

MANTELZORG IS AAN DOORBRAAK EN ERKENNING TOE

STILLE HELDEN VAN DE ZORG

MANTELZORG Wat doe je als je moeder, vader of partner zorgbehoevend wordt? Velen kiezen voor externe hulp, zoals een rusthuis. Maar heel wat Vlamingen willen liever zelf voor hun naaste zorgen. Al hebben deze 'stille helden' het niet altijd even makkelijk. TEKST STEFANIE VAN DEN BROECK | FOTO'S JAN LOCUS

Mantelzorg is van alle tijden: de meeste ouderen willen het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen", zegt Anja Declercq van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (SWVG). "En heel wat mensen zijn bereid om voor hun zorgbehoevende ouder of partner te zorgen. Alleen is dat door de huidige omstandigheden minder vanzelfsprekend

dan vroeger. De gezinnen worden kleiner, er zijn meer vrouwen aan de slag, heel wat jobs zijn 'flexibeler', en minder kinderen blijven op volwassen leeftijd wonen waar ze zijn opgegroeid. Alles valt dus moeilijker te organiseren, waardoor mantelzorgers vaak 'zorgmanagers' worden. Ze regelen een poetsbureau, dat er iemand eten brengt en dat er verzorging is. Dat vergt heel wat vaardigheden, want ons zorgsysteem is versnipperd."

Er bestaan ook nog steeds heel wat 'klassieke' mantelzorgers. Naar schatting 580.000 Vlamingen nemen de zorg voor een ouder, partner of andere verwante op. Anja Declercq peilde naar hun psychisch welzijn in de Vlaamse Ouderen Zorg Studie. Ze richtte zich specifiek op mantelzorgers die zich bekommeren om ouderen met cognitieve problemen – meestal dementie – en depressies. Voor de definitieve resultaten is het wachten tot eind dit jaar, maar Declercq gaf al een opvallende evolutie prijs. "Soms keert de relatie patiënt-mantelzorgers om. Dat zien we vooral bij partners die voor elkaar zorgen. En het toont meteen aan hoe kwetsbaar mantelzorgers zijn, en ook hoe kwetsbaar het systeem is. Als één van de twee – soms tijdelijk – instort, dan zakt het hele plaatje in elkaar en volgt er al snel een residentiële opname. En dat is niet altijd de beste oplossing."

MANTELZORG: 24 OP 24, 7 OP 7

Zorgen voor een familielid kan voldoening geven, het versterkt de relatie vaak zelfs. Veel mantelzorgers vinden het dus jammer als ze moeten stoppen. Dat blijkt uit de voorlopige onderzoeksresultaten. Maar soms moeten ze wel, willen of niet. "De zorg kan zwaar doorwegen", weet Anja Declercq. "Als we informeren naar het aantal uren dat ze in de zorg staken, dan schreven ze vaak '24 op 24, 7 op 7'. Dat moet je niet letterlijk nemen, maar die mensen hebben wel het gevoel dat ze altijd beschikbaar moeten zijn. Dat is een zware last. Zo kampte 25% van de ondervraagde mantelzorgers met depressieve gevoelens. Bij 4% gaat het om een ernstige depressie."



Anja Declercq (SWVG): "Soms keert de relatie patiënt-mantelzorgers om. Als één van de twee partners – soms tijdelijk – instort, dan zakt het plaatje in elkaar en volgt er al snel een residentiële opname."

En dat is niet zo vreemd, want zorgen voor iemand met dementie of een depressie is geen vrolijke tijdsbesteding. Bovendien offeren de mantelzorgers vaak sociale contacten op en gaan ze soms minder werken, wat voor eenzaamheid kan zorgen. Allemaal factoren die een depressie in de hand kunnen werken.”

