

BIJLAGEN.

1. Normeringskader.

1. Normering huishoudelijke taken in minuten.

Naast de in bijlage 3 opgenomen normering gelden de volgende standaardindicaties:

1.1. Huishoudelijke werkzaamheden

1.1.1. *Boodschappen voor het dagelijkse leven doen.*

TOTAAL 1 maal per week 60 min p/w

Boodschappenlijst samenstellen

Boodschappen inkopen en opslaan – wekelijks

Factoren meer/minder hulp:

- Indien het leefeenheid bestaat uit meer dan 4 personen, of er zijn kinderen < 12 jaar, kan er 2x per week boodschappen worden geïndiceerd;
- +30 min wanneer afstand tot de winkels groot is,

1.1.2. *Maaltijdverzorging: broodmaaltijd
(bereiding broodmaaltijd/warme maaltijd)*

**TOTAAL warm 30 min p.k
TOTAAL brood 15 min p.k**

Broodmaaltijd klaarzetten

Tafel dekken en afruimen

Koffie/thee zetten

Afwassen (machine-handmatig)

Eten bereiden - voorbereiden
- koken

Opslaan en beheer levensmiddelenvoorraad

Afwassen en opruimen

Factoren meer/minder hulp:

- Aanwezigheid kinderen < 12 jaar: + 20 min per keer.

1.1.3. *Licht poetswerk in huis: kamers opruimen*

TOTAAL 60-90 min p.w.

Activiteiten Afwassen, indien geen maaltijdvoorbereiding is geïndiceerd

Handmatig: 15 tot 30 minuten per keer

Machine in- en uitruimen: 10 minuten per keer

Hand en spandiensten

Opruimen

Totaal dagelijkse beurt interieur is afhankelijk van de grootte van de woning en de specifieke kenmerken van het leefeenheid: 15 tot 40 minuten per keer

Stof afnemen/ragen

Bedden opmaken

Factoren meer/minder hulp:

- PG problematiek/communicatieproblemen.
- Aantal kinderen onder de 12.
- Huisdieren: bij allergie: eerst sanering.
- Allergie voor huisstofmijt, COPD: in gesaneerde woning.
- Ernstige beperkingen in gebruik van armen en handen.
- Alleen de kamers die in gebruik zijn, worden schoongehouden. Voor een leefeenheid zonder kinderen max. 20 min per keer, voor een leefeenheid met kinderen < 12 max. 30 min per keer.

Frequentie: In principe max. 3 maal per week 20-30 min.

Dit betekent dat iemand die naast overname zwaar huishoudelijk werk (1.5) ook overname van licht huishoudelijk werk (1.4) nodig heeft, in de praktijk één klasse boven de klasse voor 1.5 uitkomt. Dus klasse 2 (klein huis, tot 3 kamers/seniorenwoning/ 1 persoon) of 3 (groot huis/3 kamers of meer/ tweepersoons huishouden).

1.1.4. *Huishoudelijke werkzaamheden: stofzuigen, wc/badkamer
Schoonmaken*

**TOTAAL Zwaar huishoudelijk werk:
de omvang van de benodigde
ondersteuning is meer afhankelijk
van de grootte en inrichting van de
woning dan van de aanwezigheid
van een extra persoon.
1 persoonshuishouden/
< 2 kmrs klasse 1 1x per 3 uur in de 14 dgn,
2 persoonshuishouden/
> 3 kmrs klasse 2**

Stofzuigen
Schrobben, dweilen, soppen: sanitair en keuken
Bedden opmaken/verschonen
Opruimen huishoudelijk afval

Factoren meer /minder hulp: zie ook onder 2.1.3.

- In grote woningen met hoge bezettingsgraad, vervuilingsgraad, COPD problematiek of aanwezigheid van jonge kinderen is een hogere klasse reëel.
- Verzorgen van huisdieren valt in de marge van de klasse.

Frequentie: Met de genoemde verrichtingen worden de wekelijkse activiteiten bedoeld.

1.1.5. *Verzorging kleding/linnengoed*

**TOTAAL 1 pers. 60 min
2 pers. 90 min per week**

Kleding en linnengoed sorteren en wassen in wasmachine
Centrifugeren, ophangen, afhalen,
Was drogen in droogmachine
Vouwen, strijken, opbergen
Ophangen/afhalen wasgoed

Factoren meer minder werk

- Aantal kinderen < 16 jaar + 30 min per kind per week.
- Bedlegerige patiënten + 30 min.
- Extra bewassing i.v.m. overmatige transpiratie, incontinentie, speekselverlies enz.: + 30 min.
-

Frequentie: eenmaal per week, huishoudens met kleine kinderen maximaal 3x per week.

