

ALS JE OUDERS NIET MEER VOOR ZICHZELF KUNNEN ZORGEN

We willen het liefst dat onze ouders tweehonderd jaar worden, in goede gezondheid. Maar wat komt er op je af als ze steeds meer hulp nodig hebben? In elk geval een hoop geregeld met dikke stapels formulieren. En heel wat emoties. *Tekst: Yoke Nagel.*

Voor veel volwassenen komt het besef dat ouders echt 'oud' zijn geworden plotseling. Soms is een nare val of ziekte de aanleiding voor het invoeren van hulpverleners. Zorg aan huis, zelf een ouder in huis nemen, of regelmatig langsgaan voor – steeds meer – dagelijkse klusjes is niet altijd lang vol te houden. Zeker als je zelf nog opgroeiende kinderen in huis hebt, ontstaat er al snel een beklemmende 'sandwich van zorg'-situatie: zowel de kinderen als de ouders hebben zorg nodig. En wij, de volwassen kinderen, maar heen en weer rennen. Een steeds duidelijker patroon

EEN BREDE SCHOUDER

Het aantal formulieren dat moet worden ingevuld om de juiste begeleiding en zorg te krijgen, de financiële rompslomp en de praktische zorg daarbovenop, is nauwelijks te behappen voor een amateur. De procedureproblemen worden vaak nog eens versterkt door schuldgevoelens en emoties: de eindigheid van het leven komt immers opeens stevig in beeld. Daarom is het verstandig om ondersteuning te zoeken bij het regelwerk. De organisatie voor mantelzorgers, Mezzo, kan helpen bij het papierwerk. Maar minstens zo belangrijk is het om zelf een stevige schouder te zoeken om af en toe eventjes bij uit te hullen. De frustraties over de bureaucratische regels moeten eruit en het is heerlijk om soms even te horen dat je echt geen slecht mens bent als je een goed tehuis wilt vinden voor je ouders.

van vergeetachtigheid of toenemende lichamelijke klachten kan een belangrijke reden zijn om te zoeken naar een betere oplossing. Een veilige plek waar de ouders hun laatste jaren veilig en verzorgd kunnen doorbrengen. In de praktijk betekent dat een tijdrovend en frustrerend gedoe. Niet alleen vanwege het enorme regelwerk, maar ook omdat veel volwassen kinderen zich er vaak schuldig onder voelen dat ze hun ouders 'achter de geraniums' moeten stallen. Die zien zichzelf immers graag nog als kwiek en behoorlijk zelfstandig. "Laat mij maar lekker thuis zitten hoor! Ik red me wel!", roepen ze, terwijl aan alle kanten duidelijk is dat dat niet waar is.

Smoesje

De situatie van Hildegard van der Berg (42) is typerend voor de gang van zaken rond hulpbehoevende ouders. Ze maakte bij de eerste tekenen van vergeetachtigheid een afspraak bij de huisarts voor haar moeder. "Maar de eerste keer 'vergat' mijn moeder te gaan. De tweede keer moest ik in de wachtkamer blijven zitten van haar. 'Niks aan de hand', zei ze doodleuk toen ze uit de spreekkamer kwam. 'Mij hoeft je nog niet op te sluiten'. Terwijl alles erop duidde dat ze aan het dementeren was. Medisch onderzoek moest steeds met een smoesje worden geregeld, want ze werd verschrikkelijk boos om die 'betutteling'. En ik was al doodmoe van de dagelijkse klusjes die ik al maanden voor haar deed naast de zorg voor mijn eigen gezin. Daar kwam nog bij dat ik op zeker moment meer tijd kwijt

VAN TEVOREN DE SFEER PROEVEN IN EEN TEHUIS IS HEEL BELANGRIJK. GA ER EENS SAMEN KOFFIEDRINKEN

was aan het invullen van formulieren dan aan aandacht voor mijn moeder zelf... Ik voelde me echt een ontaarde dochter die haar moeder achter de geraniums stopte. Soms leek het wel alsof al die belachelijke 'intakegesprekken', formulieren en protocollen speciaal waren bedacht om mij dat nog eens flink in te wrijven." Soms is een hulpbehoevende maar stoere

