

brand
doctors

mixe

De reis van de mantelzorg



Natuurlijk zorg ik graag voor jou

Leun gerust op mij

Al ga ik soms – een beetje maar – aan mijzelf voorbij

Ik weet beter, dan wie dan ook, wat jij precies bedoelt

Het is voor mij zo waardevol dat jij je prettig voelt

Al is het soms een beetje zwaar, onze band blijft vast

Ik lach bezorgde blikken weg

Jij bent mij niet tot last

Maar soms, heel soms,

Die vage angst

Dat ik zal moeten kiezen

Want ik wil jou, maar ook mezelf

Liever niet verliezen.

Esther de Graaff (www.mantelzorgelijk.nl)



man·tel·zorg (de; v(m))

Hulp ten behoeve van zelfredzaamheid, participatie (en beschermd wonen), rechtstreeks voortvloeiend uit een tussen personen bestaande sociale relatie en niet verleend in het kader van een hulpverlenend beroep (*In voor mantelzorg, 2016*).

De zorg duurt langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week.

Inzet (en druk op) mantelzorg groeit

Klaar staan voor elkaar is een belangrijke waarde in de regio. Noaberschap. Het zit vervlochten in de mentaliteit van de Twentenaren. Al wordt er niet snel om hulp gevraagd, mensen staan wel voor elkaar klaar.

Maar de druk op mantelzorgers wordt volgens inwoners steeds groter. Met zelfredzaamheid en zorgen voor elkaar als trends in onze samenleving, is de verwachting dat vaker beroep zal worden gedaan op mantelzorgers en hun belasting nog verder toeneemt.

In Twente is **11,5%** van de bevolking mantelzorger.

Twente telt relatief veel (13,4%) oudere mantelzorgers (65 jaar of ouder) ten opzichte van de rest van Nederland (12,8%)

Opvallend is ook dat veel meer oudere mantelzorgers in Twente

aangeven **zwaarbelast** te zijn. 24,8% geeft aan zwaarbelast te zijn. Gemiddeld in Nederland is dat onder oudere mantelzorgers 14,1%.

In Twente geeft men gemiddeld **11,5 uren** mantelzorg. Gemiddeld is dat 10,8 uren)

Oudere mantelzorgers in Twente, zorgen gemiddeld 17,5 uren (ten opzichte van 16,5 uren landelijk gemiddeld)

70% van de mensen met dementie woont nog thuis.

Circa **300.000** mantelzorgers zorgen voor iemand met dementie.

Dit is ruim **8,5%** van alle mantelzorgers in Nederland.

51% van deze mantelzorgers geeft aan zwaar tot overbelast te zijn.

51% van deze mantelzorgers heeft het gevoel er alleen voor te staan.

Deze mantelzorgers geven per week gemiddeld **20 uur** aan zorg en doen dit gedurende gemiddeld **5 jaar**.

- **Delen van inzichten rondom mantelzorgers.**
- **Gezamenlijk ontwikkelen van ideeën om bestaande initiatieven te verbinden en te verbeteren om zo de mantelzorger in Twente te versterken.**



Naar competenties, vaardigheden en incasseringsvermogen van de mantelzorger wordt nauwelijks gevraagd. Je rolt er gewoon in en doet maar wat je het beste dunkt, ook al zit je met heel veel vragen.

