

## **24-UURS VERVANGING VAN MANTEL- ZORGERS**



**Handen in Huis richt zich op de vervanging van de mantelzorg die door de 24 uren zorgtaken overbelast is. Door de inzet van een vrijwilliger kan hij/zij even van een welverdiende periode rust genieten om daarna de zorgtaken weer op zich te kunnen nemen.**

Sinds het lange bestaan van Handen in Huis, opgericht in 1962, is er altijd vanuit gegaan dat de vervanging van de mantelzorg belangrijk is en dat dit een positief effect heeft op de mantelzorg. Dit jaar hebben we onderzoek gedaan naar het effect van de mantelzorgvervanging door Handen in Huis. Mantelzorgers die een kortere of langere periode door een vrijwilliger vervangen zijn in het afgelopen jaar hebben wij onder andere gevaagd naar het resultaat van de vervanging. Hieronder geven we een samenvatting.

### **> Uitkomsten van dit onderzoek**

Driekwart van de door ons ondervraagden is vrouw. Het overgrote deel van de ondervraagde mantelzorgers is tussen de 61 en 80 jaar. Ruim 50% is langer dan 5 jaar mantelzorg. Meer dan 80% heeft de zorg voor haar/zijn partner, een kleine 10% zorgt voor een van de ouders. Vanzelfsprekend zijn er nog andere mantelzorgsituaties, zoals een zoon die de zorg draagt voor zijn ouders, of de kleindochter die zorgt voor haar grootmoeder. Dit zijn echter situaties bij onze organisatie die meer uitzondering zijn dan regel.

In ruim 90% van de gevallen wordt bijslapen/ontspannen/vakantie als reden gegeven om vervangen te willen worden. Iets meer dan 5% van de ondervraagde mantelzorgers moest vervangen worden vanwege een ziekenhuisopname. De overigen geven aan dit nodig te hebben voor het werk.

Vanzelfsprekend waren wij ook benieuwd naar de reden waarom er gekozen werd voor de vervanging door Handen in Huis. Ca. 70% van de ondervraagden geeft aan dat het beter voor de hulpvrager is om thuis te blijven en Handen in Huis biedt deze mogelijkheid.

Ongeveer 20% liet weten dat de hulpvrager met de vervanging instemde maar dat hij/zij thuis wilde blijven en niet naar een logeeropvang zou willen gaan. De rest gaf aan dat er geen logeeropvang beschikbaar was.

Tevens hebben we onderzocht hoeveel dagen per jaar vervanging de mantelzorger nodig zou hebben om goed te kunnen blijven functioneren. Ruim de helft van de ondervraagden geeft aan dat jaarlijks 2-3 weken vrijaf noodzakelijk is om alle mantelzorgtaken vol te kunnen blijven houden. Het merendeel van de ondervraagden is overigens in de onderzochte periode 1 tot 2 weken vervangen. Dit kan een aaneengesloten periode geweest zijn maar ook verspreid over meerdere korte periodes.

Om erachter te komen of er een verschil is hoe het met de mantelzorger ging vóór de vervanging en hoe zij/hij zich daarna voelde, hebben we gevraagd om dat in een cijfer tussen 1 en 10 uit te drukken. **De meeste mantelzorgers gaven zichzelf een 5,3 voordat ze vervangen werden. Na de vervanging is dit met bijna 50% gestegen naar een 7,9!** Deze cijfers bevestigen de aanname die we in het begin deden. We kunnen met recht zeggen dat mantelzorgvervanging voor het welzijn van de mantelzorger van groot belang is.

Tot slot hebben we gevraagd om in een zin of opmerking aan te geven waarom de mantelzorgvervanging belangrijk is:

*“Ik ben graag in een andere omgeving, dit is onmogelijk zonder vervanging. Mijn man functioneert niet in een andere omgeving, bijv. verpleeghuis. Ook al is het tijdelijk.”*

*“Mentaal & fysiek in balans blijven”*

*“Af en toe tijd kunnen maken voor anderen (partner, kinderen, kleinkinderen en vrienden)”*

*“Het is zó fijn om eens vakantie te vieren zonder de hele dag bezig te zijn met zorgen en verzorgen en om eens onbezorgd te kunnen genieten.”*

*“Ik vind mantelzorg ene verkeerd woord. Het is gewoon 7 dagen per week werken. Met een aantal vrije dagen en nachten kun je een beetje bijkomen.”*

*“Het geeft lucht.”*

*“Je houdt het als mantelzorger langer vol als je af en toe er even uit kunt om op te laden en om naar uit te kijken, vooral als je zelf nog alles kunt. De hulpvrager kan zo ook langer thuisblijven, ook belangrijk.”*