

MET 70 OVER DE SNELWEG

YVONNE PRINS

**MET
70 OVER DE
SNELWEG**

*Als je ouders zorgen
gaan geven*

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

*Let the river in
If blood is thicker than water
Than let the river in
We might drift away, but we've got thick skin.*

*Let the river in
If blood is thicker than water
Than let the river in
We might drift away, but we'll find our way again.*

‘Let the river in’ – Radical Face

Copyright © 2016 Yvonne Prins

Auteursportret cover © Christiaan Krouwels
Grafische vormgeving binnenwerk en cover www.igraph.be

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm
of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering
van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 010 7
NUR 770 Psychologie Algemeen

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
twitter.com/ScriptumNL
facebook.com/UitgeverijScriptum

www.yvonneprins.nl
Yvonne Prins Coaching en Begeleiding

Inhoud

Ervaringsdeskundigen	15
Professionals	17
Voorwoord	19
1 Inleiding	21
2 Ouderen en zorg voor ouderen in Nederland	23
<i>Vergrijzing</i>	23
<i>Hoe is het om oud te zijn?</i>	24
<i>Zorg voor ouderen: de wet</i>	25
Zorgstelsel 26 De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 26 De Zorgverzekeringswet (Zvw) 27 De Wet langdurige zorg (Wlz) 27	
<i>Zorg voor ouderen: de praktijk</i>	28
Ouderen in instellingen 28 Zorgverzekeringen 28	
<i>Mantelzorg</i>	29
Wie krijgen mantelzorg? 30 Wie zijn de mantelzorgers? 31	
3 De ouderdom komt met gebreken	32
<i>Is 65 het nieuwe 50?</i>	32
<i>Biologische veroudering</i>	33
Hart 34 Longen 34 Nieren 34 Blaas 35 Zicht 35 Gehoor 35 Reuk en smaak 35 Bewegingsapparaat 36 Maag-darmstelsel 36 Hersenen 36	
<i>Je hebt het maar te accepteren?</i>	36
<i>Overlijden</i>	38
4 Lichamelijke problemen bij ouderen	39
<i>Infecties</i>	39

<i>Ondervoeding</i>	40
Wat te doen? 40	
<i>Gebitsproblemen en tandeloosheid</i>	41
Wat te doen? 41	
<i>Vallen</i>	42
Te weinig bewegen 42 Een te lage bloeddruk bij overeind komen of bukken 42 Medicijngebruik 43 Onveiligheid in en om het huis 43 Valangst 43 Wat te doen? 43	
<i>Polyfarmacie</i>	44
Wat te doen? 45	
<i>Delier</i>	46
5 Langer zelfstandig wonen	47
<i>Veiligheid in huis</i>	47
Vallen 48	
<i>Eten en drinken/boodschappen</i>	50
Boodschappen 50 Koken 51 Kant-en-klaarmaaltijden 52 Maaltijden aan huis 52	
<i>Vervoer</i>	53
Openbaar vervoer 53 Aanvullend openbaar vervoer 54 Halen of brengen 54	
<i>Hulpmiddelen</i>	55
Thuiszorgwinkel 55 Zelf kopen 55 Marktplaats 55 iPad 56	
<i>Hulp en zorg</i>	56
Vrijwilligers 56 Buren en bekenden 56 Facebook of internet 56 Thuiszorg 57 Betaalde hulp 57	
<i>Met je moeder in huis</i>	57
Je vader trekt bij jou in 58 Je trekt bij je ouders in 58	
6 Veranderingen in het brein	60
<i>Ouderdomsklachten bestaan niet</i>	60
<i>Het geheugen</i>	60
<i>Wat gebeurt er met ons geheugen als we ouder worden?</i>	62
Episodisch geheugen 62 Werkgeheugen 63	
<i>Andere cognitieve functies</i>	64

