



Overbelasting bij mantelzorgers

Een onderzoek naar de kenmerken en behoeften van mantelzorgers in Zuid-Limburg en de belasting die zij ervaren

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun directe sociale omgeving. Ze hebben een persoonlijke band met de hulpbehoevende, waardoor het geven van mantelzorg iemand overkomt en geen vrijwillige keuze is.

Aanleiding

Toename van overbelaste mantelzorgers

In Zuid-Limburg wordt mantelzorg steeds belangrijker door ontwikkelingen in de afgelopen jaren, zoals de opkomst van de participatiesamenleving. In 2012 gaf 13% van de volwassenen en 12% van de ouderen mantelzorg in Zuid-Limburg. Naar verwachting stijgt het aantal mantelzorgers in de toekomst omdat mensen steeds ouder worden en langer thuis blijven wonen. Deze grotere vraag naar mantelzorg gaat gepaard met een toename van overbelaste mantelzorgers.

Over de kenmerken en behoeften van mantelzorgers in Zuid-Limburg en op welke factoren het beste kan worden ingezet om overbelasting te verminderen is nog onvoldoende informatie. Dit onderzoek is uitgevoerd om hier meer zicht op te krijgen. De resultaten bieden inzicht in de mogelijkheden om mantelzorgers beter te ondersteunen.

Vraagstelling

Wat is precies onderzocht?

In dit onderzoek staat de volgende onderzoeksvraag centraal: "Wat zijn de belangrijkste kenmerken en behoeften van overbelaste mantelzorgers?"

Methode

Hoe zijn de kenmerken vastgesteld?

Uit literatuur blijkt dat diverse kenmerken van invloed zijn op overbelasting. Het gaat hierbij om achtergrondkenmerken, zoals geslacht en leeftijd en contextuele factoren, zoals het sociale netwerk van de mantelzorger. Verder gaat het om factoren die een bron van stress kunnen zijn, zoals de relatie tussen de zorgverlener en de zorgontvanger (relatiefactoren), een conflict in de werksfeer, familie of sociale omgeving en de fysieke en mentale gezondheid van de mantelzorger. Daarnaast zijn persoonlijke eigenschappen, de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat (coping factoren) en behoeften vastgesteld die de ervaren mate van overbelasting kunnen verminderen.

De gezondheidsmonitor en interviews

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van twee soorten gegevens. Eerst is een kwantitatief onderzoek uitgevoerd, waarbij gegevens zijn gebruikt van volwassenen en ouderen die in 2012 mee hebben gedaan aan de gezondheidsmonitor van de GGD Zuid Limburg. Hierbij is uitgebreid gevraagd naar diverse aspecten van mantelzorg, gezondheid en omgaan met gebeurtenissen in het leven. Met enkele statistische analyses is de samenhang tussen deze factoren en de ervaren belasting bepaald. Het kwantitatieve onderzoek is aangevuld met een kwalitatief onderzoek. De werving van mantelzorgers is gedaan met behulp van een oproep in de nieuwsbrief van de Steunpunten Mantelzorg in Zuid-Limburg. Mantelzorgers hebben zich aangemeld voor een halfuur durend interview. Op deze manier is meer inzicht verkregen in de relatie tussen de mantelzorger en hulpbehoevende, de positieve kant van mantelzorg, de coping strategieën en behoeften aan ondersteuning van de mantelzorger.

Wie zijn de deelnemers?

Voor het eerste deel van het onderzoek zijn de gegevens van 2.362 volwassen en 968 oudere mantelzorgers gebruikt. Bijna 15% van deze mantelzorgers ervaart een hoge belasting door het geven van mantelzorg.

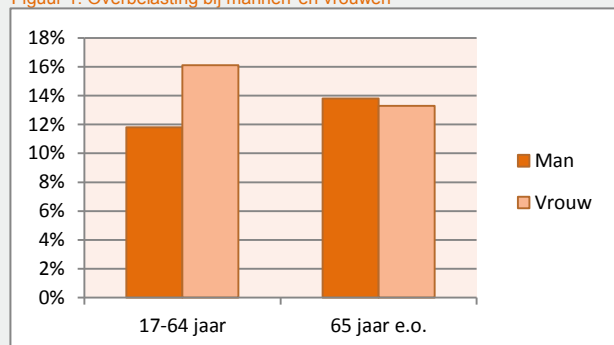
Aan het tweede deel van het onderzoek hebben 26 mantelzorgers meegedaan. In deze interviews gaf de meerderheid van de mantelzorgers aan belasting te ervaren. Link naar [resultaten](#).

Resultaten

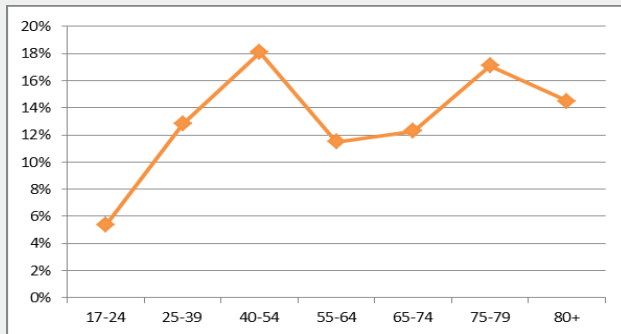
Bevindingen kwantitatief onderzoek

Bij volwassen mantelzorgers van 17-64 jaar zijn vrouwen vaker overbelast dan mannen, bij ouderen van 65 jaar en ouder, komt overbelasting bij mannen en vrouwen even vaak voor. Overbelasting wordt door mantelzorgers van alle leeftijden gerapporteerd, maar in de leeftijdscategorie 40-54 jaar en 75-79 jaar is een piek waarneembaar.

