

'Mantelzorgers en hulpverleners hebben elkaar nodig'

'Die zorg, dat doe je gewoon', vertelt Mieke Verheyen (66). 'Hulp toelaten is moeilijk', vult Georgette Ramboer (78) aan. Twee mantelzorgers, twee verhalen over zoeken en doorzetten, twee pleidooien voor samenwerken. 'Mantelzorgers, patiënten en hulpverleners hebben elkaar nodig.'

> TEKST: ANNELEEN VERMEIRE > FOTO'S: STEFAAN BEEL

Vrijdagnamiddag. Vijf mantelzorgers babbelen bij voor de repetitie. Ze hebben elk hun verhaal waarin de zorg voor een partner, familielid of vriend centraal staat. Hun ervaringen komen samen in een toneelstuk voor hulpverleners, *Samenwerken in de zorg: de hel of de hemel?*. Dat maakt deel uit van een project waarin Samana (vroeger Ziekenzorg CM), vzw Anker, ZorgAndersTV, het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen en de provincie West-Vlaanderen de dialoog tussen patiënt, mantelzorgers en hulpverlener in de kijker zetten. Want zo kan zorg beter worden. 'Mantelzorgers willen een volwaardige partner zijn, dat vergt begrip van hulpverleners.'

Ervaringen delen helpt. Mieke en Georgette moesten niet lang nadenken om mee te werken aan het stuk. 'Ik was zeven jaar mantelzorgster voor mijn man', vertelt Georgette. 'Hij is tweeënhalve jaar geleden overleden. Hij had Alzheimer. In het begin besef je niet wat er gebeurt. Je wil niet. Maar je merkt het aan kleine dingen. Hij raakte sleutels kwijt, werd boos, was jaloers, wantrouwig. Zijn persoonlijkheid veranderde. Later werd het duidelijk. Toen ik op bezoek wilde bij mijn moeder werd hij erg kwaad. Nadien kwam de diagnose. Toch durfde de neuroloog nooit duidelijk zeggen dat het Alzheimer was.'

Hulp toelaten

Georgette wilde niet dat de ziekte een belemmering zou zijn. En ze wilde zelf voor haar man zorgen. 'We zijn weg blijven gaan, ik nam hem altijd mee. En ik zorgde dat hij boven raakte om te slapen. Tot het niet meer ging, hij durfde de trap niet meer af. Er kwam een bed beneden.

Begrip en respect zijn essentieel.

Mieke Verheyen

En toen hij na een val in het ziekenhuis behandeld met een gebroken heup, schakelde ik een thuisverpleegkundige in. Hij ging snel achteruit. Hij was er fysiek nog, maar hij lag daar, ik verloor hem elke dag wat meer. Nu zou



Georgette (l.) en Mieke: 'Mantelzorgers willen een volwaardige partner zijn, dat vergt begrip van hulpverleners.'

ik vroeger hulp inschakelen. Je wil baas blijven over je situatie, hulp toelaten is moeilijk.'

Een herkenbaar verhaal voor Mieke. 'Vandaag gaat het beter met mijn man', vertelt ze. 'Maar twintig jaar geleden, hij was 50, begon het ook bij hem met kleine dingen. Hij werd vergeetachtig, reageerde bot. Je wil het eerst niet zien. Mijn man heeft een aderaandoening. Zijn organen en hersenen raken moeilijk doorbloed en sterven af. Hij kreeg stents om zijn aders open te houden.'

'Na een coma van zes weken wist hij niets meer', vertelt Mieke. 'Hij kon niet meer praten en stappen, zich niet meer aankleden. Er volgde een lange herstelperiode. Na de revalidatie wilde ik voor hem blijven zorgen. Ik deed

avondwerk zodat ik overdag bij hem kon zijn. Het was zwaar. Buren, vrienden en familie sprongen bij, namen me af en toe mee om te ontspannen. Ik heb hem jaren gemist. De man die ik kende, was weg. Nu verbetert hij geleidelijk. Ik ben gelukkig.'

Meeleven

Voor Mieke is een goed contact met hulpverleners essentieel. 'Tijdens de onderzoeken bleef de dokter aandringen bij mijn man om uit te leggen wat er aan de hand was. Dat lukte hem niet. Toch mocht ik niet bijspringen. Dat was frustrerend. Begrip en respect zijn essentieel. En ook een luisterend oor doet veel. Een thuisverpleegkundige die je vraagt hoe het gaat, die luistert naar je ervaringen, ermee aan de slag gaat. Of iemand die het opmerkt als je het



nodig'



Mieke, Marleen, Georgette, Hugo en Monika repeteren met regisseurs Marlies Tak en Michaël Vandewalle. Acteur José kon er niet bij zijn.

moelijk hebt en de mogelijkheden toont om de zorg haalbaar te houden. Want uitkeringen uitpluizen of hulp zoeken, daar stond mijn hoofd niet naar.'

