

(Over)belasting van mantelzorgers

*Rapport met een overzicht van de resultaten voor de deelnemende
mantelzorgers en organisaties*

Martje Folkertsma



rijksuniversiteit
 groningen



umcg

Inhoud

Het doel van het onderzoek	3
De dataverzameling.....	3
Demografische kenmerken	4
De gezondheidssituatie van de mantelzorger en zijn/haar naaste	5
Leefstijl van de mantelzorger	5
Tijdsbesteding	6
Uw mantelzorgtaken	7
Ondersteuning bij de mantelzorgtaken	7
Ervaringen met en redenen voor het geven van mantelzorg	8
Mantelzorg en (betaald) werk	9

Het doel van het onderzoek

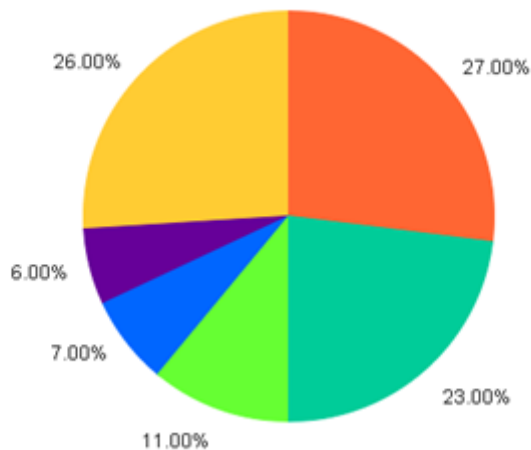
Het doel van het onderzoek was om een beeld te schetsen van de situatie van mantelzorgers. Bijvoorbeeld, hoeveel mantelzorg geven zij, hoe zwaar voelen zij zich belast, en hoeveel steun krijgen zij vanuit hun omgeving? In dit rapport zullen we een overzicht geven van de situatie van de mantelzorgers die meegedaan hebben aan ons onderzoek.

De dataverzameling

Met behulp van verschillende organisaties¹ die in contact staan met mantelzorgers, hebben we mantelzorgers gevraagd mee te doen aan ons onderzoek. Mantelzorgers konden tussen 17 februari en 24 juni 2013 de vragenlijst op internet invullen. In totaal hebben 133 mantelzorgers dit gedaan. In onderstaande figuur (Figuur 1) is te zien op welke manier deze mantelzorgers bij de vragenlijst gekomen zijn. De grootste groep mantelzorgers heeft de vragenlijst verkregen via de e-mails die verstuurd zijn in het netwerk van de onderzoeker (27%). Ook heeft de vragenlijst een groot deel van de mantelzorgers bereikt via oproepen op sociale media zoals Facebook (23%) en Twitter (6%). Van de meewerkende organisaties hebben via de oproepen van CPM Meppel (11%) en CNV (7%) de meeste mantelzorgers meegedaan. In de categorie 'Anders' vallen de andere organisaties die de oproep onder hun mantelzorgers hebben verspreid (26%).

Figuur 1: Op welke manier hebben de mantelzorgers de vragenlijst verkregen (N=133)?

Netwerk onderzoeker Facebook CPM Meppel CNV Twitter
Anders



¹ Meewerkende organisaties: Mantelzorgsudwestfryslan.nl; Rondmantelzorg.nl; Nietvoormezelfalleen.nl; Mantelzorg NWN; Parkinson Vereniging; Platform Hattinga Verschure; Klaverblad (Zorgbelang Zeeland); Humanitas Groningen; CNV; BMZM; Werk&Mantelzorg (Facebook); CPM Meppel; CPM Hoogeveen; Steunpunt Mantelzorg Katwijk, Rijnsburg & Valkenburg (Facebook); Verzorgingshuis Ebbingepoort (Flyers); Castorflat, Polluxflat, Morgensterflat (Flyers).

