



Gelderland-Zuid

Als de zorg voor een  
oudere u te veel wordt



**U zorgt graag voor uw partner, familielid of andere naaste. Maar intensieve zorg kan zwaar zijn. Zeker als degene voor wie u zorgt, zich door ziekte of beperkingen anders gedraagt dan vroeger. Soms wordt het zó zwaar dat het voor u beiden niet meer te doen is. Herkent u deze situatie? U kunt iets doen en ondersteuning krijgen.**

### **Bent u een mantelzorger?**

Een mantelzorger is iemand die langdurig en onbetaald zorgt voor een chronisch zieke in zijn/haar omgeving. Dat kan een gehandicapte of hulpbehoevende partner zijn. Maar ook een ouder, familielid, vriend of kennis. In deze folder gaat het vooral om mantelzorgers die ouderen verzorgen.

### **Mantelzorg kan zwaar zijn**

Ruim drie miljoen Nederlanders verlenen mantelzorg. Soms tijdelijk, soms langdurig. Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat bijna een half miljoen mantelzorgers in Nederland zwaar belast of overbelast is. Veel mantelzorgers hebben een baan of combineren de zorg voor een oudere met de zorg voor een gezin. Zelf worden ze ook ouder. Dit alles vergroot de kans op overbelasting.

### **Mantelzorg kan zelfs ontsporen**

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.

Een voorbeeld: drie op de tien mantelzorgers van dementerenden scheldt of schreeuwt wel eens tegen de dementerende oudere. Eén op de tien van deze mantelzorgers gebruikt wel eens lichamelijk geweld. Om dit soort situaties te verbeteren is hulp nodig.

### **Ontspoorde zorg herkennen**

De grens tussen uit je slof schieten en een echt ontspoorde situatie, is moeilijk aan te geven. Vaak is er een patroon ontstaan dat de mantelzorger zelf niet kan doorbreken. Er zijn twee hoofdvormen:

1. De oudere krijgt onvoldoende zorg, want de mantelzorger kan de zorg niet meer bijbenen. Aanwijzingen hiervoor zijn dat de oudere:
  - geen aandacht en respect krijgt
  - niet buiten komt
  - niet op tijd gewassen wordt en/of geen schone kleding draagt
  - onvoldoende of eenzijdig eet en drinkt
  - geen of geen goede medische zorg krijgt

- een vervuild huis heeft en/of het bed niet wordt verschoond

2. De mantelzorg gedraagt zich door stress gefrustreerd, gemeen of agressief. Aanwijzingen hiervoor zijn dat de mantelzorg de oudere:

- duwt, trekt, slaat of knijpt
- uitscheldt, bedreigt of kleineert
- vastbindt of opsluit
- ongevraagd kalmerende medicijnen toedient
- niet toestaat bezoek of telefoon te ontvangen
- geen toegang geeft tot zijn/haar eigen post of financiën
- in het bijzijn van anderen steeds het woord ontnemt

Als zorg ontspoord, zijn vaak de oudere én de mantelzorg slachtoffer. Beiden zien geen uitweg meer. Er is hulp nodig!

### **Advies en hulp**

Een situatie met ontspoorde zorg kan lang in stand blijven. Voor een mantelzorg is het soms lastig om toe te geven dat hij/zij de zorg niet aankan. Gelukkig is er hulp mogelijk.

### **Wie kan u helpen?**

Bent u mantelzorg en groeit de zorg u boven het hoofd? Of bent u getuige van een situatie waarin dit gebeurt? U bent niet de enige! Wie kan u helpen:

- De huisarts
- De ouderenadviseur (de welzijnsorganisaties in uw woonplaats)
- Het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt ([www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))
- Alzheimer-Nederland: 0800-5088 ([www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl))
- Veilig Thuis: 0800-2000 ([www.veiligthuis gelderlandzuid.nl](http://www.veiligthuis gelderlandzuid.nl))

### **Veilig Thuis Gelderland-Zuid**

Weet u niet wat het beste bij uw situatie past? Of wilt u alleen een luisterend oor? Neem contact op met Veilig Thuis Gelderland-Zuid. Bel gratis 0800 – 2000 (24 uur per dag en 7 dagen per week). Als u belt naar Veilig Thuis, neemt een medewerker de tijd om naar uw verhaal te luisteren. Samen met u zoekt hij of zij naar een oplossing. De medewerkers van Veilig Thuis hebben veel ervaring met ouderen en zorg die niet goed loopt. U kunt ook anoniem bellen voor advies.

### **Johan en Anna**

Johan kan na een hersenbloeding niet meer voor zichzelf zorgen. Zijn vrouw Anna 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. Hij stootte zijn hoofd toen aan de vensterbank. Dit is niet nodig en kán anders:

- Als Anne meer informatie over de gevolgen van Johans ziekte krijgt, kan ze meer begrip opbrengen voor zijn gedrag.
- Als Anne regelmatig haar frustratie kan delen met lotgenoten, hoeft ze haar onmacht niet op Johan af te reageren.
- Als Anne af en toe de zorg aan een ander overlaat, kan ze weer leuke dingen met Johan doen.

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

### **Ouderen in veilige handen**



**in regio Gelderland-Zuid**



**GGD Gelderland-Zuid**

### **GGD Gelderland-Zuid**

Postbus 1120, 6501 BC Nijmegen

**E** [info@ggd gelderlandzuid.nl](mailto:info@ggd gelderlandzuid.nl)

**I** [www.ggd gelderlandzuid.nl](http://www.ggd gelderlandzuid.nl)