Figuur 1. Overbelasting bij mannen en vrouwen



Figuur 2. Overbelasting bij mantelzorgers naar leeftijd



Een overzicht van de resultaten staat in tabel 1. Toelichting: de '+' betekent dat mensen zich vaker en '-' minder vaak overbelast voelen. De '0' is een neutrale score. Geen verband werd gevonden tussen overbelasting en opleiding, inkomen, burgerlijke staat, thuiswonende kinderen of zelfmanagementvaardigheden.

Bevindingen kwalitatief onderzoek

In de interviews vertelden mantelzorgers over hun ervaringen en deelden hun mening. Hieruit bleek dat relatiefactoren van belang zijn voor de ervaren belasting, waarbij vooral de waardering die mantelzorgers ontvangen van de hulpbehoevende belangrijk is.

“We hebben veel te doen, maar we krijgen ook echt wel zijn dankbaarheid terug. Dus wat dat betreft is er een mooie wisselwerking”.

Mantelzorgers die geen enkel positief effect van de zorg beschrijven, geen coping factoren ervaren ter verlichting van de taken en behoefte hebben aan ondersteuning (zoals vervanging, belangenbehartiging, informatie en advies) ervaren een hogere belasting. In de interviews gaven mantelzorgers aan dat een betere ondersteuning vanuit de overheid, het werk en de medische sector nodig is.

Tabel 1. Overbelasting bij mantelzorgers naar kenmerken

Kenmerken van de mantelzorger	17-64	65+
Heeft een matige mentale gezondheid	+	+
Ervaart gezondheid als matig/slecht	+	0
Voelt zich vaak eenzaam	+	0
Heeft weinig sociale contacten met familie	-	0
Geeft meer uren mantelzorg	+	+
Geeft persoonlijke verzorging	+	0
Zorgt voor vrienden/buren	-	0
Zorgt voor ouders	0	+
Ervaart weinig regie over eigen leven	+	0

Conclusie

De mate van overbelasting is vooral gerelateerd aan de intensiteit van de mantelzorg: de uren zorg die men geeft en of het gaat om persoonlijke of medische verzorging. Zorg geven aan burens en vrienden is minder belastend. Zorg voor ouders is meer belastend. Daarnaast gaat een minder goede ervaren (geestelijke) gezondheid gepaard met meer gevoelens van overbelasting. Het gevoel regie te hebben over het eigen leven gaat samen met minder overbelasting. Ook de band tussen de mantelzorger en zorgontvanger, de ervaren waardering en positieve kanten van mantelzorg en het hebben van activiteiten die zorgen voor afleiding van de zorgtaak zijn van belang.

“Maar nee intense waardering, die krijg ik niet. In tegendeel is het lontje op het moment vrij kort”.

De behoeften van mantelzorgers moeten niet worden onderschat. Vooral in het begin van het zorgtraject hebben mantelzorgers behoefte aan informatie en advies over de ondersteuningsmogelijkheden. Als de mantelzorger na verloop van tijd de behoefte aan vervanging en belangenbehartiging aangeeft, is de ervaren belasting meestal (zeer) hoog.

Aandachtspunten bij dit onderzoek

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van data die op één moment in de tijd is verzameld waardoor het niet mogelijk is om te bepalen welke kenmerken daadwerkelijk leiden tot een hogere mate van ervaren belasting.

Aan de interviews hebben mantelzorgers meegedaan die in beeld waren bij de Steunpunten Mantelzorg in Zuid-Limburg. Hierdoor is het mogelijk dat de deelnemers niet geheel representatief zijn voor alle mantelzorgers in de regio.

Aanbevelingen voor de praktijk

- Zorg voor toegankelijke communicatie en informatie voor mantelzorgers. Mantelzorgers hebben een sterke behoefte aan meer duidelijkheid over de mogelijkheden voor ondersteuning. Laagdrempelige communicatie van de verschillende ondersteuningsmogelijkheden is noodzakelijk. Het ontwikkelen van een “keuzetool” om mantelzorgers meer inzicht te geven in de mogelijkheden voor ondersteuning die passen bij de persoonlijke en ervaren mate van belasting is daar een voorbeeld van.
- Adviseer mantelzorgers om hun zorg te delen. Dit onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat het voor volwassenen minder belastend is om voor buren of vrienden te zorgen. Een deel van de zorg van een mantelzorger overdragen aan buren of vrienden kan de mate van belasting verminderen. Afspraken tussen mantelzorgers kunnen steeds vaker via handige apps gemaakt worden (bijvoorbeeld <http://www.miessagenda.nl>)

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd door Lotte Prevo, Masterstudent Health Education and Promotion van de Faculty of Health, Medicine and Life Sciences van de Universiteit Maastricht gedurende de periode april – juni 2016, onder begeleiding van Francine Schneider en Rik Crutzen (beiden Universiteit Maastricht) en Evelyne Linssen en KlaasJan Hajema (beiden GGD Zuid Limburg).

Geleen, januari 2017

Meer info?

Deze factsheet is een samenvatting van de master thesis: “The characteristics and needs of informal caregivers as predictors of overburdening: a mixed-methods design” van Lotte Prevo.

Kijk op www.ggdzl.nl,
www.academischewerkplaatslimburg.nl
of schrijf naar
academischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 55 05