

Wie zorgt er voor de mantelzorg?

Onderzoek naar ondersteuningsbehoefte mantelzorgers in de revalidatiezorg

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor hun zieke familieleden of vrienden. Onmisbaar zijn ze. En in de toekomst zal er waarschijnlijk een nog groter beroep op hen worden gedaan. Maar hoe gaat het eigenlijk met de mantelzorgers en wie zorgt er voor hen?

Mantelzorg is onbetaalde zorg voor zieke of gehandicapte familieleden of vrienden. Er zijn ruim 2,6 miljoen mantelzorgers in Nederland. Mantelzorg is intensief, zeker als de mantelzorg dit combineert met een baan. Mantelzorgers zijn van groot maatschappelijk en economisch belang, juist nu, in een tijd waarin de hoog oplopende kosten van ons zorgstelsel ter discussie staan en er een groot beroep wordt gedaan op de eigen verantwoordelijkheid en de ondersteuning en zorg vanuit de eigen omgeving van de cliënt. Om ervoor te zorgen dat de mantelzorgers het zorgen zo goed en gezond mogelijk kunnen volhouden, is juiste ondersteuning van groot belang. Het LSR onderzocht hoe mantelzorgers in de revalidatiezorg hun situatie ervaren en welke ondersteuningsbehoeften zij hebben.

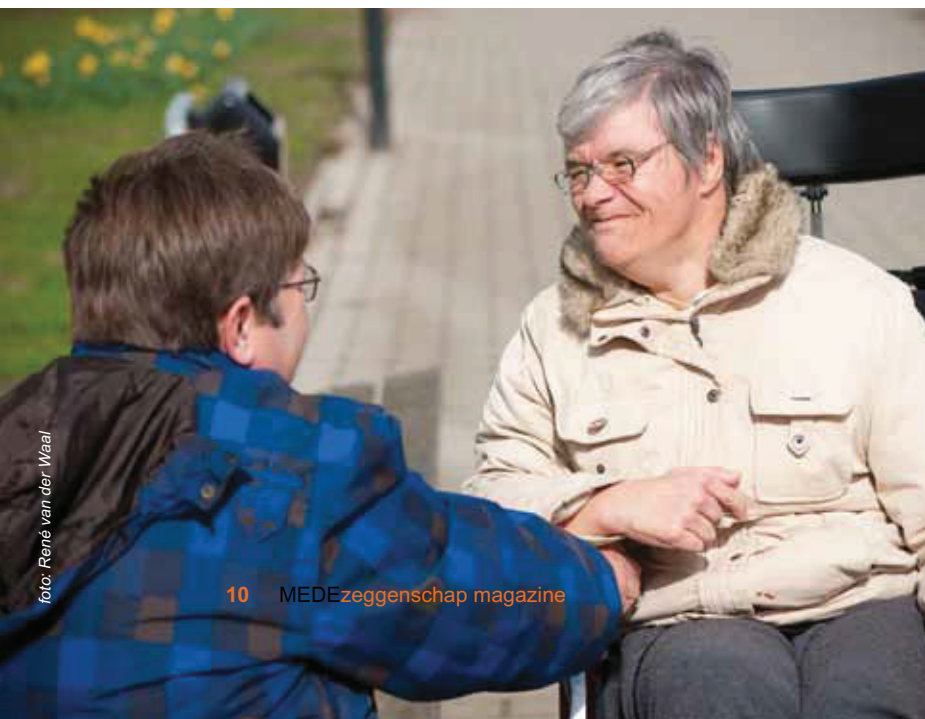
Belasting mantelzorg

Zorgen voor een partner, kind, ouder, vriend(in) of ander familielid is iets waardevols, voor de persoon

die het ontvangt en voor de mantelzorg. De 102 mantelzorgers die de vragenlijst van het LSR hebben ingevuld laten zien dat mantelzorg heel divers is. Mantelzorgers nemen extra huishoudelijke taken op zich, ondersteunen bij persoonlijke verzorging, begeleiden bij regelzaken en/of het bieden van emotionele steun aan hun naaste die revalideert. Het zorgen van een naaste is iets moois, vaak iets vanzelfsprekends, maar zorgt tegelijk ook voor extra druk op het dagelijkse leven.

