

Zorgen voor de mantelzorger

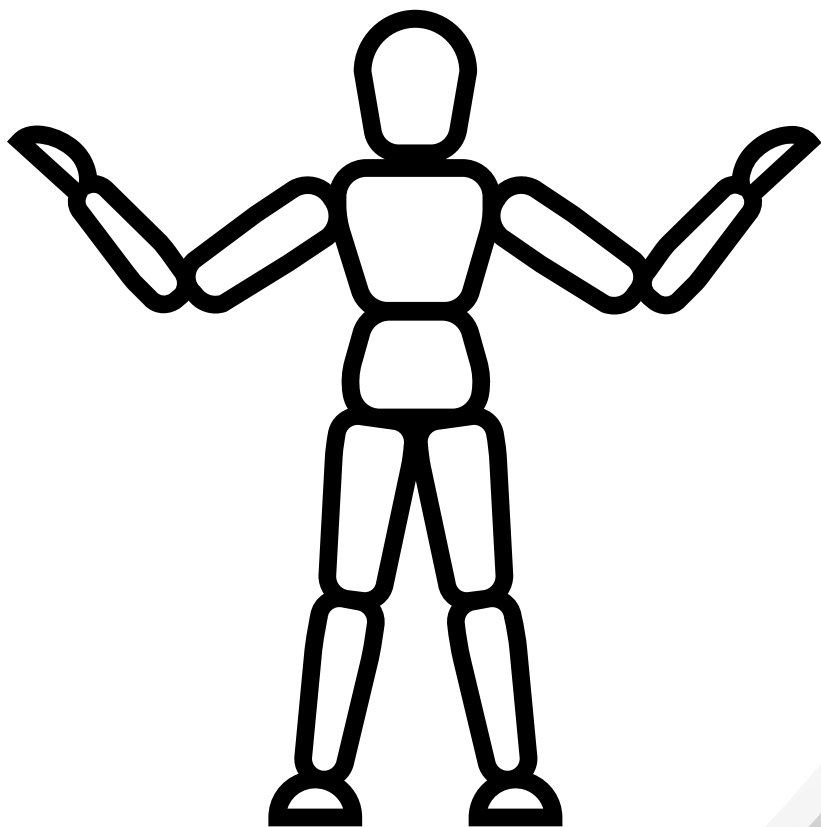
Seniorenraad Ekeren
11 september 2024

Maja Lopez Hartmann
Karel de Grote Hogeschool Antwerpen



KdG
Research
Karel de Grote Hogeschool

Wie ben ik?



Maja Lopez Hartmann

44 jaar
Ekerenaar

Verpleegkundige
Docent KdG
Onderzoeker 'Zorg in Connectie'

Moeder en dochter

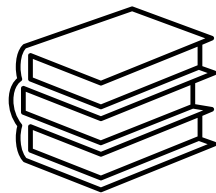
Creatieve bezige bij



Welk onderzoek?



Care@Home



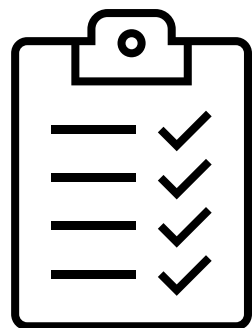
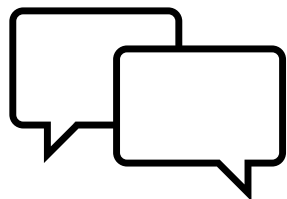
Innovatieve zorgvormen om kwetsbare ouderen zo lang mogelijk* thuis te laten wonen (RIZIV, FOD)

Doctoraat over ondersteuning van mantelzorgers van thuiswonende ouderen (UAntwerpen)

Mantelzorgplan 2022-2024 (Vlaamse overheid)

Buurtgerichte zorg
Persoonsgerichte zorg

Academie voor de eerste lijn, ...







Onzichtbare zorg



Ondersteuning aanvaarden



Zich ondersteund voelen



Onzichtbare zorg





Onzichtbare zorg

"In ben geïnteresseerd in hoe u de zorg voor uw ouders ervaart. Kan u mij daar eens wat over vertellen?"

"Ik vrees dat ik u niet veel ga kunnen vertellen. Want ik zórg niet echt voor mijn moeder. Ik help haar gewoon met wat normale dingen en ik neem ze op dinsdag mee naar de markt en een koffietje zodat ze toch eens buiten komt."

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, while the much larger, jagged base is submerged. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue.

Zichtbare zorg

De handeling zelf en vooral het resultaat is zichtbaar:

boodschappen doen

poetsen

koken, ...

