

MANTELZORG Hulp die niet meer langskomt, weg bezoekjes aan het park en dagbesteding. Voor de ontvangers van mantelzorg valt door corona een heel netwerk van steun weg.

Door onze redacteur **Carlijn Vis**

Zwaaien voor het raam, meer zit er even niet in

De man van Tineke Bouwes (66) uit Amsterdam heeft de ziekte van Alzheimer. Hij woont thuis, zij verzorgt hem, met hulp van vrienden en zijn twee dochters. Twee of drie keer per week ging hij naar dagbesteding, elke woensdagmiddag nam een vriendin hem mee naar het park en het café, en er kwamen studenten (betaald) thuis langs om met hem poëzie te lezen, te fietsen of Franse chansons te luisteren.

Dat hele netwerk is nu door corona ingestort. Het ontmoetingscentrum waar de dagbesteding was, is gesloten, de studenten mogen vanwege de overheidsmaatregelen voor sociale hygiëne niet meer komen en ook vrienden twijfelen of ze op bezoek moeten gaan; met zijn 81 jaar is de man van Bouwes een kwetsbare oudere.

Nu komt vrijwel alle zorg op haar neer. Zijn dochters doen op gepaste afstand wat ze kunnen, maar ook zij maken zich zorgen; ze willen hem natuurlijk niet besmetten.

Zoals Bouwes het netwerk van hulp en zorg had ingericht, zo heeft een groot aantal Nederlanders in de participatiesamenleving de zorg voor een ander met elkaar georganiseerd. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau telt Nederland ruim vier miljoen mantelzorgers. Zij zorgen voor een familielid, vriend of andere naaste. Intensief of sporadisch. De omstandigheden verschillen: de hulpbehoevenden wonen thuis, halfzelfstandig in een aanleunwoning, of in een verzorgingshuis. Vaak gaat het om zorg voor ouderen, maar ouders die voor een gehandicapt kind zorgen zijn evengoed mantelzorgers, net als iemand die zorgt voor een vriendin die door een ongeluk in een rolstoel zit.

Wel of niet gaan nu?

Mantelzorgers hadden tal van contactmomenten: regelmatig op bezoek, eten brengen, medicijnen, mee naar doktersafspraken, de was doen, het bed verschonen, de badkamer poetsen, de koektrommel vullen, samen een puzzel leggen, de batterijen van de afstandsbediening vervangen. Maar nu, in de coronacrisis, staan ze continu voor het dilemma of ze wel of niet moeten gaan. Je wilt wel zorgen voor je kwetsbare naasten, maar je wilt ze niet besmetten.

In de thuiszorg merken ze ook dat familieleden en mantelzorgers niet meer komen. Esther Hoekzema is directeur van Vitaal Thuiszorg,

een organisatie voor verpleging, verzorging en huishoudelijke hulp met 3.000 cliënten in de Achterhoek en de Gooi en Vechtstreek. „Onze ouderen zijn verstoken van bezoek. Niemand durft het risico te nemen.”

De Mantelzorglijn, waar mantelzorgers het hele jaar terecht kunnen met vragen over huisvesting, financiën en zorg, wordt overspoeld met vragen. Wat kan nog wel en wat kan niet? Het nummer wordt ruim twee keer zo vaak gebeld als normaal. 90 procent van de vragen gaat over corona, zegt Liesbeth Hoogendijk, directeur van MantelzorgNL, verantwoordelijk voor de Mantelzorglijn. De thuiszorg en de vrijwilligers komen niet meer, hoe moet ik al dat werk nou in mijn eentje doen? Ik mag mijn demente moeder in het verpleeghuis niet meer bezoeken, herkent ze me straks nog wel? Ik werk in de zorg, mijn partner thuis is kwetsbaar, ik ben bang dat ik de ziekte via mijn werk meeneem naar huis.

Boodschappen aan de deur hangen

Hoe pakken mensen het nu aan? Tineke Bouwes maakt een afweging met elke persoon die haar bijstaat in de zorg voor haar man. „Als ik denk dat iemand mogelijk een risico is, bijvoorbeeld omdat hij contact heeft gehad met iemand uit Brabant, dan beslissen we: deze week even niet.” Alle studenten zijn weggefallen, sommige kennissen durven het contact niet aan. Zijn dochters en de paar vrienden die nog wel komen, proberen anderhalve meter afstand te houden. Overal in huis liggen doekjes om je handen mee schoon te maken, bij elke kraan staat zeep.