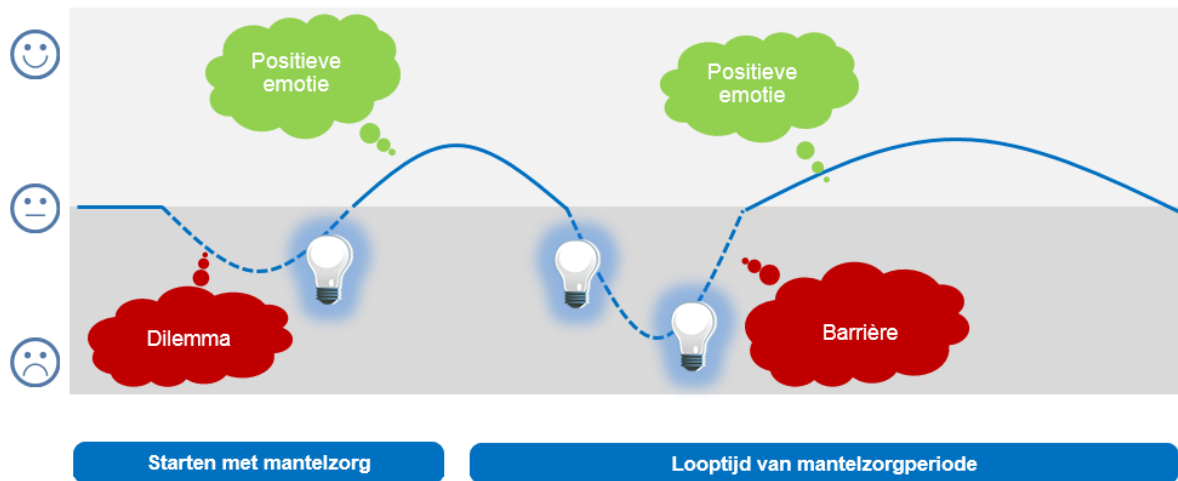


Het grootste verschil met pakweg 10 jaar geleden is dat ik mij nu veel bewuster ben van mijn rol als mantelzorger. Ik heb ervaren welk effect het heeft op mij, op mijn relatie en op ons gezinsleven. Hoeveel tijd, energie en aandacht mantelzorgen kost. Wat je ervoor terug krijgt.

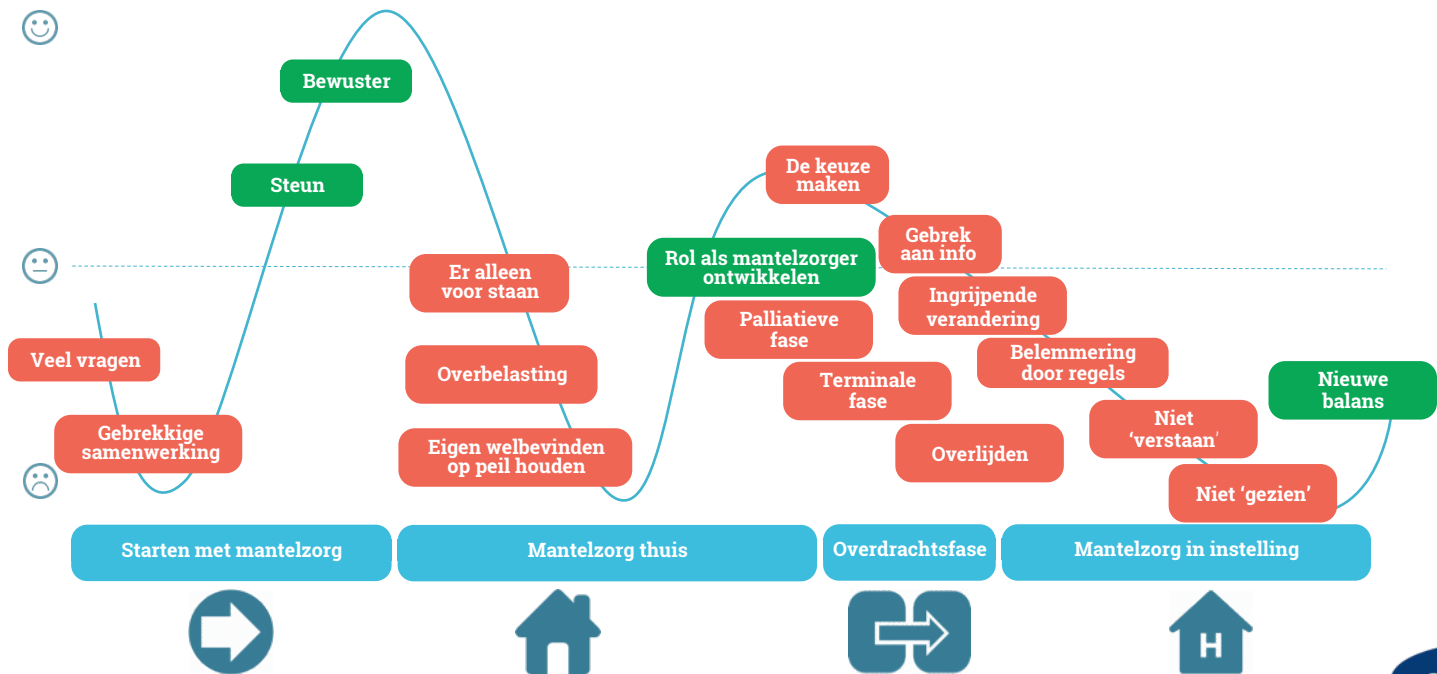
Inzicht in het leven als mantelzorg



Doel: verbeterpunten in de *reis* van de mantelzorg



Het traject van de mantelzorger





1. Veel vragen.

Mensen zijn vaak van de ene op de andere dag mantelzorg. Ze beginnen volledig onvoorbereid aan hun mantelzorg taken, zitten vaak met veel vragen en weten niet altijd waar ze daarmee terecht kunnen.

2. Geen gelijkwaardige samenwerking met formele zorg.

Als mantelzorgers zich ondersteund voelen door andere zorgverleners, kunnen ze hun taak beter aan, maar die ondersteuning ontbreekt vaak. Dit geldt ook bij transferzorg van patiënten vanuit een ziekenhuis of revalidatiecentrum naar huis.

