

Aanleiding

Mantelzorg... je rolt er in

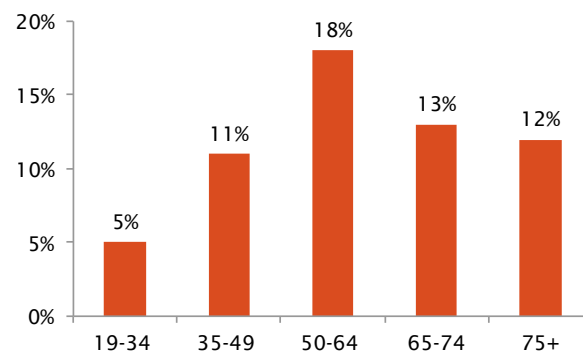
Mantelzorg is de zorg die gegeven wordt aan een naaste met een (chronische) ziekte of beperking. Het gaat om langdurige onbetaalde zorg, vanuit een persoonlijke band met de verzorgde, die de gebruikelijke zorg overstijgt. Oudere mantelzorgers kampen vaak zelf ook met een afnemende vitaliteit en gezondheid, maar rollen uit liefde voor een hulpbehoevende naaste, meestal hun partner of ouder(s), in mantelzorg: "Zorgen voor je dierbaren.. dat dóe je gewoon."

Het Fries Sociaal Planbureau brengt oudere mantelzorgers in beeld en geeft hen het woord. Ze vertellen hoe belangrijk informatie, praktische steun, financiële draagkracht en een luisterend oor zijn, naast het behoud van hun eigen gezondheid en netwerk. Deze publicatie is gebaseerd op **ervaringen van Friese mantelzorgers**, door hen zelf onder woorden gebracht.

Eén op de acht Friezen van 65 jaar en ouder is mantelzorger

Bij inwoners van 65 jaar en ouder gaat het om één op de acht Friezen die mantelzorg geeft. Dit betekent dat er in Fryslân ruim 15.000 mensen van 65 jaar en ouder zijn die mantelzorg verlenen. De leeftijdsgroep 50-64 jarigen telt de meeste mantelzorgers, 18%. Van de 19-34 jarigen verricht het kleinste percentage mantelzorg, namelijk 5%.

Percentage mantelzorgers per leeftijdscategorie

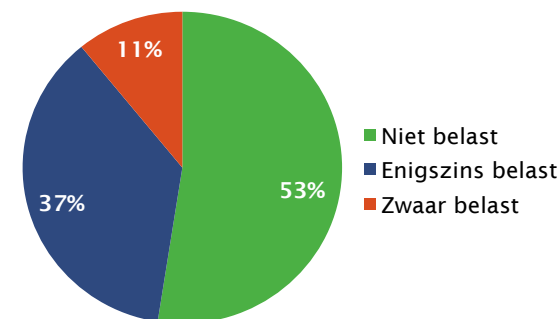


Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

11% oudere mantelzorgers zwaar belast

Van de oudere mantelzorgers (65+) voelt ruim de helft zich niet tot nauwelijks belast in het verlenen van mantelzorg. Ruim één op de tien oudere mantelzorgers (11%) geeft aan zich zwaar- tot overbelast te voelen.

Belasting mantelzorgers 65+



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

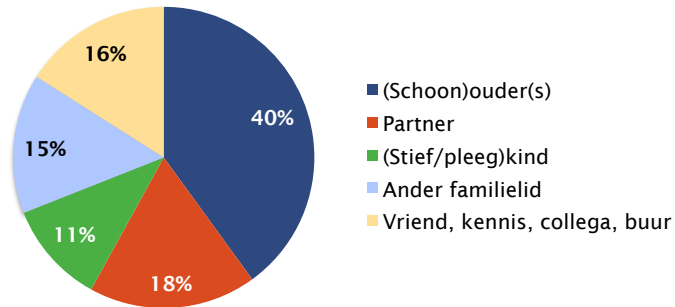


"Ik moet op de been blijven, ze heeft alleen mij."