Demografische kenmerken

In tabel 1 staat een beschrijving van de 133 mantelzorgers die de vragenlijst hebben ingevuld. Van hen zijn er 93 vrouw (77%). Dit lijkt veel, maar uit eerdere onderzoeken blijkt dat vrouwen vaker mantelzorg geven dan mannen. Verder is in de onderzoekspopulatie de gemiddelde leeftijd 55 jaar, het opleidingsniveau is relatief hoog, en de meeste mensen zijn getrouwd (63%). De meeste mantelzorgers zorgen voor hun partner (37%), een (schoon)ouder (37%) of een (schoon)kind (8%).

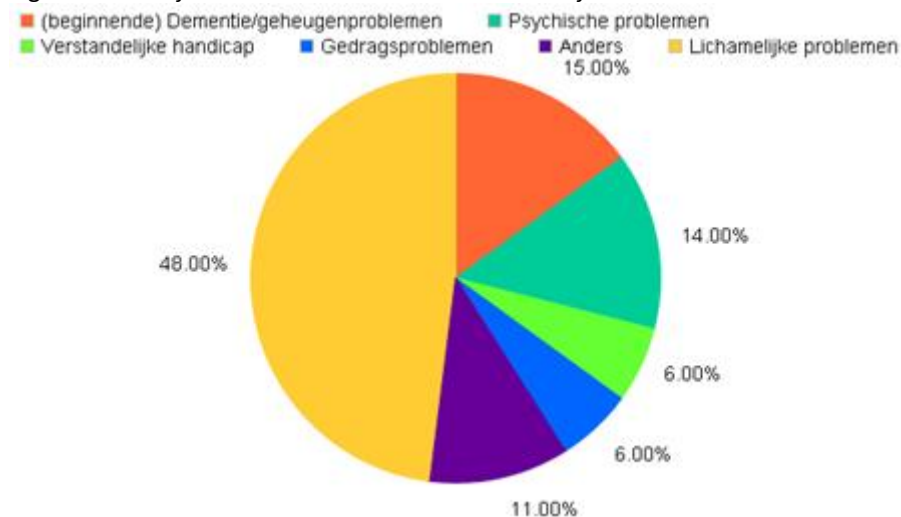
Tabel 1: *Beschrijving van de onderzoekspopulatie*

	Aantal (%)
Vrouw	93 (77%)
Leeftijd (gemiddelde) (In jaren)	55
Opleidingsniveau	
Geen opleiding	0 (0%)
Lager onderwijs	2 (2%)
Lager beroepsonderwijs	10 (8%)
Middelbaar voortgezet onderwijs	18 (15%)
Middelbaar beroepsonderwijs	27 (22%)
Hoger voortgezet onderwijs	15 (12%)
Hoger beroepsonderwijs	35 (28%)
Wetenschappelijk onderwijs	16 (13%)
Huwelijkse staat	
LAT-relatie	4 (3%)
Samenwonend/geregistreerd partnerschap	14 (12%)
Getrouwd	77 (63%)
Alleenstaand	14 (12%)
Gescheiden	8 (7%)
Weduwe/weduwnaar	5 (4%)
Geeft mantelzorg aan	
Partner	44 (37%)
(Schoon)ouder	44 (37%)
(Schoon)kind	22 (18%)
Anders	10 (8%)

De gezondheidssituatie van de mantelzorger en zijn/haar naaste

Ten eerste zijn er vragen over de gezondheid van de naaste. De meest voorkomende klachten bij de naaste zijn lichamelijke problemen, dementie of geheugenproblemen of psychische problemen (Figuur 2). In de meeste gevallen zijn de ziekten of aandoeningen chronisch (68%). Er zijn daarnaast vragen gesteld over de gezondheid van de mantelzorger. Aan de mantelzorgers is gevraagd om hun eigen gezondheidssituatie te waarderen op een schaal van 0-100. Deze score ligt ongeveer in het midden (56).

Figuur 2: Wat zijn de meest voorkomende klachten bij de naaste aan wie u mantelzorg geeft?



Leefstijl van de mantelzorger

Naast de gezondheid is gekeken naar verschillende leefstijlaspecten van de mantelzorger (Tabel 2). Hieruit blijkt dat 21% van de mensen rookt. Daarnaast drinken mensen gemiddeld 5 alcoholische dranken per week en bewegen zij 4 keer per week minimaal 30 minuten.

