



Dovida
Mijn leven, mijn manier

Als senioren “Nee!” zeggen

Weerstand tegen ondersteuning overwinnen



Ouder worden, keuzes maken

In Nederland worden senioren met veel keuzes geconfronteerd. Keuzes zoals waar en hoe te leven als men ouder en kwetsbaarder wordt. Meer dan 90% van de senioren wil het liefst in de eigen woonomgeving blijven wonen en leven. De een bereidt zich erop voor dat er op termijn ondersteuning nodig zal zijn, terwijl de ander de beslissing uitstelt tot het moment dat zich een incident voordoet en daardoor tot een keuze wordt gedwongen. De wens om onafhankelijk te blijven en de levenskwaliteit te behouden raken hieraan vaak ten grondslag.

De realiteit is echter, dat ouder worden betekent dat er meer stress is bij familieleden omdat zij zich zorgen maken over de gezondheid en de veiligheid van hun vader of moeder en zij niet in staat zijn om hen te helpen. Desondanks is het voor veel senioren erg moeilijk om hulp en ondersteuning te aanvaarden. Om hulp vragen is voor veel senioren niet gemakkelijk. Zij hebben immers hun hele leven lang hun eigen zaken geregeld! Maar als dagelijkse taken niet meer uitgevoerd kunnen worden of wanneer er onveilige situaties ontstaan zal hierover gesproken moeten worden. Het liefst binnen de eigen omgeving, maar soms is extra hulp van buitenaf gewenst.

- Misschien zorg jij voor een dierbare die vastbesloten is om in zijn of haar eigen huis te blijven?
- Of misschien ken jij een senior die thuis woont en denk jij dat hij of zij af en toe hulp kan gebruiken?

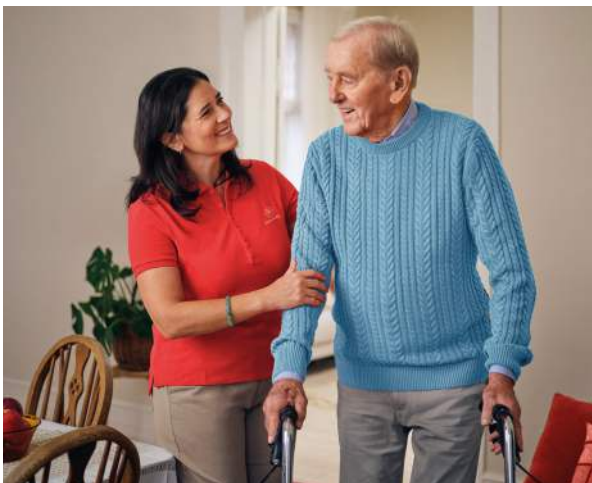
De keuze om thuis te blijven wonen staat niet op zichzelf en gaat gepaard met vele andere vragen. Bijvoorbeeld: hoe actief te blijven, hoe zowel geest als lichaam te trainen, hoe gezond te blijven, hoe een uitgebalanceerd dieet te realiseren, hoe onveilige situaties te voorkomen, hoe het huishouden te runnen etc.

Het is belangrijk om plannen te maken betreffende het 'wie, wat en hoe' je nodig hebt om de zelfstandigheid te behouden.

Hulp (niet) nodig

Meer dan de helft (52%) van de mantelzorgers, die op dit moment voor een ouder familielid zorgt, is hiermee begonnen omdat hij of zij niet meer zelfstandig kon functioneren vanwege een blessure, ziekte of medische aandoening. Er zijn echter andere ingrijpende problemen, zoals dementie, depressie, slechte voeding, overlijden van een echtgenoot, eenzaamheid of onveilige situaties die bedreigend zijn voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van senioren. Hoe weet je of een senior extra hulp nodig heeft? Dovida biedt tips en ideeën die helpen om weerstand tegen hulp en ondersteuning te overwinnen.

