

MVT Arnhem biedt ondersteuning aan alle mantelzorgers, jong en oud in de gemeente Arnhem.

Vrijwel iedereen krijgt wel eens te maken met mantelzorg. Het geven van mantelzorg (voor langere tijd hulp bieden aan een familielid, buur, vriend(in) of kennis) wordt vaak als iets vanzelfsprekends gezien. Je geeft zorg vanuit persoonlijke betrokkenheid. Maar mantelzorg komt er altijd extra bij naast andere zaken in het leven die belangrijk zijn, zoals een gezin, werk, hobby en sociale contacten.

Signaalbericht

Om aan te geven wat er speelt op het gebied van mantelzorg in Arnhem brengt MVT Arnhem een aantal keer per jaar een signaalbericht uit. In het signaalbericht delen we de stem van de mantelzorger uit de stad, verzamelen we de belangrijkste punten uit rapporten en geven we onze visie op wat anders kan én moet in de toekomst.

Bronnen

De kennis in een signaalbericht komt uit verschillende bronnen: Het expertisecentrum van MVT Arnhem, landelijke organisaties én uit ons mantelzorgpanel.

Het mantelzorgpanel bestaat uit een diverse groep Arnhemse mantelzorgers die we een aantal momenten per jaar vragen hun ervaringen met ons te delen. Het mantelzorgpanel geeft kwalitatieve inzichten, een persoonlijke noot en kleur aan de cijfers.

In dit signaalbericht zijn de volgende bronnen gebruikt:

- Onderzoek Mantelzorg in Arnhem door Gemeente Arnhem;
- Diverse rapporten van de Rijksoverheid en RIVM;
- Onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau;
- Nationaal Mantelzorgpanel van MantelzorgNL.

De stem van Arnhemse mantelzorgers

Als je de zorg hebt voor een naaste is het niet eenvoudig een goede balans te vinden tussen mantelzorg bieden en andere belangrijke bezigheden, zoals werk, studie of ontspanning. Mantelzorgers zijn een zwaar belaste groep. Vaak komt de zorg in de loop van de tijd steeds meer op de schouders van één mantelzorger terecht. Dat effect werd tijdens de Coronapandemie versterkt.

Als we de mantelzorgers in ons panel vragen naar de gevolgen van de eerste Coronagolven dan blijkt dat de weinige contacten, de beperkingen en de stress die dit alles met zich meebracht het zwaarst waren. Met name de dagbesteding die in de 1e golf tijdelijk geen doorgang kon vinden en externe hulp die werd afgeschaald heeft een grote impact gehad. Ook het angstige en onbekende van de situatie werd door mantelzorgers vaak benoemd. Het thuiswerken gaf bij een aantal mantelzorgers juist ook meer mogelijkheden om het eigen leven beter op de zorgtaken te kunnen afstemmen.

'Even geen vrijheid. Daar werd ik heel nerveus en chagrijnig van.'

De meeste mantelzorgers geven aan dat een nieuwe golf of crisis weer veel impact gaat hebben. Opnieuw in quarantaine betekent eenzaamheid en minder hulp en weer de angst om ziek te worden. Ook wordt aangegeven dat alle hulp en steun die in de eerste golven geboden werd (opvang op school, extra dagbestedingsmogelijkheden, thuisbezoek) nu niet gegarandeerd is. Het is afwachten welke maatregelen genomen worden en welke oplossingen er dan zijn. Die onzekerheid over wat men kan verwachten speelt zeker mee in de onrust die de mantelzorgers ervaren.

'Dat er steeds onverwacht iets veranderde, afspraken werden afgezegd of ondersteuning wegviel, dat allemaal plotseling zelf moeten opvangen gaf heel veel druk. Zowel in het regelen als mentaal.'