65-plussers geven vooral mantelzorg aan partner

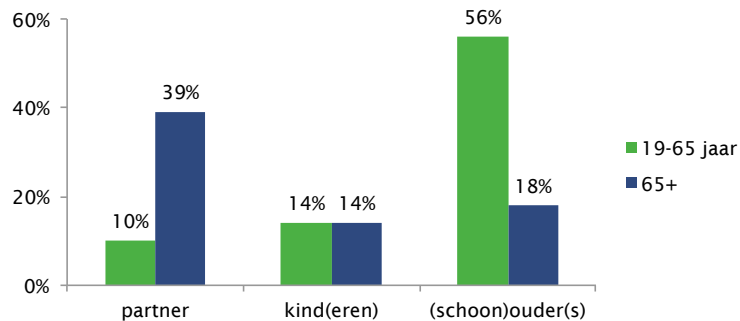
Mantelzorg wordt over het algemeen gegeven aan (schoon)ouders, partner, kind(eren), andere familieleden of vrienden en kennissen. Er zijn grote verschillen tussen jonge (19-34 jaar) en oudere (65 jaar en ouder) mantelzorgers. De 65-plussers verlenen vaker mantelzorg aan hun partner, mantelzorgers jonger dan 65 jaar geven vaker mantelzorg aan hun (schoon)ouder(s).

Wie wordt verzorgd, alle leeftijden



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

Wie wordt verzorgd, alle leeftijden



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

Ruurd (81) verzorgt zijn vrouw, die volledig hulpbehoevend is en sinds kort in een zorgcentrum verblijft: 'Ik ben geen mantelzorger. We zijn 44 jaar getrouwd en hebben geen kinderen. Tien jaar geleden merkte ik dat ze lichamelijk en geestelijk achteruit ging. Ik zei niet dat ze een beetje slingerde, om haar niet te ontmoedigen. Ongemerkt draaide ik het gas uit dat ze had laten branden. Ze hield zich staande tot op ons feest, daarna was het mis. Ze zat maar in haar stoel naar buiten te staren, zwaar depressief, bleek achteraf. Uiteindelijk werd ze opgenomen. Ik bezoek haar iedere middag, en iedere avond ga ik met lood in de schoenen naar huis. Ik laat niets merken, en eenmaal buiten draai ik een knop om. Ik moet op de been blijven om er voor haar te zijn.'

"Wij kunnen het betalen, om mij heen zie ik schrijnende armoede."

Aukje (67) zorgt al jaren voor haar ernstig zieke partner: 'Twintig jaar geleden kreeg mijn man een ernstige progressieve longziekte, COPD. Nu kan hij zo goed als niets meer, doodmoe is hij al na twee drie stappen. Als ik even weg moet, zet ik alles voor hem klaar. Dat kan, omdat hij geestelijk nog helemaal helder is. Als ik anderen zie, wiens partner dementeert, denk ik wel eens: "Ik heb mijn man nog". Van ons goede pensioen kunnen we hulp en hulpmiddelen betalen, maar om mij heen zie ik stille armoede wegens ziekte en mantelzorg. Ik kan intens verdrietig worden van hoe er met onze ouderen wordt omgesprongen. Ik ken mantelzorgers die door alle consequenties van hun ziekte of zieke familielid volledig geïsoleerd zijn geraakt.'