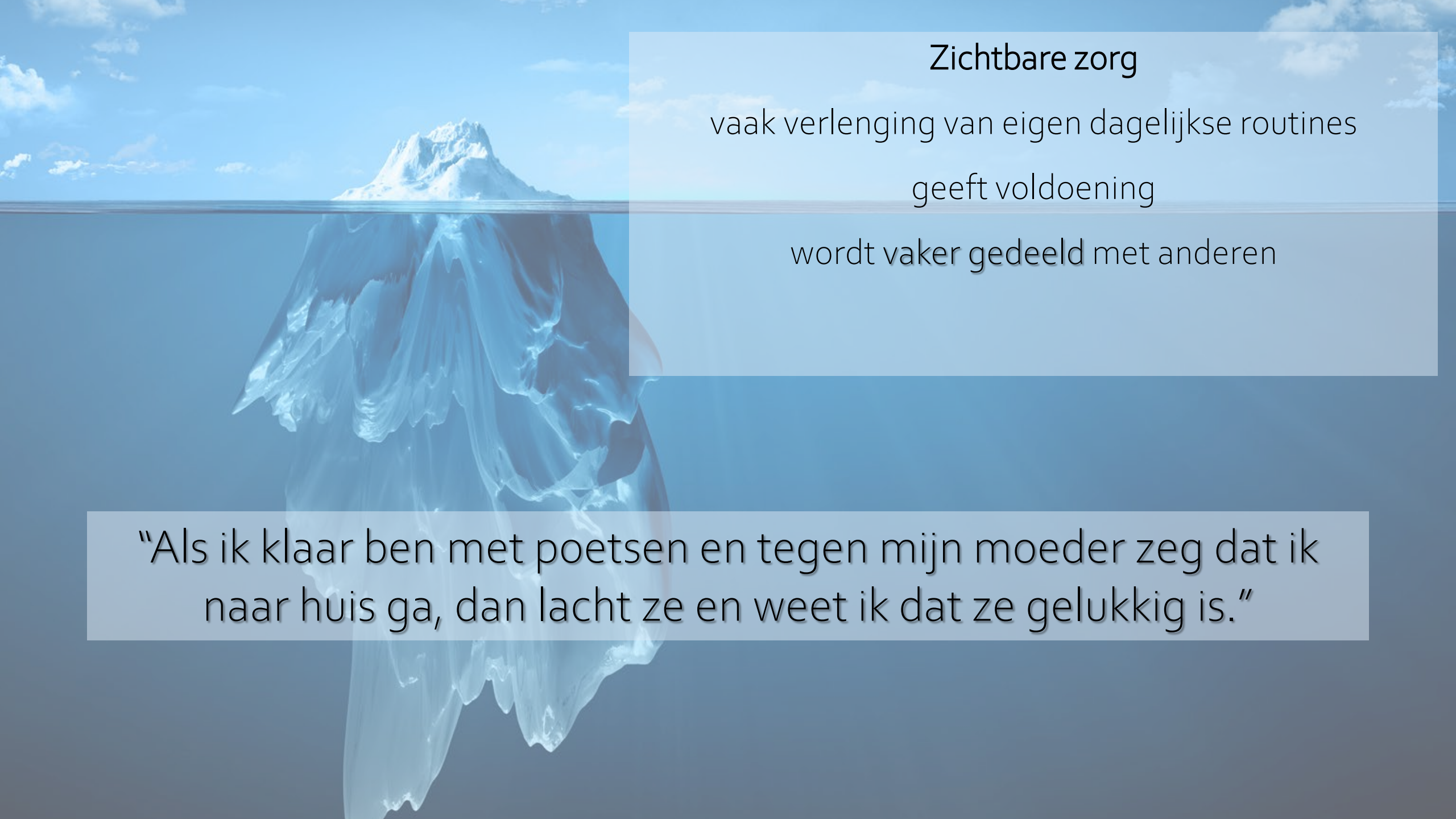
Onzichtbare zorg

De zorg zelf en het resultaat vallen niet altijd op:

adviseren,

beschermen,

stimuleren, ...

An iceberg floating in the ocean. The small tip above the water represents visible care, while the much larger, jagged mass below the surface represents the hidden, often overwhelming, emotional burden of caregiving. The background is a clear blue sky with light clouds above the horizon and a deep blue sea below.

