

# MANTELZORG DIT LEEFT ER

Een grote en groeiende groep mensen met een zorgvraag moet steeds langer thuis blijven wonen. Deze mensen zijn vaak afhankelijk van de ondersteuning door hun sociale netwerk. Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor mensen uit de naaste omgeving. Mantelzorg is door de bedenker van de term, meneer Hattinga Verschure (1971), als volgt uitgelegd: Het betreft zorg die mensen verwarmt omdat ze elkaar er als een mantel mee omgeven. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je bent/wordt mantelzorg of je hebt (in de toekomst) hulp van een mantelzorg nodig. Zorgen voor een naaste kan voor grote druk zorgen en kan een invloed hebben op werk, het gezin en/of het sociale leven van de mantelzorg.



Het [Mantelzorg Manifest](#) van Stichting Mantelzorgelijk is Een dringende oproep aan de rijksoverheid, gemeenten en werkgevers om hun beleid en regelgeving af te stemmen op de behoeften en input van mantelzorgers in Nederland.



"Ik maak me af en toe zorgen dat weinig mantelzorgers van mensen die met psychische of psychiatrische problematiek van doen hebben, zich melden."

[Mia van Dijk](#) consulent steunpunt mantelzorg, LEVgroep Deurne

In het [tv-programma 'Zorg uit Handen'](#) nemen zes Bekende Nederlanders tijdelijk de dagelijkse intensieve zorgtaken van mantelzorgers over. Door zich voor even te ontfermen over de zorgvrager laat de BN'er zien hoe urgent de verhalen zijn en wat de impact van mantelzorg is op het leven van zoveel gewone Nederlanders.



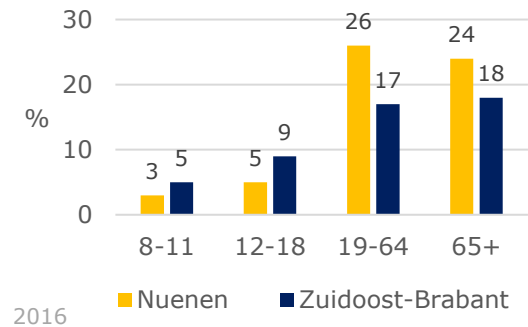
[Jenna](#) uit Geldrop is 9 jaar oud en haar moeder zit in een rolstoel. 'Ik help haar met wassen, opruimen, hondjes uitlaten en nog veel meer. 'Ik vind het wel leuk om te doen', zegt ze. De moeder van Jenna voelt zich daar wel eens schuldig over. 'Het is toch een kind en als ze niet dezelfde dingen kan doen met haar moeder als andere kinderen, vind ik dat heel moeilijk.'

# MANTELZORG DE FEITEN IN NUENEN C.A.

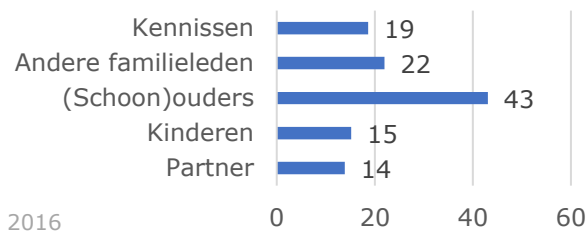
Eén op de vier 19-plussers in Nuenen geeft mantelzorg. Naar verwachting zal dit aandeel tot 2040 licht dalen, terwijl tegelijkertijd het aandeel thuiswonende ouderen in Nuenen zal toenemen. Hierdoor bestaat het risico dat mantelzorgers zwaarder belast gaan worden. Op dit moment voelt 12% van de mantelzorgers in Nuenen zich (tamelijk) zwaar belast. Van de 65-plussers geeft 7% intensief mantelzorg. Deze ontwikkelingen onderschrijven het belang van goede mantelzorgondersteuning en goede professionele zorg als mantelzorg niet toereikend is.