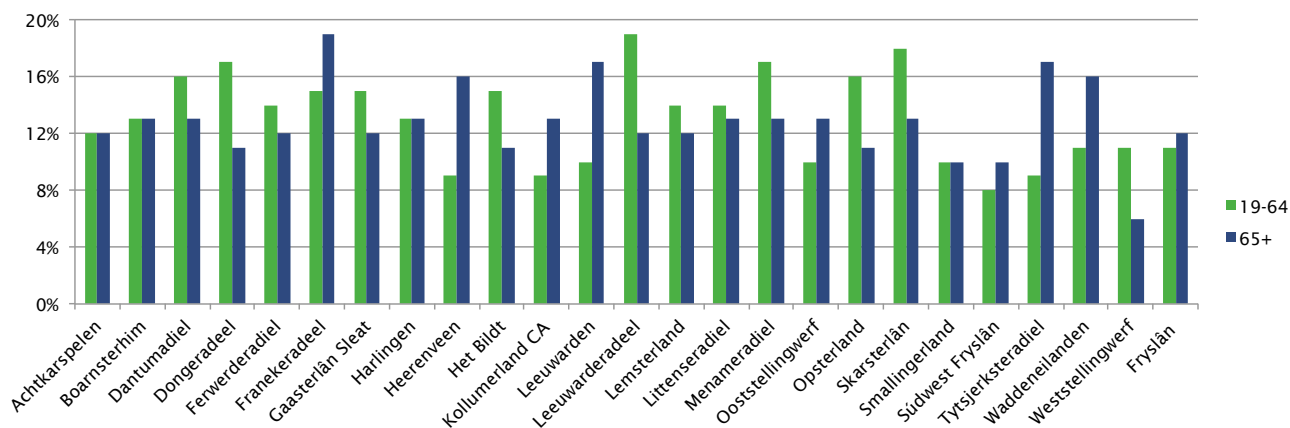
"Als enigst kind sta je helemaal alleen qua mantelzorg."

Meeste oudere mantelzorgers in Franekeradeel

In de gemeente Franekeradeel is het hoogste aandeel van de 65-plussers mantelzorger: bijna één op de vijf inwoners van 65 jaar en ouder. Ook in Leeuwarden, Tytsjerksteradiel, Heerenveen, Leeuwarden en de Waddeneilanden is het aandeel oudere mantelzorgers bovengemiddeld. Weststellingwerf laat het laagste aandeel oudere mantelzorgers onder de bevolking zien. In de genoemde gemeenten en eilanden verrichten fors meer ouderen mantelzorgtaken dan jongeren.

Geertje (67) is al jaren mantelzorger voor haar hoogbejaarde moeder: 'Ik ben het enigste kind van mijn 94-jarige moeder, en heb geen partner. Alle zorgen komen dus op mij neer. Ik maakte me continu zorgen... dán liet ze de ketel weer droog koken. dán legde ze een krant op de brandende gaskachel. Een wonder dat alles zo lang goed is gegaan. Nu is ze opgenomen. Ze viel en brak haar heup. Een voordeel is dat ik geen baan heb, een nadeel dat ik er alleen voor sta en chronisch ziek ben. Ik heb dus amper een netwerk. Veel staat op internet, maar ik heb geen kinderen die me daar bij helpen. Ik heb een vrouw leren kennen die ook aan het mantelzorgen is. Een perfect duo: ik een werkende kop, zij een werkend lichaam.'

Percentage mantelzorgers 65- en 65+ per gemeente



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP



Tenslotte

Eén op de acht Friezen van 65 jaar en ouder verleent mantelzorg, het gaat om ongeveer 15.000 mensen. Zorgen jongere mantelzorgers vooral voor hun (schoon) ouders, oudere mantelzorgers verlenen meestal zorg aan hun partner. Vooral mantelzorgers van 75 jaar en ouder (16%) geven aan zich zwaar belast te voelen door hun mantelzorgtaken. Nu ouderen langer thuis blijven wonen wordt een groter beroep op mantelzorgers gedaan. Het is belangrijk om oog te hebben voor de belasting die zij daarbij ervaren, en hen passend te ondersteunen bij hun mantelzorgtaken.

Colofon

In de Databank van het Fries Sociaal Planbureau zijn meer cijfers te vinden over mantelzorg.

Bronnen / links

- [GGD Gezondheidsenquête 2012](#)
- [CBS Statline](#)
- [Databank Fries Sociaal Planbureau](#)

Auteur

Truus de Witte,
tdewitte@friessociaalplanbureau.nl,
06 39201993 / (058) 234 85 00.

Opmaak

Jongens van de Jong

FRIES SOCIAAL

PLANBUREAU

Westersingel 4
8913 CK Leeuwarden
T (058) 234 85 00
www.friessociaalplanbureau.nl