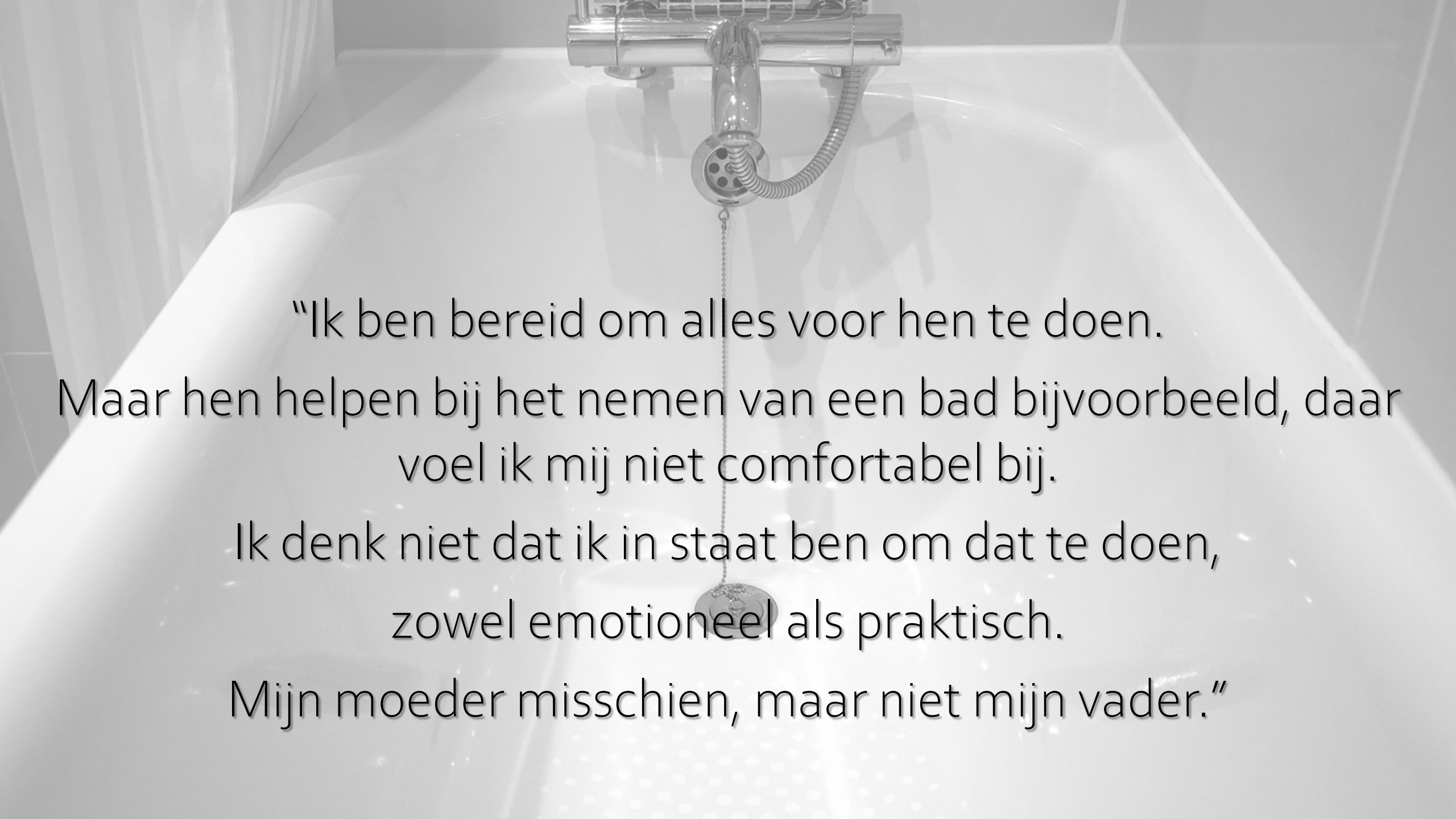
Zichtbare zorg

vaak verlenging van eigen dagelijkse routines

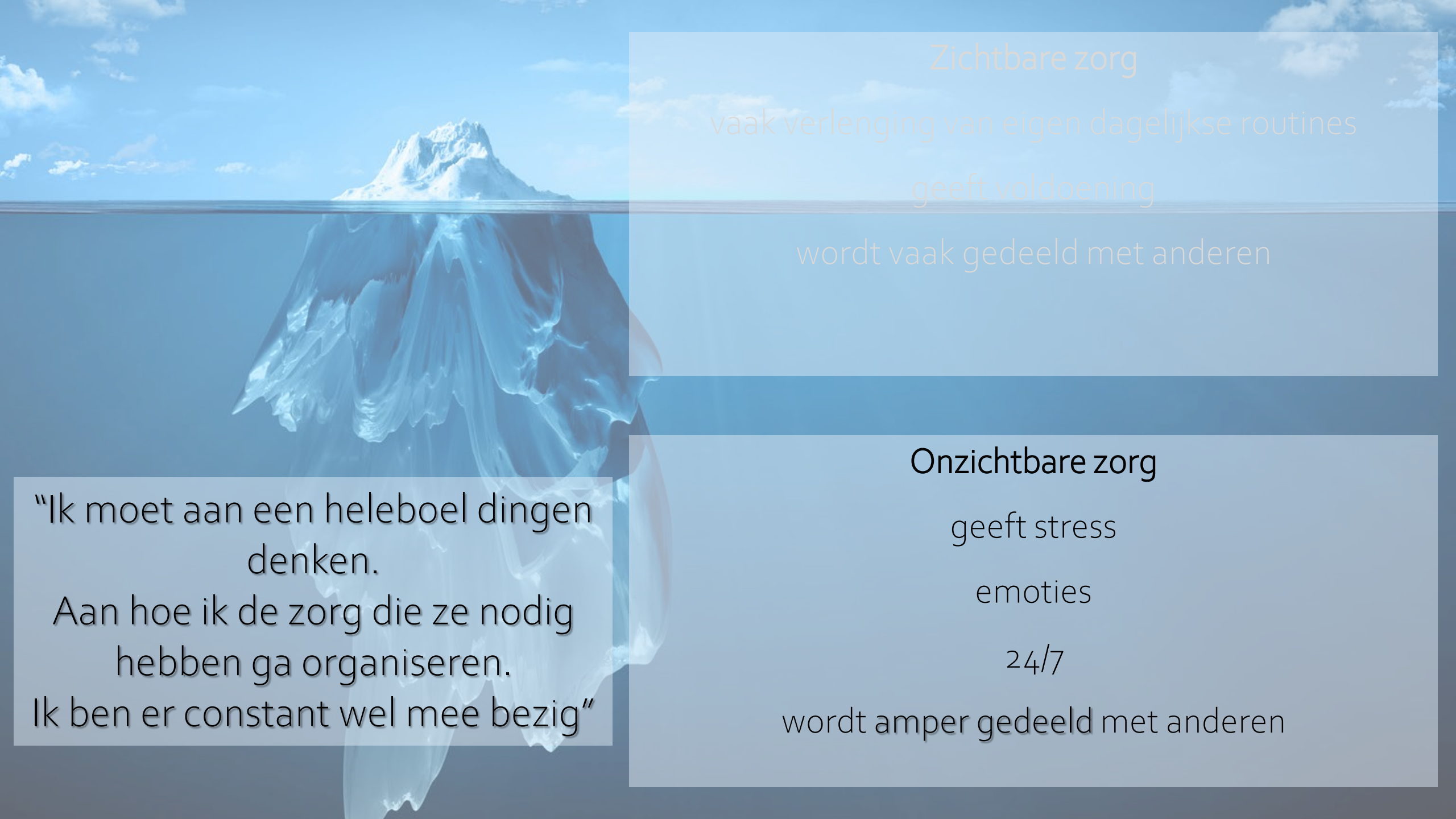
geeft voldoening

wordt vaker gedeeld met anderen

“Als ik klaar ben met poetsen en tegen mijn moeder zeg dat ik naar huis ga, dan lacht ze en weet ik dat ze gelukkig is.”



"Ik ben bereid om alles voor hen te doen.
Maar hen helpen bij het nemen van een bad bijvoorbeeld, daar
voel ik mij niet comfortabel bij.
Ik denk niet dat ik in staat ben om dat te doen,
zowel emotioneel als praktisch.
Mijn moeder misschien, maar niet mijn vader."



Zichtbare zorg

vaak verlenging van eigen dagelijkse routines

geeft voldoening

wordt vaak gedeeld met anderen

“Ik moet aan een heleboel dingen denken.

Aan hoe ik de zorg die ze nodig hebben ga organiseren.

Ik ben er constant wel mee bezig”

