

# ‘Mantelzorger? Zo voel ik me helemaal niet...’

*Blog van Sandra de Jong, verpleegkundige in de wijk in Noordwijk*

## Het is mijn vriendin

Een paar maanden geleden ontmoette ik een van de mantelzorgers van een cliënt. Leuk om kennis met haar te maken want in de korte tijd dat ik bij deze mevrouw thuis kwam, had ze me al veel over haar vriendin verteld. We raakten aan de praat en toen ik haar mantelzorger noemde moest ze even lachen. ‘Zo voel ik me helemaal niet’, zei ze. ‘Voor mij is het nog steeds gewoon mijn vriendin. Een open, hartelijke en kleurrijke vrouw die ik begin jaren 80 leerde kennen in de bus naar Leiden waar we allebei werkten. We bespraken boeken die we hadden gelezen, recepten uit de krant, smeugige situaties op het werk en politiek. We kunnen nog steeds heel fijn praten over boeken, muziek of bijvoorbeeld de verkiezingen in Amerika en onze gezamenlijke vakanties naar onder andere haar geboorteland.’

## Een kleine moeite

Naasten en contactpersonen die ook voor een cliënt zorgen, krijgen van zorgverleners toch vaak de naam ‘mantelzorger’. Ookal voelen ze zich soms geen mantelzorger. Het is toch de persoon die je belt wanneer je ontdekt dat de koelkast ineens kapot is. En de persoon die de cliënt troost bij verdriet of terug naar het heden kan leiden bij verwardheid. ‘De afgelopen twee jaar kon onze vriendin steeds minder goed voor zichzelf zorgen. Haar geheugen liet haar steeds vaker in de steek. Ongemerkt ga je dan dingen overnemen. Het geeft veel voldoening als je iemand kunt helpen met dingen die voor jezelf een kleine moeite zijn. Ze is altijd weer blij als ik even een kopje koffie kom drinken en een praatje kom maken. Nu ze vaker in de war is, is het ook bijzonder om te merken dat ze rustig wordt en als het ware weer landt als ze ons ziet.’

## Zuster Sandra van de bijen

De verbondenheid, dingen die je met elkaar deelt, zijn belangrijk in het contact. Een boek dat je beiden net hebt gelezen, een muziekstuk waar je allebei van geniet of een land waar je samen bent geweest. Mooie gezamenlijke herinneringen lopen als een rode draad door beide levens. Een draad die je telkens kan oppakken. Een draad die van pas komt op momenten dat het minder goed gaat. Zo ben ik bij deze cliënt altijd zuster Sandra van de bijen. De moeder van deze cliënt



was namelijk net als ik imker. We delen mooie kleine herinneringen aan bijvoorbeeld de heerlijke geur van de eerste honing in het voorjaar of aan de eerste keer dat we gestoken werden. Deze herkenbaarheid geeft vaak vertrouwen en rust; het fungeert als baken voor mensen met dementie.

## Veilig gevoel

Dit geeft mij als zorgverlener ook houvast. Al realiseer ik mij dat het voor mij gemakkelijk is, als mijn werk klaar is, ga ik naar de volgende cliënt. Ík word niet gebeld in mijn vrije weekend voor een kapotte koelkast. Ik maak maar tijdelijk deel uit van het leven van de cliënt. Voor mantelzorgers ligt dat anders. Zo ook bij deze vriendin van mijn cliënt. ‘Toch ontstaat er op een gegeven moment een disbalans in de tijd die nodig is om voor haar te zorgen en onze eigen tijd. De zorg bepaalt toch voor een groot deel onze agenda. Dat is best moeilijk. Je bent in je hoofd de hele tijd bezig met hoe het met haar gaat. Jammer genoeg ging het thuis niet meer en afgelopen week hebben wij haar verhuisd naar een verpleeghuis in Leiden. Daarmee stopt onze zorg voor haar niet, maar het voelt veilig dat ze daar is.’

### **Petje af**

Samenwerken en overleggen met de cliënt en hun mantelzorger(s) is een belangrijk deel van ons werk. We kennen de mantelzorgers, we horen graag wat hen bezighoudt en waarin we kunnen ondersteunen. Zorgen voor iemand met dementie of geheugenproblemen kan op sommige momenten ook erg moeilijk zijn. Juist door de verschillende relaties, kennis en ervaring kunnen cliënten, mantelzorgers en zorgverleners sámen meer bereiken. 'Het contact met de thuiszorg was uitstekend. Petje af voor alle hardwerkende mensen in de zorg! Ook voor de casemanager die van alles voor onze vriendin heeft geregeld en ons het gevoel gaf er niet alleen voor te staan. Voor iemand zorgen kan veel voldoening geven, zoals bij ons het geval is. Toch moet je op tijd professionele hulp inroepen als je merkt dat het met je naaste niet goed gaat.'

### **Voor elkaar zorgen**

Zo zie je maar, soms word je mantelzorger zonder dat je het door hebt. Voor je partner, je vader, je nichtje, je burens, of zoals in dit verhaal, een vriendin. Al voelt dat dan voor de mantelzorger zelf niet zo, het is ontzettend fijn om te zien dat we zo naar elkaar omkijken en voor elkaar zorgen. Mooi dat er zoveel mensen betrokken zijn en een belangrijke bijdrage leveren aan het welzijn van kwetsbare Noordwijkers.

### **'Mantelzorger? Zo voel ik me helemaal niet...'**

is een blog van **Sandra de Jonge**. Sandra is verpleegkundige in de wijk bij Marente in Noordwijk én teamlid van Dementievriendelijk Noordwijk. Met dank aan de mantelzorger die haar verhaal wilde delen.

