

Mantelzorg



1. Mantelzorg in de Bijbel

- Ruth
- Johannes

2. Wat is mantelzorg

De officiële definitie zoals die in de Wmo gebruikt wordt, is:

'Mantelzorg is **zorg en ondersteuning** die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of (sociaal)psychische beperkingen in hun familie, huishouden of anderszins sociale netwerk. Het gaat om hulp die de gebruikelijke hulp die in redelijkheid mag worden verwacht van partners, ouders, kinderen of andere huisgenoten overstijgt.'

- Voorbeelden:
 - Ouder wordende ouder(s)
 - Kind met zorg
 - Alleenstaande ouder
 - Partner/ouder met psychische problematiek
 - Partner/ouder met chronische ziekte
 - Partner met (beginnende) dementie
 - Alleenstaande buurman
 - Gemeentelid met weinig contacten

3. Ontdekken van mantelzorg

- Waarom belangrijk?
 - Erkenning
 - Verhaal kwijt kunnen
 - Gesprek op gang brengen met ...
 - Voorkomen van ...
 - Bemoedigen
 -

- Hoe ontdek je mantelzorg? We beperken ons nu tot ouderen.
Signalen zijn:
 - Een van beiden in het ziekenhuis
 - Een van beiden in het zorgcentrum
 - Minder kerkbezoek
 - Niet meer bezoeken van activiteiten
 - Spanning tussen de partners – brommerig, zwijgen
 - Tuin of huis niet meer op orde
 - ...

- Signalen van overbelasting:
 - Lichamelijk: hoofd- of buikpijn, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, pijn in nek, schouder of rug, duizeligheid, toenemende vermoeidheid, afnemende eetlust of juist vraatzucht.
 - Psychisch: schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, piekeren.
 - Gedragmatig: rusteloosheid, chaotisch, onverdraagzaam, agressief, verwaarloosd uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

4. In gesprek met ouderen over mantelzorg – niet altijd eenvoudig

- a. Schaamte – je hangt de vuile was niet buiten
- b. Loyaliteit – hij/zij kan er ook niets aan doen
- c. Geloof: ik heb hem trouw beloofd in goede en in kwade dagen
- d. Niet willen zeuren – ik kon het altijd goed aan
- e. Spanning – een van de twee wil er niet aan dat hij/zij hulp nodig heeft
- f.

5. Zorgvuldig luisteren

- Respect – ook als de keuze niet de uwe is
- Open vragen stellen, doorvragen – vertellen is het belangrijkste in deze
- Erkenning geven
 - Hele verhaal laten vertellen
 - Ruimte voor emoties
 - Benoemen van de zwaarte
 - Wie weet hiervan
 - ...
- Verbindend spreken
 - Zo dat de ander het kan en mag horen
 - Zorgt niet voor scheiding of afstand tussen de partijen
 - vertel eens iets over je man, je kinderen
 - is er iemand bij wie je je kunt uiten?
 - waar haal je moed en kracht vandaan?
 - weten de kinderen hoe het hier gaat?
 - wat maakt dat u zo moeilijk hulp kunt vragen?
 - heeft uw man in de gaten dat...
 - als ik dit aan uw vrouw zou vragen...
 - Vragen die scheiding aanbrengen
 - maar dat mag hij helemaal niet doen
 - de kinderen laten u in de steek
 - niemand heeft tijd tegenwoordig

- Valkuilen
 - o Oordelen
 - o Verhaal toe-eigenen – over jezelf of anderen beginnen
 - o Adviezen en oplossingen aandragen
 - o Vergelijken – je bent niet de enige

6. Tot slot

- Luisteren, erkenning geven, niet oordelen, trouw blijven ... het kan heel veel betekenen.
- Als u zich zorgen maakt, dan kunt u met de personen zelf bespreken of u daar wat mee moet. Eventueel aanmoedigen om de situatie bij bijvoorbeeld de huisarts bespreekbaar te maken. Nooit achter de rug van iemand om hulp inschakelen o.i.d. U kunt wel zeggen: ik vind dat dit niet zo verder kan, als u het zelf lastig vindt om het aan de huisarts te vertellen, dan ga ik dat doen. Of u geeft aan dat uw zorgen zo groot zijn dat u met de kinderen gaat overleggen.

Casussen

1. Je komt al enige tijd bij de familie de Groot. Hij is 88, zij 85 jaar. Ze waren in het verleden trouwe kerkgangers, maar de laatste tijd zie je ze niet zo vaak meer. Je hebt gelezen dat meneer een paar dagen in het ziekenhuis is geweest. U brengt Lichtspoor en mag binnen komen voor een kopje koffie. Als u vraagt hoe het met hen gaat, reageren ze wat zenuwachtig. Ze vertellen dat meneer wat blaasproblemen had. Meneer haalt zijn schouders op, loopt vaker dan anders heen en weer en mompelt soms wat. Mevrouw draait wat met haar ogen en slaakt een diepe zucht. U krijgt er een wat onbestemd gevoel bij. Wat kan hier aan de hand zijn? Welke vragen zou u stellen?
2. Mevrouw Kattenbroek (85) woont alleen. Haar man is sinds een klein jaar opgenomen in een zorginstelling omdat hij na een CVA veel lichamelijke zorg nodig had. Gelukkig is het vlakbij, ze gaat bijna dagelijks naar hem toe. Ze vertelt dat ze blij is dat ze dat nog doen kan en dat haar man altijd naar haar zit uit te kijken. Hij kan maar moeilijk wennen op zijn nieuwe plek. Regelmatig neemt ze wat lekkers mee, want het eten daar vindt hij maar niets. Het valt je op dat ze er wat slordiger uitziet dan u van haar gewend bent en dat ze onrustig is. Ook lijkt ze afgevallen. Wat doet u?
3. Mevrouw van Vuuren (81) is al meer dan 20 jaar weduwe. Haar jongste zoon Gerard is geboren met het syndroom van down. Hij woont in een beschermde woonvorm, maar komt ieder weekend thuis. Ze komen dan ook samen in de kerk. De andere kinderen wonen wat verder weg en, zo vertelt ze, hebben het erg druk. U vraagt zich af hoe deze moeder het volhoudt. Welke vragen zou u stellen?