STAP VOOR STAP NAAR EEN ANDERE WOONVORM

- 1 Overleg zo duidelijk mogelijk dat het op deze manier niet meer gaat.
- 2 Laat u door de behandelende arts adviseren over de woonvorm. Heeft de hulpbehoevende nog geen intensieve medische hulp nodig, dan kan dat een verzorgingstehuis zijn. Als de gezondheid snel achteruit gaat, kan het verstandig zijn om toch al te kiezen voor een verpleeghuis, met het oog op de nabije toekomst. Informeer ook bij vrienden en bekenden naar hun ervaringen op dit vlak.
- 3 Zorg voor medische indicatie voor een opname via de huisarts of specialist. Dat beperkt vaak de wachttijd voor een verzorgingstehuis en het is noodzakelijk bij opname in een verpleeghuis. Schakel thuiszorg in zolang er nog geen opname mogelijk is.
- 4 Neem rustig de tijd om een rondrit te maken langs mogelijke huizen in de omgeving. Als de ouder erg verward is, kan het verstandig zijn om eerst alleen te gaan kijken of het een geschikte plek lijkt.
- 5 Natuurlijk is het belangrijk om het financiële aspect van een opname goed door te nemen. Schrik niet meteen van de hoge maandlasten: dat is wel inclusief alles, eten en (gedeeltelijke) medische zorg (zie ook kader: wie betaalt?).
- 6 De sfeer proeven is minstens zo belangrijk. Ga er eens samen koffiedrinken. Let dan ook op hoe er gereageerd wordt als een bewoner boos of verdrietig is. Is er geduld en aandacht? Heeft elke bewoner een eigen ruimte? Worden activiteit en contact gestimuleerd? Is er goede medische zorg? Worden er religieuze activiteiten aangeboden die voor de oudere waardevol zijn? Veel huizen bieden de mogelijkheid om eerst een paar keer te komen meeten of zelfs een keer te komen logeren in een eigen kamer.
- 7 Voor veel ouderen betekent verhuizen het definitieve afscheid van de eigen, vertrouwde omgeving. Neem dus alle tijd voor de verhuizing zelf, leg geduldig uit en herhaal wat er gaat gebeuren en waarom.

ouder er echt van overtuigd dat hij of zij nog alles kan. Dan kan het voor een volwassen kind als verraad voelen om te melden dat het niet meer gaat. Een te drukke huisarts geeft daardoor misschien niet die medische verklaring af die noodzakelijk is om hulp te krijgen. Toch maar zeggen dus. Desnoods telefonisch nog eens rustig bellen met de huisarts voor nadere toelichting. Als je zelf in elkaar stort van zorgvermoeidheid, is daar niemand bij gebaat. □

PS Het aantal zeventigplussers dat alleen woont, zal vermoedelijk tot 2020 stijgen met 40%. Minder dan 10% woont in een verzorgings- of verpleeghuis. Het aantal daalt doordat tehuizen steeds vaker alleen zeer hulpbehoevende ouderen toelaten. Pas boven de negentig jaar woont de helft van de bejaarden in een tehuis. Anderen wonen thuis met verzorging van partner of kinderen. Veel van deze verzorgers worden zelf ziek door de zware belasting. Meer weten? Kijk op www.mijntijdvoorzorg.nl.

WIE BETAALT?

- Voor hulp aan een thuiswonende ouder is het mogelijk om een tegemoetkoming te krijgen vanuit de WMO of de AWBZ. Daarvoor moet eerst zo'n dertig formulieren worden ingevuld voor het CIZ. Na zo'n zes weken kan 'Zorg in natura' of een PGB, een Persoons Gebonden Budget worden ingezet.
 - Vroeger moest eerst 'eigen kapitaal' worden opgegeten bij een opname in een zorginstelling. Tegenwoordig wordt meestal een eigen bijdrage naar draagkracht gevraagd, gebaseerd op het pensioen, waarbij spaargeld buiten beschouwing wordt gelaten.
- Let op:** Er zijn tehuizen die verwachten dat het maandelijkse pensioen wordt gestort op de rekening van het tehuis. De bewoner krijgt dan zakgeld. Dit mag alleen als de bewoner geen familie of zaakgelastigde heeft, en wilsonbekwaam is, bijvoorbeeld door gevorderde Alzheimer.