Veel senioren zullen hulp weigeren, laat staan hulp vragen. Zij zijn bang dat ze hun familie tot last zijn of hun onafhankelijkheid zullen verliezen. Het is dus belangrijk dat zorgverleners, volwassen kinderen of andere familieleden bedacht zijn op signalen dat hun dierbare hulp nodig heeft bij zijn alledaagse leven.



Vraag jij je af of je overbezorgd bent?

De 10 meest voorkomende situaties die ertoe leiden dat familieleden hun dierbare extra hulp moeten bieden:

1

Een blessure, ziekte of medische aandoening bedreigt de gezondheidssituatie en daarmee het zelfstandig functioneren.

2

De gevorderde leeftijd zorgt ervoor dat de senior extra kwetsbaar is waardoor veiligheidsrisico's ontstaan.

3

De familie is bezorgd omdat hun dierbare steeds meer gebukt gaat onder de zelfverzorging en het uitvoeren van alledaagse taken.

4

De senior vraagt zelf om hulp.

5

Als zoon of dochter voel jij je schuldig omdat je jouw vader of moeder niet goed kunt helpen.

6

De senior heeft meer hulp nodig na het overlijden van de partner.

7

De senior zou moeten verhuizen of zijn/haar huis verlaten als er geen hulp wordt verstrekt.

8

De familie ziet dat hun oudere familielid interesse verliest in bepaalde activiteiten die hij/zij vroeger leuk vond.

9

De familieleden merken op dat vader of moeder gewicht is verloren.

10

De familieleden merken op dat hun dierbare zich niet meer verzorgt.

10 signalen dat een senior hulp nodig heeft

1

Onbetaalde rekeningen stapelen zich op

Senioren kunnen in de war raken bij het afhandelen van dagelijkse post, vooral als hun gezichtsvermogen achteruit gaat of als dit ooit de verantwoordelijkheid van een inmiddels overleden echtgenoot was. Dit kan leiden tot achterstallige betalingen, aanmaningen of andere problemen met schuldeisers tot en met het afsluiten van voorzieningen.

2

Het huis niet willen verlaten

In plaats van om hulp te vragen, zullen senioren die problemen ervaren – bijvoorbeeld met wandelen, onthouden, oriëntatie, zien of horen – zich langzaam terugtrekken uit hun sociale omgeving en zich isoleren. Als dit niet wordt herkend, kan deze isolatie leiden tot eenzaamheid en depressie, zo ook tot ondervoeding en andere gezondheidsproblemen.

3

Interesse verliezen in het bereiden of nuttigen van maaltijden en drinken

Ouderen die zich plotseling eenzaam voelen, of die na verloop van tijd eenzaam zijn geworden en/of niet graag koken, zijn geneigd om niet goed te eten en drinken. Tekens van slechte eet- en drinkgewoonten zijn: ongezonde voedingswaren in huis (niet gebalanceerd), bedorven voedsel in de koelkast of tekens van overmatig gewichtsverlies (kleding veel losser) en duizeligheid. Een senior kan eventueel voldoende calorieën binnenkrijgen, maar eet misschien niet gezond.





4

Slechte lichaamsverzorging

Veranderingen in het uiterlijk zijn de meest voor de hand liggende tekens dat iemand mogelijk hulp nodig heeft. Deze tekens kunnen variëren van ongekamde haren en slechte lichaamsgeur, tot een ongeschoren gezicht, kleding die dagenlang wordt gedragen of niet geschikt is voor het huidige weertype. Deze veranderingen kunnen optreden, omdat de was doen, douchen, kleding uitkiezen en aankleden te moeilijk wordt om uit te voeren. Ook zijn veel senioren die alleen wonen bang dat wanneer ze uitglijden en vallen in een douche of bad, niemand hen kan helpen.

5

Slechter gaan rijden

Parkeerboetes of snelheidsovertredingen, deuken en krassen op de auto. Dit alles kan erop wijzen dat de senior niet goed meer kan autorijden. Minder goed zien, slecht richtingsgevoel, niet meer kunnen invoegen in het verkeer, ver onder de maximaal toegelaten snelheid rijden en zeer trage reactietijd kunnen erop wijzen dat er hulp nodig is.