Tabel 2: Leefstijlaspecten van mantelzorgers

	Aantal (%)
Rokers	26 (21%)
Alcoholgebruik (aantal eenheden per vier weken)	
Niet drinkers (0)	36 (30%)
Lichte drinkers (<21)	48 (40%)
Matige drinkers (21-55)	20 (16%)
Zware drinkers (>55)	17 (14%)
Beweging (gemiddelde)	4
(Aantal x minimaal 30 minuten per week)	

Tijdsbesteding

Er is uitgebreid gevraagd naar de tijdsbesteding van de mantelzorgers. Daarnaast is gevraagd of mensen bepaalde dingen minder zijn gaan doen, vanwege het geven van mantelzorg. Dit blijkt vaak het geval te zijn. Het gaat hierbij vooral om activiteiten buitenshuis (Figuur 3). Ook geven mensen aan dat ze minder zijn gaan bewegen vanwege het geven van mantelzorg (Figuur 4). Als laatste is te zien dat mensen minder tijd besteden aan zichzelf vanwege het geven van mantelzorg, in de vorm van vrije tijd of uitgaan (Figuur 5).

Figuur 3: *Doet u minder activiteiten buitenshuis sinds u mantelzorg geeft?*



Figuur 4: *Wandelt of fietst u minder sinds u mantelzorg geeft?*



Figuur 5: *Gaat u minder uit sinds u mantelzorg geeft?*



Uw mantelzorgtaken

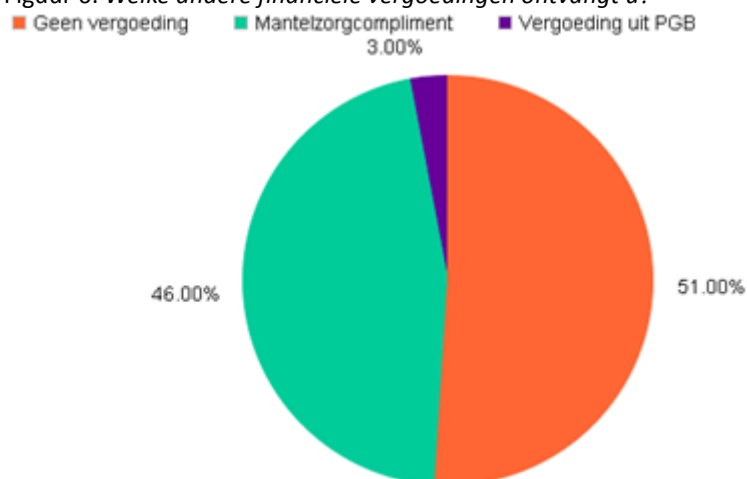
Gemiddeld zorgen de mantelzorgers in deze onderzoekspopulatie 28 uren per week voor een naaste. Dit is vrij veel als we het vergelijken met andere onderzoeken, bijvoorbeeld data van het Sociaal Cultureel Planbureau (20 uren per week). De meeste uren worden besteed aan emotionele steun (gemiddeld 16 uren per week). Daarna besteden mantelzorgers de meeste tijd aan huishoudelijke hulp (gemiddeld 9 uren per week) en persoonlijke verzorging (gemiddeld 6,5 uren per week) voor hun naaste.

Ondersteuning bij de mantelzorgtaken

Aan de mantelzorgers is gevraagd hoeveel steun zij ontvangen uit hun omgeving, van familie, vrienden, burens, collega's en de werkgever. Er is hierbij onderscheid gemaakt tussen instrumentele, emotionele en financiële steun. Onder instrumentele steun verstaan we de hulp of ondersteuning aan de mantelzorger bij praktische taken of werkzaamheden. Dit is bijvoorbeeld hulp bij de mantelzorgtaken, voorzieningen voor de naaste waardoor de mantelzorger minder zorg hoeft te verlenen (respijtzorg), hulp bij de zorg voor thuiswonende kinderen en ondersteuning bij het eigen huishouden van de mantelzorger. Emotionele steun voor de mantelzorger houdt in dat er mensen zijn bij wie de mantelzorger terecht kan met persoonlijke problemen, vragen of voor een gesprek. Met financiële steun wordt een vorm van hulp bedoeld die zich vooral concentreert op het overdragen van middelen. In dit onderzoek is een ondergrens van 250 euro aangehouden.

