Mantelzorg; de betekenis en inzet voor de huidige en toekomstige zorg is van essentieel belang

Mantelzorg; je kiest er niet voor, je rolt er ongemerkt in. Luister naar het verhaal van Marco.

https://youtu.be/BvsMEHbJ-uc

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is zorg waarin je rolt door dat een naaste ziek is – gehandicapt is – psychische diagnose heeft enz. Het gaat dus altijd om een al bestaande relatie waarbij de zorg – het zorg hebben voor toeneemt. Het hoeft niet persé om verzorgen te gaan, ook als je je zorgen maakt om , rekening houdt met, je aanpast aan, oogje in het zeil houdt; zijn allemaal vormen van mantelzorg. Het kan dus ook gaan om buren – vrienden – kennissen, het hoeft niet alleen om gezins-familieleden te gaan. Mantelzorg is langdurig en onbetaald. Het stijgt uit boven de gebruikelijke zorg.

Je bent mantelzorger als je een kindje met een beperking hebt

Je bent mantelzorger als je zorgt voor je dementerende ouder

Je bent mantelzorger als je zorgt voor je partner met hersenletsel

Je bent mantelzorger als je zorgt voor je kind met een verslaving

Je bent mantelzorger als je zorgt voor je moeder die zwaar depressief is

Wat is mantelzorg; https://youtu.be/ZdugLmtT8h0

Mantelzorg is geen vrijwilligerswerk!

Mantelzorg doe je wél vrijwillig maar is géén vrijwilligerswerk! Mantelzorg wordt wel onder de informele zorg genoemd. Dit omdat het niet om een professionele inzet gaat van een beroepskracht.

Vrijwilligerswerk	**Mantelzorg**
Kies je voor	Rol je in
Je kunt kiezen wat voor soort vw-werk je wil doen	Je pakt meestal alles op wat op je pad komt
Is beperkt in tijd	Kost heel veel tijd
Heeft maatschappelijk aanzien	Vindt men heel vanzelfsprekend
Begeleiding en scholing voorhanden	Scholing en begeleiding nog beperkt
Kun je mee stoppen wanneer je wil	Kun je niet mee stoppen
Je kunt vw- vergoeding krijgen	Is onbetaald

Valkuilen voor mantelzorgers

Omdat het altijd om affectieve relaties gaat, zijn de eigen en de grenzen van die ander moeilijk te bewaken. Heel vaak gaan mantelzorgers dan ook hun grenzen heen. Het risico op overbelasting is groot!

Mantelzorgers stellen hele hoge eisen aan zichzelf of voelen de druk van de omgeving als een molensteen op hun nek liggen. Het kan ook heel moeilijk zijn om om hulp te vragen. Vraagverlegenheid is heel herkenbaar in ons Nederland waarin we geleerd hebben de 'vuile was niet buiten te hangen'. Als je om hulp vraagt dan heb je gefaald krijgen we vaak te horen van mantelzorgers.

Door een mantelzorgsituatie, die vaak langdurig zijn, nemen de sociale contacten voor de mantelzorger af. Mensen blijven weg omdat ze niet goed weten hoe te reageren of de mantelzorger kan de hulpvrager niet alleen laten omdat dit onverantwoord is. Gevoelens van eenzaamheid – niet begrepen en gesteund voelen kunnen leiden tot depressies en lichamelijke klachten.

We zien ook vaak dat de hulpvrager een erg hoog beroep doet op de mantelzorger waardoor de mantelzorger zich helemaal stort op het zorgen voor die ander en zichzelf vergeet.

Er wordt ook wel misbruik van de mantelzorger gemaakt door de hulpvrager maar ook door professionals. Thuiszorgmedewerkers – huisartsen – specialisten – revalidatie; allen gaan uit voor goede zorg voor de patiënt en leggen de daarbij behorende taken en verantwoording Rucksichtslos bij de mantelzorger neer. Men is te weinig bewust dat de mantelzorger ook een persoon is die een eigen leven heeft – met gevoelens en serieus genomen wil worden. Dit vraagt om meer afstemming en samenwerking.

Door mantelzorg veranderen relaties ook; dit komt omdat de rollen veranderen. Naast dat je bv. Kind bent van je ouders wordt je nu ook een verzorgende voor je ouders. Andere rollen met andere taken en verantwoording. Deze andere rollen en veranderende relaties kunnen gaan 'schuren' en problemen geven. Mantelzorger komen hierdoor vaak ook emotioneel in de knoop met zichzelf.

Je herkent jezelf niet in de term mantelzorg:

Veel mantelzorgers herkennen zich niet in de term 'mantelzorg'. Hoofdzakelijk komt dit omdat het om een bestaande en vaak affectieve relatie gaat. "je doet dit gewoon omdat je van iemand houdt", het je plicht is.

Anderen wensen geen stempel opgedrukt te krijgen.

Er zijn ook diverse niveaus in mantelzorg. Het scheelt een hoop of je een paar keer per week langs gaat bij je ouders om toezicht te houden of dat je 24/7 op je ernstig dementerende partner moet letten. Maatschappelijk zijn hier verschillende meningen / inzichten over.

Ook de verschillende doelgroepen onder mantelzorger hebben weinig aandacht. Het kan echter veel uitmaken of je mantelzorger bent voor je ouders die met 'normale' ouderdomsklachten leven of dat je mantelzorger bent voor je dementerende ouder of dat je

een jonge mantelzorger bent. Jonge mantelzorgers lopen meer risico om op latere leeftijd psychische problemen te krijgen. Dit heeft te maken met dat hun ontwikkeling gestoord wordt omdat ze taken en verantwoordelijkheden hebben die niet passen bij hun leeftijd/ ontwikkeling. Jonge mantelzorgers passen zich gemakkelijk aan / cijferen zichzelf weg en komen hierdoor privé en in werk en sociaal leven in de problemen omdat zij geen grenzen durven aan te geven en zich laten 'overvragen'.

Ondersteuning voor mantelzorgers:

Met de decentralisatie van de zorg in 2015 is de mantelzorger min of meer vogelvrij verklaard, omdat de WMO geen bescherming biedt. Zo kan elke gemeente naar eigen inzicht bepalen in welke mate mantelzorgers worden ondersteund en welke extra inzet zij van mantelzorgers verwachten. Dit leidt tot grote verschillen tussen gemeenten en uitwassen in individuele situaties. Mantelzorg is nu alleen in de WMO benoemd terwijl er meer (zorg)wetten zijn waarmee de mantelzorger te maken heeft. Mantelzorgers hebben maximale ondersteuning nodig die geborgd moet worden in alle (zorg)wetten, dus ook in de Zorgverzekeringswet, de Wet langdurige zorg en de Jeugdwet. De zorgprofessional, de mantelzorger en de zorgvrager moeten op gelijkwaardige voet samenwerken. Zij moeten de ruimte krijgen om samen te bepalen wat nodig en mogelijk is op het gebied van ondersteuning.

"De langdurige zorg is een doolhof van wetten en actoren waarin de mantelzorger ingezet wordt als een duizenddingendoekje"

per AMvB kunnen regels gesteld worden 'over de wijze waarop mantelzorgers en vrijwilligers daadwerkelijk bij de zorgverlening betrokken kunnen worden'.

Iedere gemeente is verantwoordelijk voor de mantelzorgers. In elke gemeente is er wel een mantelzorgsteunpunt / loket. Het aanbod van ondersteuning is echter heel wisselend en soms moet men betalen voor een bepaald aanbod. De geboden ondersteuning wordt positief beoordeeld door de mantelzorgers en helpt hen om in balans te komen / blijven. Ook de mogelijkheid van elkaar ontmoeten en ervaringen uit wisselen beoordelen mantelzorgers als erg fijn en helpend.

Het ondersteuningsaanbod is vaak onvoldoende bekend. Bij de doelgroep zelf maar ook bij de overige professionals. Als het aanbod beter en breder bekend is dan kan men als professional ook beter doorverwijzen. Op deze wijze kunnen de mantelzorgsteunpunten eerder en dus meer preventief werken aan de draagkracht van de individuele mantelzorger.

Respijt; een adempauze voor mantelzorgers:

Als je veel en lang zorgt heb je behoefte aan een adempauze voor jezelf. Even niet zorgen – opletten.

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg; door een vrijwilliger die een paar uurtjes per dag even komt 'opletten', individuele begeleiding, dagbesteding/dagopvang en logeeropvang.

De inzet met een vrijwilliger is gebonden aan beschikbaarheid en geschiktheid. Op dit moment is de vraag naar deze inzet vele malen groter dan het aanbod. Ook worden vrijwilligers vaak niet ingezet in een situatie met iemand met ernstige dementie. Wellicht kunnen met zorgverzekeraars en gemeenten betere afspraken gemaakt worden. Een samenwerkingsovereenkomst met het particuliere aanbod zoals Saar aan huis bv.

Dagbesteding is een indicatie voor nodig. Vanuit de WMO - de WLZ of van de huisarts.

Logeren; probleem hierbij is dat de logeerplekken vaker niet dan wel beschikbaar zijn. Verpleeghuizen reserveren een logeerbed pas enkele dagen vooraf de periode die nodig is. Dus een vakantie is niet vooraf in te plannen. In deze tijd zijn de logeerbedden ook vaak structureel bezet en is er dus geen logeerplek beschikbaar voor respijtzorg voor de mantelzorger.

Het aanbod is ook meer gericht vanuit de positie van de hulpvrager en dus niet / minder geschikt voor de mantelzorger.

De financiering is beperkt; vanuit de aanvullende verzekering kan een aantal dagen per jaar vergoedt worden.

Voorstel 1 :

Het thema mantelzorg / mantelzorgers hebben meer aandacht nodig

Beslispunten:

1. Term mantelzorg beter bekend maken; Structurele promotiecampagne zoals bv. Siri filmpje - billbords .
2. Het ondersteuningsaanbod is bekend / beschikbaar op maat én gratis
3. Mantelzorg-NL gaat de regie voeren
4. Financiering vanuit gemeenten

Voorstel 2 :

Mantelzorgers kunnen rekenen op een vrijwel onbeperkte laagdrempelige ondersteuning op wijkniveau. (zie visie mz-nl).

Beslispunten:

1. Beleid rondom mantelzorg is gebonden aan vaste regels en richtlijnen die in heel Zeeland hetzelfde zijn.
2. Gemeenten oormerken gelden hiervoor / vast bedrag per mz (voor iedere gemeente hetzelfde)
3. Mantelzorgsteunpunten voeren de regie hierover
4. Financiering vanuit gemeenten

Voorstel 3 :

Er is voldoende adempauze (respijt) op maat beschikbaar voor de mantelzorger om even op adem te komen.

Beslispunten:

1. Onderzoeks Rapport Clémence Ross (2020) dient als leidraad
2. Zeeuwse zorgcoalitie voer dit uit
3. Financiering vanuit gemeenten – ZVW - WLZ

Linken:

https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2019/11/08/in-2040-meer-mantelzorg-van-ouderen-voor-andere-ouderen

www.mantelzorgnl.nl

https://backend.mantelzorg.nl/app/

https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/2022/10/2209-MantelzorgNL-visie-Mantelzorg_kort.pdf

https://www.mantelzorg.nl/

https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/sites/3/2020/06/MantelzorgNL-mantelzorgers-per-gemeente-2021.

https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2019/06/03/studie-en-mantelzorg-is-uitdaging-voor-student-en-voor-de-instelling

https://mantelzorgelijk.nl/

https://open.overheid.nl/documenten/ronl-f33d2067-111d-4ad9-8a28-876491a10e2e/pdf (rapport aanjager respijtzorg)

https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-mantelzorgondersteuning-infographic%20%5BMOV-12978662-1.0%5D.pdf

https://www.movisie.nl/artikel/logeerzorg-blijft-maatwerk

https://www.movisie.nl/artikel/vormen-respijtzorg

www.handeninhuis.nl

www.mantelaar.nl

www.saaraanhuis.nl

https://www.mantelzorg.nl/nieuws/minder-wijkverpleging-betekent-meer-druk-op-mantelzorgers

https://www.mantelzorg.nl/nieuws/langer-thuis-wonen-gaat-meer-van-mantelzorgers-vragen

https://manteling.nu/

https://www.mantelzorg.nl/pro/nieuws/mantelzorg-is-niet-gratis-de-waarde-is-22-miljard-per-jaar

Uitgewerkt door de leden van de Werkgroep Mantelzorg

Natalie Colpa

Nelly Eckhard

Wil Bosschaardt

Corrie Vermue

Piet Meijer

Chris Koopman

Kitty Kiezenberg