Het Coronavirus, de bijbehorende maatregelen en adviezen hebben een grote impact op mantelzorgers gehad. Ze veroorzaakten stress, verdriet, extra regel en onzekerheid. Door de Coronamaatregelen vielen veel contacten voor mantelzorgers en zorgvragers weg. Het praatje in de wijk, activiteiten met vrijwilligers, thuis of op de dagbesteding zijn van groot belang. We zien dat veel mantelzorgers piekeren of angstig zijn, ook nu nog. Een terugkerend dilemma waar zij tegenaan lopen is de afweging tussen kwaliteit van leven en de risico's die zij lopen door bijvoorbeeld een besmetting. Zo liggen eenzaamheid en depressie op de loer. De achteruitgang van een geliefde kan nog sneller gaan als activiteiten in de zorg en bij de dagbesteding niet doorgaan. Voor zowel mantelzorgers als zorgvragers is het van belang dat ze juist wel contact hebben, dat zij betrokken zijn en zich betekenisvol kunnen voelen als onderdeel van een sociaal netwerk.

'Het ging minder goed, ik was niet gemotiveerd om iets te doen door gebrek aan regelmaat.'

Uit de landelijke onderzoeken

De gevolgen van de COVID-pandemie voor mantelzorgers waren talrijk en variëerden van fysieke en mentale uitputting tot financiële problemen. Veel mantelzorgers hebben normaal al moeite om de zorg voor hun naasten te combineren met hun dagelijkse verplichtingen. Dit is tijdens de pandemie versterkt door verschillende oorzaken.

- **Extra zorg:** Veel mantelzorgers hebben tijdens de pandemie extra zorg moeten bieden aan hun zorgbehoevende familieleden of vrienden.
- **Minder ondersteuning:** Ondersteuning werd afgeschaald, dagbesteding gesloten en professionals kwamen minder thuis of werden vanwege angst op besmetting buiten de deur gehouden.
- **Psychologische belasting:** De extra zorg en de onzekerheid van de pandemie kon leiden tot grotere psychologische belasting voor mantelzorgers, waaronder stress, angst en depressie. Dit werd versterkt doordat 'rustmomenten' wegvielen door sluiting van bijvoorbeeld dagbesteding en onderwijs, en er geen mogelijkheid was om bij te tanken.
- **Beperking van sociale contacten:** Mantelzorgers hebben vaak beperkt sociale contacten gehad tijdens de pandemie, wat kon leiden tot eenzaamheid en isolement.
- **Financiële problemen:** Sommige mantelzorgers zijn minder gaan werken om hun zorgbehoevende familielid te ondersteunen

Verschillen tussen groepen

- Vooral mantelzorgers van huisgenoten gingen meer doen in coronatijd. Sommigen hielden hulpverleners buiten de deur vanwege angst voor besmettingen, anderen kregen te maken met afgeschaalde zorg
- De mantelzorg aan zelfstandig wonende personen nam af, uit angst voor besmetting of omdat de mantelzorg zelf ineens te maken kreeg met persoonlijke omstandigheden die meer vroegen, zoals bijvoorbeeld thuisonderwijs.
- Mantelzorgers van mensen in instellingen zorgden minder vanwege de lockdown van instellingen of de regels rondom beperkt contact. Het 'zorgen voor' werd dan vaak vervangen door 'zorgen maken' over mentale en/of fysieke achteruitgang door het verminderde sociale contact of minder behandelingen.

Onze belangrijkste conclusies

Mantelzorgers hebben een cruciale rol in ons zorgstelsel. De kans op overbelasting is groot en indien een nieuwe crisis uitbreekt zal deze kans op overbelasting en omvallen nog verder stijgen. De hoeveelheid die een mantelzorgers kan zorgen lijkt rekbaar omdat mantelzorgers een geliefde niet snel in de steek zullen laten. Overbelasting is vaak pas zichtbaar op het moment dat het te laat is en de mantelzorgers omvalt. Dat levert niet alleen het wegvallen van zorg op voor de zorgvrager maar ook een nieuwe zorgvrager in een overbelast zorgstelsel.

Het verminderen van overbelasting in normale tijden vergroot de buffer van wat een mantelzorgers aankan in tijden van crisis. Daarbij is het van belang om steeds in goed overleg met de mantelzorgers te kijken wat de gevolgen zijn van een bepaalde keuze, op de zorg, de situatie van de zorgvrager én op de mantelzorgers.

