

Nu investeren om mantelzorg te bestendigen

Artikel in *Sociale Vraagstukken*, 8 november 2019

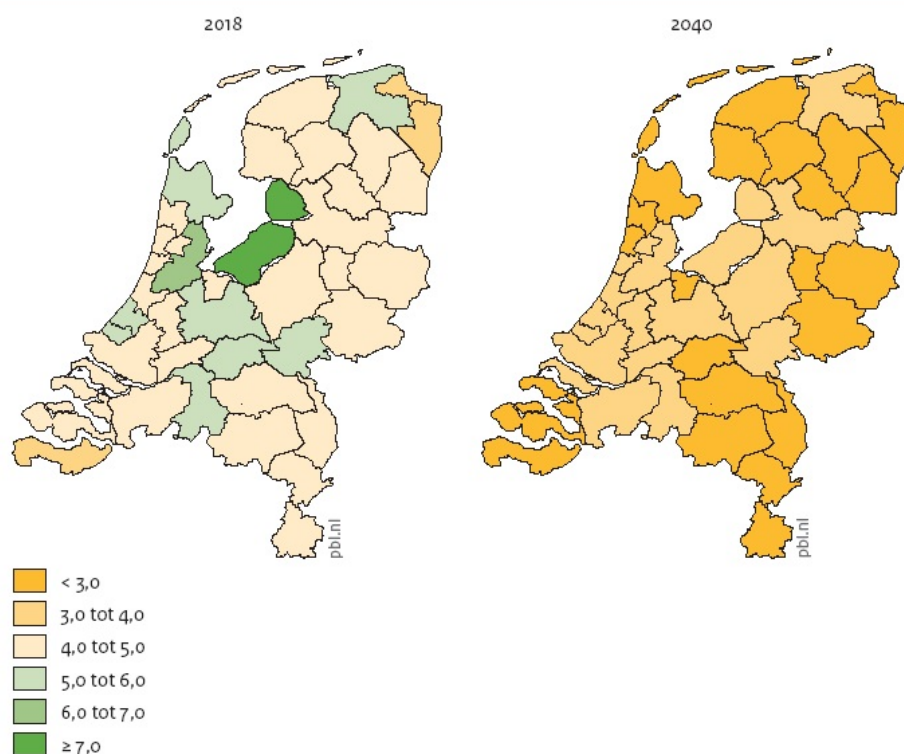
Auteurs: *Sjoerd Kooiker, Alice de Boer, Andries de Jong, Mirjam de Klerk*

Elk jaar op 10 november staan we in Nederland stil bij de mantelzorg, oftewel de hulp die mensen aan hun zieke naasten geven. Burgers maken zich al lange tijd ongerust of er genoeg mantelzorg zal zijn voor toekomstige ouderen. Nieuwe ramingen van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) en het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) bevestigen dat deze zorg terecht is.

Een van de grootste uitdagingen voor de toekomst van de zorg is de stijging van het aantal ouderen. Dat heeft gevolgen voor zowel het ontvangen als het geven van mantelzorg. Tot 2040 zal de omvang van de groep ontvangers van mantelzorg onder de zelfstandig wonende 75-plussers met bijna zeventig procent stijgen: van 230.000 in 2018 naar bijna 390.000 personen in 2040.

Het aantal mensen dat minimaal vier uur per week mantelzorg geeft aan 75-plussers neemt tussen 2018 en 2040 veel minder toe, namelijk met nog geen zeven procent (van 1,11 miljoen naar 1,18 miljoen). Waar in 2018 tegenover elke oudere die mantelzorg ontvangt nog bijna vijf mantelzorgers stonden, zullen dat er in 2040 nog slechts drie zijn. Buiten de Randstad daalt deze verhouding nog verder (zie figuur). Met name in deze gebieden is het van belang om tijdig op de daling van het aantal mantelzorgers te anticiperen.

Figuur. Verhouding tussen aantal gevers van mantelzorg (zorg van 4 uur of meer per week aan personen van 75 jaar en ouder) en aantal ontvangers van mantelzorg van 75 jaar en ouder, per COROP gebied, 2018 en 2040.



Bron: SCP/CBS (IZG '14-'16; OZG '14-16) en PBL/CBS (regionale bevolkings- en huishoudensprognose 2019)

De mantelzorg is steeds vaker ouder en kwetsbaar

Momenteel is een groot deel van de mantelzorgers tussen de 45 en 64 jaar. Zij helpen dikwijls hun ouders en schoonouders op leeftijd. Vanwege de vergrijzing verschuift de mantelzorg naar meer

onderlinge zorg van ouderen. Onder de mantelzorgers zal het aandeel 75-plussers dat aan elkaar mantelzorg geeft, stijgen van tien naar achttien procent. Mantelzorg zal dus steeds vaker op de schouders van oudere generaties gaan rusten.