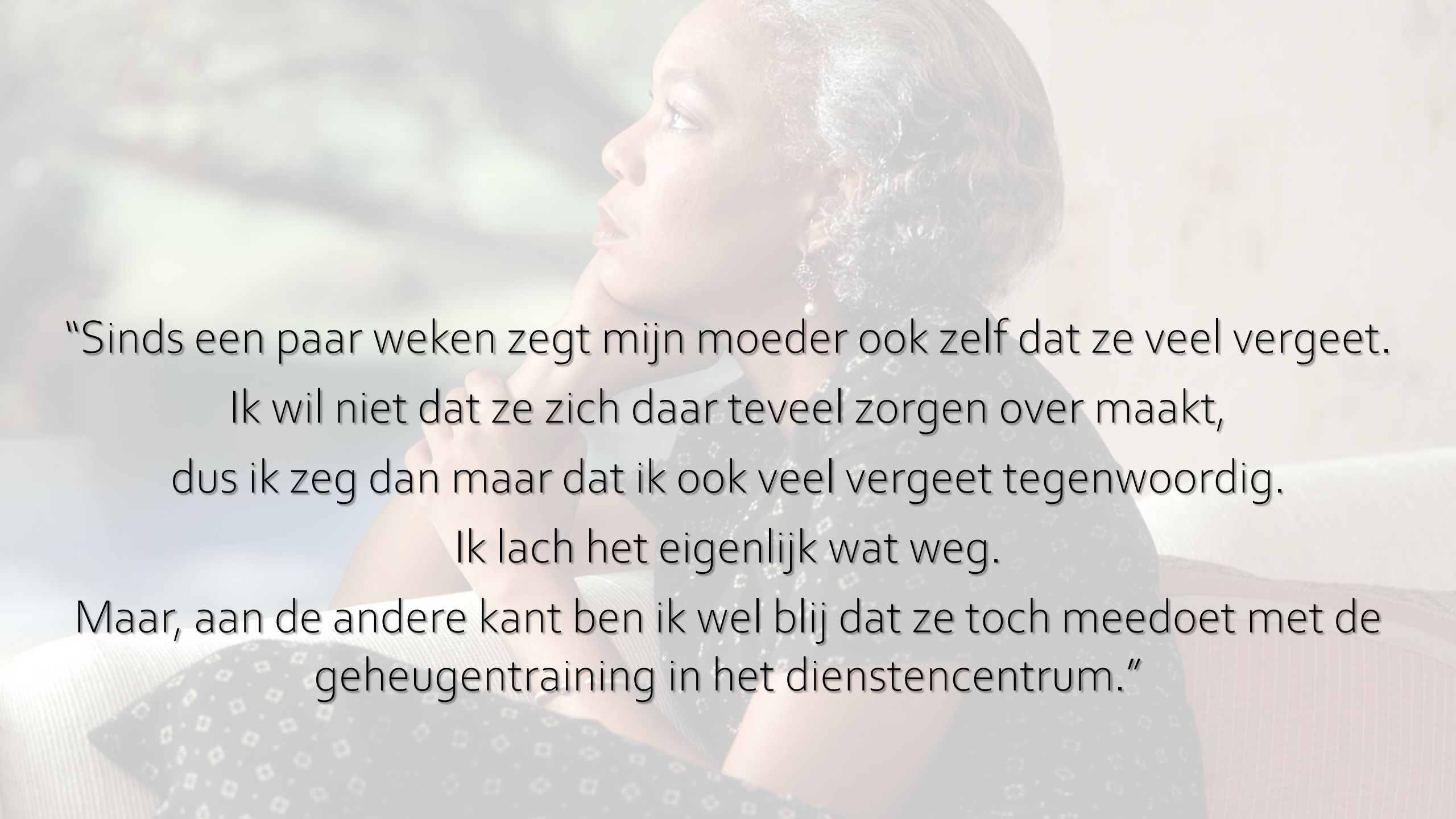
Onzichtbare zorg

geeft stress

emoties

24/7

wordt amper gedeeld met anderen



“Sinds een paar weken zegt mijn moeder ook zelf dat ze veel vergeet.

Ik wil niet dat ze zich daar teveel zorgen over maakt,
dus ik zeg dan maar dat ik ook veel vergeet tegenwoordig.

Ik lach het eigenlijk wat weg.

Maar, aan de andere kant ben ik wel blij dat ze toch meedoet met de
geheugentraining in het dienstencentrum.”



Zichtbare zorg

vaak verlenging van eigen dagelijkse routines

geeft voldoening

wordt vaker gedeeld met anderen

Onzichtbare zorg

24/7

emoties

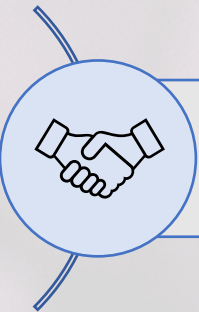
geeft stress

wordt minder snel gedeeld



Ondersteuning aanvaarden





Ondersteuning aanvaarden

“Ik wist wel dat er verschillende soorten professionele zorg bestaan, maar toch bleef ik het inschakelen van externe hulp maar uitstellen.

Ik wilde mijn ouders niet belasten met het moeten aannemen van hulp van een onbekende.

En dan komt het tot een punt dat de situatie ontspoord. Het is moeilijk om te beslissen wanneer professionele hulp toch onvermijdelijk wordt.”

Van
'ik heb alles onder controle'
tot
'ik had het veel vroeger moeten doen'

Weerstand

Drempels

Helpende
factoren

Keerpunt

Aanvaarding

Weerstand

“Ik heb alles onder controle”



A person with a backpack is climbing a rocky mountain trail. The person is wearing a pink long-sleeved shirt and colorful striped pants. They are carrying a black backpack. The trail is made of large, light-colored rocks and has a metal railing. The background shows a hazy mountain landscape.

