

Advies en hulp

Een situatie met ontspoorde zorg kan lang in stand blijven. Voor de Mantelzorgers kan het lastig zijn om toe te geven dat de zorg te zwaar is geworden. U hoeft zich echter niet te schamen: u bent niet de enige. Hulp in de vorm van gesprekken of concrete ondersteuning kan de situatie verbeteren, voor zowel de verzorger als de oudere. Bent u mantelzorgers en groeit de zorg u boven het hoofd? Of bent u getuige van een situatie waarin dat gebeurt? Twijfel niet. Trek aan de bel.

Wie kan u helpen?

- De huisarts
- De ouderenadviseur (zie de Welzijnsorganisatie in uw woonplaats)
- Het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt. Zie www.mezzo.nl voor een steunpunt bij u in de buurt
- Alzheimer-Nederland (hulplijn: 0800 5088; 24 uur per dag bereikbaar of zie www.alzheimer-nederland.nl)

of

Veilig Thuis Gelderland-Zuid

Weet u niet wat het beste bij uw situatie past? Of wilt u alleen een luisterend oor? Aarzel niet en neem contact op met Veilig Thuis Gelderland-Zuid. Niet alleen mantelzorgers zijn welkom voor advies en hulp. Ook als u in uw omgeving merkt dat zorg uit de hand loopt, kunt u dit met een deskundige medewerker bespreken. Veilig Thuis geeft advies bij alle vormen van geweld of verwaarlozing in de thuissituatie. Ook in het geval van ontspoorde zorg.

Veilig Thuis Gelderland-Zuid
Bel (0800) 2000

24 uur per dag en 7 dagen per week | gratis

www.veiligthuis gelderlandzuid.nl

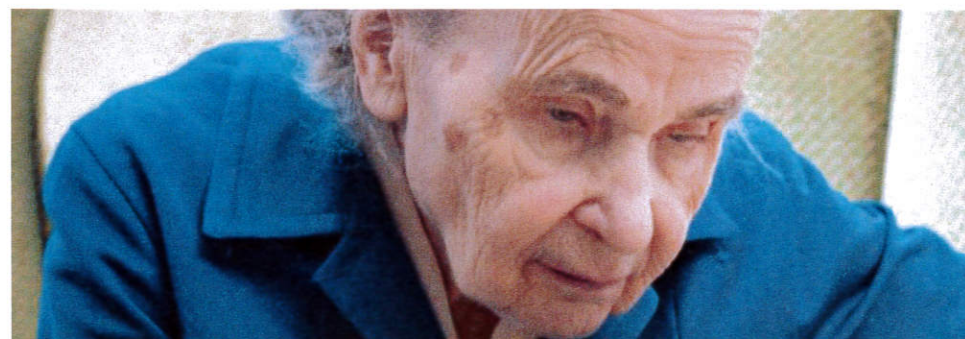
Bronvermelding: Deze folder is gebaseerd op een folder van Steunpunt Huiselijk Geweld Hollands Midden.

Als de zorg voor een oudere u te veel wordt...

Ouderen in veilige handen



in de regio Gelderland-Zuid



Bent u mantelzorgers van een oudere of kent u iemand die dat is?

U zorgt graag voor uw partner, familielid of andere naaste. Maar intensieve zorg kan zwaar zijn. Zeker als de oudere zich door ziekte of beperkingen anders gedraagt dan vroeger. Als het te zwaar wordt, kan zelfs toegewijde zorg uit de hand lopen en uw welzijn en dat van de oudere bedreigen.

Herkent u deze situatie? U kunt iets doen en ondersteuning krijgen.

Ouderen in veilige handen in Gelderland-Zuid is een initiatief van samenwerkende (zorg)instellingen in de regio.

Deelnemers zijn onder meer gemeenten, GGD, Moviera, Veilig Thuis, (thuis)zorginstellingen, welzijnsinstellingen en vrijwilligersorganisaties.

Wat is een mantelzorger?