6

Aangebrande potten en pannen

Dit kan een teken zijn dat er iets mis is met het korte termijn geheugen of het begin van de ziekte van Alzheimer. Naast het gevaar van vallen, is brand één van de grootste gevaren voor senioren en een belangrijke bron van bezorgdheid voor familieleden.

7

Symptomen van depressie

Depressie veroorzaakt duidelijke veranderingen in het gedrag en de dagelijkse routine. Veel ouderen voelen zich geïsoleerd of gevangen in hun eigen huis, in het bijzonder als een slechte gezondheid of het wegvallen van vrienden of familieleden hen weerhoudt om naar de plaatsen te gaan die ze ooit leuk vonden. Zich hopeloos of wanhopig voelen, verhoogde lusteloosheid en zich niet willen aankleden, kan wijzen op een probleem. Andere verschijnselen zijn bijvoorbeeld minder bezoeken van familieleden en vrienden, verandering in het slaappatroon (lang slapen of helemaal niet) en het gebrek aan interesse in de gebruikelijke hobby's en activiteiten.

8

Afspraken met artsen en sociale activiteiten worden niet nagekomen

Hoewel dit op verhoogde vergeetachtigheid kan wijzen, is het vaak het gevolg van het niet beschikken over vervoer, het niet weten welke vervoersmogelijkheden er zijn of het niet durven vragen aan anderen hen hierbij te helpen.

9

Slordig huis

Veranderingen in de huishouding worden misschien veroorzaakt omdat dit te moeilijk of inspannend is. Dit is vooral verontrustend wanneer de persoon vroeger het huis altijd netjes en ordelijk hield of als dit de verantwoordelijkheid was van een weggefallen partner. Van vuile was tot vuile vaat, deze alledaagse taken worden te veel om alleen te doen. Een andere reden voor problemen met de huishouding is toenemende dementie. Vergeetachtigheid en het niet meer in staat zijn om dagelijkse taken uit te voeren kunnen leiden tot frustratie en opstandig gedrag.

10

Medicatie niet opvolgen

Medicatie niet nemen of teveel nemen (overdosis en geen medicijnen meer voor het volgende recept) kunnen leiden tot ernstige medische complicaties. Sommige ouderen nemen verschillende medicijnen in. Wanneer deze niet goed op elkaar zijn afgestemd en er geen toezicht is op geregelde inname kunnen levensbedreigende situaties ontstaan.



Zes manieren om weerstand tegen hulp en ondersteuning te overwinnen

Veel senioren vragen niet om hulp – zij zijn bang om een last te worden of hun zelfstandigheid te zullen verliezen.

1

Begrijp de weerstand

Vraag jouw ouder of dierbare waarom hij of zij zich verzet. “Mama, ik heb gemerkt dat je je steeds verzet als ik voorstel dat iemand je komt helpen. Waarom doe je dat?” Vaak beseffen oudere volwassenen niet dat ze elke vorm van hulp en ondersteuning weerstaan.

2

Licht jouw doelen toe

Herinner de persoon eraan dat jullie beide hetzelfde willen. Leg uit dat een beetje extra hulp kan helpen om langer thuis te blijven wonen en jou zal helpen om je zekerder te voelen. Voer een openhartig gesprek met hen over de impact die jouw zorg voor hem of haar heeft op jouw leven. Vaak begrijpen ouderen niet hoeveel tijd iemand aan hen moet besteden. Als het voor een familielid zwaar is om voor iemand te zorgen, dan kan hij of zij vragen om zaken te regelen die zijn/haar leven makkelijker zullen maken. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat er extra hulp wordt ingeschakeld. Gebruik de zin: “Ik zou me veel beter voelen als ik wist dat je meer hulp kreeg, iemand die je boodschappen doet, iemand die je naar de apotheek brengt, iemand die hier is als ik er niet ben.”