Weerstand

Drempels

Persoonlijke

Controle willen houden, liever zelf doen

Gevoelens en noden niet goed kunnen
verwoorden

Gevoel van chaos in het hoofd

Schaamte over bepaalde gevoelens

Externe

Beschermen van ouders

Beloofte om voor ouders te zorgen

Beschermen van broers/zussen

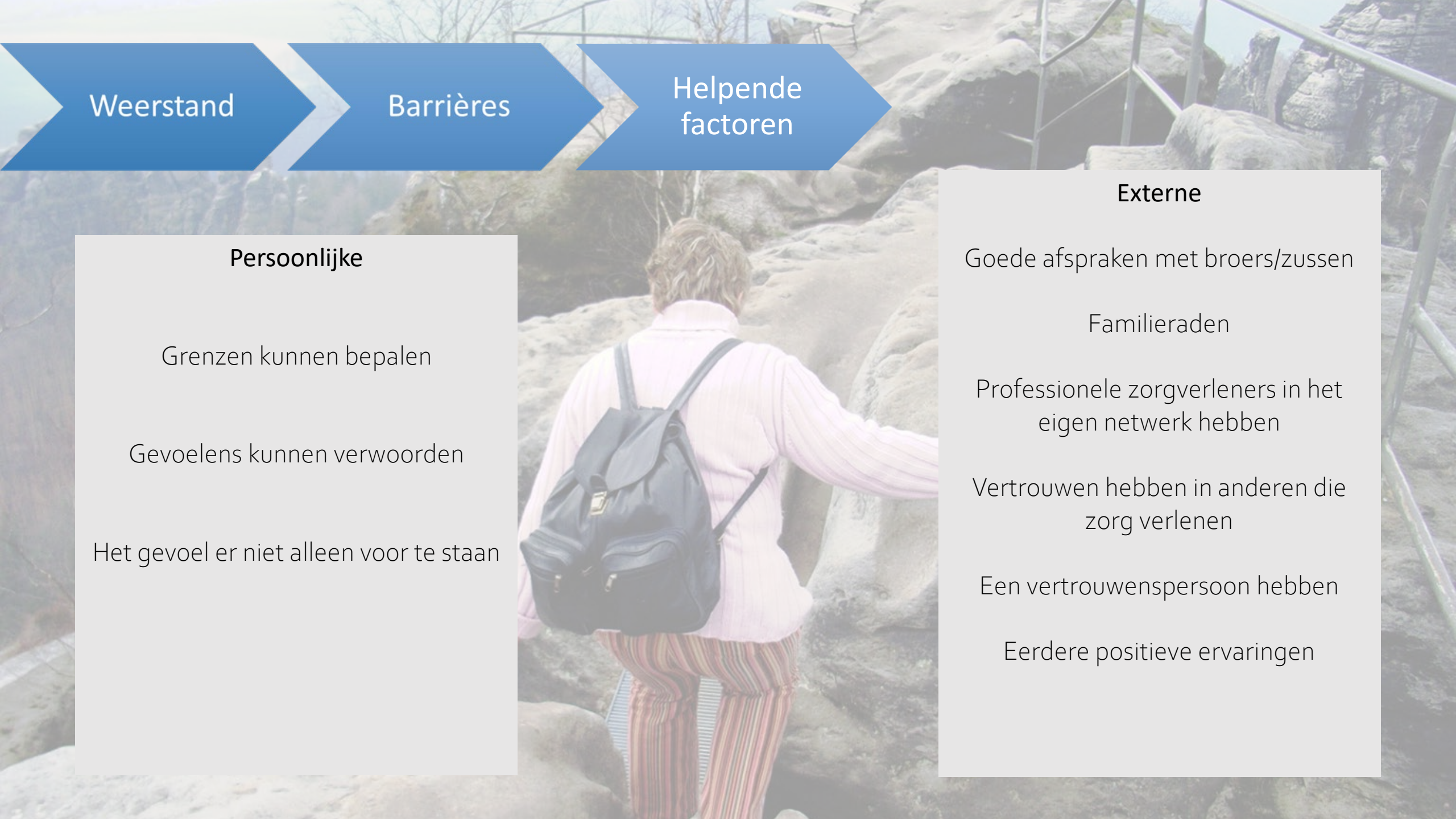
Anderen niet willen belasten

Problemen met vertrouwen

Eerdere negatieve ervaringen

Slechte relatie met broers/zussen

Andere mening dan broers/zussen

A person with a backpack is climbing a rocky mountain trail. The person is wearing a pink long-sleeved shirt and colorful striped pants. They are seen from behind, reaching out with their right hand to touch a rock for support. The trail is made of stone steps and is surrounded by a metal railing. The background shows a hazy mountain landscape.

Weerstand

Barrières

Helpende
factoren

Persoonlijke

Grenzen kunnen bepalen

Gevoelens kunnen verwoorden

Het gevoel er niet alleen voor te staan

Externe

Goede afspraken met broers/zussen

Familieraden

Professionele zorgverleners in het
eigen netwerk hebben

Vertrouwen hebben in anderen die
zorg verlenen

Een vertrouwenspersoon hebben

Eerdere positieve ervaringen

A person with a backpack is climbing a rocky mountain trail. The person is seen from behind, wearing a light-colored jacket and a backpack. The trail is made of large, grey rocks, and there are metal railings on the right side. The background shows a misty, mountainous landscape with some bare trees.

Weerstand

Drempels

Helpende
factoren

Keerpunt

“Hij zei me dat ik aan mezelf moest denken, dat ik mezelf niet mag verwaarlozen. Mijn echtgenoot zegt net hetzelfde.”