1.2. Organisatie van het huishouden

1.2.1. *Opvang en/of verzorging van kinderen/volwassen huisgenoten (anderen helpen met zelfverzorging) en anderen helpen bij het bereiden van maaltijden*

**TOTAAL tot max. van 40 uur
aanvullend op eigen mogelijkheden**

De grondslag ligt bij de ouder. Deze is tijdelijk niet in staat om de ouderrol op zich te nemen.

Wassen en aankleden

Hulp bij eten en/of drinken

Maaltijd voorbereiden

Sfeer scheppen, spelen

Opvoedingsactiviteiten

Factoren meer/minder werk

- Aantal kinderen -/+.
- Leeftijd kinderen -/+.
- Gezondheidssituatie/functioneren kinderen/huisgenoten.
- Aanwezigheid gedragsproblematiek +.
- Samenvallende activiteiten -.

Klasse: afhankelijk van de situatie, indien kinderen < 6 jaar gecombineerd met HH activiteiten tot een max. omvang van 40 uur per week.

1.2.2 *Dagelijkse organisatie van het huishouden* **TOTAAL 30 min p.w.**

administratieve werkzaamheden t.b.v. klant

organisatie huishoudelijke activiteiten

plannen en beheren van middelen m.b.t. het huishouden

Factoren meer/minder werk:

- Communicatieproblemen.
- Aantal huisgenoten, vooral kinderen < 16.
- (psychosociale) problematiek bij meerdere gezinsleden.

Frequentie 1 x per week klasse 1-2.

1.3 Hulp bij ontregelde huishouding, in verband met psychische stoornissen

1.3.1. Begeleiding, tevens observeren

**TOTAAL In combinatie met
activiteiten onder 1 en 2 30 min p.w.**

Formuleren doelen/bijstellen doelen met betrekking tot het huishouden
Helpen handhaven/verkrijgen/herkrijgen structuur in het huishouden
Helpen handhaven vergroten van zelfredzaamheid m.b.t. budget

1.3.2. Advies, instructie, voorlichting, gericht op het huishouden

TOTAAL 30 min per keer

instructie omgaan met hulpmiddelen
Instructie licht huishoudelijk werk
Instructie textielverzorging
- boodschappen doen
- koken

Factoren meer/minder werk:

- Communicatieproblemen +.

Frequentie: 3 x per week max. 6 weken

2. Standaardindicaties.

A. Huishoudelijke Werkzaamheden alleenstaande (seniorenwoning/ flat)

Nr. activiteiten minuten uren klasse

- 1.1 boodschappen doen voor het dagelijks leven 60 p week 1u K1
- 1.2 broodmaaltijd bereiden 15 p keer 1u45 K1
- 1.3 warme maaltijd bereiden 30 p keer 3u30 K2
- 1.4 licht huishoudelijk werk (kamers opruimen etc) 60 p week 1u K1
- 1.5 zwaar huishoudelijk werk (huis schoonmaken, stofzuigen, wc/badkamer reinigen etc) 90 p week 1u30 K1
- 1.6 de was doen (kleding/linnengoed wassen) 60 p week 1u K1
- 1.7 huishoudelijke spullen in orde houden -

Veel voorkomende combinaties minuten uren klasse

- 1.4 + 1.5 licht + zwaar 150 2u30 K2
- 1.4 + 1.6 licht + was 120 2u K2
- 1.5 + 1.6 zwaar + was 150 2u30 K2
- 1.4 + 1.5 + 1.6 licht + zwaar + was 210 3u30 K2
- 1.2 + 1.4 + 1.5 + 1.6 brood (7x) + licht + zwaar + was 315 5u15 K3

B. Huishoudelijke Werkzaamheden alleenstaande (eengezinswoning)

Nr. activiteiten minuten uren klasse

- 1.1 boodschappen doen voor het dagelijks leven 60 p week 1u K1
- 1.2 broodmaaltijd bereiden 15 p keer 1u45 K1
- 1.3 warme maaltijd bereiden 30 p keer 3u30 K2
- 1.4 licht huishoudelijk werk (kamers opruimen etc) 60 p week 1u K1
- 1.5 zwaar huishoudelijk werk (huis schoonmaken, stofzuigen, wc/badkamer reinigen etc) 180 p week 3u K2
- 1.6 de was doen (kleding/linnengoed wassen) 60 p week 1u K1
- 1.7 huishoudelijke spullen in orde houden -

