

[00:00:05] Speaker A: Hoe zorg je ervoor dat je elkaar als partners blijft zien als partners?

Als ik jou zo hoor, dan is dat wat het is en dat gaan we gewoon regelen. We gaan het niet groter maken dan dat het is. We gaan het niet groter maken dan dat het is.

[00:00:24] Speaker B: Op het moment dat de zorg meer gaat vragen dan dat je aan relatie hebt, dan denk ik dat de balans toch weer terug moet. Op welke manier dan denk ik.

Dat is het eerste wat ik tegen haar zei, van oké, je hebt epilepsie, prima, maar ik wil je daar niet anders om behandelen. Ik vind die relatie zoveel belangrijker dan de epilepsie of de zorg. Ik weiger om mezelf ooit als man te zorgen.

Het is mijn vrouw en niet een patiënt.

En ik denk dat op het moment dat de balans doorslaat naar een mantelzorg, dat je dan wel echt wat meer hulp van je omgeving nodig hebt.

[00:01:37] Speaker A: Wat is het wat jij doet, waardoor het bij jullie gewoon een relatie is? Man, vrouw in plaats van mantelzorg voor je partner. Mantelzorg voor je partner.

[00:02:06] Speaker C: Hallo en welkom bij even kort sluiting op zoek naar balans. Mijn persoonlijke zoektocht naar meer begrip en antwoorden omtrent de balans tussen partner en mantelzorg. Naar mijn idee zit die balans bij mij wel goed, maar waarom? En wanneer kan dat veranderen? Wat kun je doen om dat te voorkomen en hoe breng je die balans weer terug als die al is verschoven?

In mijn interview met EpilepsieNL heb ik gezegd dat ik denk dat als de zorg voor je partner te veel wordt en die balans dreigt te gaan verschuiven, het tijd is om te gaan kijken hoe je die zorg kunt gaan uitbesteden, zodat je partner kunt blijven in plaats van mantelzorg te worden. Maar hoe doe je dat, de zorg voor je partner uitbesteden? En waar kun je hulp zoeken? Voor het antwoord op die vragen ging ik naar Anouchka, mantelzorgmakelaar in Dordrecht.

[00:02:54] Speaker B: Luiska, bedankt dat ik hier mag zijn en dat je hier mee wil werken. Maar wie ben je en wat doe je breed gezien als mantelzorgmakelaar?

[00:03:04] Speaker A: Ik ben Arnoeske Boogert, nog geen jaar bezig als mantelzorgmakelaar, zelfstandig mantelzorgmakelaar. En je moet het zo zien dat ik mantelzorgers help bij staat, naast ze gaat staan, om te kijken waar zij behoefte aan hebben. En dan met name op het gebied van de regeltaken, uitzoekwerk, informatie geven over hoe zij zelf overeind blijven en dus niet overbelast raken en uitvallen. Want als zo'n mantelzorg wegvalt, wie pakt dan die zorg op?

En ja, er zijn verschillende manieren voor, maar dat is altijd heel persoonlijk. Dus ik ga altijd in gesprek met de persoon in kwestie, afhankelijk ook van wat de zorgvraag is, zo noemen wij dat dan, de patiënt zeg maar, wat die voor een aandoening heeft en waar dus dan specifiek een hulpvraag over is, die die mantelzorg lastig vindt.

en waarbij ik dan zou kunnen helpen. Dus het is heel breed op welk gebied ik dan bij kan staan, maar ik kijk dus met de bril op naar de mantelzorg en niet naar die zorgvrager en niet de patiënt om daar hulp in te kunnen bieden.

[00:04:28] Speaker B: Dat week 45 de week van de mantelzorg is. Hoe moet ik dat zien? Is dat een week waarin je als mantelzorg extra in de zonnetje wordt gezet of is het echt alleen maar een PR ding van we zetten de spotlight erop van joh, we hebben meer mantelzorg nodig.

We willen meer aandacht voor de mantelzorger.

[00:04:48] Speaker A: Ja, nee het is inderdaad 10 november. Dat is in die week is de dag van de mantelzorger.

En ik meen dat dat door Mantelzorger NL ooit in het leven is geroepen... ..om inderdaad die mantelzorger in het zonnetje te zetten. Heel veel mantelzorgers hebben niet eens door dat ze mantelzorger zijn. En iedere gemeente is ook vrij om iets voor zijn mantelzorger te doen. Een soort van waardering te geven. Ja, en dat wordt dus op die 10 november... ..en dat valt dus in week 45 dit jaar... ..wordt er iets speciaals voor hun gedaan en vaak is dat...

Het varieert per gemeente, maar het varieert van een bloemetje of een cadeaubom. Ik woon in Dordrecht, daar hebben ze de Dorchpass, waar een toeged opgezet wordt. En daar worden dus mensen mee gewaardeerd, omdat de gemeente wel inziet dat mantelzorgs heel erg belangrijk zijn in de zorg voor hun inwoners. En op die manier extra aandacht aan die mantelzorg te geven, is het mooi dat we hier nu ook over kunnen praten, lijkt mij.

[00:05:58] Speaker B: Wordt daar landelijk gezien een beetje hoorbaarheid aan? Wat gemeenten staan er vrij in? Heb je het idee dat het ook wel gedaan wordt? Of is Dordrecht één van de weinige steden die er wat mee doet?

[00:06:09] Speaker A: Nee hoor, nee. Er zijn echt wel... Ik mag hopen iedere gemeente binnen Nederland, maar dat weet ik dan maar hier in de omgeving zeker. MantelzorgNL begint ook echt een campagne rond die tijd altijd. Je ziet nu ook overal billboards van wat als mantelzorger, wie gaat voor jouw vader zorgen. Ieder jaar wordt daar een ander thema aangegeven. Dus dat zal zeker in de aanloop naar die dag landelijk zeker ook bekendheid aangegeven worden weer.

Ja, en nogmaals, iedere gemeente binnen Nederland kan het zelf invullen hoe ze dat doen. Daar kan ik geen eenduidig antwoord op geven, maar het is wel iets landelijks.