	Concentratievermogen 65 Snelheid van denken 65	
	<i>Er is ook goed nieuws</i>	66
7	Geheugenproblemen en dementie	68
	<i>Hoe vaak komt het voor?</i>	69
	<i>Wat is dementie?</i>	69
	Ziekte van Alzheimer 70 Vasculaire dementie 71	
	Frontotemporale dementie (FTD) 72 Dementie van de ziekte	
	van Parkinson 73 Lewy-body-dementie 73	
	<i>Is mijn moeder dement?</i>	74
	<i>De eerste verschijnselen</i>	75
	Vergeetachtigheid 75 Problemen met dagelijkse handelingen 76	
	Vergissingen in tijd en plaats 76 Taalproblemen 76 Kwijtraken	
	van spullen 76 Slecht beoordelingsvermogen 77 Terugtrekken uit	
	sociale activiteiten 77 Veranderingen in gedrag en karakter 77	
	Onrust 78 Problemen met het zien 78	
	<i>Wat te doen?</i>	78
	<i>Voordelen van een vroege diagnose</i>	79
	<i>Naar de huisarts</i>	81
8	Langer zelfstandig wonen met dementie	83
	<i>Zorg voor een vaste dagindeling</i>	83
	<i>Regelmatig rusten</i>	83
	<i>Geheugensteuntjes</i>	84
	Lijstjes 84 Whiteboards 84 Briefjes in huis 84	
	<i>Werking van apparaten</i>	85
	<i>Andere handelingen</i>	85
	<i>Dag- en tijdoriëntatie</i>	86
	<i>Dwalen en verdwalen</i>	87
	Breng mensen op de hoogte 87 Dwaalbeveiliging 88	
	<i>iPad</i>	88
	<i>Veiligheid in huis</i>	88
	Vallen 88 Gevaarlijke stoffen 89 Medicijngebruik 89	
	Ander gevaar 89 Cameratoezicht 89 Brandveiligheid 90	

9	Communicatie en omgang met mensen met dementie	92
	<i>Pas je aan iemands mogelijkheden aan</i>	93
	<i>Corrigeer je vader niet</i>	94
	<i>Spreek meerdere zintuigen tegelijk aan</i>	95
	<i>Zorg voor een zo rustig mogelijke omgeving</i>	95
	<i>Communicatie</i>	95
	<i>Omgaan met emoties</i>	96
10	Mama, doe dat nou niet! Onverstandig gedrag	98
	<i>Het heeft geen zin meer</i>	99
	<i>Wat te doen?</i>	99
	Confronteren 100 Houd het bij jezelf 100 Motiverende gespreksvoering 100 Respecteer hun keuze 101	
	<i>Omgaan met geklaag</i>	102
11	Nee hoor, met mij gaat het prima	104
	<i>Rouw</i>	105
	Ontkenning 106 Woede 106 Onderhandelen en vechten 106	
	<i>Ik heb geen hulp nodig</i>	108
	<i>Wat te doen?</i>	109
	Ontkenning doorbreken 109 Gun ze hun tempo 109	
	<i>Niet klagen</i>	109
	<i>Wat te doen?</i>	110
	Zelf opletten 110 Benoem wat je ziet 111 Maak problemen gewoon en bespreekbaar 111 Stel vragen 111 Positieve aspecten van hulp benadrukken 112 Ongemerkt hulp bieden 112 Doe het voor mij 113	
	<i>Het werkt niet</i>	113
	Hulp afdwingen 113	
	<i>Respect</i>	114
	<i>De gevolgen</i>	115
12	Psychische problemen bij ouderen	117
	<i>Depressies</i>	118
	Wat te doen? 121	
	<i>Angst</i>	122
	Veelvoorkomende angsten 124 Wat te doen? 125	

<i>Eenzaamheid</i>	125
Wat te doen?	126
<i>Behandeling</i>	127
13 Waarom zorgen zwaar kan zijn	129
<i>De gevolgen van mantelzorg</i>	129
<i>Soorten belasting</i>	132
Tijdsbelasting 132 Ontwikkelingsbelasting 133	
Fysieke belasting 133 Sociale belasting: conflicterende rollen 133 Emotionele belasting 134	
<i>Bureaucratie</i>	136
14 Zorg volhouden	137
<i>De belasting verkleinen</i>	137
Hulp zoeken 137 Ontlast jezelf op andere vlakken 138 Zorg combineren 139 Acute zorgconflicten 140 Fysieke belasting 140 Financiële draaglast 141	
<i>Je draagkracht vergroten</i>	141
Werken aan je conditie 141 Blijf dingen doen die belangrijk voor je zijn 142 Pauze en oplaadtijd voor je batterij 143	
<i>Motivatie van de mantelzorger</i>	144
<i>Je eigen netwerk en dat van je ouders</i>	145
15 Omgaan met stress en emoties	147
<i>Sociale steun</i>	149
<i>Bezorgdheid dragen</i>	149
<i>Piekeren</i>	151
<i>Schuldgevoel</i>	154
16 Grenzen aan zorg	155
<i>Hoe sta je ervoor?</i>	155
<i>Grenzen herkennen</i>	156
<i>Valkuilen</i>	157
Mijn moeder is nu belangrijker 157 Mijn moeder accepteert nu eenmaal niemand anders 158 Ik ben de enige die dit goed kan 159	
<i>Grenzen aangeven</i>	160
Hulp vragen 160 Een zorgpauze 160 Vaker nee zeggen 161	

17 Hulp organiseren	163
<i>Het netwerk van je ouders mobiliseren</i>	163
<i>Maak mensen deelgenoot</i>	164
<i>Houd mensen op de hoogte van afspraken en het proces</i>	165
<i>Betrek ook anderen erbij</i>	166
<i>Toon waardering</i>	166
<i>Overleg met zorgverleners</i>	167
<i>Privacy</i>	168
18 Het verlies van de ouder zoals je die kende	171
<i>Afscheid van de ouder die je had</i>	172
Omgekeerde rollen	172
<i>Rouw</i>	173
Ontkenning	173 Woede
Depressie	176 Onderhandelen en vechten
Aanvaarding	176 177
19 Met 70 km per uur over de snelweg	179
<i>Ouderen in het verkeer</i>	179
Reactievermogen	179 Medicijngebruik
Chronische aandoeningen	180 Zintuigen
Dementie	180
<i>De wet</i>	181
<i>Ik ben gekeurd hoor!</i>	182
<i>Gaat dit nog wel?</i>	183
Ik wil hem zijn bewegingsvrijheid niet afnemen	184 Ik ben bang
voor haar reactie	184 Wat te doen?
Schuldig	185 187
<i>Bewegingsvrijheid zonder auto</i>	188
Openbaar vervoer	188
20 Papa, je stinkt!	189
<i>Ouderen die ruiken</i>	189
Ze verzorgen zichzelf niet goed om lichamelijke redenen	189
Ze wassen zich minder of minder goed om psychische redenen	189
Decorumverlies	191 Ze wassen hun kleding niet vaak genoeg of
dragen te lang hetzelfde	191 Mijn vrouw deed dat altijd
Incontinentie	191 192 Afnemend reukvermogen
192	192

<i>Wat te doen?</i>	193
Het goede gesprek 194 De oorzaak aanpakken 195	
<i>Mogelijke oplossingen</i>	195
Ze verzorgen zichzelf niet goed om lichamelijke redenen 195	
Ze verzorgen zich minder of minder goed om psychische redenen 196	
Mijn vrouw deed dat altijd 196 Hun reukvermogen is slecht 197	
Incontinentie en prostaatproblemen 197	
<i>Hulp inschakelen</i>	198
21 Problemen met geld	199
<i>Lukt het nog?</i>	200
<i>Overzicht houden</i>	200
<i>Brieven en post</i>	200
<i>Betalingsmethoden en technologie</i>	201
<i>Wat te doen?</i>	202
<i>Aankopen</i>	203
Aankopen terugdraaien 203 Handige mannetjes 206	
Wat te doen? 206 Ernstige gevallen 207	
<i>Schulden van je ouders: ook jouw probleem</i>	207
<i>Als het niet meer gaat</i>	208
Gemachtigde 208 Meekijken 209 Volmacht 209	
Toezicht 209 Bewindvoering 210 Curatele 211	
22 Tijdig regelen - wensen rond het levenseinde	212
<i>Wilsonbekwaamheid</i>	212
<i>Wettelijke vertegenwoordiging</i>	213
Mentorschap en curatele 214	
<i>Medische handelingen</i>	214
<i>Wensen rond vertegenwoordiging vastleggen</i>	216
<i>Wensen rond hun levenseinde vastleggen</i>	217
Behandelverbod 218 Euthanasieverzoek 218	
Niet-reanimerenverklaring 221	
<i>Wat zijn hun wensen voor na hun dood?</i>	221
Donor 222 Lichaam afstaan aan de wetenschap 222 Het	
afscheid 222 Codicil 223 Testament 223 Levenstestament 224	

23 Lastig gedrag	225
<i>Kritisch gedrag</i>	225
Redenen 225 Wat te doen? 226	
<i>Claimen</i>	227
Redenen 228 Wat te doen? 229	
<i>Manipuleren</i>	230
<i>Bellen</i>	231
Eenzaamheid 232 Geheugenproblemen 232 Andere tijdsbeleving 233 Wat te doen? 233	
<i>Klagen</i>	236
Wat te doen? 236 Ernstiger problemen 237	
<i>Het verandert niet</i>	237
24 Help, ik word oud	238
<i>Angst om oud te worden</i>	238
<i>Omgaan met de angst om oud te worden</i>	239
Krijg ik dat ook? 239 Ik ben over de helft 240 Ik word oud 241 Ik ben mijn jeugd kwijt 241 Verloren dromen 242	
<i>De dood komt dichterbij</i>	243
Ik ben bang alleen te sterven 243 Ik wil niet lijden 244 Ik ben bang niet te hebben geleefd hoe ik wilde 245	
<i>Ouderdom vertragen</i>	246
25 Oud zeer	247
<i>Erken je verdriet of boosheid</i>	248
<i>Therapie</i>	248
<i>Een verstoring in de relatie</i>	249
Het probleem bespreekbaar maken 249 Ik wil ze nu niet lastig vallen 250 Gesprek 250 Emoties doorwerken 251 Anders in de relatie staan 252 Op bezoek 252	
<i>Het contact verbreken</i>	254
Bewuste keuze 254	
<i>Had ik maar...</i>	255
<i>Spijt en schuldgevoelens</i>	255
Wat te doen? 256	

<i>Boos op anderen</i>	258
26 Waarom moet ik alles alleen doen? Broers en zussen	259
<i>Taakverdeling</i>	260
Redenen 261 Wat te doen? 264	
<i>Oude rolpatronen</i>	266
Patronen herkennen 267 In gesprek gaan 267 Patronen doorbreken 268 Patronen met je ouders 269	
<i>Oud zeer</i>	270
Omgaan met andermans pijn 271 Is zorg een morele plicht? 271	
27 Naar het verzorgingshuis	273
<i>Hoe kies je een instelling?</i>	274
<i>Hoe werkt het?</i>	275
<i>De dag van opname</i>	275
<i>Mijn vader is opgenomen</i>	276
<i>Op bezoek</i>	278
Het verdriet van je vader 279	
<i>Bescherm jezelf</i>	280
Tijdens het bezoek 280 Na afloop 281 Dosereren 281	
28 Contact met de verzorging	282
<i>Leer mensen kennen</i>	282
<i>Controle en loslaten</i>	283
Wat te doen? 284 Pick your battles 285 Doe het zelf 286 Sluit aan bij het multidisciplinair overleg 286 Voer je strijd op de juiste plek 287 Geef mensen de ruimte 287 Gun mensen hun expertise 287 Een frisse blik 287 Toon waardering 288	
29 Dit was het dan	289
<i>Het kan niet meer</i>	289
<i>Wat kan nog wel?</i>	290
<i>De balans opmaken</i>	291
Generatieverschil 291 Meer dan feiten en gebeurtenissen 292 Was ze gelukkig? 292 Je vader of moeder is verbitterd 293	
<i>Het is zoals het is</i>	294

30 De laatste fase	295
<i>Afscheid nemen</i>	295
<i>Waar sterven?</i>	295
Thuis 295 Verpleeghuis of verzorgingshuis 296 Ziekenhuis 296	
Hospices en Bijna Thuis Huizen 296	
<i>Zorg in de laatste fase</i>	297
Euthanasie en hulp bij zelfdoding 298 Palliatieve sedatie 298	
<i>Overlijden</i>	299
Wat te doen? 299	
<i>Loslaten</i>	300
<i>Je vader of moeder overlijdt</i>	301
Begraven of cremieren 302 Rouw 302 Het boek gaat dicht 303	
Nawoord	305
Bijlage 1 Veelvoorkomende aandoeningen bij ouderen	307
Bijlage 2 Verder lezen	311
Bijlage 3 Bronnen	313

Ervaringsdeskundigen

Paul (41)

Woont samen. Zijn ouders (zijn vader is 80, zijn moeder 79) wonen nog zelfstandig. Toen hij 22 was kreeg zijn moeder een psychose. Later heeft zij een zelfmoordpoging gedaan. Ze is sindsdien onder psychiatrische behandeling. Ze is nooit hersteld.

Monique (58)

Woont samen. Haar vader is 88, haar moeder 82. Haar vader heeft meerdere lichamelijke problemen waaronder parkinson en vasculaire demantie. Haar ouders wonen nog zelfstandig.

Elisa (40) jaar

Getrouwd, dochter (2 jaar), zwanger van de tweede. Haar moeder overleed een jaar geleden op 71-jarige leeftijd aan kanker. Haar vader (77) heeft alzheimer.

Kim (60)

Getrouwd, 2 kinderen (zoon 25, dochter 29). Haar schoonouders zijn overleden (schoonvader op 85-jarige en schoonmoeder op 84-jarige leeftijd). Haar schoonvader had Parkinsondementie en haar schoonmoeder alzheimer. Ook haar eigen ouders leden aan demantie.

Esmée (40)

Is getrouwd met Tim, heeft een dochter, Roos (3). De vader van Tim is overleden aan kanker op 84-jarige leeftijd. Hij heeft een paar maanden bij hen in huis gewoond.

Debora (48)

Getrouwd, twee kinderen (zoon 21, dochter 19). Haar vader is acht jaar geleden overleden, haar moeder (78) heeft sindsdien terugkerende depressies en lijdt daarnaast aan beginnende dementie.

Ellen (47)

Woont samen, heeft een zoon, Jason (15). Jason is autistisch, verstandelijk beperkt, en heeft ADHD. Haar vader is overleden. Haar moeder (78) dementeert, maar heeft nog geen diagnose. Haar enige broer woont in Australië.

Denise (42)

Is gescheiden en heeft drie kinderen (8, 11, 13). Haar vader leeft nog. Haar moeder is overleden aan alzheimer op 72-jarige leeftijd. Haar ouders waren gescheiden. Haar enige zus woont in Brazilië.

Marion (57)

Is gescheiden en heeft twee kinderen (21 en 24). Haar vader overleed op jonge leeftijd. Haar moeder heeft altijd last gehad van somberheid en depressies, die verergerden na zijn overlijden. Ze heeft uiteindelijk op 79-jarige leeftijd zelfmoord gepleegd.

De namen en sommige van de naar de persoon herleidbare gegevens zijn gefingeerd.