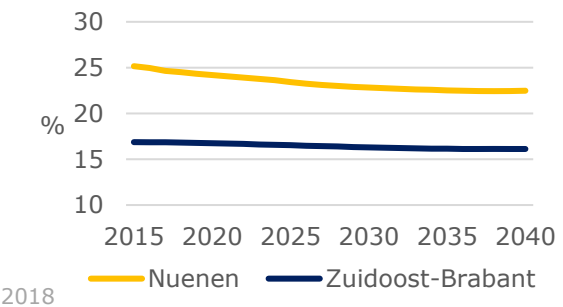
## Van de 19-plussers geeft 25% mantelzorg



## Mantelzorg geeft men vooral aan ouders en schoonouders



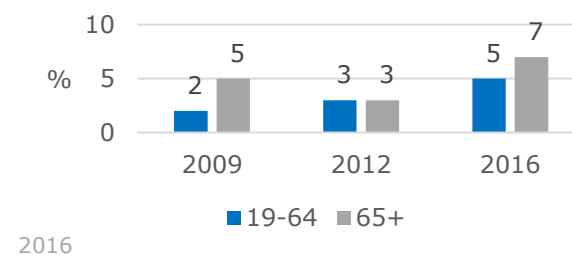
## Het aandeel mantelzorgers zal naar verwachting in de komende jaren licht dalen



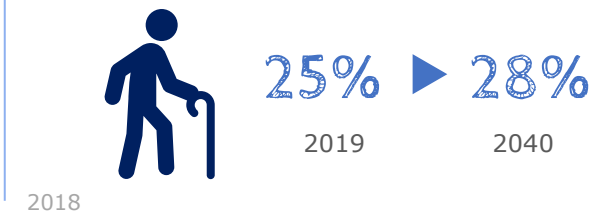
## Eén op de acht mantelzorgers (19+) voelt zich zwaar belast



## Zeven procent van de ouderen geeft intensief mantelzorg (minimaal acht uur per week, gedurende tenminste drie maanden)



## Het aandeel ouderen (65+) zal in de komende jaren toenemen



[Klik hier voor meer cijfers mantelzorg in Nuenen](#)

# MANTELZORG INSPIRATIES

De meeste mantelzorgers ervaren veel voldoening en dankbaarheid bij het verlenen van mantelzorg. Vaak zorgt het ook voor een verdieping in de relatie met degene waar de mantelzorg voor zorgt. Toch zitten er ook moeilijke kanten aan het zorgen voor een naaste. Mantelzorg kan ontzettend zwaar zijn en zorgt voor vermoeidheid en kopzorgen. Er zijn valkuilen waar menig mantelzorgster induikt, zoals geen 'nee' kunnen zeggen, niet gemakkelijk los kunnen laten en te veel zorgen maken. Het is daarom niet alleen belangrijk dat mantelzorgers gewaardeerd worden, maar ook dat ze op de juiste manier ondersteund worden en waar mogelijk zelfs worden ontlast. Gelukkig kan dit op verschillende manieren en zijn er inspirerende voorbeelden!



## Rapport (ont)regel de mantelzorg



Mantelzorgers zijn veel tijd kwijt aan administratieve taken. Veel acties en regels die eenvoudiger gemaakt of geschrapt kunnen worden. Een denktank van o.a. MantelzorgNL heeft een [rapport](#) met schrapkaart van 9 acties opgeleverd. Deze hebben o.a. betrekking op het verbeteren van het instrument mantelzorgverklaring, het declareren van vervoerskosten en de ingewikkelde aanvraag en de reparatie van hulpmiddelen.

## Lokale aandacht voor jonge mantelzorgers

Gemeenten en welzijnsorganisaties slaan de handen ineen om expertise uit te wisselen en elkaar te inspireren. Zo wordt het aanbod voor jonge mantelzorgers verbreed en verbeterd. In de jaarlijkse [Week van de Jonge Mantelzorgster](#) ging de campagne in 2019 over 24/7 zorgen: 'Mantelzorgster ben je altijd, niet alleen als je boodschappen doet, een zusje kalmeert of je ouders medicijnen toedient'.

Meer info? Neem contact op met [Mieke van Paassen](#)



## Samen even uit de zorg

Iedereen die een keer gevlogen heeft kent de instructie voor het gebruik van zuurstofmaskers die bij dreigend zuurstofgebrek uit het plafond vallen: 'zorg dat je eerst zelf lucht krijgt voordat je anderen helpt'. Voor mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander geldt hetzelfde: zorg dat je het vol houdt zonder er zelf bij op te branden. Steunpunt mantelzorg verlicht organiseert '[samen even uit de zorg](#)'. Drie keer per maand op drie locaties in Eindhoven is er een ontspannende bijeenkomst voor mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven.

