneer/mevrouw ziek is geworden?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is er veranderd?</li> <li>• Hoe is dat voor u?</li> <li>• Hoe gaat u met de ziekte dementie om?</li> </ul>
Iedereen heeft soms hulp nodig. Bij wie zoekt u hulp?	
Begrijpt uw familie uw situatie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steunen/helpen zij u?</li> </ul>
Hoe is de samenwerking tussen u en de zorgverleners?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe kan de samenwerking verbeterd worden?</li> </ul>
Denkt u dat de zorgverleners u begrijpen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steunen/helpen zij u?</li> </ul>



## Wat doe je tijdens het gesprek als...

### ... de mantelzorgvrager vragen heeft over de ziekte dementie?

Tijdens het gesprek kan je merken aan de mantelzorgvrager dat hij of zij meer wil weten over de ziekte dementie. Probeer deze vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Als je zelf geen antwoord weet op vragen, zorg dan dat de mantelzorgvrager op een andere manier deze informatie krijgt. Bijvoorbeeld via een andere collega.

**Let op!** Soms schamen mensen zich voor het gedrag van hun vader of moeder. Het is fijn als jij uitlegt dat dementie een ziekte is van de hersenen. Door de ziekte gaan delen van de hersenen stuk waardoor mensen zich anders kunnen gaan gedragen, dingen vergeten, heel boos worden, juist niks doen, minder goed kunnen gaan praten, en mensen en dingen niet meer herkennen.

### ... de mantelzorgvrager iets zegt waar je het niet mee eens bent?

In dit gesprek gaat het er vooral om de mantelzorgvrager en cliënt beter te leren kennen en erachter te komen wat hun ideeën en ervaringen zijn. Het kan zijn dat de mantelzorgvrager iets zegt waar je het niet mee eens bent. Ga hier in dit gesprek niet tegenin, maar luister naar de ideeën en gevoelens van de mantelzorgvrager. Probeer te begrijpen waarom hij of zij er op die manier over denkt. Als het een onderwerp is dat belangrijk is om nog eens te bespreken, kun je er misschien op een ander moment op terugkomen en samen tot een oplossing proberen te komen.

**Let op!** Als iemand bijvoorbeeld vertelt dat hij/zij gelooft dat djinns of zwarte magie de ziekte veroorzaken kun je uitleggen dat je hun idee respecteert, maar dat je alleen kan doen waarvoor je bent opgeleid en waar je ervaring mee hebt. Je kan iemand dan bijvoorbeeld aanraden om ook met een geestelijk verzorger of Imam te praten.

### ... de mantelzorgvrager aangeeft meer steun nodig te hebben?

Vraag aan de mantelzorgvrager wat voor steun hij/zij nodig heeft. Maak hierbij duidelijk dat het om steun gaat die de rol van de mantelzorgvrager aanvult, en niet wegneemt. Vraag de mantelzorgvrager van wie hij of zij het liefste steun krijgt, en in welke vorm hij deze steun wenst. Denk hierbij aan fysieke of mentale ondersteuning. Dit kan steun zijn voor mantelzorgvrager en zorgvrager, maar ook bemiddeling tussen broer en zussen. Kijk of het binnen jouw zorgorganisatie mogelijk is om die steun te bieden. Als dit niet mogelijk is kun je nagaan of er misschien een andere organisatie of plek is waar de mantelzorgvrager terecht kan voor steun. Je kunt altijd de mantelzorgvrager adviseren om naar de huisarts te gaan. Bespreek het ook met je leidinggevende.

**Let op!** Soms is het binnen families gewoon dat één mantelzorgvrager alle zorg op zich neemt. Dit kan erg zwaar zijn voor de mantelzorgvrager. De mantelzorgvrager houdt het waarschijnlijk vol omdat hij of zij zich trots voelt de zorg te (kunnen) geven. Laat weten dat het zonder hem of haar niet zo fijn zou zijn voor meneer/mevrouw. Geef voorbeelden van anderen die zorg delen, waardoor het langer goed blijft gaan. Je kunt de mantelzorgvrager die alleen zorgt helpen door mee te denken hoe het minder zwaar kan worden voor hem of haar. Bedenk dat jij misschien de enige bent die vraagt hoe het gaat met de mantelzorgvrager. Je hebt een belangrijke taak om te signaleren.

Hoe beter je elkaar kent en begrijpt, hoe beter de zorg verloopt! Neem de tijd voor het gesprek. Als je alle vragen wilt stellen ben je al snel een uur bezig. Hoe lang het gesprek precies duurt hangt ook af van hoeveel de mantelzorgvrager wil vertellen. Je kunt er ook voor kiezen om de vragen te verdelen over meerdere gesprekken.

Luister goed en toon interesse. Wat je te weten komt over de cliënt en de mantelzorgvrager kan jou en je collega's helpen in de verzorging van de cliënt. Overleg met je leidinggevende hoe je wat je te weten bent gekomen met collega's kunt delen.

## CONTACT

Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen  
Arthur van Schendelstraat 600 D  
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht  
Telefoon 030 234 98 00  
E-mail [info@pharos.nl](mailto:info@pharos.nl)  
[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)