„Mantelzorgers hangen nu boodschappen aan de deur, geven kaarten mee aan de thuiszorg, tekeningen van kleinkinderen”, zegt Hoekzema. De thuiszorg probeert voor familieleden en mantelzorgers videogesprekken op te starten. „Dat is vaak een hele onderneming”, zegt ze. Hoogendijk had gisteren iemand aan de lijn die dan maar voor het raam van het verzorgingshuis ging zwaaien. „Dat kan ook voor beide partijen een beetje troost bieden.” Voor de praktische zorg raadt ze mensen aan de richtlijnen van het RIVM te volgen en kwetsbaren niet te bezoeken als het niet hoogst noodzakelijk is.

Twee vrienden van Carolien de Jong (56) uit Blaricum wonen in een verzorgingshuis. Als mantelzorgster ging ze meerdere keren per week langs. Een gesprekje, een kopje koffie, een krant afgeven. Twee avonden per week bracht

Haar vrienden in het verzorgingshuis stuurt ze nu elk weekend een 'prettas', met chips en wijn



FOTO NIELS BLEKEMOLEN

ze Johan, eind 60 en halfzijdig verlamd, naar een hydrotherapiezwembad in Hilversum. Nu belt ze een paar keer per week. Ze hoopt steun te geven door te praten, over hoe het met ze gaat, welke tv-programma's ze hebben gekeken.

De Jong kan de vrienden niet zien, want de heren hebben oude telefoontoestellen. Elk weekend geeft ze nu een „prettas” af bij de ingang. Met een krant, zoute koekjes, chips, wijn voor Hans en speciaalbiertjes voor Johan. Voor Hans deed ze er zaterdag een boek bij. „In de vorm van een 'dwarsslijger', omdat hij het niet eens was met de nieuwe regels.”

Hans ligt nu meer op bed dan normaal. „Voorheen moest hij eruit voor de fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en logopedist, maar die komen niet meer. Het dagprogramma is nu wakker worden, eten, roken en tv-kijken.” Voor Johan is er behalve het zwemmen ook geen fysiotherapie, geen wandeling, geen verzetje. De Jong is ongerust over de geestelijke gezondheid van haar vrienden. De mannen vinden dat ze in de gevangenis zitten, zegt ze. „En dat is ook zo. Hans had ge-

vraagd of hij naar buiten mocht, want de zon scheen. Toen zeiden ze: als je naar buiten gaat, kom je er niet meer in.”

Tineke Bouwes probeert thuis zelf een vervanging te zijn voor de dagbesteding. Met haar man wandelde ze afgelopen week door de buurt, soms vraagt ze hem naar de bakker te gaan, of naar de boekhandel voor een krantje. „Maar hoelang kan dat nog? Als hij de deur uit is, is hij alweer vergeten dat hij afstand moet houden, dus de winkeliers vinden het misschien niet meer zo prettig dat hij komt.”

Nieuwe mogelijkheden

Wat Liesbeth Hoogendijk van MantelzorgNL merkt is dat bijna alle mantelzorgers het moeilijk vinden om hulp voor zichzelf te vragen. Daar sturen zij bij de vereniging in de gesprekken wel op aan. Is er iemand in de omgeving die kan bijspringen? U zegt dat uw broer niets kan doen omdat hij 80 kilometer van jullie moeder vandaan woont, maar misschien kan hij het contact met zorgverleners, de zorgverzekering en de administratie van u overnemen. „Door de nieuwe werkelijkheid zijn ook nieu-

we mogelijkheden ontstaan”, zegt Hoogendijk. Nu iedereen thuiswerkt is er misschien een kennis die geen uren reistijd meer heeft en die uren kan gebruiken om u te ontlasten?

Komt iemand er echt niet uit, dan verwijst ze naar de gemeente. „Soms zijn er lokale, kleinschalige initiatieven. Iemand die voorheen dagbesteding voor groepen deed, doet dat nu misschien een-op-een.”

Carolien de Jong brengt zaterdag weer een tas vol lekkers naar het verzorgingshuis. Tineke Bouwes heeft zich voorgenomen voortaan met haar man mee te gaan naar de winkel. „Dan haal ik het brood en vraag ik of hij even buiten wacht met de hond. Met zijn dochters en kleindochter probeer ik te FaceTimen en Skypen. Hoe dat allemaal precies werkt, moet ik nu even leren.”

Als je haar een paar maanden geleden had verteld dat ze nu zo geïsoleerd zou leven en zo veel zorg op zich had genomen, had ze niet gedacht dat ze het aan zou kunnen. „Nu zie ik dat de mens veerkrachtig is. Het is tijdelijk, het gaat weer over. Zodra het kan, nodig ik weer groepen mensen bij ons thuis uit. Daar kijk ik alvast naar uit.”