[00:06:52] Speaker B: We hebben afgesproken, omdat epilepsie een beetje mijn invalshoek altijd, maar omdat het zo breed, complex is om het qua verhaal een beetje al omheen te houden.

En je vertelde net al, het maakt eigenlijk ook niet uit wat de zorgvrager een mooi woord vindt, dat klinkt een stuk beter dan patiënt. Maar omdat het vooral gericht is op de mantelzorger, maakt het eigenlijk ook niet uit wat de zorgvrager voor achterliggende aandoening heeft. In welke fase komen mensen vaak naar jou toe? Ik kan me voorstellen dat op het moment dat mensen naar jou toekomen, dat de balans al best wel verschoven is.

[00:07:32] Speaker A: Ja, ja.

Dat is inderdaad het jammere dat eigenlijk komen ze net op het moment dat ze over dat randje al aan het gaan zijn dat ze overbelast raken. En dat komt ook mede denk ik een beetje dat zeker hier in de regio ben ik de enige op dit moment die mantelzorgmakelaar is. Dus heel veel instanties, huisartsen en dergelijke zijn gewoon nog niet bekend met het fenomeen mantelzorgmakelaar. En wat ook meespeelt dat we te laat vaak ingeschakeld worden, is dat eigenlijk moet je ons zien als een beetje preventie, om die mantelzorgen dus overeind te houden. Als we die in een vroeger stadium kunnen bijstaan, zullen die ook minder vaak uit gaan vallen. Maar wij worden dus vergoed vanuit de aanvullende verzekering, als mensen daar dus voor verzekerd zijn, en niet vanuit een basisverzekering.

Dat wordt dus een technisch verhaal. Dat wil ik dan ook wel besparen. Maar als wij vanuit een

basisverzekering vergoed zouden worden... ..zouden we veel eerder ingeschakeld kunnen worden al... ..om te zorgen dat die mantelzorger overeind blijft. En op dit moment gebeurt het dus eigenlijk net iets te laat... ..waardoor er vaak spoedacties genomen moeten worden... ..om inderdaad te zorgen dat de zorg wel doorblijft gaan bij die zorgvragen.

Het ligt ook aan de hulpvraag natuurlijk die er is en wat die zorgvraag inderdaad heeft. Maar in het geval van dementerende mensen bijvoorbeeld, die hebben vaak een case manager die al veel taken uit handen kunnen nemen die ik bijvoorbeeld ook kan doen. Maar ja, nogmaals, het verschilt heel erg wat voor een aandoening iemand heeft of die dus inderdaad wel al bijgestaan wordt in bepaalde hulpvragen. Maar vaak net iets te laat en dat is jammer inderdaad.

Ik probeer die mantelzorger overeind te houden en het zou mooi zijn als dat dus inderdaad in het traject iets eerder al zou kunnen.

Maar goed, daar hebben we de andere zorgprofessionals wel voor nodig die dus moeten weten dat wij als mantelzorgmakelaar er zijn.

[00:09:39] Speaker B: Dus een gelding, een bekendheid ding. Ja. Ik zou hier als in de week van de mantelzorg vanuit de gemeente misschien iets slimmer meespelen.

[00:09:49] Speaker A: Ja.

[00:09:49] Speaker B: Geeft een stuk meer, ik noem dat voor zorgvrager en mantelzorger ook, in de kosten naar de gemeente toe of naar de zorg toe gaat schelen als je niet ineens twee mensen die eigenlijk zorg nodig hebben gaat creëren.

[00:10:04] Speaker A: Nee, dat klopt. Er zijn ook echt onderzoeken gedaan hoor, dat de zorg die de mantelzorgers verlenen, dat hebben ze, per gemeente kan je dat terugvinden op internet, wat die zorg zeg maar in geld uitgedrukt zou betekenen.

Dus ja, het zijn wel zaken waar gemeentes ook mee bezig zijn. En er zijn ook gemeentes, in Noord-Holland veelal, die mantelzorgmakelaars in dienst hebben bijvoorbeeld. Maar ja, nogmaals, de WMO-zaken, de wet maatschappelijke ondersteuning, die onder de gemeente vallen. Iedere gemeente is vrij om daar een invulling aan te geven en hoe ze dat budget willen besteden. En ja, goed, als een mantelzorgmakelaar daar deel van uit kan maken, dat zou mooi zijn.

Maar ja, dat is nog lang inderdaad niet overal aan de orde. Dus we doen ons best om die bekendheid wel te vergroten. En nou ja, zeker hier in de drechtsteden waar ik dan mee te maken heb, ja, probeer ik dat inderdaad wel op de kaart te krijgen. Maar goed, ja, ik ben alleen, dus wat dat betreft is dat wel een uitdaging natuurlijk om dat voor mekaar te krijgen.

[00:11:09] Speaker B: Weet je ongeveer hoeveel door het land heen. Het is niet iets wat je zelf verzonnen hebt. Er zijn opleidingen voor, maar landelijk gezien...

[00:11:20] Speaker A: Er is een beroepsvereniging waar ik ook bij aangesloten ben. Wat de meeste zorgverzekeraars ook eisen, wil je inderdaad via hun de vergoeding kunnen krijgen. Maar naar mijn weten, bij de beroepsvereniging zijn er volgens mij 300 of 400 landelijk gezien. Maar je hebt ook organisaties, dus dat zijn dan geen zelfstandig mantelzorgmakelaars. Dus hoeveel het eigenlijk, landelijk gezien, de beroepsvereniging, de BMZM, op die site kan je inderdaad precies vinden, de postcode en dergelijke, waar iemand te vinden is. Want dat raad ik sowieso wel aan. Kijk altijd naar een plaatselijke mantelzorgmakelaar, omdat iedere gemeente dus andere regeltjes heeft.

waardoor het dus wel handig is dat degene die in dat gebied opereert, zeg maar, die te benaderen, want die kent de regeltjes.

[00:12:18] Speaker B: Je ziet jezelf meer als preventie, maar je wordt nu vaak toch waarschijnlijk als een soort van labmiddel of laatste redmiddel voor de mantelzorger ingezet.

