



flow

FIT LEVEN ONDERSTEUNING WELZIJN

'IEMAND MOET JE VERTELLEN DAT JE MANTELZORGER BENT'

Interview met Manuela Bijl over de zorg tijdens de ziekte van haar man Richard Bijl

Op 8 november was de 'Dag van de Mantelzorger', die dag staat in het teken van mensen die zorg dragen voor een naaste met een chronische ziekte of een handicap. Soms is iemand mantelzorger van een dierbare die ongeneeslijk ziek is en nog maar kort te leven heeft. Zo'n laatste levensfase is voor alle direct betrokkenen heel intensief, zowel fysiek als mentaal.

Manuela Bijl, moeder van twee tieners, journaliste, politica, gespreksleider en zoveel meer, praat openhartig over deze periode. Twee jaar geleden overleed haar man Richard aan de gevolgen van een hersentumor. 'Eigenlijk realiseerde ik mij pas na het overlijden van Richard dat ik vier jaar mantelzorger ben geweest.'

'In juli 2011 kregen we te horen dat Richard ziek was en nooit meer beter zou worden. Ons werd verteld dat zijn levensverwachting tussen de twee en vijftien jaar lag. Ik hield rekening met het eerste en Richard met veel langer.'

In de zomer van 2015 ging het, na een periode van langzame achteruitgang voor het eerst echt mis. Na een val waarbij hijzelf niet meer kon opstaan, moest Richard naar het ziekenhuis. Daar werd duidelijk dat de laatste fase was ingegaan. 'Er moest veel geregeld worden om het naderend einde zo zorgeloos mogelijk te laten verlopen. We kregen veel hulp uit onze directe omgeving en van de professionele zorg. Er waren ook continu vrienden en familie over de vloer. Richard lag in de woonkamer, dus was altijd in ons midden. Dat was fijn, maar voor de kinderen ook heel intensief. Zij trokken zich soms terug in hun kamer, even de drukte en beladenheid ontvluchten. Ik begreep dat zo goed, het werd mij ook vaak teveel!'

Op de vraag hoe zij die periode heeft beleefd, zegt Manuela: 'Die laatste periode van intensieve zorg had geen jaar moeten duren, dat zou ik niet hebben volgehouden, de kinderen ook niet, want ook zij werden onbedoeld mantelzorger, puur door de situatie thuis. Na het overlijden van Richard moest ik echt afkicken, ik zat vol stresshormonen. Ik heb in die tijd van zorg wel eens



met de folder van Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Pijnacker-Nootdorp in mijn handen gestaan, maar uiteindelijk niet gebeld. Nu denk ik weleens: "Had ik dat maar wel gedaan", ik had hun hulp, steun, de informatie goed kunnen gebruiken. Maar, we hadden gelukkig veel mensen om ons heen, sommigen ook met een zorgachtergrond, die veel hielpen. Dat was fijn, al liep ik steeds achter de feiten aan, ik had beter voorbereid willen zijn.'

Wat zou Manuela achteraf gezien van instanties of anderen nodig hebben gehad? 'Er moet iemand zijn die tegen je zegt dat je mantelzorger bent, iemand met een helikopter-

view, dat kan een vriend of familielid zijn of de huisarts. En daarnaast goedbedoelde opmerkingen als 'Zorg goed voor jezelf' omzetten in proactief handelen. Je kunt namelijk niet goed voor jezelf te zorgen. Het is voor een mantelzorger vaak beschamend om toe te geven dat je het zwaar hebt, je wilt alles doen voor je geliefde en vooral niet klagen of hulp van anderen vragen. Iemand moet je aan de hand nemen en zeggen: "bel jij of bel ik voor hulp?" of "Jij gaat nu uitwaaien op het strand, ik blijf hier". Ook gewoon af en toe een warme maaltijd komen langsbrengen is veel waard, anders leef je wekenlang op broodjes met kaas' lacht Manuela. 'Mensen trekken bij een vrouw die sterk overkomt vaak de conclusie: "Die

redt zich wel", maar ook die sterke vrouw is soms gewoon op...'

Door Janneke Verwijmeren, voorzitter Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Pijnacker-Nootdorp

De opgeleide en ervaren vrijwilligers van Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Pijnacker-Nootdorp bieden kosteloze ondersteuning aan terminaal zieken en hun naasten. Hebt u een hulpvraag of wilt u informatie? Bel naar 06 -113 883 40 of kijk op www.terminalezorgpn.nl.



STICHTING VRIJWILLIGERS TERMINALE ZORG
PIJNACKER-NOOTDORP

www.terminalezorgpn.nl



Huidzorg **Balans**

Praktijk voor huid- & oedeemtherapie

www.huidzorgbalans.nl



Pieter van Foreest

www.pietervanforeest.nl



www.swop.nl



www.jewelear.nl



www.homeinstead.nl/delft



www.zorgmies.nl



www.gormley.nl



www.micayoga.nl