Deze oudere groep is relatief kwetsbaar. Zo weten we dat partnerhelpers vaak intensieve hulp geven (gemiddeld twintig uur per week) en de zorg relatief weinig met anderen delen, ook omdat de hulpbehoevende dikwijls graag door zijn of haar partner wordt geholpen. Bij oude ouderen zal er vaak sprake zijn van dementie en ook dat kan leiden tot een hogere belasting. Deze mantelzorgers krijgen weinig terug van de hulpbehoevende en de onderlinge relatie verslechtert vaak. Tot slot kunnen oudere mantelzorgers kwetsbaar zijn omdat zij zelf ook gezondheidsbeperkingen hebben.

De verwachting dat de huidige personeelstekorten in de zorg alleen maar groter zullen worden zal mantelzorgers nog meer overvragen. Dit zal vooral het geval zijn op het platteland.

Mantelzorgondersteuning en nieuwe oplossingen bieden hoop

De toenemende druk op mantelzorgers leidt tot een toenemend belang van mantelzorgondersteuning. Deze kan van andere mantelzorgers komen, maar ook van zorgprofessionals. Helaas vindt de helft van de mantelzorgers die de zorg delen met de thuiszorg dat professionals te weinig oog voor hen hebben. Daar is dan ook nog winst te behalen.

Bij mensen die hun zorgtaak combineren met een betaalde baan blijkt dat het kunnen bespreken van de zorgtaak met hun leidinggevende vaak al leidt tot meer onderling begrip en minder tijdsdruk. Ook flexibele werktijden en verlofregelingen kunnen helpen om arbeid en zorg goed te combineren.

Daarnaast zullen zorgvragers zelf op zoek moeten naar nieuwe oplossingen. Burgerinitiatieven zijn bijvoorbeeld een hoopvolle ontwikkeling: als er geen professionele zorg beschikbaar is, ondernemen burgers steeds vaker zelf collectief actie (Van der Knaap et al., 2019). Vooral in de plattelandsgebieden in het zuidoosten van Nederland en in de urbane gebieden in de Randstad zijn in de afgelopen jaren dit soort *Citizens' initiatives* voor zorg en welzijn van de grond gekomen.

Tevens zien we steeds meer belangstelling ontstaan voor woonvormen waar ouderen zelfstandig wonen maar waar ook gemeenschappelijke voorzieningen zijn en waar bewoners 'omzien naar elkaar'. Dit is een beloftevolle ontwikkeling omdat de onderlinge mantelzorg op deze manier laagdrempeliger wordt en ook professionele zorg efficiënter gegeven kan worden.

Inzet particuliere hulp en technologie is nog onduidelijk

De kans is groot dat ouderen in de toekomst gemiddeld iets welvarender zijn dan de ouderen van nu (De Klerk et al., 2019). Mogelijk kunnen zij particuliere hulp inschakelen, al is het de vraag of die diensten wel beschikbaar zullen zijn wanneer elders de personeelstekorten opletten.

Vaak wordt gedacht dat nieuwe technologie, zoals domotica of e-health, kan bijdragen aan het oplossen van personeelstekorten in de zorg. Het inzetten van technologieën zou vooral op het platteland een oplossing kunnen zijn vanwege de soms grote afstanden die daar overbrugd moeten worden.

Op zich is wel duidelijk dat technologie een steeds grotere rol gaat spelen in de zorg, maar de snelheid waarmee dat gebeurt is onzeker (De Klerk et al., 2019). In hoeverre technologieën ook echt (op grote schaal) personeel kunnen vervangen is nog niet duidelijk: vaak draait het in de zorg juist om menselijk contact.

Prijs van tekort aan zorgverleners is hoog

Het is te verwachten dat met een tekort aan professionele zorgverleners, ouderen niet de zorg krijgen die zij verdienen of dat zij onnodig terechtkomen in ziekenhuizen, verpleeghuizen of de

crisisopvang. Een ander gevolg kan zijn dat mantelzorgers overbelast raken en dat werkgevers hun werknemers zien worstelen met de combinatie werk en mantelzorg.

Tekorten in de zorg kunnen zo leiden tot kosten voor werkgevers of extra hoge zorgkosten. Al met al genoeg reden om ons anno 2020 goed voor te bereiden op wat er de komende decennia op ons af gaat komen. Hoe we dat doen kan per regio verschillen.

Sjoerd Kooiker, Alice de Boer en Mirjam de Klerk zijn allen werkzaam bij het Sociaal en Cultureel Planbureau. Andries de Jong werkt bij het Planbureau voor de Leefomgeving. Deze bijdrage is gebaseerd op de publicaties [Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040. Een regionale toekomstverkenning voor de komende 20 jaar](#) en [Mantelzorgers in het vizier. Beleidssignalement mantelzorg](#).

Referenties

Klerk, Mirjam de, Debbie Verbeek-Oudijk, Inger Plaisier en Maaïke den Draak (2019). *Zorgen voor thuiswonende ouderen. Kennissynthese over de zorg voor zelfstandig wonende 75-plussers, knelpunten en toekomstige ontwikkelingen*. Den Haag: SCP.

Knaap, van der Thijs, Jan Smelik, Floor de Jong, Peter Spreeuwenberg en Peter P. Groenewegen (2019). Citizens' initiatives for care and welfare in the Netherlands: an ecological analysis. In: *BMC Public Health* 20-19, 19: 1334.