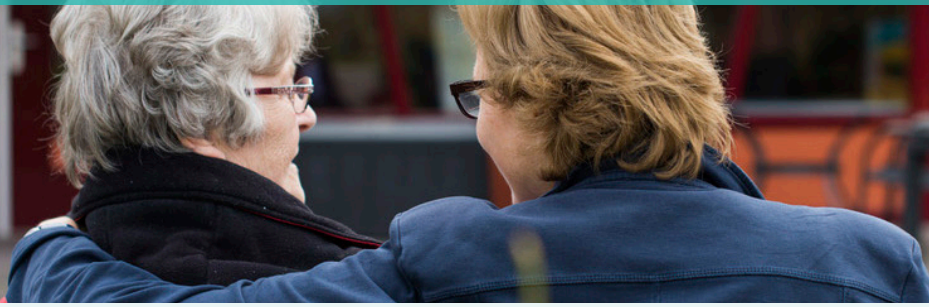


Zwaarbelaste mantelzorgers



Eén op de 5 mantelzorgers in Zaanstreek-Waterland is zwaarbelast

Eén op de vijf mantelzorgers voelt zich zwaarbelast. De vergrijzing en het feit dat mensen langer thuis wonen, ook als zij het alleen niet redden, zet de informele zorg onder druk. Er ligt voor gemeenten de komende jaren een belangrijke taak om de mantelzorgers te ondersteunen.

Om te weten te komen hoe dat het beste kan, heeft GGD Zaanstreek-Waterland de gegevens van de Gezondheidsmonitor 2016 nader onderzocht op factoren die samenhangen met een hoge belasting van mantelzorgers in onze regio.

Vier factoren blijken het sterkst verbonden met de zwaarte die mantelzorgers ervaren. Deze factoren voorspellen het beste hoe zwaar mantelzorg geven voor iemand is. Het gaat om het aantal uur mantelzorg per week, het zorgen voor het eigen kind, de ervaren gezondheid van de mantelzorgers zelf en om eenzaamheid.

Wij adviseren daarom in te zetten beleid en interventies aan te laten sluiten bij deze vier factoren.

1 op de 7 volwassenen is mantelzorgers

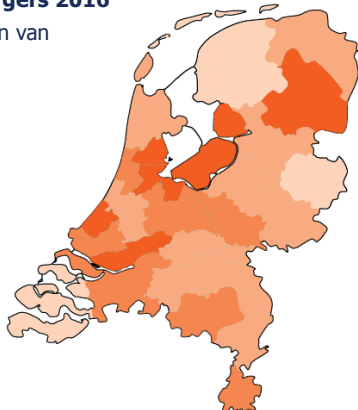
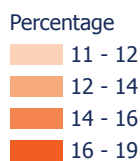
In de regio Zaanstreek-Waterland is 14% van de inwoners van 19 jaar of ouder een mantelzorgers.* Dat is evenveel als in Nederland. Inwoners van 19 tot 65 jaar en inwoners van 65 jaar of ouder geven evenveel mantelzorg in onze regio.

Meer zwaarbelaste mantelzorgers in onze regio

Van de mantelzorgers in Zaanstreek-Waterland voelt 18% zich zwaarbelast. Dit percentage is hoger dan in de rest van Nederland (14% zwaar belast).

Zwaarbelaste mantelzorgers 2016

Per GGD-regio, volwassenen van 19 jaar en ouder



Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is informele zorg die mensen geven aan of ontvangen van een bekende, zoals de partner, ouders, kind, burens of vrienden. Deze zorg kan bestaan uit het huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, geldzaken regelen, enzovoorts. Iemand geldt als mantelzorgers als hij of zij minstens drie maanden of minstens acht uur per week zorgt voor iemand die hulpbehoevend is.

Wat houdt zwaar belast in?

In het onderzoek van de GGD is aan mensen gevraagd hoe zwaar zij zich belast voelen door het geven van mantelzorg. Sommige mensen voelen zich erg belast door de verzorging van een ander. Zij vinden de zorg zwaar en moeilijk vol te houden.

De Gezondheidsmonitor

In het najaar van 2016 hebben 8.980 inwoners van 19 tot 65 jaar, van de acht gemeenten in de regio, meegedaan aan het vierjaarlijkse gezondheidsonderzoek van GGD Zaanstreek-Waterland. Deze Gezondheidsmonitor is uitgevoerd samen met alle GGD-en en het RIVM.

Het verdiepend onderzoek

Er is een verdiepend onderzoek gestart omdat het geven van mantelzorg in Zaanstreek-Waterland vaker als zwaar wordt ervaren dan in de rest van Nederland. Met de gegevens van de Gezondheidsmonitor is gekeken naar factoren die samenhangen met de ervaren belasting van mantelzorgers. Waarin verschillen mensen die zich licht belast voelen van de mensen die zich zwaar belast voelen?