Krijg je de balans dan nog terug? Of merk je dat er toch wel een, ja, irritatiefactor blijft tussen mantelzorger en zorgvrager.

[00:12:45] Speaker A: Je bedoelt, op het moment dat ik instap...

[00:12:49] Speaker B: Als jij instapt als mantelzorgmakelaar, maar die verstoring waardoor iemand zich niet meer partner voelt, maar mantelzorger, of niet meer dochter of zoon, maar mantelzorger, dat die relatie die er daarvoor was, voordat het een zorgvrager werd, Dat die relatie is verschoven of verstoord richting ik ben eigenlijk alleen maar voor deze aan het zorgen en krijg je die balans nog terug?

[00:13:16] Speaker A: Ja, ik heb nu inderdaad wel twee casussen gehad waarvan ik ingestapt ben omdat de mantelzorger het teveel werd. Ook gewoon omdat ze zelf ook letterlijk het ziekenhuis in moest voor een operatie dus wegviel.

Dus al die zorg die zij deed, die moest opgevangen gaan worden. Dus daar ben ik mee begonnen. En vervolgens merk je dan dat naarmate de dochter weer zelfherstellende was en die taken niet meer weer op ging pakken, dat er wel een balans terugkwam van het moeder zijn en dochter zijn tussen die twee. Dat was heel mooi om te zien. Het werd weer gezelliger. En daarvoor was het van Ja, bijna een verplicht nummertje voor de dochter. Want ja, het moest gebeuren. Wie moest het anders doen? En doordat inderdaad beide dat inzicht kregen van... ..hé, iemand anders kan het ook... ..merkte je wel dat die balans bij hun in ieder geval weer terugkwam. Wil natuurlijk lang niet altijd bij iedereen zo zijn, maar... ..dit was wel een mooi voorbeeld dat daar duidelijk weer... ..mantelzorger af en dochter terugkwam inderdaad.

[00:14:27] Speaker B: Is dat ook een reden waarom mensen vaak, misschien wel net te laat, bij een mantelzorgmakelaar aankomen? Van ja, dit is mijn moeder, mijn vrouw, mijn man, dus eigenlijk ook gewoon mijn probleem. Ik moet dit oplossen en ik wil dat niet meteen afschuiwen op iemand anders.

Sluitend neem je meer op je, totdat het je teveel wordt?

[00:14:48] Speaker A: Ik denk het wel. Sowieso als je aan de mantelzorger vraagt van, zie jij jezelf als een mantelzorger?

zit daar ook wel een heel stuk bij dat mensen zich niet als een mantelzorger zien. Zeker moeders die met intensieve zorg kinderen bijvoorbeeld zitten. Daar heb ik ook letterlijk tijdens mijn opleiding met diverse mantelzorgers interviews moeten doen hoe zij hun rol zagen en waar ze tegenaan liepen. Dat ik inderdaad ook iemand benadende waarvan ik weet en zag dat het een mantelzorger was, maar ook voor haar kind aan het zorgen was.

en zelfs de baan opgezegd had op dat moment. En die benaderde ik dus of ik haar mocht interviewen en die gaf eigenlijk, ik ben helemaal geen mantelzorger, ik ben een moeder. En ik geloof ook echt dat dat zeker bij die groep mantelzorgers die echt voor hun kinderen intensief moeten zorgen, dat je je dan ook niet als een mantelzorger ziet, want je bent bovenal moeder. Maar toch komen er zoveel meer zorgvragen bij die een Een moeder die geen zorgintensief kind

heeft, waardoor je echt een balans ook kwijtraakt. Ja goed, door dan stukjes af te kunnen stoten naar iemand anders, kan je daar wel weer meer balans in vinden. Maar daar zit ook dus wel een heel groot stuk te winnen nog. En ook wel lastig in jouw missie ook, denk ik. Ten eerste, de mantelzorgers zien zichzelf niet als mantelzorgers.

Maar aan de andere kant, vanuit maatschappij wordt je dus ook gedwongen om mantelzorgers te zijn. En ja, vind daar dus maar eens een juiste balans dan in. Om voldoende partner, voldoende moeder of vader te zijn. Maar ook die mantelzorgdingen vanuit de maatschappij, gemeente, die opgelegd worden eigenlijk. Dus dat is een lastig iets.

[00:16:52] Speaker B: Die voor een kind zorgen. Het is heel makkelijk om partners te vinden die zich man te zorgen voelen. Het is mij onmogelijk gebleken om ouders te vinden die zich man te zorgen voelen.

[00:17:04] Speaker A: Ja, ik denk dat dat toch een.

[00:17:05] Speaker B: Beetje, die relatie is anders. Het is mijn kind. Er gaat een soort van onverwaarloosbare liefde uit, weet ik ook, uit mezelf. Van ouder naar kind. En het lijkt me vrij onmogelijk om als ouder mantelzorgers te voelen voor je kind, want het is je kind, het is je alles. Als je moet kiezen tussen je kind of je partner, dan is de partner vaak de eerste die de deur uitgaat, bij wijze van spreken. Is het ook jouw idee van, het is eigenlijk heel moeilijk voor die groep om hulp in te schakelen, want die zien zichzelf niet zo. Dit zijn gewoon echt ouders en geen mantelzorgers.

[00:17:48] Speaker A: Nee, daar ga ik uit van mezelf van moeder zijn. Je doet alles voor je kind. En misschien ook, zeker als het je eerste kind zal zijn, denk ik dat dat ook nog meespeelt. Je bent niet anders gewend als dit is de zorg die je voor je kind doet. Ja, ik heb nog niet zelf in de praktijk een ouder met een jong kind mogen gaan helpen, zeg maar.

Maar misschien vanwege dit feit, waar ik dan wel al zelf dus tegenaan liep door iemand te benaderen van jij bent mantelzorgers als moeder, mag je daar wat vragen over stellen, dat ze daar gewoon inderdaad niet open voor staan. Maar in die groep zie je wel, dat hoor ik dan van collega's, dat vaak zo'n moeder dan haar baan opzegt om gewoon fulltime voor het kind te gaan zorgen.