Het keerpunt dat leidde tot
‘ik had het veel vroeger moeten doen’



Weerstand

Barrières

Facilitators

Keerpunt

Aanvaarding

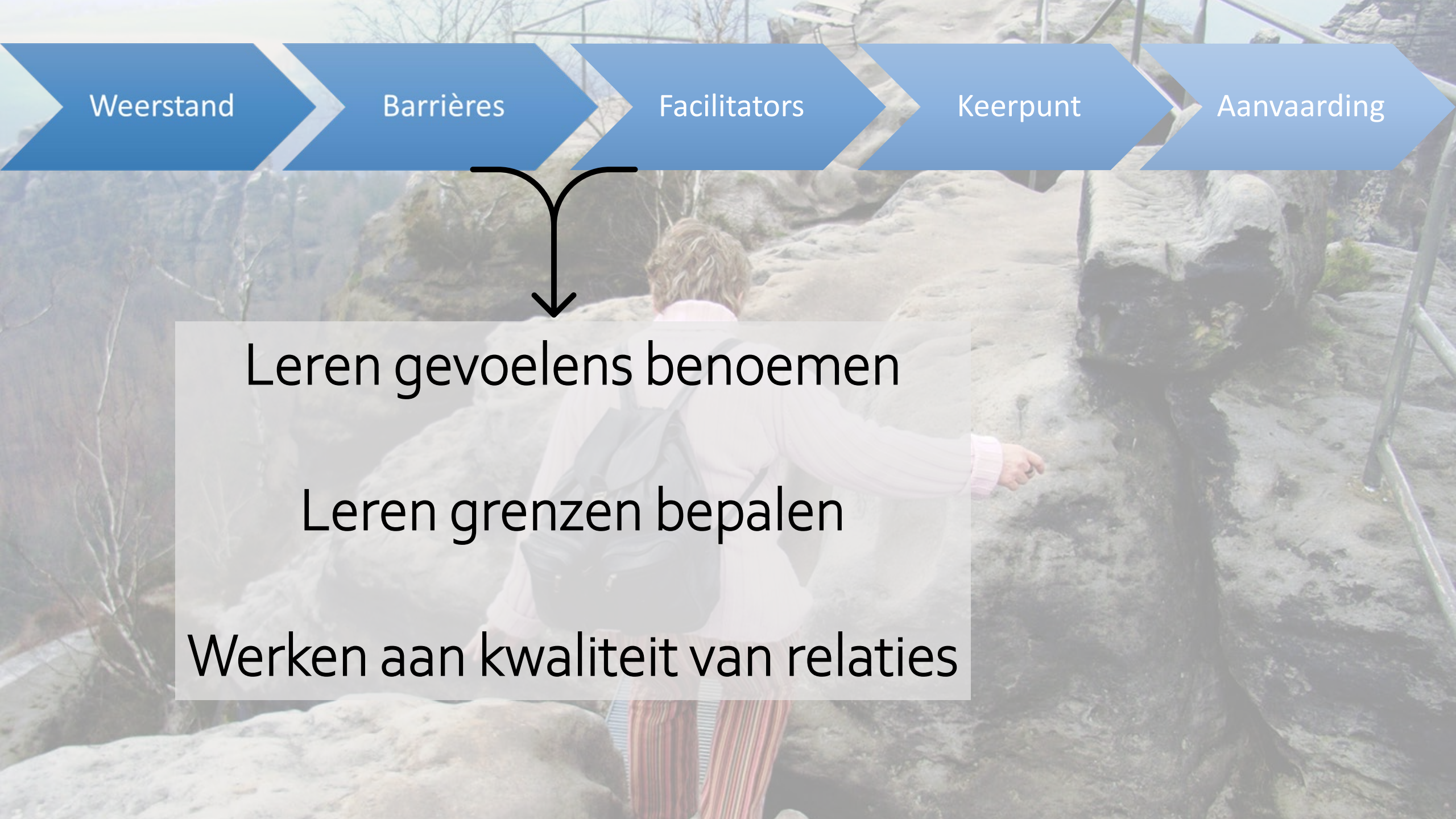
“Nu dat er een thuisverpleegkundige is, komt er elke dag iemand bij hen over de vloer.

En ik voel me meer gerustgesteld.

Ik moet toegeven, in het begin voelde het vreemd en voelde ik me schuldig dat ik hen niet meer dagelijks maar om de 2 dagen nog maar ging bezoeken.

Maar het is beter.

Ik had het veel vroeger moeten doen.”



Weerstand

Barrières

Facilitators

Keerpunt

Aanvaarding

Leren gevoelens benoemen

Leren grenzen bepalen

Werken aan kwaliteit van relaties



Zich ondersteund voelen





Zich ondersteund voelen

Erkenning en waardering mantelzorgers

“De natuurlijke persoon die vanuit een sociale en emotionele band één of meer personen met verminderd zelfzorgvermogen, niet beroepshalve maar meer dan occasioneel, helpt en ondersteunt in het dagelijkse leven.”

