

In Leusden is sinds augustus 2019 het project 'In voor mantelzorg' actief.

Eén van de doelstellingen van het project is:

“Hoe vinden we de mantelzorger?

Wie zijn ze en waar zitten ze?”

Vanuit die vragen zullen we de komende periode regelmatig een interview met een mantelzorger publiceren.

Interview met Janske Bakker, door Hans Sybrandy en Ernst Jilderda, beiden betrokken bij het project 'In voor mantelzorg' in Leusden



Wie ben je en wat is je leeftijd:

Ik ben Janske Bakker, 73 jaar jong en wonend in Leusden-Zuid, met veel plezier, een huis met een prachtig uitzicht en een gezellige, maar vooral rustige buurt.

Voor wie zorg je en wat is de aard van de beperkingen van de zorgvrager?

Ik zorg voor mijn man (Jos). Hij is 12 jaar geleden getroffen door een flink herseninfarct met als gevolg lichamelijke en cognitieve beperkingen. Vooral dat laatste vraagt extra aandacht, geduld en begeleiding. Cognitieve beperkingen betekent beperkt inzicht in eigen functioneren, moeite met veranderingen etc.. Ziektebesef is wel aanwezig.

Mijn man is afhankelijk van een elektrische rolstoel en heeft bij het lopen ondersteuning/begeleiding nodig. Dit heeft tot gevolg, dat ik 24 uur in zijn nabijheid moet zijn.

Door het gebruik van zijn tablet om o.a. legpuzzels te maken en naar muziek te luisteren (we houden allebei van Barock en Klassieke muziek) prikkelen deze de hersenen.

De leeftijd gaat in dit alles ook meetellen, mijn man is nu 75 jaar.

Hoe komt het dat je mantelzorger bent geworden?

Ik werkte voor mijn huwelijk in de verpleging o.a. in de Hoogstraat. Na mijn huwelijk heb ik zowel betaald als vrijwilligerswerk gedaan. Toen Jos getroffen werd door het herseninfarct was er geen sprake van, dat ik de zorg zou uitbesteden. Je rolt erin en leeft bij de dag. Gelukkig heeft mijn man de situatie van het begin af kunnen aanvaarden, dat heeft mij enorm geholpen.

Ook de Thuiszorg en professionele begeleiding van Interakt Contour(organisatie gespecialiseerd in begeleiding van mensen met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) en mantelzorgers, zijn ons van begin af tot steun geweest. Naast de begeleiding van Lariks in het begin.

Welke mantelzorgtaken doe je?

De meeste persoonlijke verzorging doe ik zelf, op de ochtendzorg na. Daarnaast regel ik alle afspraken met pedicure, tandarts ,specialisten, etc.

Financiële zaken doe ik zelf. In het begin was dat heel lastig, want mijn man was boekhouder , dus deed hij dit, maar gaandeweg heb ik het geleerd. De belastingaangifte doet een kennis.

Ik doe weinig of niets aan het huishouden, daar komt de Huishoudelijke Hulp voor. Anders kom ik niet aan mezelf toe. Ik heb een vaste hulp, wisselt wel eens, maar over de huishoudelijke hulp heb ik niet te klagen.

Voor klusjes in en om het huis hadden wij een vrijwilliger, maar helaas voor ons is hij 2 jaar geleden verhuisd. In de Lockdown periode deed een buurjongen boodschappen voor ons; hij zocht ook een ruimte voor zijn "hobby" en gebruikt nu ons kantoortje met als tegenprestatie klusjes voor ons doen. Dit doet hij geweldig en geeft ons veel plezier.

Emotionele steun.

Heel veel samen met mijn man, we hebben samen gehuild en ik heb zelf af en toe ook mijn zwakke kanten laten zien, zodat Jos ook een keer de sterke kan zijn. Je staat er wel alleen voor, maar ja, ons geloof he. Als we het moeilijk hebben , bidden we er samen voor en dat gezamenlijke is heel fijn. Beiden zit je in een rouwproces en hulp van buiten kan daarin helpen.

Sinds een jaar is er een gespreksgroep voor mantelzorgers vanuit de kerk in Amersfoort en dat is erg waardevol, erkenning en herkenning. Geen lotgenoten(*Janske heeft moeite met dit woord*), maar een Steungroep.

Waar liep je o.a. tegenaan en was de oplossing goed te vinden?

De eerste periode was er bij mij veel stress en wat mij geholpen heeft is o.a. de uitspraak van Franciscus van Assisi : *"Geef mij de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef mij de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef mij inzicht om het verschil tussen beide te zien"*.

Je moet alles enorm goed plannen. We hebben wel met zo'n 30 verschillende mensen te maken, het lijkt soms net werken. Humor houdt ons gelukkig op de been. Jos kwam een keer bij het ziekenhuis en zei: "Wat grappig dat ambulances hier kunnen praten", wijzend naar het bordje 'Ambulances hier melden'. Een van de belangrijkste problemen is wel de grote hoeveelheid procedures en regels die er zijn, op allerlei gebied. Maatwerk moet terug. Kan niet, die woorden bestaan niet, er kan veel meer dan op het eerste gezicht lijkt. Ik focus me vooral op datgene waar ik positieve energie van krijg. En een mooi huis, een prachtige tuin en een aangepaste auto helpt natuurlijk ook geweldig.

Hoeveel tijd besteed je per week aan mantelzorgtaken en hoe lang doe je dit al?

Om te beginnen moet je 24 uur per dag beschikbaar zijn. Zoals ik al eerder zei, ik kan maximaal 2 uur achter elkaar weg. En ja wat is gebruikelijke zorg en wat moet er. Een kopje

koffie brengen is gebruikelijk, maar Jos kan het niet. Maar ja hoeveel uur, 's morgens ben ik standby, maar het komt neer op 6-8 uur per dag, 7 dagen per week. het is eigenlijk een baan.

Heb je hulp uit eigen omgeving of doe je meer een beroep op diverse organisaties?

Het is een combinatie van beide. Er zijn familieleden en andere hulp in de buurt. Maar je moet het zelf allemaal regelen en je eigen netwerk op orde houden.

Iemand uit Leusden- zuid begeleidt Jos een dagdeel naar Kleistad in Amersfoort en helpt hem daar zijn hobby uit te voeren: Keramieken. Daardoor heb ik wat meer ruimte om fijne dingen te doen.

Kun je mantelzorg combineren met studie en hobby?

Ja, gelukkig wel, ik zing, sport en werk graag in de moestuin en dat helpt enorm. Ik sport bij 'Hart for Her', waar ik veel andere vrouwen, waaronder ook mantelzorgers spreek, dat is heel fijn. Lezen kom ik nauwelijks aan toe. De dagen vliegen om.

Spreek je andere mantelzorgers, waarmee je bepaalde dingen kan delen?

Jazeker, in de steungroep waar we het over gehad hebben, maar spontaan ook weleens. In de beginperiode, als de voorzieningen nog niet rond zijn, spreek je bijna nergens anders over, dat hoor je van iedereen. Maar je moet ook andere gesprekstof hebben, het moet niet alleen daarover gaan, maar in het begin is dat moeilijk.

Nu ook nog wel, als er iets aan vervanging toe is, zoals een rolstoel, begint de hele procedure van voren af aan, en dan heb je het bijna nergens anders meer over. Dat is soms frustrerend, maar we hebben het allemaal wel in Nederland. En als het eens te gek wordt, bel ik Lariks en dan is er altijd iemand beschikbaar met wie ik kan praten.

Wat zou je helpen om taken als mantelzorger te verlichten?

Als er meer zorg nodig is, moet het er ook zijn. Je moet nu jezelf vaak aanpassen. Maatwerk is nodig, ik blijf dat benadrukken. Mantelzorger en Zorgvrager moeten zoveel mogelijk de regie blijven houden.

Zou je blij zijn met een Mantelzorgcafé?

In 't begin had ik er geen behoefte aan, je krijgt dan veel te veel informatie, ik was ook ontzettend moe. Maar gaandeweg, als het op de rails is, dan zeker.

Nu is het dus anders en ik vind het heel belangrijk om de ervaringen die anderen hebben, te kunnen delen. In een café zou dat goed kunnen, je verhaal kunnen vertellen en uitwisselen. Als mantelzorger ben je net een ontdekkingsreiziger. Op die reis kom je mensen tegen, die je verder kunnen helpen om de juiste weg te vinden. Het is fijn om daarvan gebruik te maken.

Janske wil graag het stokje doorgeven en het volgende interview is met Jolanda Klein Entink.

"Herkent u zich in de situatie van Janske en wilt u ook eens met andere mantelzorgers uw ervaringen delen, meld je dan aan bij sociaalplein Leusden voor een koffie-ochtend of een mantelzorgwandeling of bel dan met Lariks, 033-3034444 en vraag naar Corinne Mooren, mantelzorg@lariks-leusden.nl, om je aan te melden."

"Heeft u nog geen mantelzorgcompliment van de Gemeente Leusden en komt u hiervoor wel in aanmerking (meer dan 8 uur per week, minimaal 3 maanden lang zorg voor een ander) dan kunt u dit digitaal aanvragen op sociaalplein Leusden of een formulier halen bij het Huis van Leusden"