Nou ja, met een pgb, een persoonsgebonden budget wellicht, om daar toch een stukje financiële vergoeding uit te krijgen. Want ja, je inkomen valt toch ook weg. Maar ja, het blijft een hele lastige, ook weer vanuit die maatschappij. Want ze willen maar dat vrouwen ook meer gaan werken. Maar aan de andere kant, die extra zorg die zij voor hun kind dan...

...ook wellicht in sommige gevallen verwacht wordt... ...omdat er gewoon te weinig zorgprofessionals zijn... ...het tekort in de zorg, wat je natuurlijk veel hoort... ...is ook wel weer een tweestrijd. Ja, en ook tegenstrijdig. Want ja, ze willen dat je meer werkt... ...maar aan de andere kant wordt dat je onmogelijk gemaakt... ...omdat je met een zorgintensief kind zit... ...dat gewoon veel zorg nodig heeft en zorg en vragen geeft. Dus ja...

Die balans daar, dat zal echt altijd een hele last gaan blijven, denk ik. Maar ja, als mantelzorgers, daar zouden we er zeker wel iets in kunnen betekenen. Maar ja, alles valt afstaat met dat de mensen er wel open voor moeten staan om die hulp ook te accepteren en aan te nemen op zo'n moment.

[00:19:56] Speaker B: Of het echt nodig is dat iemand 24 uur per dag, 7 dagen in de week zorg nodig heeft of iemand nodig heeft om in de gaten gehouden te worden, dat weet ik niet.

Maar misschien dat het helpt als de mantelzorger meer gerustgesteld wordt om de zorgvrager alleen te laten als er bijvoorbeeld een alarmsysteem is. Als we het dan specifiek hebben over de epilepsie zijn er verschillende alarmsystemen op de markt. En welk systeem dan geschikt is, dat verschilt per persoon. Die werken vooral bij hele heftige aanhalingen die makkelijker te detecteren zijn. Maar als we het breed trekken, Zijn er heel erg veel systemen denkbaar en die ook toegepast worden, die voor meer situaties geschikt zouden kunnen zijn. Dan moet je denken aan zaken als verwartheid of mensen die sneller vallen. Er bestaat valdetectie of als je het heel breed trekt, hele leefstijl systemen met camera's die je in de gaten houden en die je zelf inleren. Maar het gaat allemaal bijzonder veel geld kosten.

Zijn er bepaalde regelingen waar mensen dan geld zouden kunnen krijgen voor als man te zorgen om zichzelf te ontzorgen door een stukje van die zorg bij een alarmsysteem neer te leggen?

[00:21:21] Speaker A: Ja, er zijn via zorgverzekering allerlei hulpmiddelen die je bijvoorbeeld inderdaad via de zorgverzekering zou kunnen krijgen.

Bij een aantal grote zorgverzekeraars ben ik er eens ingedoken. Maar het viel me op dat er voor epilepsie heel weinig is wat vanuit een zorgverzekeraar vergoed wordt. Wat betreft aanvalsdetectie zag ik dat er maar een paar verzekeraars zijn die daar een vergoeding voor geven. En dat je ook altijd wel een verwijzing nodig hebt van een specialist.

Maar een eenduidig antwoord valt er dus niet heel goed op te zeggen. In zo'n algemeenheid vond ik het tegenvallen wat er voor vergoedingen zijn, zeker voor die alarmeringen en dergelijke. Maar dat is dus wat een mantelzorgmakelaar dan wel voor je uit zou kunnen zoeken, specifiek op jouw verzekering en op de verzekering van de zorgvraag, want dat wil niet altijd dezelfde zijn natuurlijk. Om daar eens in te verdiepen wat er voor opties zijn.

Ik heb uiteraard ook op de site van EpilepsieNL zitten kijken en daar staat ook wel heel veel op wat er voor opties zijn voor hulpmiddelen gericht op de epilepsie. Maar ja, vergoedingen via zorgverzekeraars, dat is echt ook weer afhankelijk van waar is iemand verzekerd en hoe is iemand verzekerd. Want je hebt natuurlijk verschillende pakketten en daar zal echt al naar gekeken moeten worden.

En dat is een stukje wat de mantelzorgmakelaar je uit handen kan nemen. Mijn ervaring is al met zorgverzekeraars eventjes bellen. Dat wordt vaak al heel lang in de wacht zitten. Dat is tijd die je ook weer fijn aan jezelf zou kunnen besteden of aan je partnerkind of wat dan ook op dat moment. Dus qua vergoedingen op grond daarvan, heel erg afhankelijk van hoe je zorgverzekering is, En zeker ook weer nu, een tip die ik wel mee wil geven is, na het einde van het jaar, iedere zorgverzekeraar komt nu weer met zijn nieuwe polissen en zijn premies. En het is natuurlijk ook het enige moment dat je over kan stappen, als je dat zou willen. Dus diep je daar wel in, of het inderdaad handig is om over te stappen naar een andere verzekeraar. Dat is mijn ervaring nu al, dat ik een paar keer benaderd ben door mantelzorgers.

En dan begin ik altijd met hoe is iemand verzekerd, of ze in aanmerking komen voor bepaalde vergoedingen. En sowieso ook voor de vergoeding voor de mantelzorgmakelaar. Dat er best veel mensen zijn die al jaren mantelzorger zijn, maar nooit daarin verdiept hebben hoe dat bij hun verzekering is. Dus ja, tip. Kijk zeker nu in deze periode, is goed naar je zorgverzekeraar. En dan ook specifiek naar jouw zorgvraag natuurlijk, die dan is.

of jouw pakket nog wel passend is bij jouw situatie.

[00:24:23] Speaker B: Want de zorgverzekering is echt het enige potje dat je aan kan boren voor niet alleen alarmsystemen, maar gewoon hulpmiddelen in het algemeen.

[00:24:33] Speaker A: De ervaring is via wijkverpleging, maar dan moet die wijkverpleging dus wel al bij je binnen zijn. Er is tegenwoordig heel veel op domotica gebied, hulpmiddelen, technische snuffjes. Je gaf het zelf al aan inderdaad, bewegingsdetectie die je in huis op kan hangen, valdetectie.