(definitie uit Woonzorgdecreet 2009)

16 juni 2020: KB tot uitvoering van wet 12 mei 2014 betreffende
erkenning van de mantelzorger en de toekenning van sociale rechten

Sinds 1 september 2020 kunnen mantelzorgers een officiële erkenning aanvragen: **‘het mantelzorgstatuut’**.

Erkenning en waardering mantelzorgers

- ✓ Thematisch verlof (RVA) voor erkende mantelzorgers
- ✓ Gemeentelijke mantelzorgpremie / ondersteuning
- ✓ Zorgbudget zwaar zorgbehoevenden
- ✓ Persoonlijk assistentiebudget
- ✓ ...
- ✓ Mantelzorgattest (na opleiding)
- ✓ Mantelzorgplan
- ✓ Mantelzorgverenigingen
- ✓ Mantelzorgers.be
- ✓ Eerstelijnszones
- ✓ ...

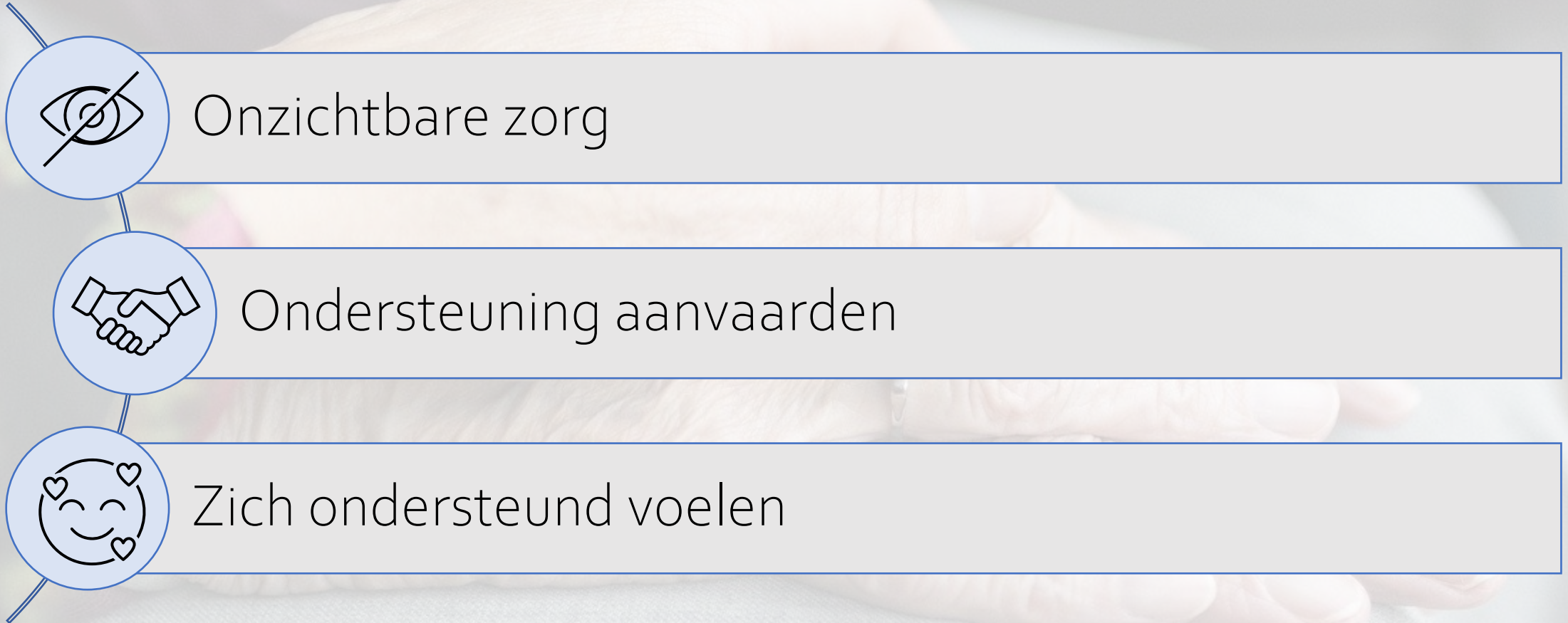


Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024

Vlaams Mantelzorgplatform (mantelzorgers.be)

Mantelzorg | Antwerpen

Samenvatting



Advies voor werkveld en beleid



- Heb oog voor de **onzichtbare (meer stresserende) zorg** bij het ontwikkelen, financieren en aanbieden van mantelzorgondersteuning.



- Ondersteun mantelzorgers in het stellen van grenzen, verwoorden van (onzichtbare) noden, **aanvaarden van passende ondersteuning**.



- Zorg dat mantelzorgers zich ondersteund voelen. Dit is niet hetzelfde als ondersteuning geven. **Erkenning en waardering** is essentieel.

Investeer in ondersteunende relaties
&
Maak de onzichtbare zorg zichtbaar



Contact

maja.lopezhartmann@kdg.be

