

In Nederland verplegen 1,3 miljoen mensen soms jarenlang een chronisch ziek familielid

Wie zorgt er voor de 'mantelzorgers'?

Door A. M. Alblas

In Nederland zorgen maar liefst 1,3 miljoen mensen, vaak jaren achtereen, voor iemand anders. Niet omdat het hun baan is, maar omdat hun gehandicapt of chronisch zieke kind, partner, vriend, vriendin of ouder hulp nodig heeft. Dit wordt ook wel „mantelzorg” genoemd, omdat de zorg als het ware „een warme mantel om iemands schouders” legt. Maar hoe kan de mantelzorg voorkomen dat hij of zij overbelast raakt?

Iemand thuis verzorgen, is niet altijd een gemakkelijke opgave, zeker niet als de zorg langere tijd duurt. Niet zelden ontstaan allerlei problemen en vragen bij mantelzorgers.

„Hoe krijg ik wat tijd voor mezelf?”

„Kan ik met anderen praten over de manier waarop zij dingen oplossen?”

„Kom ik in aanmerking voor een reiskostenvergoeding?”

„Kan het huis worden aangepast op het gebruik van een rolstoel?”

Zo maar een greep uit de vragen van mantelzorgers. Veel verzorgers hebben daarom behoefte aan duidelijke informatie. Op deze en nog veel meer vragen geeft „De kleine almanak voor mantelzorgers” antwoord. De uitgave van het Nederlands Instituut Zorg en Welzijn (NIZW) bevat informatie over: kiezen voor verzorging thuis, zorgen dat de mantelzorg het volhoudt, een luisterend oor, praktische hulp aan huis, tijdelijke of blijvende overname van zorg, financiële en wettelijke zaken en ten slotte: als het einde in zicht komt. Een adreslijst en een uitgebreid register completeren de uitgave, die in een handig formaat is verschenen.

Vorige week kreeg staatssecretaris van VWS, mevrouw E. Terpstra, het eerste exemplaar aangeboden in verpleeghuis De Drie Maasstede in Schiedam. Dat gebeurde juist daar, omdat er de Oproepcentrale Nieuwe Waterweg-Noord is ondergebracht. Deze oproepcentrale zet zich al jaren in om al dan niet inwonende mantelzorgers te ontlasten door een paar uur per week vrijwilligers in te zetten om de zorg over te nemen.

Cursus en boek

De almanak is speciaal ontwikkeld voor iedereen die zorgt voor iemand in de naaste omgeving. Het initiatief tot deze uitgave komt voort uit een samenwerkingsproject van het NIZW en de Stichting Educatieve Omroep Teleac. Samen hebben zij de Teleac-serie „Zorgen voor een ander” opgezet, die vanaf 14 april wekelijks wordt uitgezonden. Deze cursus, waarvan ook een gelijknamig leerboek is verschenen, is nu eens niet bedoeld om de zorgende leek praktische vaardigheden, zoals het verschoneren van lakens bij een bedlegerige patiënt, te leren. De cursus is —ondanks een flinke scheut subsidie van het ministerie van VWS— evenmin opgezet om over de rug van mantelzorgers zoveel mogelijk op professionele krachten te bezuinigen.

De auteurs, Huub Buijssen en Pim Cuijpers, stellen de mantelzorg centraal. „Onderzoek laat zien dat eenderde van hen door de intensieve verzorging er zelf lichamelijk of psychisch onderdoor gaat. Om dat te voorkomen, bieden wij kennis, vaardigheden en tips aan. Weet de mantelzorg waar hij hulp en steun kan vinden? Kent hij zijn eigen wensen en behoeften voldoende en komen z'n hobby's door de verzorging niet in het gedrang? Wie zichzelf voor lange tijd wegcijfert, kapt een stukje van zichzelf af waardoor klachten kunnen ontstaan. Daarnaast confronteren we mantelzorgers met de vraag of ze het wel aankunnen. Hun gemiddelde leeftijd is 57 jaar en de psychische belasting is vaak groot”.

Buijssen: „Zorgen is voor vrouwen veel vanzelfsprekender dan voor mannen. Als een man dat doet, is het meteen geweldig. Hij krijgt ook eerder complimenten en hulp. Bovendien stelt hij lagere eisen aan de zorg. Vrouwen leggen de lat veel hoger. Zowel de omgeving als zichzelf vindt dat een vrouw naast een carrière ook goed moet kunnen zorgen. Daar komt bij dat zij haar hele leven lang al gezorgd heeft”.

Drempel

„Zowel de almanak als de cursus is bedoeld om de mantelzorgers de leuke dingen te leren zien”, zegt Buijisse. „Zo kunnen ze zich beter tegen stress wapenen. Ze moeten meer tijd voor zichzelf durven nemen. Gaat het met jou als mantelzorg goed, dan gaat het óók goed met de patiënt”.

Voor de patiënt is het allemaal wel geregeld, meent Buijisse, maar de zorg voor de mantelzorg behoeft des te meer aandacht. Soms ligt dat ook aan de mantelzorg zelf, zo bleek uit de ronde-tafel-discussie bij de presentatie van almanak en cursus. Mantelzorgers moeten vaak een drempel over om hulp te vragen. En het feit dat je een vreemde in huis haalt, is niet niks. Maar de mantelzorg moet voorkomen dat hij of zij overbelast raakt. Ook daar moet aan gewerkt worden. De mantelzorg moet leren om in een zo vroeg mogelijk stadium hulp in te roepen. En hulpverlenende instanties moeten soms beter leren de hulpvraag te doorzien.

Tijdens de discussie bleek wel dat de deskundigheid vaak de grootste belemmering vormt voor een goede samenwerking tussen mantelzorg en professionele hulpverlener. Wanneer de mantelzorg voor dag en dauw is opgestaan, de patiënt keurig heeft verzorgd, netjes alles aan kant heeft gedaan en de hulpverlener mét de koffie ontvangt, is het maar de vraag of de professionele hulpverlener de schreeuw om hulp op een juiste waarde weet te schatten.

Voor sommigen moet de professionele hulpverlener ontvangen worden door de mantelzorg die de krulspelden nog in het haar heeft, zich niet verontschuldigt voor het feit dat de patiënt nog in zijn vuil ligt, de boel nog niet aan kant heeft, laat staan aan koffie heeft gedacht. En met een flinke schep klaagzangen er bovenop zou de hulpverlener wel in de gaten hebben hoe hard er hulp nodig is. Komt de hulpverlener, dan laat zij even in ijtempo zien hoe het allemaal moet. Het ene en het andere uiterste.

Iedereen was het er wel over eens dat er het nodige aan scholing moet gebeuren om de problemen te zien met zowel de ogen van de mantelzorg als met de ogen van de hulpverlener. De communicatie tussen die twee zou heel wat beter kunnen.

En mantelzorgers zouden zich eerder moeten laten horen. De Landelijke Organisatie Thuisverzorgers (LOT) maakt zich daarvoor sterk. Ten slotte verdienen de allochtonen de nodige aandacht. Vallen zij niet vaak tussen wal en schip?

De kleine almanak voor mantelzorgers (auteurs: Jolanda Keesom, Adi Bijlsma, Gerrie ter Steege, 223 blz.) is telefonisch of schriftelijk te bestellen bij het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW), postbus 19152, 3500 DD Utrecht. Tel.: 030 - 230.66.07. De prijs bedraagt f 19,50 incl. porto.