Er zijn wijkverpleginginstanties die afspraken hebben met bepaalde bedrijven die dat soort hulpmiddelen kunnen verstrekken. Maar dan is de eis wel dat er al wel wijkverpleging aanwezig moet zijn die bepaalde zorg bij jou doet. Dus je kan niet alleen voor die hulpmiddelen een wijkverpleging inschakelen bijvoorbeeld. Dus ja, via de wijkverpleging wat dan basisverzekering is, dus iedereen heeft daar recht op.

zou je ook zeker met Dermotica, want zo wordt dat dan genoemd, bepaalde hulpmiddelen in kunnen gaan schakelen. En die dus ook weer ontlastend zijn voor de mantelzorg, doordat iemand via een schermpje of een camera of wat dan ook mee kan kijken. Maar nogmaals, dan moet er wel wijkverpleging, dan moet je dus wel al open voor hebben gestaan dat je die hulp al hebt geaccepteerd, zeg maar.

[00:25:49] Speaker B: En als iemand nu echt 24 uur per dag, 7 dagen in de week, voor korte tijd of lange tijd, maar zorg nodig heeft en dat wordt je als mantelzorg dan toch teveel, want je hebt thuis nog een gezin of een baan die je niet op wil zeggen. Welke mogelijkheden heb je dan zonder dat iemand direct in een verzorgingshuis wordt geduwd?

[00:26:13] Speaker A: Beginnend bij wijkverpleging dan toch. Die kunnen ook nachtzorg of dat soort zorg aanbieden. Je hebt ook vervangende mantelzorgorganisaties. Saranhuis, Mantelaar, HomeInstead. Dat zijn maar een paar organisaties die sowieso hier in de regio zijn, maar ook landelijk opereerde zijn.

Dat zijn organisaties die dan of via de WMO, als rust-pijtzorg noem je dat, ingezet kunnen worden. Of via de zorgverzekeraar ook, als je daarvoor dus verzekerd bent. Die inderdaad gewoon dan letterlijk een vervangende mantelzorg leveren. En sommige organisaties hebben ook die nachtdiensten, zeg maar. Waardoor je inderdaad zelf of weg kan zijn, of je inderdaad een rustige nacht kan nemen en iemand anders dat oogje in cel houdt dan.

Dus ja, op die manier. Thuis is heel veel mogelijk. Maar ja, daar moet je ook wel open voor staan natuurlijk. En dat is ook wel vaak iets waar Andy zorgvragen, maar ook die mantelzorg, open voor moet staan. Om dus inderdaad een externe partij toe te laten in hun leven. Want dat is natuurlijk wel wat gebeurt dan.

[00:27:25] Speaker B: Ja, je moet wel die zorg echt uit gaan besteden.

Ik kan me voorstellen dat het iemand is waar je van houdt en je denkt altijd dat je het zelf het beste kan, denk ik.

[00:27:36] Speaker A: Ja, dat is ook wel iets wat je heel vaak hoort vanuit de mantelzorg inderdaad. Ja, maar ik ken hem of haar het best. Maar andersom, vanuit de zorgvrager ook. Zeker op het grond van het wassen bijvoorbeeld. Dat zijn vaak de eerste dingen die dan toch op een gegeven moment te veel gaan worden. Ja, je door iemand anders dan je eigen partner of vader of moeder te gaan laten wassen is natuurlijk echt een flinke drempel die je over moet. Dus dat zijn vaak ook wel weer vanuit de zorgvrager de drempels die genomen moeten worden en ja, ben je daar klaar voor of niet? Vaak is het een traject van ja, wennen aan het idee en op een

gegeven moment kan er ook echt een punt komen van ja, tot hier en niet verder. En wil je inderdaad weer meer partner gaan worden van je partner, dan zal je daar een onderscheiding moeten gaan maken. En nogmaals, er zit heel veel tussen je oren van dat besef. Welke kant gaan we op? En ja, dat is een lastige. En dat blijft tussen de twee, de zorgvrager en de mantelzorger, wel iets waar ze goed over moeten hebben natuurlijk.

om die balans te kunnen houden.

[00:28:58] Speaker B: Ja. Als die zorg toch meer van je vrije tijd gaat vragen dan dat je aan vrije tijd hebt, ja, dan moet je op een gegeven moment ook aan je werk gaan snoepen. Ik weet niet of werkgevers daar heel erg in mee willen gaan of kunnen gaan. Bemiddel je ook tussen de mantelzorger en een werkgever?

[00:29:21] Speaker A: Ja.

Ja, dat kan. Vaak is het ook zo dat de mantelzorger op zijn werk bijvoorbeeld nooit aangeeft hoe de thuissituatie is. Schaamte kan er nog wel eens een rol bij spelen. Maar andersom, een werkgever heeft eigenlijk, vind ik, ook wel om gewoon eens te informeren van, joh, hoe gaat het met jou? Ik bedoel, een functioneringsgesprek hoor je officieel ieder jaar wel een keer te hebben. Vaak is het natuurlijk werkgerelateerd, maar vragen ook eens door van, hoe is het thuis? Gaat daar alles goed? En het stukje bemiddeling, als het op een gegeven moment spaak gaat lopen, Daar kan ik als mantelzorgmaker ook in bijstaan door zo'n werkgever ook te wijzen op bepaalde verlofregelingen die er zijn. Het zal ook afhangen van hoe groot een bedrijf is natuurlijk, maar het besef dat er onder werknemers heel veel mantelzorgers zijn, die als zij niet met elkaar dat gesprek aangaan over een thuissituatie, die de tweede baan die er vaak dat mantelzorger met zich meebrengt, bij jouw werknemer speelt, als jou dat niet bekend is, om wat voor reden dan ook van beide partijen, gebeurt het heel vaak dat een werknemer gewoon ziek uitvalt, En dat zo'n werkgever eigenlijk de oorzaak niet weet en door daar ook weer in te bemiddelen, ook weer een stukje preventie, dat kan ook meespelen. Maar een mantelzorgmakelaar kan daar absoluut in helpen en ook qua vergoeding bijvoorbeeld, een mantelzorgmakelaar inzetten bij een bedrijf als preventiemiddel om gewoon eens met werknemers in gesprek te gaan van die mantelzorgen zijn, waar zou jij nu bij geholpen kunnen zijn en dat jouw werkgever dat vergoedt. Als een werknemer ziek uitvalt kost hij al gauw 250 euro per dag bijvoorbeeld, terwijl mijn inzet, ik mag willen dat ik dat zou kunnen hebben zeg maar, maar ik zou een werkgever geld kunnen besparen, daar ben ik wel van overtuigd.