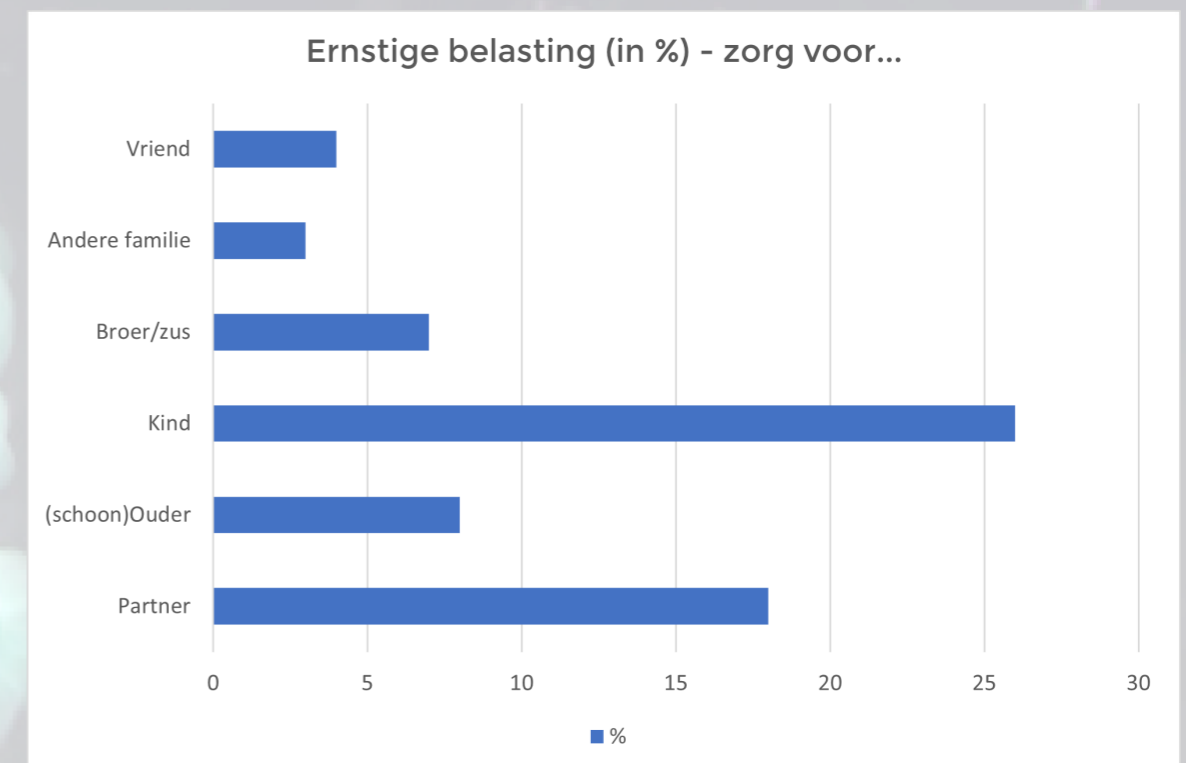
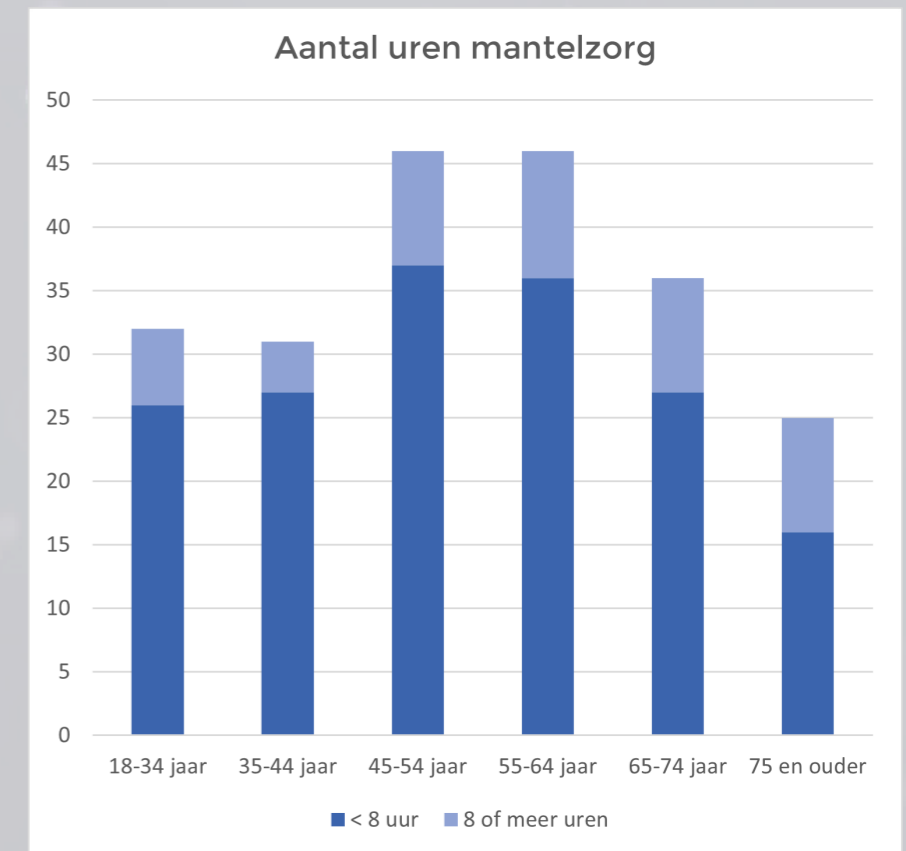
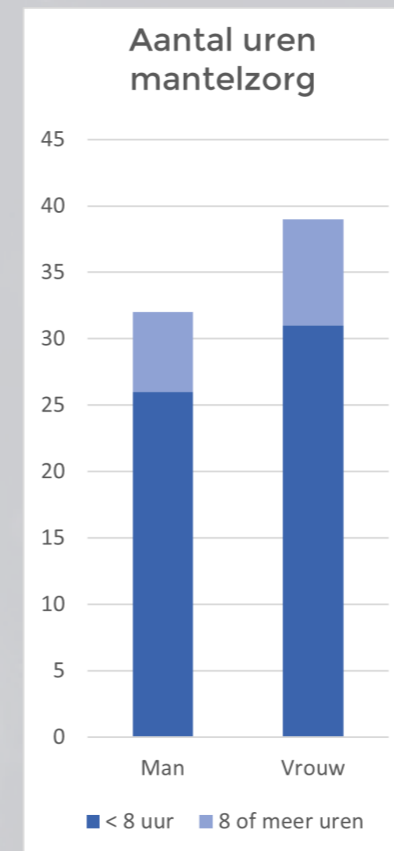
De mantelzorgers kan en mag niet de sluitpost zijn in deze overwegingen.

