



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 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 zorgt u voor een dierbare die vastbesloten is om in zijn of haar eigen huis te blijven?
- Of misschien kent u een senior die thuis woont en denkt u dat hij of zij af en toe hulp kan gebruiken?

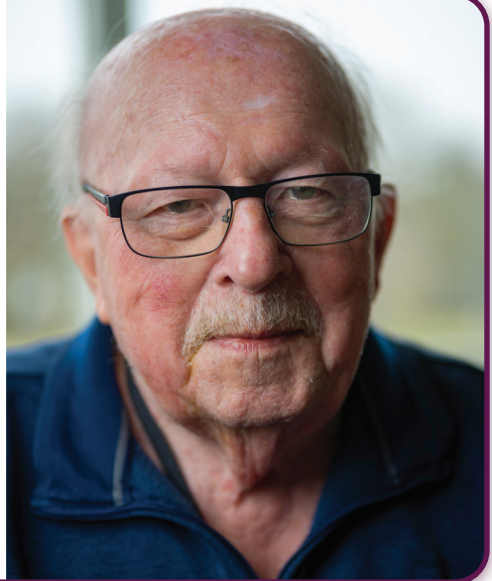
De keuze om thuis te blijven wonen staat niet op zichzelf en gaat gepaard met vele andere vragen. Bijvoorbeeld: hoe actief te blijven, hoe zowel geest als lichaam te trainen, hoe gezond te blijven, hoe een uitgebalanceerd dieet te realiseren, hoe onveilige situaties te voorkomen, hoe het huishouden te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

Het is belangrijk om plannen te maken betreffende het 'wie, wat en hoe' u nodig heeft om de zelfstandigheid te behouden. Raadpleeg hiervoor de brochure "Actieplan voor succesvol ouder worden" van Home Instead Thuiservice.

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 u of een senior extra hulp nodig heeft? Home Instead biedt tips en ideeën die u 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 of haar leven van alledag.



Vraagt u zich af of u 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 voelt u zich schuldig omdat u uw 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 onderkend, 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, die na verloop van tijd eenzaam zijn geworden of niet graag koken, zijn geneigd om niet goed te eten en te 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 misschien wel 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 kortetermijngeheugen 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 winnen

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

- 1. Begrijp de weerstand.** Vraag uw 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 uw 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 u zal helpen om zich zekerder te voelen. Voer een openhartig gesprek met hen over de impact die uw zorg voor hem of haar heeft op uw 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 senior 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.homeinstead.nl of bel met een vestiging bij u in de buurt voor tips over hoe u met een dierbare oudere kunt praten. Als u problemen ervaart in de communicatie of uw vader of moeder weigert met u over bepaalde zaken te spreken, vraag dan aan een ander familielid of een goede vriend om ondersteuning. Als u geen vooruitgang boekt, dan is het misschien beter dat iemand buiten de familie, zoals een klantcoördinator van Home Instead of een andere zorgverlener, met hen praat.

- 4. Onderzoek uw mogelijkheden.** Om de beste ondersteunende middelen te vinden, kunt u contact opnemen met een thuiszorgwinkel bij u in de regio. U kunt ook contact opnemen met het wijkteam of zorgloket bij u in de buurt. Als u besluit dat externe hulp nodig is en u heeft voor Home Instead gekozen, dan kunt u uw dierbare geruststellen met het gegeven dat u de kwaliteit van de dienstverlener heeft gecontroleerd en dat u ervan overtuigd bent dat u de beste organisatie heeft 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 u zich zorgen maakt of er zijn problemen (bijvoorbeeld aangebrande pannen, ontbrekende medicijnen of valpartijen thuis), leg deze situaties voor om uw bezorgdheid te uiten. In dergelijke situaties is het raadzaam de huisarts te bezoeken en de situatie voor te leggen.
- 6. Respecteer de beslissing.** Soms zal u het niet eens zijn met de beslissing van uw ouders - en dat is goed. Zolang het beoordelingsvermogen van uw dierbare familielid adequaat is, dient u, hoe moeilijk dat ook is, respect te hebben voor zijn of haar keuzes. Betrek uw vader of moeder in de planning van de zorg. Neem geen beslissingen zonder de ander erbij te betrekken, tenzij uw 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 Home Instead. Discussies zullen niet werken en er zullen andere strategieën moeten worden gebruikt. Bestel het boek "Mantelzorg: geloof in eigen kunnen" van Home Instead (zie www.homeinstead.nl). Kijk ook op deze website naar de mantelzorgtraining 'Alzheimer CARE'.