Een mantelzorger is iemand die langdurig en onbetaald zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, familielid, vriend of kennis. De mantelzorger is geen beroepsmatige zorgverlener, maar geeft de zorg omdat hij een persoonlijke band heeft met de zorgvrager. In deze folder gaat het vooral om mantelzorgers die ouderen verzorgen.

U bent niet de enige

Ruim drie miljoen Nederlanders verlenen mantelzorg. Soms tijdelijk, soms langdurig. Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat in Nederland bijna een half miljoen mantelzorgers zwaar belast of overbelast zijn. De zorg voor hun naaste is zo zwaar dat ze daar zelf lichamelijk of geestelijk onder lijden. Veel mantelzorgers hebben een baan of combineren de zorg voor de oudere met de zorg voor een gezin of zijn zelf ook niet meer zo fit als vroeger. De mantelzorger heeft weinig tijd meer voor zichzelf om even bij te komen. De zorg voor de ander speelt constant in de gedachte. Dit alles bij elkaar vergroot de kans op overbelasting.

Het begint met toegewijde zorg

De last kan zo zwaar worden, dat de mantelzorger niet meer goed voor de oudere kan zorgen. We spreken dan van ontspoorde zorg. Er is geen sprake van opzet, maar het kan wel ernstige gevolgen hebben. Om de situatie te verbeteren, is hulp nodig. Een voorbeeld: drie op de tien mantelzorgers van dementerenden scheldt of schreeuwt wel eens tegen de ouderen. Eén op de tien van deze mantelzorgers geeft aan zelfs wel eens lichamelijk geweld te gebruiken.

Ontspoorde zorg herkennen

De grens tussen uit je slof schieten en een echt ontspoorde situatie, is moeilijk aan te geven. Het is zorgelijk als er een patroon ontstaat, dat de mantelzorger zelf niet kan doorbreken. Er zijn twee hoofdvormen. De oudere krijgt niet de nodige zorg, want de mantelzorger kan de zorg niet meer bijbenen. De mantelzorger gedraagt zich door stress anders: ongeduldig, gefrustreerd, boos of zelfs agressief. Voorbeelden:

Te weinig zorg voor de oudere

- Krijgt geen aandacht en respect meer.
- Komt niet meer buiten.
- Wordt niet op tijd gewassen en heeft geen schone kleding aan.
- Krijgt onvoldoende of eenzijdig eten en drinken.
- Krijgt geen of geen goede medische zorg.
- Het huis vervuult, bedden worden niet verschoond.

Schadelijk gedrag door de verzorger

- Duwt, trekt, slaat of knijpt. Scheldt, dreigt of kleineert.
- Bindt de oudere vast of sluit deze op.
- Dient op eigen initiatief kalmerende middelen toe.
- Laat geen bezoek of telefoon toe.
- Leest privépost of houdt deze achter.
- Ontneemt het zicht op de financiën.
- Neemt in het bijzijn van de oudere steeds het woord.

Als zorg ontspoorde, zijn vaak de oudere én de mantelzorger slachtoffer. Beiden lijden en zien geen uitweg. Het kan begrijpelijk zijn dat zorg ontspoorde, maar een grens wordt overschreden. Hulp is nodig.

Johan en Anna

Johan kan na een hersenbloeding niet meer voor zichzelf zorgen. Zijn vrouw Anne helpt hem graag, maar het lijkt wel of hij na zijn beroerte een ander mens is geworden: zo kribbig en ongeduldig. Ziet hij niet dat ze soms rust nodig heeft? Ze wordt er wanhopig van. Vroeger schreeuwde ze nooit. Nu merkt ze dat ze zelf ook steeds vaker geprikkeld reageert. Laatst zette ze Johan zo hardhandig in zijn stoel dat hij omviel en zijn hoofd stootte aan de vensterbank.

Het kan anders!

- Als Anne meer informatie over de gevolgen van Johans ziekte krijgt, kan ze meer begrip opbrengen voor zijn veranderde gedrag en karakter.
- Als Anne regelmatig stoom kan afblazen bij lotgenoten, hoeft ze haar onmacht en frustratie niet op Johan af te reageren.

Als Anne af en toe de zorg aan een ander durft over te laten, kan ze weer leuke dingen met Johan doen.