

Oudere mantelzorgers extra kwetsbaar

Mevrouw Wolfsgang (79 jaar) zorgt al vijf jaar intensief voor haar man Gerard (81). Door een hersenbloeding is hij aan de linkerzijde verlamd. Mevrouw Wolfsgang: *“Eerst deed ik alles zelf: wassen, verzorgen, dingen regelen... Maar op een gegeven moment ging dat niet meer. Er gingen dingen mis. Als we op tijd in het ziekenhuis moesten zijn, bijvoorbeeld. Dat werd een steeds grotere opgave: het duwen van de rolstoel werd te zwaar voor me, maar ik had het gevoel dat ik geen keuze had. Het was moeilijk om te accepteren dat ik het niet meer alleen kon doen. Ik had het gevoel dat ik mijn man in de steek liet. Nu gaat er altijd een vrijwilliger mee naar het ziekenhuis. En de thuiszorg helpt nu met wassen en verzorging. Ik ben dankbaar dat we die stappen hebben gezet. Ik hoop dat we het op deze manier nog lang kunnen volhouden samen. Ik moet er niet aan denken dat hij naar een verpleeghuis zou moeten...”*

Bijna een kwart van de mantelzorgers in Amsterdam is 65 jaar of ouder* en dat aantal is groeiende. 9% is zelfs 75 jaar of ouder. In deze groep is het risico op overbelasting relatief hoog. Hanneke de Boer: “Dat komt omdat er in deze groep vaak sprake is van langdurige intensieve zorg voor een inwonende partner.” Belangrijk dus om deze groep extra goed in de gaten te houden.

Oudere mantelzorgers kun je in verschillende zorgrelaties tegenkomen: ze zorgen voor hun nog oudere (schoon)ouders, of voor een inmiddels volwassen kind met een verstandelijke of lichamelijke beperking, of psychische ziekte. Maar het vaakst (45%**) zien we oudere mantelzorgers die voor hun zieke of demente partner zorgen. Mantelzorger en verzorgde wonen bij elkaar in huis en de verzorging is intensief en langdurig. Gemiddeld verleent de mantelzorger in deze situatie 45 uur (!) zorg per week. De zwaarte van de zorg neemt met de jaren toe. Tegelijkertijd gaat de fysieke conditie van de mantelzorger achteruit en krijgt hij/zij zelf ook te maken met gezondheidsklachten en beperkingen.

Leven met beperkingen

Hanneke de Boer van Markant licht toe: *“Beide partners zijn vaak al op hogere leeftijd. Allebei hebben ze hun beperkingen, maar doordat ze elkaar aanvullen, kunnen ze de boel draaiende houden. Soms is het letterlijk: de lamme helpt de blinde. Ook is niet altijd duidelijk wie nu de mantelzorger is en wie er verzorgd wordt.”* Die fysieke beperkingen geven allerlei praktische problemen: wie geeft de medicijnen als de mantelzorger steeds slechter gaat zien? Wie

verzorgt de nodige telefoontjes naar huisarts of ziekenhuis als de mantelzorger slechter gaat horen? Wat als de mantelzorger fysiek niet meer sterk genoeg is om zijn partner te tillen of de rolstoel te duwen? Hanneke de Boer van Markant: *“Voor een heleboel van deze problemen zijn er praktische oplossingen. Maar die moet wel even in gang gezet worden. Dat kost tijd, maar het voorkomt dat er later grotere problemen ontstaan, bijvoorbeeld doordat er fouten met de medicatie worden gemaakt.”*

Klein sociaal netwerk

Relatief vaak is het sociale netwerk van de oudere mantelzorger kleiner: leeftijdsgenoten krijgen gezondheidsproblemen of overlijden. Zo vallen extra hulp en sociale ondersteuning geleidelijk weg.

Hanneke de Boer: *“Als de kinderen dan ook nog te ver weg wonen om te helpen, worden de mogelijkheden om hulp in te schakelen wel heel erg klein.”*

Vraagverlegenheid

Juist als zorgrelaties al lang gaande zijn, wordt het moeilijker om delen van die zorg aan anderen over te laten. Daarbij speelt vaak de angst mee om de regie over de situatie te verliezen. Ook de verzorgde kan daarin een rol spelen: als hij/zij duidelijk bezwaar maakt tegen verzorging door anderen, wordt de druk op de mantelzorger groter.

Hanneke de Boer: *“Zelfs hulp vragen aan de kinderen, vindt men soms al lastig. Die hebben het immers al zo druk, is de redenering...”*

Risico op overbelasting

Bij oudere mantelzorgers is het risico op overbelasting relatief groot. Ze zijn geneigd om de zorg vaak heel lang alleen te doen. Ook als de zorg steeds zwaarder wordt. Aangezien het vaak om partners gaat die in hetzelfde huis wonen, kan de mantelzorger zich niet aan de zorg onttrekken. Dit maakt het zorgen voor de partner langdurig en intensief en gaat vaak gepaard met emoties en angsten. Vooral de angst dat de partner naar een verzorgingshuis zal moeten als de mantelzorger het niet volhoudt, wordt vaak gehoord.

Hanneke de Boer: *“Kom je oudere mantelzorgers tegen, wees dan extra alert of op signalen van overbelasting. En schroom niet om ons te bellen als je een concrete situatie wilt bespreken. Vaak kan de situatie met een aantal eenvoudige maatregelen weer in balans gebracht worden.”*

Oudere mantelzorgers; de feiten op een rij:

- Bijna een kwart van de mantelzorgers is ouder dan 65 jaar
- 9% van de mantelzorgers is 75 jaar en ouder
- Vaak intensieve langdurige zorg voor partner (45 uur per week)
- Met het ouder worden nemen fysieke beperkingen toe

- Moeite met vragen van hulp
- Klein sociaal netwerk
- Verhoogd risico op overbelasting
- Verhoogd risico op sociaal isolement

Tips

- Wees bij oudere mantelzorgers alert op signalen van overbelasting.
- Maak de belasting van de mantelzorger bespreekbaar, bijvoorbeeld door hem/haar de 3-minutencheck te laten invullen.
- Probeer praktische oplossingen in gang te zetten voor praktische problemen, bijvoorbeeld door een alarmsysteem of een tillift aan te vragen.
- Bel de helpdesk van Markant als je een concrete situatie hebt die je graag wilt bespreken: (020) 886 88 00. We denken graag met je mee.

Leestip

In de publicatie “Ondersteuning aan oudere mantelzorgers” van Impuls (2012) lees je meer over de situatie van oudere mantelzorgers. Je krijgt goed inzicht in de doelgroep en de dilemma’s die deze doelgroep tegenkomt. Je kunt de publicatie gratis downloaden.

**) Amsterdamse gezondheidsmonitor 2012*

****) Impuls*