Dit onderzoek moet uiteindelijk leiden tot beleidsadvies voor het ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, vertelt Declercq. “We willen vooral dat de mantelzorgers een volwaardige partner in de zorg wordt. Nu worden ze nog te vaak buitengesloten tijdens overleg. Stel: het gaat slechter met de patiënt. Dan kan de huisarts voorstellen om de oudere even te laten opnemen in het ziekenhuis. Maar dan mogen de artsen en verpleegkundigen niet zomaar beslissen om hem voorgoed naar een rusthuis te sturen. Dat gebeurt af en toe, zonder overleg met de mantelzorgers. Zij blijven dan achter met een gevoel van schuld en machteloosheid.”

MEER RESPITZORG EN EEN AANSPREEKPUNT

De onderzoekers eisen ook dat mantelzorgers beter ondersteund worden. “Er is meer respijtzorg nodig. De oudere één dagje per week naar een dagcentrum brengen, bijvoorbeeld. Dan kan de mantelzorgers zijn hobby weer opnemen, zonder ongerust te zijn dat de demente oudere het fornuis zou aansteken.”

Maar niet alleen het tekort aan zulke zorg is een probleem. Er is ook weerstand bij de mantelzorgers zelf. “Vooral vrouwelijke mantelzorgers verzetten zich vaak tegen hulp van buitenaf. Ze hebben het gevoel dat ze alles zelf moeten doen: koken én poetsen én voor hun demente moeder zorgen enzovoort. Ze hebben dus vaak een duwtje in de juiste richting nodig.”

Daarom moet er proactief worden gewerkt, vindt Declercq. “We mogen niet wachten tot er problemen ontstaan. Misschien zou er een systeem zoals Kind & Gezin kunnen komen. Die brengen eerst een vrijblijvend bezoekje op de kraamafdeling en vragen dan of ze nadien thuis mogen langkomen. Zoiets zou voor mantelzorgers ook een goed idee zijn. Als ze hulp nodig hebben, dan kunnen ze die vragen aan een bekend aanspreekpunt. En indien niet, dan komt die hulpverlener over een halfjaar nog eens polsen. Want de situatie kan snel kantelen.”

Uiteraard kost extra ondersteuning geld, beseft Declercq. “Maar het is tegelijkertijd een besparing. Als we de middelen beter besteden, kunnen we veel opnames in ziekenhuizen en rusthuizen voorkomen. Eigenlijk zijn de gezondheidszorg en de welzijnszorg communicerende vaten.”

Maar niet alle heil komt van bovenaf. Elke burger kan zijn steentje bijdragen. “Als je ver van je ouders woont, is het moeilijk om een volwaardige mantelzorgers te zijn. Even snel een kom soep brengen en een handje toesteken is dan haast onmogelijk. Maar misschien

kan je oude buurvrouw je hulp wel gebruiken? Ook dat is vermaatschappelijk van de zorg.”

VERBORGEN PATIËNTEN

In de Oost-Vlaamse gemeente Kruibeke werd ook onderzoek gevoerd naar de noden van mantelzorgers. Dat stond onder leiding van Bart Criel, die er van 2001 tot 2008 OCMW-voorzitter was.

“EEN VIERDE VAN DE MANTELZORGERS KAMPT MET DEPRESSIEVE GEVOELENS. BIJ 4% GAAT HET OM EEN ERNSTIGE DEPRESSIE.”



Bart Criel (onderzoeker): “Er is vooral behoefte aan ondersteuning. En ze durven niet altijd aan de alarmbel te trekken. Dat wordt beschouwd als een teken van zwakte.”

Met welke noden werd u geconfronteerd?

Bart Criel: “Er is vooral behoefte aan ondersteuning. Al is er één belangrijke hindernis: zelf durven ze niet altijd aan de alarmbel te trekken. Dat wordt beschouwd als een teken van zwakte. De verschillende diensten – van OCMW tot huisarts – moeten dus uit eigen beweging hulp geven.”

U heeft het zelfs over de mantelzorgers als ‘verborgen patiënt’.