Veel voorkomende combinaties minuten uren klasse

- 1.4 + 1.5 licht + zwaar 240 4u K3
- 1.4 + 1.6 licht + was 180 3u K2
- 1.5 + 1.6 zwaar + was 240 4u K3
- 1.4 + 1.5 + 1.6 licht + zwaar + was 300 5u K3
- 1.2 + 1.4 + 1.5 + 1.6 brood (7x) + licht + zwaar + was 405 6u45 K3

C. Huishoudelijke Werkzaamheden Twee-/Meerspersoonshouden (woonsituatie niet van belang).

Nr. activiteiten minuten uren klasse

- 1.1 Boodschappen doen voor het dagelijks leven 60 p week (evt +) 1u K1
- 1.2 Broodmaaltijd bereiden 15 p keer (evt +) 1u45 K1
- 1.3 Warme maaltijd bereiden 30 p keer (evt +) 3u30 K2
- 1.4 Licht huishoudelijk werk (kamers opruimen etc) 90 p week (evt +) 1u30 K1
- 1.5 Zwaar huishoudelijk werk (huis schoonmaken, stofzuigen, wc/badkamer reinigen etc) 180 p week (evt +) 3u K2
- 1.6 De was doen (kleding/linnengoed wassen) 90 p week (evt +) 1u30 K1
- 1.7 Huishoudelijke spullen in orde houden -

Veel voorkomende combinaties minuten uren klasse

- 1.4 + 1.5 Licht + zwaar 270 4u30 K3
 - 1.4 + 1.6 Licht + was 180 3u K2
 - 1.5 + 1.6 Zwaar + was 270 4u30 K3
 - 1.4 + 1.5 + 1.6 Licht + zwaar + was 360 6u K3
 - 1.2 + 1.4 + 1.5 + 1.6 Brood (7x) + licht + zwaar + was 465 7u45 K4
- 'evt +' houdt in, dat extra tijd geïndiceerd kan worden bij grotere leefeenheden, aanwezigheid kleine

kinderen, extra bewassing etc

D. Organisatie van het Huishouden Alleenstaanden/Twee- of Meerpersoonshuishouden

Nr. activiteiten minuten uren klasse

2.1 Anderen helpen in huis met zelfverzorging

2.2 Anderen helpen in huis bij bereiden maaltijd (totaal 2.1 en 2.2 max. 40 uur p week)

2.3 Dagelijkse organisatie van het huishouden 30 p week 0u30 K1

E. Hulp bij Ontregelde Huishouding in verband met Psychische Stoornis

Nr. activiteiten minuten uren klasse

3.1 Psychologische begeleiding 30 p week 0u30 K1

3.2 Advies, instructie, voorlichting 30 p keer (max 3 keer p week, 6 weken) 1u30 K1

3. HET ONDERZOEKEN VAN OVERBELASTING.

3.1 Algemeen

De indicatiesteller onderzoekt altijd of er in de individuele situatie moet worden afgeweken van de algemene regels. Een van de redenen om in de individuele situatie af te wijken kan zijn dat degene van wie wordt verwacht dat zij taken overneemt, reeds overbelast dreigt te raken.

In Van Dale wordt overbelasting uitgelegd als “meer belasten dan het prestatievermogen toelaat”. In medische kringen praten we dan over het (on)evenwicht tussen draagkracht (= belastbaarheid) en draaglast (= belasting). Overbelasting kan veroorzaakt worden door een combinatie van symptomen van lichamelijke en/of psychische aard en wordt het bepaald door in- en uitwendige factoren.

Factoren die van invloed zijn op de **draagkracht** zijn onder meer:

- lichamelijke conditie mantelzorger;
- geestelijke conditie mantelzorger;
- wijze van omgaan met problemen (coping);
- motivatie voor zorgtaak;
- sociaal netwerk.

Factoren die van invloed zijn op de **draaglast** zijn onder meer:

- omvang en mate van (on)planbaarheid van zorgtaken;
- ziektebeeld en prognose;
- inzicht van mantelzorger in ziektebeeld van de zorgvrager;
- woonsituatie;
- bijkomende sociale problemen;
- bijkomende emotionele problemen;
- bijkomende relationele problemen.