Hoe kunnen we mantelzorgers ondersteunen zodat mantelzorgers in een nieuwe crisissituatie niet massaal onderuit gaan?

Door de zorgprofessional de mantelzorgers als volwaardige partner in de zorg te zien kun je de mantelzorgers versterken. Door met de mantelzorgers actief en bewust samen te werken, te ondersteunen, te faciliteren en af te stemmen zet de professional de mantelzorgers in hun kracht. En juist in crisistijd is het van belang om als zorgprofessional extra oog te hebben voor wat de mantelzorgers nodig heeft. Wat heeft de mantelzorgers nu extra nodig om de (toegenomen) zorg vol te houden? Hiermee vergroot je de kans dat je samen een zorgcrisis kunt opvangen. De tijd die het wellicht extra vraagt om bewust bij de mantelzorgers stil te staan, levert heel veel op en voorkomt een extra zorgvrager met bijbehorende belasting op het systeem.

Een handig instrument hiervoor in Arnhem is het actief inzetten van OZO-verbindingzorg. Hét digitale communicatieplatform voor de professionals én de mantelzorgers. Zo kun je samen goed afstemmen. Wie doet wat? Wanneer? Wat moet aandacht voor zijn? Goede communicatie is altijd belangrijk maar in crisissituatie helemaal.

Mantelzorg in cijfers



Verhalen van Arnhemse mantelzorgers

Het verhaal van Bart

'Door mijn werk als taxichauffeur had ik al veel met beperkende maatregelen te maken, maar ik moest ook mijn vrouw, een zwaar longpatiënt, verzorgen. Tijdens de eerste coronaperiode was het balanceren om zo min mogelijk kans op besmetting op te lopen en het mee naar huis te nemen. Gelukkig zijn we deze periode goed doorgekomen, al was het wel eenzaam en confronterend.'

Het verhaal van Hans

'Wij hebben drukte vermeden en waren veel op huis aangewezen. Doordat het een bijzondere periode was en alles draaide om corona, verdwenen de grootste problemen rond de mantelzorg naar de achtergrond. Het voorkomen van corona was onze grootste zorg. Helaas hebben we het nu niet buiten de deur kunnen houden, Gelukkig zijn we er nog niet heel ziek van geweest. Het betekende wel dat er geen huishoudelijke hulp of dagbesteding was, dus voor mij een drukke week en bij mijn vrouw is er dan veel onrust.'

Het verhaal van Monique

'Als ik terugkijk op de afgelopen jaren dan was de eerste coronagolf een walhalla. Er was van alle kanten steun. Onze kinderen konden gebruik maken van de voor- en na schoolse opvang. Hierdoor kon ik mijn werk in de zorg enigszins aangepast voortzetten. Anders was het bij de golf erna, al deze hulptools vielen toen weg. Ik kreeg toen zelf corona en de zorg aan huis wordt dan afgeschaald. Je zit dan alleen ziek op een kamer in huis terwijl je toch voor je drie gezinsleden moet zorgen. Een vreselijke tijd. Ik had het idee dat ik in mijn eentje aan het vechten was tegen de buitenwereld. Ik was toen echt wel op zoek naar houvast.'

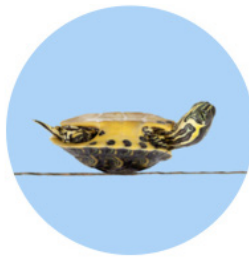
Mantelzorg in Arnhem



*In Arnhem zorgen
46.500 mensen voor
een ander.*



*7.800 mantelzorgers
zorgen langdurig en
intensief*



*5.400 mantelzorgers
voelen zich zwaar
belast.*

Bron: Onderzoek Gemeente Arnhem 2022

Corona - een tijdlijn

Begin 2023 lijkt de pandemie achter ons te liggen. Het virus sluimert en besmet minder mensen minder ernstig (endemische fase). Toch is het nog niet zo heel lang geleden dat we voor het eerst te maken kregen met Corona.

Dit zijn de highlights uit de tijdlijn:

8-12-2019
eerste ziektegeval in China

7-1-2020
nieuw virus geïdentificeerd -
Covid-19

27-2-2020
eerste Nederlandse besmetting

15-3-2020
eerste Nederlandse lockdown

20-3-2020
verpleeghuizen gaan dicht

1-6-2020
versoepelen maatregelen, testen
voor iedereen beschikbaar

14-10-2020
tweede lockdown

23-12-2020
eerste mutatie van het virus

8-01-2021
eerste vaccinatie gezet

19-03-2021
derde golf en maatregelen

19-11-2021
eerste Omicron besmetting

18-12-2021
nieuwe harde lockdown

15-2-2022
samenleving weer open in 3
stappen

20-5-2022
alle tijdelijke maatregelen
vervallen

19-11-2022
RIVM: einde pandemie in zicht

Colofon

'Mantelzorg in Coronatijd' is een uitgave van MVT Arnhem - www.mvtarnhem.nl
Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via info@mvtarnhem.nl of bel met 026-3703540