Uit het onderzoek komt naar voren dat de mantelzorgers de zorg en ondersteuning die ze hun naaste bieden als een belasting ervaren. Zo geeft 79% van de respondenten aan dat ze hun dagelijkse manier van doen hebben moeten aanpassen, 63% heeft zijn toekomstplannen moeten wijzigen en 66% voelt zich beperkt om dingen te doen. Ook geeft een relatief groot aantal respondenten (54%) aan dat het gedrag van hun naaste hen soms van streek maakt.

79% van de mantelzorgers moet dagelijkse manier van doen aanpassen



door Dominique van 't Schip

En eenderde van de respondenten heeft zijn huidige werksituatie moeten aanpassen.

Ondersteuningsbehoefte mantelzorger

De behoefte aan ondersteuning onder mantelzorgers is divers. Een derde van de respondenten heeft geen behoefte aan ondersteuning. Zij zeggen dat ze de situatie nog goed aankunnen, liever geen vreemden in huis hebben en niet afhankelijk willen zijn van anderen. Tegelijk heeft een derde van de respondenten wel behoefte aan ondersteuning. Deze mantelzorgers hebben vooral praktische ondersteuning nodig om het dagelijkse leven gemakkelijker te maken en emotionele ondersteuning om de situatie dragelijk te houden. Een mantelzorger schrijft: 'Ik zou graag meer ondersteuning bij het huishouden willen, hetgeen voor mijn partner vanzelfsprekend was, maar nu komt er moeilijk iets uit haar handen.' En een andere mantelzorger heeft juist behoefte aan steun: 'Ik heb behoefte aan een luisterend oor; iemand die erkent dat het zwaar is.'

Daarnaast is er een grote behoefte onder mantelzorgers om meer inzicht te hebben in het herstelproces van hun naaste. Dit duidt erop dat revalidatieartsen en behandelaars geen structureel contact hebben met de naaste van een revalidant.

Contact met revalidatiecentrum

Een revalidatiearts of behandelaar kan een belangrijke functie hebben in het signaleren van overbelasting en ondersteuningsbehoeften bij een mantelzorger. Vooral omdat mantelzorgers over het algemeen erg tevreden zijn over hun contact met het revalidatiecentrum. Ze voelen zich gehoord en serieus genomen door de arts/behandelaar van hun naaste. Hier ligt dan ook een kans om de ondersteuning voor mantelzorgers op te zetten. De aanpak hierin is wel erg bepalend voor het succes. Nu stellen artsen/behandelaars de mantelzorgers veelal ge-

sloten vragen. Heeft u behoefte aan psychologische ondersteuning? Zijn de hulpmiddelen voldoende? Is het niet te zwaar? De kans op sociaal wenselijke antwoorden is groot. Zeker omdat veel mantelzorgers graag zelfredzaam zijn en zich ook niet op de voorgrond willen plaatsen. Zij zijn immers niet de patiënt. Effectiever is dan ook als een arts/behandelaar aan de mantelzorger vraagt hoe hij situaties ervaart en aan de hand van dit antwoord kritisch doorvraagt en advies geeft.

Vervolgtraject

In samenwerking met cliëntenraden van vier revalidatiecentra, Revalidatie Nederland, Mezzo en Movisie gaat het LSR een vervolgtraject starten om ervoor te zorgen dat mantelzorgers vaker de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben. Het is belangrijk dat de rol van de mantelzorger niet wordt onderschat door het revalidatiecentrum, maar zeker ook niet door de mantelzorger zelf. De mantelzorger moet zich goed voelen om te kunnen blijven zorgen voor de patiënt en om te voorkomen dat hij zelf patiënt wordt. Dit wil het LSR met de bovengenoemde partijen bereiken door revalidatiecentra te ondersteunen in hun rol om mantelzorgers te informeren en door te verwijzen. Tegelijk wil het LSR dat mantelzorgers beter geïnformeerd worden over het bestaande ondersteuningsaanbod zodat zij ondersteund worden bij de hulpvragen die zij hebben. Tot slot wil het LSR met dit project cliëntenraden inspireren om met dit thema aan de slag te gaan. Het LSR ontwikkelt voor de cliëntenraden een bewaarkaart met tips en adviezen hoe met dit onderwerp aan de slag te gaan. De (ongevraagde) adviezen van een cliëntenraad kunnen er namelijk voor zorgen dat dit belangrijke thema op de agenda van de instelling komt en uiteindelijk een verdiende plek krijgt in het beleid van het revalidatiecentrum.