De vorm van steun die mantelzorgers het meeste vanuit hun omgeving ontvangen is emotionele steun. Deze vorm van steun krijgen de mantelzorgers het meeste van hun familie en vrienden/burens. De minste emotionele steun komt vanuit de werkgever. De meeste instrumentele steun ontvangen de mantelzorgers van hun familieleden. Van hun collega's krijgen de mantelzorgers de minste instrumentele steun. 7% van de mantelzorgers gaf aan financiële steun vanuit hun omgeving te hebben ontvangen. Deze vorm van steun kwam van familieleden of vrienden. Er is ook gevraagd of mensen nog op een andere manier financiële steun ontvangen (Figuur 6). Voor 51% van de mantelzorgers is dit niet het geval. 46% heeft het mantelzorgcompliment ontvangen, en 3% kreeg een vergoeding uit het PGB (Persoonsgebonden Budget).

Figuur 6: Welke andere financiële vergoedingen ontvangt u?

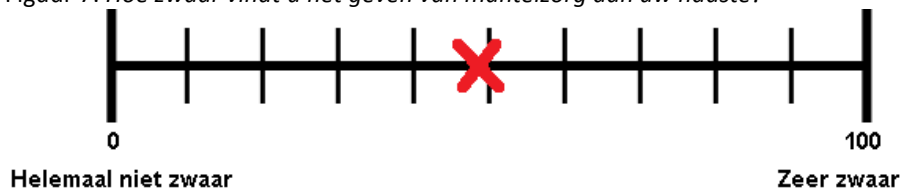


Ervaringen met en redenen voor het geven van mantelzorg

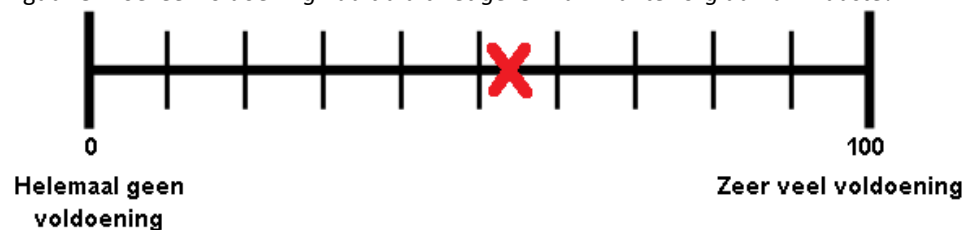
De gemiddelde belasting van de mantelzorgers op een schaal van 0 tot 100 is 49 (Figuur 7). De gemiddelde voldoening van het geven van mantelzorg is 53 (Figuur 8). De relatie met de naaste op dit moment wordt gemiddeld gewaardeerd op 61 (Figuur 9). 55% van de mensen heeft aangegeven dat de relatie met de naaste veranderd is sinds het geven van mantelzorg. Van deze mensen zegt precies de helft dat de relatie beter is geworden. De andere helft zegt dat de relatie slechter is geworden.

Als belangrijkste reden voor het geven van mantelzorg wordt liefde en genegenheid voor de naaste genoemd (36%). Daarnaast geven mensen mantelzorg omdat ze het als vanzelfsprekend (17%) of als een plicht (15%) zien. De mate van beschikbaarheid van professionele zorg lijkt in ons onderzoek geen rol te spelen voor het geven van mantelzorg.

