



hogeschool  
Leiden

# Hoe ga jij om met dementie?

## Symposium 'Zorg voor mantelzorg'

Donderdag 21 april  
13:30-18:00



Honoursprogramma,  
Hogeschool Leiden

### Sprekers

**Dr. T.J.E.M. Bakker**

Psycho-geriater

**Mr. S.E. Kruijt**

HRM consultant / Work life  
balance consultant

**Prof. Dr. A.B. Maier**

Hoogleraar  
ouderengeneeskunde

**Mevr. M. Von Faber (PhD)**

Medisch antropoloog

**Dhr. J. Dopper**

Mantelzorger

**Mevr. M.J. Priester**

Mantelzorger

## Verslag symposium 'Zorg voor Mantelzorg'

Door de toenemende vergrijzing krijgt Nederland te maken met een grotere groep dementerende en hulpbehoevende ouderen. Tegelijkertijd is te zien dat het aantal plaatsen in verpleeghuizen en het aantal mensen dat werkt in de zorg, niet meestijgt. Gezien deze twee punten vonden enkele studenten van de Hogeschool Leiden het belangrijk om jongeren van nu bewust te maken van de mantelzorgtaak die hen te wachten staat. Daarom hebben deze studenten in het kader van het eerste Honoursprogramma een symposium georganiseerd, met als thema "Het ondersteunen van toekomstige mantelzorgers van dementerende ouderen". Dit symposium vond plaats op donderdag 21 april 2011 op de Hogeschool Leiden.

Tijdens het symposium gaven verschillende professionals een lezing, om op deze manier het thema vanuit diverse invalshoeken te belichten. Ook waren er twee mantelzorgers aanwezig om hun ervaringen met elkaar en met het publiek te delen. Het symposium werd geleid door Tim Edwards en Johan Dibbets. Een band speelde tijdens het symposium toepasselijke nummers.



Jannie Slagman, werkzaam bij Activite Leiden, hield een inleidend praatje. Zij vertelde dat er in Leiden tussen de 16.000 en 18.000 mantelzorgers zijn en dat 10% van deze mantelzorgers overbelast is. Het is belangrijk dat mantelzorgers er even tussenuit kunnen om overbelasting te voorkomen.

Om een goed beeld te krijgen van wat dementie nu precies inhoudt en hoe de ziekte ontstaat, begon Andrea Maier, Hoogleraar ouderengeneeskunde, met haar presentatie. Per minuut, per seconde gaat de hersenfunctie achteruit. Dit merk je in eerste instantie niet, maar het kan zijn dat je het op een gegeven moment wel gaat beseffen. Vanaf het 20<sup>ste</sup> levensjaar raak je rond de 50.000 hersencellen per dag kwijt en dit betekent dat de hersenen krimpen. Bij een persoon met dementie zijn de hersenen nog meer gekrompen. Dr. Maier liet verschillende hersenscans zien waarop het verschil in hersenvolume duidelijk zichtbaar was. Wanneer iemand aan dementie lijdt, duurt het benoemen van voorwerpen langer. Ook plannen, organiseren en het oplossen van problemen vergt meer tijd. Daarnaast ontstaan er persoonlijkheidsveranderingen en kan de aan dementie lijdende oudere gaan hallucineren. Om de kans op het krijgen van dementie te verkleinen, is het van belang dat de hersenen worden getraind. Dit kan doormiddel van eenvoudige geheugentestjes. Tevens is beweging belangrijk om op deze manier te zorgen voor een betere doorbloeding. Er bestaat momenteel nog geen medicamenteuze behandeling voor dementie. Aan het einde van de presentatie werd de vraag gesteld of er een kans is dat de functies die wegvallen, door andere delen van de hersenen worden overgenomen. Dr. Maier gaf aan dat dit soms het geval is. Dit kan door het trainen van de hersenen.

Sandra Kruijt, HRM consultant/Work life balance consultant, is tijdens het symposium ingegaan op aspecten van mantelzorg en personeelsbeleid. Eén op de acht medewerkers van bedrijven en organisaties is een mantelzorgers. Veel werkende mantelzorgers voelen zich overbelast en voor hen is het vaak lastig om werk en mantelzorgtaken te combineren. Mw. Kruijt lichtte toe hoe arbeid en zorg beter gecombineerd kunnen worden. In een tweejarig project heeft zij de internetapplicatie De Balanstool *Priorities.nu* ontwikkeld. Hiermee wordt de balans in het werk en de balans tussen werk en privé berekend. Vanuit het publiek werd door een docent Personeel en Arbeid de vraag gesteld wat belangrijk is om de HRM studenten mee te geven met betrekking tot het verhaal van Sandra Kruijt. Hierop antwoordde zij dat het vooral van belang is dat studenten een goed beeld krijgen van de verschillende verlofopties binnen het HR-vakgebied. De aankomende HR-professionals zullen deze in de toekomst wellicht moeten gaan aanpassen.

Ton Bakker, psychogeriater, sprak over het belang van de integratieve psychotherapeutische behandel mogelijkheden bij psychogeriatrische patiënten met multiële psychiatrische functiestoornissen in combinatie met hun overbelaste mantelzorgers. Circa 80% van de mantelzorgers is matig tot ernstig belast. Ton Bakker liet aan de hand van de resultaten van zijn onderzoek zien dat behandeling effectiever is als niet alleen de cliënt maar ook zijn mantelzorgers hierbij wordt betrokken. Uit het publiek kwam de vraag in hoeverre deze behandel methode al opgenomen kan worden in de praktijk. Dhr. Bakker gaf aan dat er al twee instellingen zijn die deze methodes toepassen, in Rotterdam en Schiedam. Er zijn echter opleidingen nodig om het verder uit te breiden, ook internationaal.

Margaret von Faber, medisch antropoloog, is in 1997 begonnen aan haar promotieonderzoek genaamd *de Leiden 85-plus studie*. In deze studie onderzocht zij het perspectief van ouderen van 85 jaar en ouder op het begrip 'succesvol oud'. Zij heeft tijdens het symposium haar onderzoek toegelicht en opmerkelijke uitkomsten besproken. *Succesvol oud* wordt vaak gekoppeld aan optimaal functioneren en een optimaal welzijn. Echter de nadruk lag in het onderzoek op de samenhang met sociale relaties vanuit het perspectief van ouderen.



Op het symposium waren ook twee mantelzorgers aanwezig. Jan Dopper zorgt al vijftien jaar voor zijn moeder en sinds een aantal jaar lijdt zij aan dementie. Sinds tien jaar heeft zijn rol pas echt een naam gekregen: Jan is mantelzorgers. Maud Priester is ook een mantelzorgers en zij zorgt al ruim zeven jaar voor haar moeder. Tijdens het symposium zijn Jan en Maud voor het publiek met elkaar in gesprek gegaan.

Een groot verschil is dat Jan nog met zijn moeder kan overleggen over hoe zij haar leven verder wil invullen. Met de moeder van Maud is communicatie hierover niet meer mogelijk. Zoals Maud zelf aangaf, is zij de ogen en oren van haar moeder en probeert zij op deze manier zoveel mogelijk naar de wens van haar moeder te handelen. Maud is blij dat zij in de omstandigheid is dat zij geen betaalde baan heeft, waardoor zij op alle momenten beschikbaar is om haar moeder tot steun te zijn. Jan vindt het zorgen voor zijn moeder geen eenvoudige taak en hij strijdt vaak voor de steun die hij zelf nodig heeft. Daarom heeft Jan regelmatig contact met andere mantelzorgers bij de bijeenkomsten die georganiseerd worden door Activite.

De conclusie is, dat er veel aandacht nodig is voor mantelzorgers van ouderen met dementie. Deze groep zorgvragers vormt de zwaarste uitdaging omdat (1) het ziektebeeld weinig voorspelbaar is, (2) de kind-ouder rollen onder druk komen te staan en (3) er in 2055 circa 600.000 mensen aan (een vorm van) dementie zullen lijden (TNO 18-04-2011).

Voorkomen is beter dan genezen: veel bewegen en de hersenen blijven gebruiken, helpen dementie tegen te gaan, ook wanneer de eerste signalen al waargenomen kunnen worden. Het is lastig om de problemen die zich voordoen vóór te zijn. Het is belangrijk dat mantelzorgers contact blijven houden met wijkverpleegkundigen en ondersteunende organisaties en andersom.



Mantelzorg verlenen wordt nog veel gezien als een taak die 'erbij hoort'. De maatschappij moet af van deze visie en bedrijven moeten hun personeel waar nodig de tijd en ruimte bieden om mantelzorg naast de baan te kunnen blijven bieden. Daarnaast moet mantelzorg bespreekbaar worden – in de maatschappij, het bedrijfsleven en binnen de familiekring.

Het is aan iedereen om elkaar te ondersteunen in het succesvol oud worden. Sociale relaties vormen hierbij de kern, dus het onderhouden hiervan of het aanmoedigen hiertoe staat voorop. Laat de oudere niet vereenzamen.

Een deel van de mantelzorgers is overbelast. Een bewezen succesvolle manier om zowel een cliënt als een mantelzorger de juiste zorg te bieden, is om hen samen in de behandeling te betrekken. Tot slot is meer onderzoek nodig naar praktische oplossingen om mantelzorgers te ondersteunen. Meer voorlichting in de vroege stadia zou een optie kunnen zijn en zou mogelijk effectiever zijn in combinatie met een meer proactieve houding van zowel mantelzorgers als ondersteunende diensten.