

Nieuw onderzoek: mantelzorgers ggz ervaren lagere levenskwaliteit

Mantelzorgers in de ggz ervaren gemiddeld een lagere levenskwaliteit. Tot die onthutsende conclusie komt Leonie Bremmers van de Erasmus School of Health Policy & Management.

Het onderzoek, dat gepubliceerd is in Health Psychology Open, werpt licht op de lasten waar veel mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid mee te maken hebben. Hierbij gaat het vooral over mantelzorgers van mensen met psychosegevoeligheid, ernstige depressie, bipolariteit of autisme. 56% van de ondervraagden geeft aan financiële druk te ervaren. Rond de 70% ervaart bovendien relationele, fysieke of mentale gezondheidsproblemen door hun rol als mantelzorger.

Bremmers: "Ons onderzoek benadrukt de cruciale rol van mantelzorgers in de geestelijke gezondheidszorg en de tol die deze zorg eist van hun eigen gezondheid en stabiliteit. Zonder adequate ondersteuning wordt het moeilijk om mantelzorg op de lange termijn vol te houden, al helemaal met het oog op de toename van de behoefte aan geestelijke gezondheid."

De promovenda doet daarom een aantal aanbevelingen om het welzijn van naasten te verbeteren en hen beter te ondersteunen.

Verbeter de toegang tot sociale en geestelijke gezondheidszorg: uit het onderzoek bleek dat bijna één op de vier mantelzorgers geen ondersteunend netwerk heeft.

Het opzetten van regionale ondersteuningscentra voor mantelzorgers die geestelijke gezondheidstherapie, groepstherapie en hulpmiddelen aanbieden, kan een reddingslijn zijn voor degenen die zich geïsoleerd voelen.

Zorg voor financiële steun voor mantelzorgers: Gezien het feit dat 56% van de ondervraagden het financieel moeilijk heeft, zouden financiële ondersteuningsprogramma's zoals vergoedingen voor mantelzorgers of belastingvoordelen de economische lasten kunnen verlichten, vooral voor degenen die meerdere verantwoordelijkheden hebben of niet fulltime kunnen werken.

Flexibele respijtzorg: *(Respijtzorg is het tijdelijk overdragen van de zorg zodat mantelzorgers hebben voor andere dingen in het leven: werk, studie, gezin, familie, vrienden en ontspanning. Respijtzorg is een vorm van mantelzorgondersteuning ook wel vervangende mantelzorg genoemd. Door respijtzorg kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden.)* Het uitbreiden van respijtzorg die zich kan aanpassen aan de onvoorspelbare schema's van geestelijk

mantelzorgers zou zeer welkome verlichting bieden. Respijtvouchers of thuisondersteuning zouden mantelzorgers de nodige adempauze kunnen geven terwijl de continue zorg voor hun dierbaren gewaarborgd blijft.

Training voor stressmanagement en positieve copingvaardigheden: Laagdrempelige trainingsprogramma's, zowel individueel als online, zouden mantelzorgers copingstrategieën kunnen geven om met de emotionele druk van het zorg verlenen om te gaan. Het integreren van deze programma's in gezondheidsdiensten kan het bereik en de effectiviteit ervan vergroten.

Erkennen van de rol van mantelzorgers: erken de cruciale bijdrage van mantelzorgers aan zorgplanning en besluitvorming en zorg ervoor dat zij deel uitmaken van zorgsystemen en ondersteund worden tijdens het gehele zorgtraject.

Essentiële stappen, benadrukt Bremmers. "Dit onderzoek wijst op een dringende behoefte aan actie."

Bron: Erasmus Universiteit Rotterdam

Klik [HIER](#) om terug te gaan naar de website Ypsilon Eindhoven & Omstreken