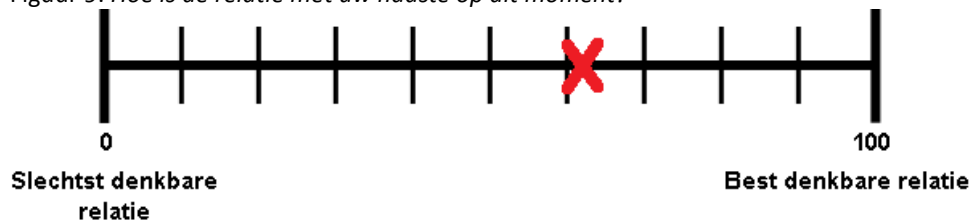
Figuur 7: Hoe zwaar vindt u het geven van mantelzorg aan uw naaste?



Figuur 8: Hoeveel voldoening haalt u uit het geven van mantelzorg aan uw naaste?



Figuur 9: Hoe is de relatie met uw naaste op dit moment?



Mantelzorg en (betaald) werk

Van de mensen die de vragenlijst hebben ingevuld heeft 55% op dit moment betaald werk, voor gemiddeld 15 uren per week. Van de mensen die werk hebben, is 30% minder gaan werken sinds het geven van mantelzorg. Het aantal uren werk is gemiddeld met 10 uren verminderd. Van de mensen die minder zijn gaan werken, geeft maar liefst 95% aan minder te zijn gaan werken vanwege de mantelzorg. Van de mantelzorgers die gestopt zijn met werken sinds het geven van mantelzorg geeft 13% aan gestopt te zijn vanwege het geven van mantelzorg.

Een deel van de mantelzorgers heeft ADV/vakantiedagen (48%) of calamiteitenverlof (23%) opgenomen, of zich ziek gemeld (26%) om tijd en gelegenheid te krijgen voor het geven van mantelzorg (Tabel 3). In de categorie 'Anders' wordt met name het ruilen van diensten of het schuiven van werkuren genoemd.

Tabel 3: Heeft u sinds u mantelzorg bent gaan geven gebruik gemaakt van de volgende werk gerelateerde mogelijkheden en faciliteiten om tijd en gelegenheid te krijgen om de mantelzorg te kunnen geven?

	Ja
ADV / vakantiedagen opgenomen	48%
Calamiteitenverlof opgenomen	23%
Langdurend zorgverlof opgenomen	2%
Kortdurend zorgverlof opgenomen	21%
Onbetaald verlof opgenomen	4%
Bijzonder of buitengewoon verlof opgenomen	17%
Ziek gemeld	26%
Anders	14%

De individuele afspraken die de mantelzorgers met hun werkgever hebben gemaakt bestaan vooral uit flexibele werktijden (42%), meer thuiswerken (19%) en contract aanpassingen (minder uren werken, 19%) (Tabel 4).

Tabel 4: Heeft u met uw werkgever onderstaande individuele afspraken gemaakt om tijd en gelegenheid te krijgen om de mantelzorg te geven?

	Ja
Meer thuiswerken	19%
Flexibele werktijden	42%
Overuren opsparen en opnemen bij onverwachte zorgsituaties	17%
(Tijdelijk) een ander minder belastend takenpakket	6%
Uitstel van bepaalde werkzaamheden	2%
Beperkt maar op vaste dagen op het werk	17%
Afspraak over langere tijd absent	2%
(Omscholing naar) een andere functie	4%
Contract aanpassen (minder uren werken)	19%
(Tijdelijk) helemaal niet werken	4%
Wekelijks contact met leidinggevende	17%
Anders	16%

Op de vraag in hoeverre mantelzorgers in staat zijn hun werk en mantelzorg te combineren, op een schaal van 0 tot 100 (heel slecht tot heel goed), geven de mantelzorgers een score van 46. Op de vraag in hoeverre ze tevreden zijn met de manier waarop hun werkgever omgaat met hun situatie als mantelzorger (0-100) scoren ze gemiddeld 50.

Van de mantelzorgers die als zelfstandig ondernemer werkzaam zijn, heeft 54% maatregelen getroffen om mantelzorg te kunnen geven. Deze maatregelen lopen uiteen van het aannemen van meer personeel tot het opgeven van een deel van de carrière.