“Die informele zorgverstrekkers hebben ook behoefte aan bijstand, omkadering en een schouderklopje, ook



Anne Dedry (Ons Zorgnetwerk): "Bij mantelzorg gaat het om vrijwilligers in een thuissituatie. Héél delicaat om hen daar te controleren. En grotendeels overbodig."

al durven ze dat meestal niet toe te geven. Geloof me, af en toe zitten ze op hun tandvlees. Als we niet uitkijken, worden ze zelf ziek en dan komen we pas helemaal in de problemen."

Zijn er ook positieve conclusies?

"Zeker! De meerderheid van de mantelzorgers voelt zich goed in zijn vel. Mantelzorg kan iets verrijkends zijn, een manier om iets te betekenen. Maar er is ook een – niet eens zo kleine – minderheid bij wie die zorg te zwaar valt. Dus voor hen moet er iets gebeuren, want de nood aan mantelzorgers neemt toe."

In Kruikeke bestaat er een mantelzorgpremie: een goede zaak?

"De meesten appreciëren dit, al zouden ze het ook doen zonder die premie. Het is een goed begin – zorg kost nu eenmaal geld – maar er moet meer aan vasthangen, de premie moet deel uitmaken van een pakket van ondersteuning."

Hoe moet die ondersteuning er dan concreet uitzien?

"Moeilijke vraag. Moeten we hen individueel benaderen? Of zijn er collectieve maatregelen nodig? Ik denk dat er nu vooral geëxperimenteerd moet worden, van

onderuit. Een stad als Antwerpen heeft misschien andere noden dan een gemeente als Kruikeke. Eens die experimentele fase voorbij, kan de wetgever definitieve regels en initiatieven vastleggen."

DE FEDERALE WET

Op 23 juni werd in het federaal parlement de eerste nationale Dag van de Mantelzorg georganiseerd. Daar werd gedebatteerd over de federale wetsvoorstellen rond het statuut van de mantelzorg. De partijen Ecolo/Groen!, PS, MR en CDH zijn actief betrokken en hebben zich geëngageerd om tegen volgend jaar zo'n wet te realiseren. Maar ze zijn er nog niet, vindt Anne Dedry, beleidsmanager Zorg en Wonen van 'Ons Zorgnetwerk'.

Waarom moet er een federale wet komen?

Anne Dedry: "Op het gebied van sociale zekerheid moet er dringend nog het een en ander geregeld worden, en dat is nu eenmaal een federale kwestie. Mantelzorgers mogen niet de dupe worden van hun eigen inzet. Er is een financieel vangnet nodig. Hun pensioenrechten en werkloosheids- of ziekteuitkeringen mogen niet in het gedrang komen, ook al kunnen ze niet meer (of minder) werken."

Maar blijkbaar is dit ook een communautaire kwestie?

"In Vlaanderen zijn er al maatregelen getroffen rond mantelzorg. Zo worden er premies uitgereikt via de Vlaamse zorgverzekering en zijn er zes erkende verenigingen die mantelzorgers bijstaan. Maar in Wallonië is er nog helemaal niets voorzien. Deze federale wetsvoorstellen beginnen dus van nul, zonder met één woord te reppen over de bestaande realisaties en verenigingen."

Wat scheelt er volgens u nog aan de wetsvoorstellen?

"Een wettelijk kader is zeker niet slecht, maar er mogen ook niet té veel regels komen. Het gaat tenslotte om menselijke relaties: mantelzorgers die uit liefde en verantwoordelijkheid zorgen voor hun zorgbehoevende partner, ouder of kind. Een model van rechten en plichten past niet echt in zo'n vertrouwensrelatie. In de wetsvoorstellen wordt bijvoorbeeld gesproken over kwaliteitscontrole. Maar dit gaat wel om vrijwilligers in een thuissituatie. Héél delicaat om hen daar te controleren. En grotendeels overbodig. Want uit onderzoek blijkt dat de relatie tussen mantelzorgers en cliënten net heel goed zit. Daarnaast wordt er in de wetsvoorstellen ook te veel gefocust op werkende mantelzorgers. Zo negeer je de helft van de huidige mantelzorgers: 60-plussers die zorgen voor 85-plussers."

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum