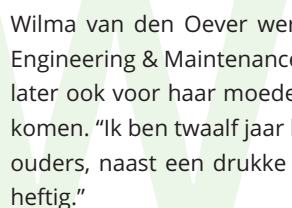




# App helpt uitval van mantelzorgers voorkomen

Eén op de vier werknemers combineert betaald werk met mantelzorg. Die zorg voor een naaste is vaak fysiek en mentaal belastend. Mantelzorgers moeten regelmatig verzuimen vanwege hun zorgtaken, of vallen overbelast uit. De onlangs gelanceerde e-learning app Eerste Hulp bij Mantelzorg biedt uitkomst.



Wilma van den Oever werkte als change manager bij KLM Engineering & Maintenance toen ze eerst voor haar vader en later ook voor haar moeder als mantelzorgster in actie moest komen. “Ik ben twaalf jaar bezig geweest met dementerende ouders, naast een drukke baan en een gezin. Dat was best heftig.”

### Impact

“Mantelzorgster word je niet, het overkomt je”, zegt Van den Oever. “In eerste instantie heb je niet door wat de impact gaat worden.” De e-learning app Eerste Hulp bij Mantelzorg moet juist daarbij helpen, zegt Wieke van der Heiden van zorgadviesbureau Brilliant, die samen met Hannah Freud de app ontwikkelde. Beiden hebben tientallen jaren ervaring in het adviseren van zorgorganisaties. Van der Heiden: “We zochten een eenvoudige en toegankelijke manier om onze kennis over te dragen. Je kunt mantelzorgsters wel op cursus willen sturen, maar daar hebben ze meestal geen tijd voor.”

■

‘Mantelzorgster zijn kan leiden tot irritatie op je werk’

■

### 5,5 miljoen mantelzorgsters

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving en het is hulp die verder gaat dan de zogenoemde ‘gebruikelijke hulp’. Nederland telt ruim 5,5 miljoen mantelzorgsters, ruim 830.000 daarvan geven langdurige (meer dan drie maanden) en intensieve

(meer dan acht uur per week) mantelzorg. Bijna een half miljoen mantelzorgers voelen zich zwaar belast (bron cijfers: Blijvende bron van zorg, SCP 2020).

### Druk op mantelzorg neemt toe

Mantelzorg is doorgaans geen item voor werkgevers, weet Van der Heiden. "Een werkgever of manager kan zelf ook mantelzorger worden. Er komen door de vergrijzing steeds meer mensen die voor elkaar moeten zorgen. Tegelijkertijd neemt het aantal zorgverleners en verpleegtehuizen af. De druk op de mantelzorg zal alleen maar toenemen." Van den Oever: "Mantelzorger zijn kan leiden tot irritatie op je werk, omdat collega's of leidinggevenden niet begrijpen waarmee je bezig bent. En dat kan weer leiden tot slechte beoordelingen en nog meer stress. Toen mijn manager doorkreeg wat er aan de hand was, kreeg ik een 'schaduwmanager' als backup. Daardoor kon ik altijd snel vrij nemen, wat voor minder druk zorgde. Daar heb ik veel geluk mee gehad, want dat is niet overal zo."



## DOWNLOAD DE APP

De app is te downloaden op de website [ehbmz.nl](http://ehbmz.nl) en kost 12,50 euro. De eerste aanvullende zorgmodules zijn bijna gereed en verschijnen binnenkort.

De app kon worden ontwikkeld dankzij een financiële bijdrage van het Puzzelen voor een goed doel van de ANWB en de inhoudelijke bijdrage van Institute of Microtraining (IOM) uit Tilburg, dat didactische apps ontwikkelt voor trainingen en werkinstructies.

### Bewustwording

De app creëert bewustwording bij de mantelzorger zelf, een belangrijke factor om uitval te voorkomen. Van der Heiden: "De app helpt je realiseren dat je mantelzorger bent, wat daar bij kan komen kijken en waar je terecht kunt voor hulp." De app geeft informatie over medische situaties en hoe daarin te handelen, bijvoorbeeld bij een verstikking of een valpartij. Daarnaast helpt de app onder meer bij het bepalen van iemands grenzen en het herkennen van valkuilen. Van der Heiden: "Stel dat je te maken hebt met een persoon met dementie, die allerlei 'vreemde' dingen doet. Dan is het goed dat voor jezelf af te bakenen: kan ik dit wel aan, of heb ik hulp nodig? De weg vinden naar de juiste zorg is lastig in Nederland. De app helpt je stap voor stap naar de juiste ondersteuning. "De app biedt de kennis en informatie aan op een manier dat het ook beklijft. Het is niet nodig om een tijdrovende cursus te volgen. Desgewenst kan een mantelzorger een aanvullende 'live' training van maximaal één dagdeel volgen."

Van den Oever was een van de testers van de app. "Ik had de app er destijds graag bij gehad; het zet je in de goede mindset, helpt om signalen te herkennen en geeft je een idee hoe je om moet gaan met bepaalde situaties. Het is heel praktisch toepasbaar en had mij veel gedoe helpen voorkomen. Een mantelzorger gaat namelijk altijd door met alle ballen tegelijk in de lucht te houden. Je cijfert jezelf volledig weg, want je hebt geen keuze. Dat werd te veel. De app maakt je daarvan bewust, waardoor je tijdig aan de bel kunt trekken en het bespreekbaar kunt maken mét suggesties over wat je nodig hebt om al die ballen in de lucht te houden."