3

Roep hulp van buitenaf in

Als een relatie met een oudere volwassene verslechtert, vraag dan ondersteuning van een professional, zoals een mantelzorgondersteuner van de gemeente, om een beoordeling uit te voeren. Een professional kan een waardevolle bijdrage leveren. Ga naar www.dovida.nl of bel met een vestiging bij jou in de buurt voor tips over hoe jij met een dierbare kunt praten. Als je problemen ervaart in de communicatie of jouw vader of moeder weigert met jou over bepaalde zaken te praten, vraag dan aan een ander familielid of een goede vriend om ondersteuning. Als jij geen vooruitgang boekt, dan is het misschien beter dat iemand buiten de familie, zoals een klantcoördinator van Dovida of een andere zorgverlener, met hen praat.

4

Onderzoek uw mogelijkheden

Om de beste ondersteunende middelen te vinden, kun jij contact opnemen met een thuiszorgwinkel bij jou in de regio. Je kunt ook contact opnemen met het wijkteam of zorgloket bij jou in de buurt. Als jij besluit dat externe hulp nodig is en je voor Dovida hebt gekozen, dan kun jij jouw dierbare geruststellen met het gegeven dat je de kwaliteit van de dienstverlener hebt gecontroleerd en dat jij ervan overtuigd bent dat je de beste organisatie hebt gevonden om hen te komen helpen. Bovendien is er altijd eerst een vrijblijvende kennismaking met de caregiver.

5

Leg uit dat ze hierdoor langer in hun eigen huis kunnen blijven

De meeste professionals werkzaam bij een zorgloket of steunpunt geven gratis advies. Wanneer jij je zorgen maakt of er zijn problemen (bijvoorbeeld aangebrande pannen, ontbrekende medicijnen of valpartijen thuis), is het raadzaam de huisarts te bezoeken en de situatie voor te leggen.

6

Respecteer de beslissing

Soms zal jij het niet eens zijn met de beslissing van jouw ouders – en dat is goed. Zolang het beoordelingsvermogen van jouw dierbare familielid adequaat is, dien jij, hoe moeilijk dat ook is, respect te hebben voor zijn of haar keuzes. Neem geen beslissingen zonder de ander erbij te betrekken, tenzij jouw familielid echt niet de mentale capaciteit heeft (bijvoorbeeld door de ziekte van Alzheimer) om zelf te beslissen. Als de senior nog steeds weerstand biedt, maar een gevaar voor zichzelf is, raadpleeg dan een juridisch adviseur om eventueel bewindvoering te organiseren.

Opmerking

Als een oudere dementie heeft, zoek dan professionele hulp bij een arts, een casemanager dementie of de klantcoördinator van Dovida. Discussies zullen niet werken en er zullen andere strategieën moeten worden gebruikt. Kijk ook op deze website naar de mantelzorgtraining 'Alzheimer CARE'.

Zorg goed voor jezelf, zodat je kunt blijven helpen

Zorg voor elkaar is een verantwoordelijkheid van het hele gezin. Maar vaak, als er geen echtgenoot meer is of men is niet in staat om te helpen, komt de primaire verzorging – voor één of beide ouders – op de schouders van slechts één familielid te liggen (meestal de oudste, volwassen dochter of het volwassen kind dat dichtbij woont). Het aantal mensen in Nederland dat mantelzorg biedt is enorm. Eén op de zes zelfstandig wonende Nederlanders van 18 jaar en ouder ontvangt hulp van een mantelzorger. In 2024 gaven meer dan 3 miljoen volwassenen mantelzorg. Dit komt neer op iets meer dan 15% van de totale volwassen Nederlandse bevolking.

Volgens een onderzoek dat door Dovida werd uitgevoerd, doen veel mantelzorgers (72%) dit zonder enige hulp van buitenaf. Ruim dertig procent zegt echter dat zij meer hulp bij de zorg voor hun familielid kunnen gebruiken, en een op de vier neemt het andere familieleden kwalijk dat zij niet helpen.

Als jij zelf iemand verzorgt, is het belangrijk dat je een burn-out vermijdt. Jij moet zorgen voor jouw eigen gezondheid en welbevinden, anders kun je niet goed voor iemand anders zorgen. Een van de beste manieren om te voorkomen dat je teveel stress krijgt, is de hulp van andere familieleden en vrienden in te roepen. Doe dit zonder dat jij je hier schuldig over voelt. Sommige situaties zijn moeilijker dan andere. Maar met de hulp van anderen kan het leven van jouw dierbare makkelijker worden gemaakt en jouw stress worden verlicht.

“

“Ik probeer moeder te helpen. Ik denk dat ik dit goed doe en wil iemand anders hier niet mee lastigvallen, maar ik zou toch soms wat hulp kunnen gebruiken...”

Betrek andere familieleden of vrienden erbij

- **Verdeel de rollen en verantwoordelijkheden**, zelfs als de taken beperkt zijn, zodat de lasten worden verdeeld. Zelfs als jouw broer/zus ver weg woont, dan kan het diens verantwoordelijkheid bijvoorbeeld zijn om elke week te bellen of eens in de maand op bezoek te gaan zodat jij en je gezin andere dingen kunnen doen.
- **Verdeel de taken** en laat één familielid zich bezighouden met alle medische aspecten van de verzorging (gesprekken met artsen, informatie over medicijnen, etc.) terwijl een ander familielid bijvoorbeeld verantwoordelijk is voor de boodschappen/maaltijden en iemand anders zich bezighoudt met het betalen van de rekeningen. Door de taken te verdelen, wordt iedereen meer betrokken bij de details van deze taken en kan men elkaar op de hoogte brengen van veranderingen, problemen, etc.
- **Communiceer met andere familieleden** over jouw familielid. Als jij jouw zorgen niet uitdrukt (bijvoorbeeld een verminderde gezondheid, de hoeveelheid tijd die je besteedt aan het verzorgen, etc.), dan kun jij niet verwachten dat jouw andere familieleden weten wat jij denkt en voelt. Een ondersteunend communicatiemiddel is Carenzorgt (www.carenzorgt.nl).
- **Wees geen control 'freak'**. Als jij elk aspect van de verzorging wilt controleren, dan kunnen andere familieleden minder geneigd zijn om deel te nemen, aangezien ze denken dat jij alles onder controle hebt. Als jij alle hulp naar je toetrekt en dit niet deelt, dan begrijpt jouw omgeving niet dat het jou teveel kan worden.
- **Als jij geen familie hebt die je kan helpen**, overweeg dan om vrienden, andere relaties, leden van de kerk of professionele ondersteuners zoals de caregivers van Dovida, in te schakelen.

Over Dovida

Dovida is meer dan alleen zorg – het betreft een persoonsgerichte en versterkende ervaring. Bij Dovida maken klanten en hun familie kennis met een merk dat zich richt op de mens, met focus op de waarden van versterking, keuzevrijheid en zelfstandigheid.

Mijn leven, mijn manier weerspiegelt onze toewijding om mensen met nieuwsgierigheid en oprechte interesse te benaderen, en te ondersteunen tijdens hun unieke levensweg.

Onze visie is om een wereld te creëren die zich focust op mensen en ze ondersteunt om op hun eigen manier te leven. Binnen onze visie staat versterking en de kans om keuzes te maken centraal. Deze visie gaat verder dan de zorg die we verlenen, omdat we ook een bijdrage leveren aan het vergroten van kennis bij mantelzorgers en andere organisaties over de groeiende vraag naar zorg. We streven daarbij naar meer ondersteuning en keuzemogelijkheid voor de mensen die het nodig hebben.

Onze missie is de ondersteuning, versterking en zorg voor mensen zo te organiseren dat ze centraal staan bij elke beslissing die we nemen. Onze missie benadrukt dat wij focussen op wie mensen zijn, hoe ze willen leven, en gezien willen worden. Wij doorleven deze missie in onze interacties en beslissingen, en op ieder moment dat we bij onze klanten of hun familie zijn.

Kijk voor alle informatie op dovida.nl

Notities

Notities

Notities



Dovida
Mijn leven, mijn manier



Dovida Nederland
mschartel@dovida.nl
dovida.nl/locatie

dovida.nl