Ja, het inzetten van mijn diensten voor zijn mantelzorgende werknemer op zo'n moment. Dat klinkt wel goed.

[00:31:49] Speaker B: Hij heeft een functioneringsgesprek van oké, je functioneert hier binnen het bedrijf prima, maar hoe gaat het thuis? Loop je daar ergens tegenaan? Want we hebben ook iemand die we in kunnen schakelen als je thuis ergens tegenaan loopt om daarbij te helpen.

[00:32:06] Speaker A: Ja, als mantelzorger natuurlijk.

Er zijn ook mantelzorgvriendelijk bedrijven. Dat is echt een soort keurmerk wat je als bedrijf ook in kan ingaan, dat traject. Dat is over het algemeen een grote bedrijf inderdaad. Veel gemeenschap, gemeente Dordrecht bijvoorbeeld is zo'n bedrijf. En die hebben bewezen dat zij meedenken met hun werknemers die mantelzorgen zijn. Hun faciliteren in flexibel werken bijvoorbeeld.

Het is ook heel belangrijk dat je gewoon met je naaste collega het bespreekt als jij mantelzorger bent. En als jij tien keer op een dag gebeld wordt door je dementerende vader of moeder. Het



doet wat op je werk natuurlijk, maar ook kan het irritatie geven naar je collega als zij niet weet van jouw situatie bijvoorbeeld. Om dat allemaal voor te blijven. Alles valt of staat met openheid. En nogmaals, dat is in sommige gevallen best lastig.

Niet iedereen wil dat aan de grote klok hangen wat het thuis speelt natuurlijk. Maar als het ook effect gaat hebben op je werk en op je eigen functioneren, dan is dat misschien toch wel handig om daarin begeleid te worden.

[00:33:24] Speaker B: Je zou juist denken dat het juist bij kleine bedrijven, waar de afstand tussen werkgever en werknemer wat kleiner is, dat je daar als werkgever eerder door hebt.

[00:33:36] Speaker A: Dat er iets is.

[00:33:37] Speaker B: Dat er iets is. Bij grote bedrijven zitten er waarschijnlijk nog drie hoofden daarboven. Ik kan me bijvoorbeeld niet voorstellen dat bij een groot bedrijf als bijvoorbeeld BAM, dat ze daar dan als werkgever direct in contact staan met de werknemer om het over dit soort dingen te hebben. Dat dat vaak functioneert, als we spreken, door een Ja, een filiaal manager of een bedrijflijder die functionerende gesprekken doet.

[00:34:13] Speaker A: Ja, weet je, in een klein bedrijf, ik heb zelf in een klein bedrijf, voordat ik als mantelzorgmakelaar voel en aan de slag ging, heb ik een part-time baan erbij gehad. Dat was een klein bedrijf.

Daar heb je vaak wel ook weer zoiets van, ja, als ik mijn muziek ga melden, dan blijft dat werk dus stil liggen, dat je jezelf dat kwalijk neemt. Alles is persoonsafhankelijk natuurlijk van hoe je bent.

Ik dacht wel vaak zo van, oh ja, ik kan vandaag niet ziek zijn, want ik weet dat mijn collega vrij is vandaag. Dus dan is er niemand. Ja, hoe moet dat dan? Dus zeker als je dan als mantelzorger bepaalde, meegaan naar een afspraak bijvoorbeeld van een huisarts. Als je daar iedere keer vrij voor moet vragen bijvoorbeeld. Dat is in een klein bedrijf alweer lastiger.

En ja goed, als je dan open en eerlijk daarin bent, dan mag je hopen dat je werkgever daarin meegaat. En die mee kan gaan, want in sommige gevallen kan het natuurlijk ook weer niet. Maar ja, de ervaring is wel dat mensen het lastig vinden om het op hun werk erover te hebben.

En ja goed, daar zit ook weer een stukje preventie, kan een bedrijf toepassen door al gewoon regelmatig met zijn werknemers erover te hebben.

Een op de vier werknemers is mantelzorger. Als je daarbij stilstaat bij een groot bedrijf, dan kan dat best oplopen hoeveel medewerkers van jou dus mantelzorgtaken hebben. Zeker bij zorgorganisaties.

Mensen die zelf in de zorg werken zijn al gauw geneigd om dat soort taken dus ook in de privésfeer door te trekken. Dus ja, die zullen er ook wel wat meer op gebrand zijn om daar een oog voor te hebben. Maar ja, nou goed, nog lang niet overal wordt daar naar gekeken.

[00:36:12] Speaker B: Ja, die zullen misschien ook wel meer zoiets hebben van ja, maar goed, ik werk in de zorg, dus ik kan dit eigenlijk ook gewoon veel beter dan...

Ja. Dan iemand die we gaan inschakelen.

[00:36:22] Speaker A: Ja. Ze trekken het ook meer naar zich toe. Maar ja, goed, als jij nog zelf

gewoon ook een eigen gezin hebt en dus je werkt erbij, ja, dan gaat het wel hard met je energieniveau en wat je zelf ook aan kan. En weet je, onderschat ook niet het... Nou ja, goed, dat doe je met zelf ervaringsdeskundige... Natuurlijk. Maar het stukje zorgen maken om...

Ja.

Dat speelt natuurlijk ook mee. Ik bedoel, het fysiek zorgen voor iemand, maar het zorgen maken om, is ook wel een groot onderdeel van hoe een man te zorgen met zijn energieniveau en tot hoever kan je dit nog handelen. Ik denk dat dat ook wel iets is wat heel erg meespeelt.