Gekeken is naar:

Achtergrond kenmerken

- Leeftijd
- Geslacht
- Burgerlijke staat
- Opleidingsniveau
- Betaald werk
- Huishoudsamenstelling

Mantelzorg situatie

- Aantal uur zorg per week
- Relatie met zorgontvanger

Gezondheid

- Ervaren gezondheid
- Chronische ziekte
- Risico op angst en depressie

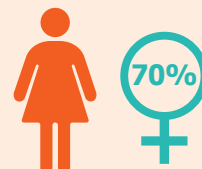
Andere factoren

- Eenzaamheid
- Moeite met rondkomen
- Regie over eigen leven
- Contact met burens
- Sociale cohesie in buurt

Achtergrond kenmerken

Geslacht

Vrouwen geven meer mantelzorg dan mannen. Van de zwaarbelaste mantelzorgers is 70% vrouw.



Leeftijd

Mensen in de leeftijd tussen de 50 en 65 jaar geven het meest mantelzorg en van de zwaarbelaste mantelzorgers is 60% tussen de 50 en 65 jaar.

Opleidingsniveau

Er is geen verschil te zien tussen lager en hoger opgeleiden. Beide groepen geven net zo vaak mantelzorg en vinden mantelzorg net zo vaak wel of niet belastend. Mensen die meer dan 20 uur per week werken (70% van de volwassenen) ervaren het geven van mantelzorg niet vaker als belastend.



Gezinssamenstelling

Van alle volwassen inwoners leeft 10% in een een-oudergezin. Dit leidt nauwelijks tot een gevoel van zwaardere belasting bij het geven van mantelzorg.

Mantelzorg situatie

Aantal uren

Hoe meer uren iemand mantelzorg verleent, hoe groter de kans is dat deze persoon zich zwaarbelast voelt. De kans loopt geleidelijk op van 5% bij mensen die één à twee uur per week zorgen, tot 44% bij mensen die meer dan 16 uur per week zorgen.



Relatie

De meeste mantelzorgers zorgen voor (schoon)ouders (59%). Aan (schoon)kinderen (9%) en echtgenoten/partners (9%) wordt minder vaak mantelzorg gegeven. Als we kijken welke groep het zwaarst is om voor te zorgen, dan springt de zorg aan kinderen eruit. Bijna de helft (49%) van de mensen, die zorgt voor een (schoon) kind, ervaart die zorg als zwaarbelastend.

Gezondheid

Mensen met een minder goede ervaren gezondheid, met een chronische ziekte of met een minder goede mentale gezondheid, geven vaker mantelzorg dan mensen die zich mentaal gezond voelen en niet chronisch ziek zijn. Onder de zwaarbelaste mantelzorgers ervaart 39% de eigen gezondheid als niet goed en heeft 55% zelf een chronische ziekte. Daarnaast heeft 15% een hoog risico op angststoornissen en depressie.

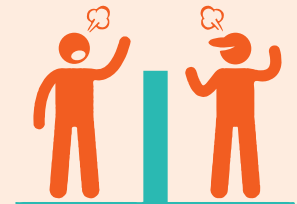


Sociale factoren



Zwaarbelaste mantelzorgers zijn vaker eenzaam (55%) dan andere mantelzorgers en dan de rest van de bevolking (resp. 41% en 39%). Het percentage mensen dat minder dan één keer per week contact heeft met hun burens verschilt niet tussen zwaarbelaste mantelzorgers (30%) en alle inwoners (32%).

Zwaarbelaste mantelzorgers hebben minder regie over hun eigen leven (21%) dan de overige inwoners (9%). Ook hebben zij vaker moeite met financieel rondkomen (34%) dan de rest van de inwoners (20%). Tot slot geven zwaarbelaste mantelzorgers vaker (39%) aan dat de sociale cohesie in hun buurt niet goed is, dan overige inwoners (32%)



Conclusie

Als we kijken welke factoren het beste voorspellen hoe zwaar mantelzorg geven voor iemand is, blijken vier items het meest belangrijk:

1. Het aantal uur mantelzorg per week;
2. Mantelzorg verlenen aan het eigen kind;
3. De ervaren gezondheid van de mantelzorgers zelf;
4. Eenzaamheid.

Deze vier factoren zijn het sterkst verbonden met de zwaarte die mantelzorgers ervaren bij het geven van zorg.

1. Aantal uur mantelzorg per week

Bij mantelzorgers die 9 t/m 16 uur mantelzorg per week verlenen, komt het vijf keer vaker voor dat zij zwaarbelast raken ten opzichte van mantelzorgers die één tot en met twee uur zorg verlenen.

Ook uit ander onderzoek blijkt 'veel uren zorg verlenen' een zwaarbelastende factor voor mantelzorg te zijn.

2. Mantelzorg verlenen aan eigen kind

Bij mantelzorgers die zorg verlenen aan hun eigen kind of schoonkind, komt het drie keer vaker voor dat ze zwaarbelast raken dan mantelzorgers die voor een ander relatietype zorgen ((schoon)ouders, partner, burens/vrienden).

3. Ervaren gezondheid

Bij mantelzorgers die aangeven zelf geen goede gezondheid te hebben, komt het twee keer vaker voor dat zij zwaarbelast zijn dan bij mantelzorgers die aangeven een goede gezondheid te hebben.