3.2. Onderzoek naar de draaglast-draagkracht mantelzorger

Het kan soms heel duidelijk zijn dat de mantelzorger overbelast is, in andere gevallen is dat minder duidelijk en zal dit in het indicatieonderzoek moeten worden uitgediept. Er bestaat niet één, simpel af te nemen test, die hierover direct uitsluitsel geeft. Wel bestaan er allerlei vragenlijsten op dat gebied en kunnen door de mantelzorger ervaren klachten duiden op overbelasting. Uit een uitspraak van het Cvz (Zknr. 23010188) blijkt dat het College van mening is dat de beperkingen in de belastbaarheid vanwege de gezondheid van de mantelzorger dienen te worden beoordeeld door of onder verantwoordelijkheid van een arts. In voorkomende gevallen kan het opnemen van contact met de behandelende sector volstaan om hierover een oordeel te vormen. Dit dient dan wel onder aanwijzing van een arts te gebeuren; deze dient vervolgens ook bij het eindoordeel te worden betrokken.

3.3. Onderzoeksvragen

Hieronder volgt een reeks van vragen die de indicatiesteller zou kunnen helpen bij het verkrijgen van een indruk over de eventuele overbelasting van de mantelzorger.

- Wat zegt de mantelzorger er zelf over, hoe ervaart hij of zij het zorgen?
- Hoe is de (lichamelijke en geestelijke) gezondheid van de mantelzorger?
- Zijn er signalen van overbelasting: nervositeit, vermoeidheid?
- Heeft de mantelzorger een “uitlaatklep”? Heeft hij of zij de mogelijkheid om activiteiten buitenshuis te doen? Kan iemand zijn verhaal kwijt bij vrienden, familie of professionals? Wordt er respijtzorg geboden zodat de mantelzorger even op adem kan komen?
- Hoe is de relatie tussen de mantelzorger en de cliënt? Hoe stelt de cliënt zich op, veeleisend of juist dankbaar? Kan de mantelzorger grenzen aangeven en ‘nee’ zeggen? Is er irritatie tussen de mantelzorger en cliënt?
- Heeft de mantelzorger inzicht in de ziekte van de cliënt? (Als men weet dat bepaald gedrag uit de ziekte voortkomt, kan het gemakkelijker zijn dat gedrag te accepteren.)
- Hoeveel tijd heeft de mantelzorger? Heeft iemand een baan, een eigen gezin, een ander familielid dat zorg behoeft? Voorbeeld: een echtgenoot wordt ziek, terwijl zijn vrouw ook al voor haar ouders zorgt.
- Is de zorg te plannen of is er continue controle en toezicht nodig?
- Hoe is de prognose? (Een terminale situatie is altijd zwaar, maar een situatie die langdurig en stabiel is, kan ook veeleisend zijn.)

- Wat zijn de knelpunten in de zorg?
- Hoe is de woonsituatie? Woont men afgelegen, of in een flat zonder lift zodat de cliënt en de mantelzorger min of meer samen opgesloten zitten.

3.4. Symptomen die zouden kunnen wijzen op overbelasting

Diverse symptomen zijn waar te nemen bij (dreigende) overbelasting. Het is mogelijk, dat slechts één van deze symptomen waarneembaar is. Over het algemeen zullen meerdere symptomen gecombineerd optreden. De mate, waarin ze zich manifesteren, zal van persoon tot persoon verschillen. Daarnaast dient men zich te bedenken dat het hierbij om veelal, aspecifieke symptomen gaat, die ook bij andere stoornissen kunnen passen (dit is een van de redenen waarom het Cvz de beoordeling hiervan bij de arts neerlegt). Het bestaan van deze symptomen moet dus als een mogelijk signaal worden opgevat. Indien er meerdere van onderstaande symptomen aanwezig zijn, is het raadzaam dat de zorgverlener zijn huisarts raadpleegt, omdat bij langdurige aanwezigheid en/of verwaarlozing van dergelijke symptomen weer kunnen leiden tot andere, ernstige stoornissen.

Mogelijke symptomen van overbelasting zijn:

- Gespannen spieren, vaak in schoudergordel en rug
- Hoge bloeddruk
- Gewrichtspijn
- Gevoelens van slappe
- Slapeloosheid
- Migraine, duizeligheid
- Spierkrampen
- Verminderde weerstand, ziektegevoeligheid
- Opvliegingen
- Ademnood en gevoelens van beklemming op de borst
- Plotseling hevig zweten
- Gevoelens van beklemming in de hals
- Spiertrekkingen in het gezicht
- Verhoogde algemene prikkelbaarheid, boosheid, (verbale) agressie, zwijgen
- Ongeduld
- Vaak huilen
- Neerslachtigheid
- Isolering
- Verbittering
- Concentratieproblemen
- Dwangmatig denken, niet meer kunnen stoppen
- Rusteloosheid
- Perfectionisme
- Geen beslissingen kunnen nemen
- Denkblokkades