[00:37:13] Speaker B: Je wilt toch degene in je goede handen.

Zodra je mensen gaat inschakelen, dan weet je dat, zeker in het begin weet je dat niet.

[00:37:24] Speaker A: Nee, dat is altijd aftasten. Dat merk ik nu ook met heel basaal.

Vaak begint het met huishoudelijke hulp via de WMO, via de wet maatschappelijke ondersteuning. Wat als een verlichting kan zijn om die zorg in ieder geval uit handen te nemen. Daar valt of staat ook met de medewerker die er komt.

Komt er iedere keer dezelfde? Of heb je iedere week een andere? Dat blijft lastig. Maar ik zeg dan ook altijd, geef ze in ieder geval een kans.

Het geeft allicht verlichting in de zorg die je hebt. Kijk, een huishoudelijke hulp of een wijkverpleegkundige die medische dingen moet doen is ook weer een verschil, maar het valt afstaat met het stukje loslaten in die zorg die jij je geeft als man te zorgen. En ja, balans vinden.

Als zorgvrager en mantelzorger denk ik dat het heel belangrijk is dat je dat zelf samen naar elkaar ook uitspreekt in het kader van partner of voor je vader of moeder moeten zorgen. Waar ligt jullie grens? Ik denk dat dat heel belangrijk is om die balans te kunnen hervinden of behouden in het gewoon partner kunnen zijn en het gewoon vader of moeder kunnen zijn.

Het zorgintensieve kind, dat blijft denk ik altijd wel een lastige om daar een balans in te kunnen houden. Ik denk dat dat wel inderdaad een apart stukje is. Maar net zoals jij partner zijn van je vrouw, daar zul je samen aan moeten werken om die grenzen te bewaken van in hoeverre ga ik de zorg voor jou doen of schakelen we daar iemand anders voor in. Daar moet je beide voor openstaan.

[00:39:24] Speaker B: Wel heel veel communiceren.

[00:39:26] Speaker A: Ja, ik denk dat dat heel belangrijk is. Kijk en soms zijn er dus situaties, dat voorbeeld wat ik gaf van die moeder en dochter, dat die dochter alle mantelzorg taken af moest staan omdat ze zelf het ziekenhuis inging en het dus gewoon echt niet meer kon. Ja, daar was de situatie dat ze gewoon eigenlijk gedwongen werden om het los te moeten laten en dus andere zorg erin moest komen.

Wat bij hun dus positief heeft uitgepakt nu, maar als je niet voor zo'n verdomde feit komt te staan, blijf met elkaar in gesprek als zorgvrijger en mantelzorger. En ik denk dat je dan wel ook een heel eind kan komen om die balans te houden. Maar goed, ik denk dat als je een partner hebt die iets heeft, die extra zorg nodig heeft, dat stukje mantelzorg, ook al wil je er zelf niet aan volgens mij, wat je net al vertelde, je wordt gedwongen om toch ook dat stempeltje mantelzorg op je neus te krijgen. En wat je daar verder dan mee doet qua vergoedingen of die mantelzorgwaardering waar je dus absoluut recht op hebt, of je die aanneemt of niet, dat blijft

een eigen keuze natuurlijk.

Maar ja, het zou mooi zijn als iedereen die mantelzorger is ook altijd nog die andere rol wel voor ogen houdt. Wat de missie is van die gezonde balans vinden daarin. Dat vind ik wel heel belangrijk ook.

[00:41:07] Speaker B: En zodra je het idee hebt dat die balans gaat verschuiven, de kant op die je niet wil, een mantel zorgmakerlaar inschakelen?

[00:41:16] Speaker A: Ja, begin daar sowieso mee. Ik bedoel, door zo'n eerste contact te leggen met mekaar inderdaad, kan je dan in kaart gaan brengen van ja, wat zijn nou eigenlijk de zaken waar ik tegenaan loop, waar ik eigenlijk van af wil. Waardoor je dus weer meer tijd over gaat houden om gewoon partner te kunnen zijn of gewoon vader of moeder te kunnen zijn. Ja, ga het gesprek aan zou ik zeggen en ga ontdekken wat de behoorlijke opties dan zijn.

Want ja, niks doen is ook zo wat. En dan weet je inderdaad op een gegeven moment dat je tegen bepaalde dingen aan gaat lopen. En dan moet je allebei wel heel sterk zijn, wil je gewoon op armen kunnen blijven. Want dat soort verhalen hoor je jammer genoeg natuurlijk ook vaak. Dat soort situaties, relaties, gewoon ook stuk kunnen gaan. En dat is natuurlijk niet de bedoeling van het verhaal. Want niemand vraagt hierom.

[00:42:13] Speaker B: En zodra dat dreigt ben je denk ik ook wel te laat om een mantelzorgmakelaar in te gaan schakelen. Of dan loop je allebei ondertussen op ontstandvlees naar elkaar toe.

Heeft hulp dan?

[00:42:29] Speaker A: Nou ja, dan heb je denk ik een ander soort hulp nodig. Meer op de psychische vlak en relatietherapie enzo. Maar goed, om dan...

Een mantelzorgmakelaar kan ook spin in het web worden door bepaalde lijntjes te kunnen trekken en andere organisaties erbij te betrekken. Of aan te geven van, ik zou daar eens informeren of me in contact brengen. Er zijn zoveel organisaties die ik nog steeds aan het ontdekken ben. Maar om bepaalde verlichting te kunnen geven, Maak gebruik van de mensen die daar dan toch meer de weg in weten, dan jij als leek die zich daar helemaal in moet gaan zitten verdiepen, wat ook weer tijd kost, wat ook weer zonde is, die je veel beter ergens anders in kan steken dan. Ja, en op die manier kom je er denk ik wel dan.

[00:43:27] Speaker B: Heb je nog meer van die mooie succesverhalen, zoals die moeder met die dochter, of situaties die je bij zijn gebleven?

[00:43:39] Speaker A: Ja, ook wel. Dat was een dochter, vrij jong nog, die weer bij haar ouders in is gaan wonen omdat vader met Parkinson toch wel heel veel zorg nodig had. Die moeder, depressief, die trok het allemaal niet meer. Dus dochter heeft toen maar besloten van nou, ik kom wel weer thuis wonen. En het eerste gesprek, die liep op de werk ook een beetje vast. Die had zelf een burn-out gehad.

