

# Mantelzorgers

## Mijn ouders waren er vroeger ook voor mij

Persoonlijk vind ik het een raar woord; geen idee waar het vandaan komt. De woorden mantel, mantelpakje, schoorsteenmantel, mantelorganisatie en zelfs de naam van de prachtige plant Vrouwenmantel begreep ik al. Ik weet wat mantelzorg is, maar het woord stond “in mijn tijd” nog niet in het woordenboek, al zijn er natuurlijk altijd al lieve mensen geweest, die belangeloos voor hulpbehoevenden zorgden. Ik dacht nog even aan “de mantel der liefde”, maar daarmee worden meningsverschillen bedekt, voor zover ik weet. Etymologiebank.nl gaf uitkomst. Een kwartiertje zoeken leerde dat hier zorg bedoeld wordt, die “als een mantel verwarmt, beschut en beveiligd.”



Ali

Sinds verzorgingshuizen niet altijd voor iedereen toegankelijk zijn, wordt er vaker een (dringend) beroep op familieleden, burens en bekenden gedaan. Ook medewerkers van St Jansdal, kunnen dat soms bewonderenswaardig combineren met hun fulltime werk in het ziekenhuis. Ik sprak met twee van hen.

### Je rolt er in

Ali Heijboer werkt in St Jansdal bij het transmuraal coördinerend centrum (TCC) Beter Samen en woont in Dronten. Sinds het overlijden van haar vader, nu vier jaar geleden, zorgt ze voor haar moeder, die nog zelfstandig in Lelystad woont. Haar moeder is 87 jaar oud, lichamelijk nog best gezond, maar heeft met steeds grotere regelmaat last van depressies. Ali slaapt de laatste tijd ook steeds vaker bij haar in Lelystad. “Voor dit werk solliciteer je niet, je rolt er in.”

### Je eigen sociale leven bewaken

Marianne Hooiveld is teamleider op 1-West en zorgt voor haar moeder die 89 jaar oud

is. Eind januari van dit jaar is haar moeder gevallen en heeft daarbij haar schouder behoorlijk geblesseerd. Háár vader is recent overleden en sindsdien gaat ze zoveel mogelijk naar haar moeder die zelfstandig in Ermelo woont. Ze komt er bijna dagelijks en zorgt voor de boodschappen en het vervoer per auto. Hiervoor zorgde ze voor haar man, die kort geleden is overleden. “Ik heb mijn portie mantelzorg wel gehad inmiddels,

maar als er een beroep op je gedaan wordt, dan doe je maar één ding: helpen.” Ze is nu al ruim vier jaar mantelzorgster in combinatie met een fulltime baan, maar ze probeert ook haar eigen sociale leven te bewaken, al valt dat niet altijd mee.

### Vanzelfsprekend

Zowel Marianne als Ali willen het geen zware belasting noemen; ze zien en voelen het als vanzelfsprekend. Even vanzelfsprekend is het echter, dat het wel erg veel tijd kost en jouw zorg niet altijd onmiddellijk de waardering krijgt die het verdient. Een enkele keer moet je duidelijk zijn en laten merken dat je zelf ook nog een leven hebt thuis. Marianne: “Het is prachtig dat het management begrip heeft voor de situatie en er zoveel als mogelijk rekening mee houdt. Lastig en onzeker is wel, dat je nooit weet hoe-

lang de situatie gaat duren. Anderzijds hoop je natuurlijk nog heel lang voor je moeder te mogen en kunnen zorgen.”

### Niet zwaar

Ali: Soms is het even vervelend wanneer je belt om te controleren of alles goed gaat en je dan alleen piep piep hoort. Dan rijd je er toch maar snel weer naartoe. Dan blijkt het vorige telefoongesprek niet goed afgesloten te zijn. Je zucht een keer en legt nog maar eens uit hoe de telefoon werkt. Het is prachtig dat ook kwetsbare ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, maar het kost soms wel wat inspanningen. Ze wil de zorg voor haar moeder beslist niet “zwaar” noemen. “Maar je houdt erg weinig vrije tijd over.” zegt ze peinzend.

### Eenzaam

Marianne: Mijn ouders waren er vroeger ook voor mij, dus dat de rollen nu omgedraaid zijn, hoeft niet beloond te worden. Het is prachtig dat de praktijkondersteuner van de



Marianne

huisarts elke twee maanden komt kijken of alles goed gaat. Ali: "Bij mijn moeder speelt ook een beetje de eenzaamheid mee ook al kom ik, of mijn broers en zussen, zes keer in de week."

In de CAO zijn er zaken vastgelegd over acute situaties en zorgverlof, maar daar gelden wel specifieke voorwaarden bij. Mantelzorg komt vanzelfsprekend niet uitsluitend in de zorg voor.



Bouke

Bouke is militair sportinstructeur. Ik sla wel eens een balletje met hem. Zijn vrouw kreeg ruim vijf jaar geleden van de specialist in St Jansdal de mededeling een gezwel in haar hoofd te hebben. Chemo en bestralingen volgden. Ze reageerde goed op de

medicijnen, maar twee jaar later bleek het weer in heftige vorm te zijn teruggekomen.

## Nuttige tips

Op de internetpagina's van ziektekostenverzekeraars staan vaak nuttige tips over regelingen en vergoedingen die zorgtaken kunnen verlichten. (C.Z) en op de site van Mezzo las ik het volgende:

Onbekendheid, beperkende voorwaarden en heen en weer gestuurd worden tussen zorgverzekeraar en gemeenten zorgen ervoor dat mantelzorgers weinig gebruik maken van vergoedingen die zorgverzekeraars hen bieden.

Veel mantelzorgers blijken niet goed op de hoogte van de vergoedingen die zorgverzekeraars bieden bij de zorg voor een naaste. Slechts 12% van de ondervraagden geeft aan rekening te houden met vergoedingen voor mantelzorg in de keuze voor een zorgverzekering. Zij die er wél voor verzekerd zijn, maken er maar weinig gebruik van. Redenen zijn beperkende voorwaarden en een niet passend aanbod.

Op de [www.stjansdal.nl](http://www.stjansdal.nl) kunt u een folder inzien of downloaden over het onderwerp mantelzorg.

Ze kan niet zonder hulp inmiddels. Een ombudsman in de krijgsmacht sprak met Bouke en wees hem op de mogelijkheid om Zorgverlof op te nemen. Sindsdien is hij een gedreven mantelzorger en maken ze er samen het beste van.

Dick Leene

## MijnStJansdal

In de derde week van juni was het weer de promotieweek van MijnStJansdal. Een week waarin extra aandacht werd gevraagd voor ons patiëntenportaal. Patiënten ontvingen als verrassing bij het aanvragen van hun activatiecode een StJansdal boodschappentas.

Met MijnStJansdal kunnen patiënten:

- een gedeelte van hun persoonlijk medisch dossier raadplegen,
- uitslagen van diverse onderzoeken bekijken, die aangevraagd zijn door de specialist,
- afspraken inzien, maken, verplaatsen of annuleren,
- voorafgaand aan het ziekenhuisbezoek online een vragenlijst invullen en indienen,
- berichten uitwisselen met zorgverleners in een beveiligde omgeving,
- brieven inzien die verzonden zijn door behandelaars van het ziekenhuis aan bijvoorbeeld de huisarts.
- Zelf hun persoonlijke gegevens wijzigen, zoals de adresgegevens.

Ruim 16.000 mensen hebben sinds 2016 een account aangevraagd. Maandelijks melden ongeveer 500 nieuwe gebruikers zich aan. In de volgende Cazcade volgt een uitgebreider verslag.