4. Eenzaamheid

Bij mantelzorgers die eenzaam zijn, komt het twee keer vaker voor dat zij zwaarbelast zijn dan bij mantelzorgers die niet eenzaam zijn.

Aanbevelingen

Het onderzoek laat zien welke mantelzorgers, van 19 tot 65 jaar, een extra risico lopen op overbelasting. Een mantelzorger is, naast mantelzorger, ook partner, kind, werknemer, student of vrijwilliger. Balans in deze rollen houden is essentieel om overbelasting bij de mantelzorger te voorkomen.

Om de draaglast en draagkracht van mantelzorgers in evenwicht te brengen, is ondersteuning van groot belang. Onderstaande aanbevelingen kunnen richting geven aan beleid op het gebied van mantelzorg.

Naar aanleiding van de Wmo 2015 heeft het ministerie van VWS, in samenwerking met de VNG en Mezzo, aandachtspunten voor lokaal beleid over mantelzorg-ondersteuning opgesteld. Vanaf 2015 zijn de 'vier v's' geïntroduceerd als het gaat om het maken van mantelzorgbeleid (bron**). Vinden, Verlichten, Verbinden en Versterken zijn de vier aandachtspunten voor gemeenten bij het vormgeven van het lokale mantelzorgbeleid.

- **Vinden:** krijg de mantelzorgers in zicht.

Aanbeveling: extra investeren in het vinden van risicogroepen, zoals mantelzorgers die zorgen voor hun (schoon)kind, mantelzorgers met een minder goede ervaren gezondheid en mantelzorgers die zich eenzaam voelen. (Vilans Toolkit mantelzorg in de huisartspraktijk***).

- **Verlichten:** organiseer ondersteuning voor mantelzorgers. Uit dit onderzoek blijkt dat een flink aantal uren verleende mantelzorg (9 t/m 16 uur t.o.v. 1 tot 2 uur per week) een risico is op overbelasting.

Aanbeveling: passende respijtzorg, zoals tijdelijk of langdurig overnemen van een deel van de zorg om vrije tijd te scheppen voor de mantelzorger. Op deze manier zorgen voor een betere balans tussen 'zorg en vrije tijd'. Meer vrije tijd kan tegelijkertijd het sociale netwerk ten goede komen. Dit geldt expliciet ook voor de risicogroep die zorgt voor eigen (schoon)kind.

Aanbeveling: promoten en faciliteren lotgenotencontact en buurtnetwerken zoals 'De Buurtcirkel'. Lotgenoten kunnen steun bij elkaar vinden door ervaringen uit te wisselen of elkaar te helpen bij praktische zaken.

- **Verbinden:** leg verbindingen tussen formele en informele zorg en ondersteuning. Denk hierbij aan zorgaanbieders, mantelzorgondersteuners en vrijwilligersorganisaties.
- **Versterken:** versterk mantelzorgers in hun regie en (rechts)positie. Dit kan bijvoorbeeld door hen te laten deelnemen aan de totstandkoming van gemeentelijk beleid. Belemmeringen in wet- en regelgeving vormen immers onnodig extra belasting voor mantelzorgers.

Beperking van dit onderzoek In dit onderzoek is niet gekeken naar oudere mantelzorgers (65-plussers of 75-plussers) en zijn de effecten op de mantelzorger van ziektebeelden bij verzorgden niet meegenomen. We weten echter uit eerder onderzoek dat senioren en mensen die zorgen voor mensen met bepaalde ziektebeelden (zoals dementie, CVA, MS) meer risico lopen op overbelasting. Bij het maken van beleid dienen deze risicogroepen dan ook niet vergeten te worden.

Colofon

Uitgave: GGD Zaanstreek-Waterland, december 2018

Auteurs: Monique Heemskerk, Emma Koopman, Dorrit van Someren en Bob Zondag

Vormgeving: Team Klijnsma

Adres: GGD Zaanstreek-Waterland

Epidemiologie, Beleid en Gezondheidsbevordering

Postbus 2056, 1500 GB Zaandam, Tel. (0900) 254 54 54, www.ggdzw.nl

Bronnen: * De Gezondheidsmonitor Volwassenen 2016, regio Zaanstreek-Waterland. GGD Zaanstreek-Waterland.

** www.movisie.nl/artikel/wmo-2015-vier-nieuwe-aandachtspunten-mantelzorgondersteuning

*** www.vilans.nl/docs/producten/toolkit-Mantelzorg%20definitief.pdf

Vragen en opmerkingen:

Over de cijfers in de factsheet kunt u mailen naar: epi@ggdzw.nl

Over de aanbevelingen kunt u mailen naar: gb@ggdzw.nl

Meer informatie over mantelzorg in Zaanstreek-Waterland vindt u op:

<https://gezondheidsverkenning.ggdzw.nl/meedoen/mantelzorggeven>

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van de volgende bronvermelding:
Zwaarbelaste mantelzorgers.
Zaanstad, december 2018.