Zorg goed voor jezelf, zodat je kunt blijven helpen

“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...”

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 2014 gaven meer dan 1.2 miljoen volwassenen mantelzorg. Dit komt neer op iets meer dan 10% van de totale volwassen Nederlandse bevolking. (SCP 2014)

Volgens een onderzoek dat door Home Instead 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 u zelf iemand verzorgt, is het belangrijk dat u een burn-out vermijdt. U moet zorgen voor uw eigen gezondheid en welbevinden, anders kunt u niet goed voor iemand anders zorgen. Een van de beste manieren om te voorkomen dat u teveel stress krijgt, is de hulp van andere familieleden en vrienden in te roepen. Doe dit zonder dat u zich hier schuldig over voelt. Sommige situaties zijn moeilijker dan andere. Maar met de hulp van anderen kan het leven van uw dierbare makkelijker worden gemaakt en uw stress worden verlicht.

Betrek andere familieleden of vrienden erbij:

- **Verdeel de rollen en verantwoordelijkheden**, zelfs als de taken beperkt zijn, zodat de lasten worden verdeeld. Zelfs als uw 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 kunt 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 uw familielid. Als u uw zorgen niet uitdrukt (bijvoorbeeld een verminderde gezondheid, de hoeveelheid tijd die u besteedt aan het verzorgen, etc.), dan kunt u niet verwachten dat uw andere familieleden weten wat u denkt en voelt. Een ondersteunend communicatiemiddel is Carezorgt (www.carezorgt.nl).
- **Wees geen control 'freak'**. Als u elk aspect van de verzorging wilt controleren, dan kunnen andere familieleden minder geneigd zijn om deel te nemen, aangezien ze denken dat u alles onder controle heeft. Als u alle hulp naar u toetrekt en dit niet deelt, dan begrijpt uw omgeving niet dat het u teveel kan worden.
- **Als u geen familie heeft die u kan helpen**, overweeg dan om vrienden, andere relaties, leden van de kerk of professionele ondersteuners, zoals de CAREGivers van Home Instead in te schakelen.

Over Home Instead Thuiservice

Home Instead is een niet-medische dienstverlener voor senioren. Home Instead Thuiservice Nederland maakt onderdeel uit van Home Instead, de Amerikaanse moederorganisatie en 's werelds grootste dienstverlener op dit gebied. Meer dan 85.000 professioneel getrainde CAREGivers in veertien landen verlenen jaarlijks ruim 50 miljoen uur dienstverlening aan (voornamelijk) ouderen.

Onze niet-medische diensten omvatten Metgezelschap, Persoonlijke verzorging (hulp bij het douchen en aankleden), maaltijdbereiding, herinneringen aan medicatie, In en Om het huis zoals licht huishoudelijk hulp, vervoer naar afspraken en boodschappen doen.

De diensten kunnen thuis of in zorginstellingen worden geleverd, van een paar uur per week tot 24 uur per dag, zeven dagen per week, ook op feestdagen. Familieleden kunnen niet altijd aanwezig zijn, onze CAREGivers kunnen dat wel. Zij bieden in dergelijke situaties mogelijk een goed alternatief.

Alle CAREGivers hebben een uitgebreid trainingsprogramma gevolgd. Zij worden gescreend, getraind, verzekerd en hebben met succes checks inzake referenties en achtergrond doorlopen. Tijdens de trainingsbijeenkomsten worden er casestudies, informatie over gezondheidsproblemen, communicatiestrategieën, stimulerende activiteiten, adviezen en tips voor het omgaan met stressvolle situaties besproken. Bovendien biedt Home Instead aan CAREGivers een specifieke training op het gebied van dementie. Deze training, Alzheimer CARE genoemd, wordt wereldwijd aan zowel CAREGivers als familieleden van mensen met dementie aangeboden en is daarmee uniek in zijn soort.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.homeinstead.nl

Elke Home Instead Thuiservice franchise is in onafhankelijk eigendom en operationeel zelfstandig.

© 2021 Home Instead Thuiservice