3. Veel steun en vertrouwen vanuit de omgeving.

De startende mantelzorg krijgt veel vertrouwen en steun van overige familie, vrienden en collega's uit zijn omgeving. Dit wordt als heel positief ervaren.

Mantelzorg bij dementie

De mantelzorg kampt in de beginfase vaak nog met schaamte en angst voor taboes. Door afgenomen sociale activiteit worden de steun en het vertrouwen uit de omgeving ook minder sterk ervaren.

4. Bewuster leven, bewuster kiezen.

Heftige omstandigheden kunnen je kijk op de omgeving en interesses veranderen. Dit kan eraan bijdragen dat je bewustere keuzes gaat maken in het leven.

Reis van de mantelzorg

> mantelzorg thuis

5. Gevoel hebben er alleen voor te staan.

Als mantelzorgers ben je relatief veel thuis en het leven van anderen gaat gewoon door. Daarnaast zijn mantelzorgers over het algemeen niet snel geneigd om (formeel) hulp in te schakelen.

6. Overbelasting: balans tussen zorg verlenen en eigen leven.

Bij veel mantelzorgers zorgt het verlenen van zorg in combinatie met het eigen leven (gezin/relatie, vrienden, carrière, sporten, etc.) voor overbelasting, het grootste dilemma onder de mantelzorgers.

7. Eigen welbevinden op peil houden.

Over het algemeen wordt de taak van de mantelzorgers steeds zwaarder, zowel fysiek als emotioneel. Als mantelzorgers is het belangrijk om zelf ook fit te blijven, opdat je de zorg goed kunt blijven verlenen.

8. Rol als mantelzorgers ontwikkelen.

Je leert veel verschillende dingen en na verloop van tijd wordt het uitvoeren van de mantelzorgtaken zelf makkelijker of in elk geval meer vanzelfsprekend. Je leert je grenzen kennen en ook het op tijd aangeven van je grenzen.

Mantelzorgers bij dementie

Waar een 'gewone' mantelzorgers waardering en liefde ontvangt van de ontvanger, kan dit bij dementie ontbreken. Dit maakt de emotionele belasting nog hoger.

Mantelzorgers bij dementie

Door de noodzaak van continue waakzaamheid voor de patiënt, emotionele betrokkenheid bij patiënt en de mate van beroep kunnen doen op het sociaal netwerk lopen dementie mantelzorgers een nog hoger risico op overbelasting.



9. De keuze maken

Mantelzorg door partners: Het liefst houdt je ze zo lang mogelijk thuis...

Ondanks het feit dat wordt gehandeld vanuit de overtuiging dat het thuis écht niet langer kan zo, roept het toch gevoelens van falen op als wordt besloten om te verhuizen naar een instelling.

Mantelzorg door (schoon)kinderen: Mijn welzijn of dat van jou?

Als je het zorgen steeds moeilijker kan combineren of om een andere reden dreigt tot overbelasting, dan kan de mantelzorger aan verhuizen denken. Als de ontvanger echter (nog) niet wil verhuizen, kan dit een lastig dilemma opwerpen.

10. Gebrek aan informatie.

Het is voor mantelzorgers vaak lastig om tot goede 'vervangende' zorgtoewijzing te komen. Daarnaast zijn de informatiesystemen in de zorgketen niet altijd goed op elkaar afgestemd.

11. Ingrijpende verandering voor beide partijen.

Verhuizen naar een instelling is niet alleen ingrijpend voor de ontvanger, maar ook voor de mantelzorger zelf. Het blijkt voor hen soms niet eenvoudig om hun zorgende houding om te zetten in een uitnodigende en ondersteunende houding.



Reis van de mantelzorg > in een instelling



Mantelzorg
in een instelling

12. Een belemmering door regels.

Mantelzorgers hebben nogal eens het idee dat ze zich moeten schikken naar de leefregels van de instelling. Regels die hen belemmeren om bepaalde (zorg)handelingen te verrichten of om bepaalde dingen te doen zoals zij altijd gewend waren.

13. Taal & houding doen ertoe.

Mantelzorgers en zorgmedewerkers blijken niet altijd dezelfde taal te spreken. Soms roepen de taal en houding die de medewerkers gebruiken onbedoeld heftige emoties op bij mantelzorgers.

14. John Doe: de mantelzorg.

Ook, of misschien wel zelfs, als de ontvanger in een instelling zit voelt een mantelzorgers zich niet gezien. Dit uit zich in het niet afstemmen van de zorgplannen met de mantelzorgers of het veranderen van de zorg zonder de mantelzorgers daarbij te hebben ingelicht.

15. Nieuwe balans vinden.

Na een verhuizing breekt voor de mantelzorgers een periode aan waarin hij/zij meer tijd voor zichzelf kan vrijmaken.



**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Loesje

Dank jullie wel!

winnie@branddoctors.com