Professionals

Wendy van Beeten

Mantelzorgfunctionaris participatie en activering,
ABC Alliantie-Combiwel

Gerda Blaauboer

Projectmedewerker, expertisecentrum mantelzorgondersteuning
Markant

Karin van Bodegraven

Projectmedewerker, expertisecentrum mantelzorgondersteuning
Markant

Teije Hooghiemstra

Specialist ouderengeneeskunde, Viva! Zorggroep

André Noordhuis

Zelfstandig specialist ouderengeneeskunde

Cristian Rol

Casemanager Dijk & Duin

Marieke Terwel

Leidinggevend GZ-psycholoog en cognitief gedragstherapeut,
Laurens Antonius Binnenweg

Voorwoord

Nu Nederland vergrijst krijgen steeds meer mensen voor langere tijd te maken met zorgen om en over hun ouders. Dat kan gaan om praktische zorgen: van af en toe en boodschap doen of meegaan naar het ziekenhuis, tot verpleging van je demente vader. Maar het gaat vaak juist ook om je zorgen maken over hen: of het nog wel veilig is dat ze aan het verkeer deelnemen, of ze wel goed eten en of ze niet van de trap vallen.

Toen de zorgen om mijn ouders begonnen, deed ik wat waarschijnlijk de meeste mensen doen: ik ging aan de slag. Ik deed wat er op dat moment nodig was. Ik ging niet op zoek naar een boek daarover, hooguit zocht ik af en toe informatie op internet. Gaandeweg kreeg ik als vanzelf kennis over de uiteenlopende vragen waar je in dat proces tegenaan loopt. Datzelfde zag ik gebeuren bij mensen om mij heen. Hun kennis en ervaring namen toe. Ze wisten anderen belangrijke informatie te geven; over aanpassingen in huis, over dementie, dagopvang, thuiszorg, wilsverklaringen, het terugdraaien van aankopen, of de regels rond rijbevoegdheid. Daarnaast kregen ze ervaringskennis over hoe je omgaat met de verzorging in het verpleeghuis, hoe je de kans verkleint dat je moeder valt, en hoe je efficiënt samenwerkt met vrienden van je ouders en zorgverleners om hen heen.

Na verloop van tijd vroeg ik me af waarom dit soort kennis nergens overzichtelijk bij elkaar stond, en waarom iedereen hierin steeds weer het wiel leek te moeten uitvinden. Natuurlijk, over een onderwerp als dementie zijn veel boeken te vinden. Maar over meer alledaagse vragen is de kennis schaarser, en veelal verspreid. Het leek mij handig als er een boek zou zijn waarin al die kennis bij elkaar zou staan, met waar nodig relevante verwijzingen om verder te lezen. Dat zou andere mensen een

hoop zoekwerk, en dus tijd en energie kunnen schelen. En juist tijd en energie worden erg kostbaar als de zorgen om je ouders toenemen.

Daarom besloot ik juist zo'n boek te schrijven. En ik zou geen psycholoog en coach zijn, als ik het niet handig zou vinden om naast de praktische en theoretische kennis ook de meer psychologische kant te belichten. Ik zag en weet hoeveel zorgen en verdriet ouders kunnen geven. Hoeveel last ook, omdat mensen in hun eigen leven met werk of gezin genoeg andere ballen hoog te houden hebben. Ik merkte hoe het mensen ook kan confronteren met hun eigen pijn: over de achteruitgang en het dreigende verlies van hun ouders, over hun jeugd of hun eigen ouderdom. Rond deze onderwerpen wilde ik informatie, herkenning en waar mogelijk praktische handvatten geven. Ik heb meerdere mensen geïnterviewd over de zorg om hun vader of moeder, en hun ervaringen in de tekst opgenomen.

De hoeveelheid bladzijden van het boek geeft wat mij betreft aan hoeveel er over het onderwerp bleek te zeggen. Niet elk hoofdstuk zal voor alle lezers relevant zijn. De hoofdstukken zijn daarom ook afzonderlijk te lezen, en dus precies op die momenten waarop ze nodig blijken. Dat is mooi, want tijd is schaars. Hopelijk levert het lezen van dit boek je op de juiste momenten tijd op, inspiratie, herkenning en handige tips. En misschien valt het je daardoor soms net wat makkelijker de zorg te dragen.

Yvonne Prins, april 2016
www.yvonneprins.nl