Georgette: 'Meeleven, vragen stellen en communiceren zijn inderdaad belangrijk. Bij de opname na de val van mijn man werden we behandeld als een nummer. Ik kreeg geen info, wist niet wat er aan de hand was. Ik kreeg de kans ook niet om mijn verhaal eens te vertellen. Tijdens zijn ziekte heb ik veel zelf moeten uitpluizen over hulp, tegemoetkomingen.' Mieke: 'Dokters zijn met het medische bezig. Het menselijke mogen ze niet vergeten. Het toneelstuk is een startpunt om uit te wisselen, ervaringen van patiënten, mantelzorgers en hulpverleners te delen en eruit te leren. We zijn partners in de zorg.'



Info voor mantelzorgers op www.samana.be en www.ma-zo.be.

Je kunt ook terecht bij de dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds voor info over ondersteuningsmogelijkheden. www.cm.be/maatschappelijkwerk

[helpende handen]

Nicole (60) is palliatief vrijwilliger



Leven Van Assche

Mensen begeleiden in hun laatste weken of dagen. Het lijkt een zware opgave, maar vrijwilliger Nicole in het Sint-Vincentiusziekenhuis in Deinze doet het met hart en ziel. 'Op dat moment hebben de mensen je het meest nodig.'

'Ik hoor veel verhalen. Op het einde van hun leven willen mensen hun zaken afgeven. Ik probeer te luisteren, er te zijn. Voor de patiënt, maar ook voor de familie. Want de familieleden van een stervende hebben dikwijls evengoed nood aan een gesprek. Een diagnose van een ongeneeslijke ziekte kan hard aankomen. En een dokter heeft vaak geen tijd om daar op dat moment lang over door te praten. Als palliatief vrijwilliger kan ik dat wel.'

'Het blijft niet bij luisteren alleen. Als ik hoor dat een patiënt veel pijn heeft, vraag ik aan de verpleging om wat meer pijnstillers toe te dienen. En als ik merk dat een koppel niet kan spreken over wat komen gaat, dan probeer ik daarbij te helpen. Pas op, soms doe ik ook helemaal niets hoor. Er zijn koppels die zo mooi omgaan met de dood, dat ze mij daarbij helemaal niet nodig hebben. Dan zet ik een stap opzij. De dood is uiteindelijk iets heel persoonlijks.'

Nog één keer thuis

'Mensen uiten vaak de wens om nog één keer hun huis te kunnen zien voor ze sterven. Als palliatief vrijwilliger ondersteun ik hen daarbij: ik zorg voor vervoer in een auto of een ambulance en ik ga mee voor de medische ondersteuning. Het is heel ontroerend om te zien wat die laatste keer thuis met een mens doet. Een hond die meteen in de armen van zijn baasje springt, een partner die een fles champagne open kraakt. Het is een afscheid, maar het is ook vieren wat er geweest is. Vaak zien we dat mensen een paar dagen na die laatste keer thuis sterven. Het afscheid is volbracht, ze kunnen gaan.'

'Ik ben verpleegkundige van opleiding, maar heb om praktische redenen lang in het onderwijs gewerkt. Toch is palliatieve begeleiding het enige waar ik echt mijn hart aan verloren heb. Ik werd verpleegkundige om mensen graag te zien, hun lijden te verzachten. Net voor de dood hebben ze die hulp misschien nog het meest nodig. Ik ben blij dat ik er op dat moment voor hen kan zijn.'

Nele Verheye

Waarom vraagt apotheker mijn identiteitskaart?

Als je bij de apotheker geneesmiddelen op voorschrift koopt, vraagt hij je elektronische identiteitskaart. Daarmee gaat hij na of je in orde bent met de ziekteverzekering.

Voor geneesmiddelen op voorschrift leg je bij de apotheker je elektronische identiteitskaart (eID) voor. Met het rijksregisternummer dat daarop staat, krijgt hij via het eHealth-platform toegang tot een beveiligd netwerk om je ziekenfondsgegevens te controleren. Voor kinderen tot twaalf jaar geef je de isi+-kaart, die ze automatisch van het ziekenfonds ontvangen. Of je toont hun Kids-ID. Op beide kaarten staat hun rijksregisternummer vermeld.

Voor terugbetaalbare geneesmiddelen rekent de apotheker alleen het remgeld aan. Op voorwaarde dat je in orde bent met de ziekteverzekering. Aan de hand

van je rijksregisternummer kan hij dat controleren. Als je bij je vaste apotheker gaat, zal hij dat niet elke keer moeten doen. In principe volstaat het een keer per jaar.

Als je voor een familielid of buur geneesmiddelen op voorschrift haalt, is het niet altijd mogelijk om hun identiteitskaart mee te nemen. Zorg er wel voor dat je hun rijksregisternummer bij hebt. Dat staat op de gele CM-kleef. Neem die mee. Dan kan de apotheker makkelijk het nummer intikken.

Met je eID kan de apotheker ook je toestemming registreren om je gezondheidsgegevens te delen met andere zorgverleners.



www.cm.be/toestemming