En was eigenlijk weer aan het opkrabbelen, maar doordat vader nu weer veel meer zorg van haar ook nodig had, ging ze daar een beetje scheef lopen. Dus die heeft mij op een gegeven moment toen benaderd, doordat ze een webinar van Stichting MEE, dat is dan ook weer een mantelzorgorganisatie. Een webinar had gevolgd over werk en mantelzorgen, die combinatie.

Dat ze dus toen hoorde, hé, mantelzorgmakelaar. En vervolgens heb ik het met haar gesprek en

dat letterlijk die schouders... Een last van de schouders viel van, oh, kan jij dat doen? Kan jij dat uitzoeken? En ik sprak met haar ook letterlijk af van, joh, zij gooide gewoon alles op. Maaltijden bijvoorbeeld. Die moeder, die trok dat niet meer het koken. Maar goed, zij werkte. Het was ook herstellende. Nou ja.

Ik bood ze dan gewoon, ik ging dan uitzoeken wat is er in de omgeving en opties. Drie opties werden gegeven, dus dan was de keuze ook alweer makkelijker. Ja, die heeft zoveel verlichting ervaren en je merkt ook dat het gewoon met haar energieniveau en op de werk uiteindelijk ook weer een heel stuk beter ging. Dus ja, het stukje ontlasten.

En de blije gezichten die dat geeft, dat geeft mij zoveel energie ook om dit te kunnen doen.

[00:45:35] Speaker B: Ja, maar je hoort in deze situatie eigenlijk alweer toch drie zorgvragen. Een depressie, een burn-out en iemand met Parkinson. Dit lijkt me best wel intensief.

drie mensen op dat moment helpen.

[00:45:53] Speaker A: Ja, maar ik moet je zeggen, de dochter dat was mijn cliënt zeg maar. Zij was de mantelzorger in dit geval, dus ik heb wel echt bewust gekeken wat heeft zij nodig, waar kan ik haar in ontlasten. En zij gaf dus inderdaad ook aan van ik ben geholpen als jij mij Drie notarissen, want dat was eigenlijk haar eerste hulpvraag. Zij wilde voor haar vader, er moest een levenstestament en een testament komen. Dat was het doel waarom ik eigenlijk binnenstapte, maar uiteindelijk dat is er niet eens van gekomen. Er zijn zoveel andere hulpvragen, praktische dingen die het voor haar makkelijker maakten. Die heb ik opgezet en in gang gezet voor haar, waardoor zij weer meer lucht kreeg.

Dus het is inderdaad lastig wat je zegt, want die vader, die heeft echt concrete hulp nodig. Alleen doordat ik dan met die bril naar de mantelzorger kijk, moet je dan toch inderdaad een keuze maken van nee, ik ga dit doen, want daar is zij mee geholpen.

En indirect help je hem dan uiteindelijk ook, hoor. Maar dat is soms wel eens lastig, inderdaad. Met de juiste bril kijken naar...

Ja, wat is die hulpvraag van die mantelzorger? Dan kan vervolgens de zorgvrager wel op de zijlijn aan het roepen zijn van... Ja, maar ik wil dit of ik wil dat. Ja, dat is de balans die ik moet vinden in mijn werk dan.

[00:47:29] Speaker B: Dat lijkt me moeilijk in deze, want je bent daar als mantelzorgmakelaar voor één mantelzorg, maar je ziet dat er nog één is die met een depressie zit en eigenlijk ook wel. Om dan te zeggen van oké, ik moet echt mijn focus hierop leggen.

[00:47:50] Speaker A: Ja, nou weet je, ik heb wel zijdelijks ook voor die moeder wel wat dingetjes uitgezocht, maar die stonden ergens veropen. Dus ja, dan houdt het op.

En dat is wel iets wat ik goed voor ogen moet houden.

Aan een dood paard kan je ook niet trekken. Iemand moet wel willen en er open voor staan. En zij was dat duidelijk. Die dochter stond er duidelijk voor open. En vader gelukkig ook. Want daar is inderdaad een vervangende mantelzorgorganisatie aan huis, is daar bij betrokken geraakt.

Die man is zo opgefleurd ook en dochter ontlast, doordat zij niet meer mee hoefde naar de visio of naar de specialist, want ja, dat soort organisaties kunnen dat dan oppakken. En die vader had ook eens een ander praatje, want ja, op zo'n moment, als je, zoals het bij hun er aan toe ging,

eigenlijk drie mensen die aan het struggelen zijn, ja, dan is het ook fijn als je een keer los van elkaar wat kan doen.

Dus ja, op die manier heeft dat wel heel goed uitpakkt bij hun ook. Dus ja, dat was ook zeker wel een succesje. Soms zijn het gewoon hele kleine dingen. Iemand die als een berg tegen het opvragen van een scootmobiel heeft zitten aanhikken en vervolgens pak ik dat op. Zo blij, ik heb al zoveel kilometers gemaakt. Dat zijn weer hele andere aspecten.

Voor mijn ogen kleine dingen, maar iemand die niet handig is met papieren. Alles gaat digitaal over het algemeen tegenwoordig. Dus dat zijn ook wel weer dingen waar zeker ook oudere mensen tegenaan lopen. Maar waar je mensen zo blij mee kan maken als het dan toch gewoon geregeld is en het loopt. En dan is dat ook weer een gesloten boek voor mij. Dan is dat klaar. En nou ja, mensen zijn geholpen.

[00:49:47] Speaker B: Heb jij nog dingen op papieren staan die boven spreken?

[00:49:51] Speaker A: Nee, ik denk dat het zeker het bruggetje wat wij natuurlijk samen al besproken hadden van de balans vinden in het feit van mantelzorger zijn of partner zijn alleen maar mee willen geven inderdaad dat heel belangrijk is dat Je in gesprek blijft, duidelijk je grenzen aangeeft ook naar elkaar om die balans te kunnen houden.

Als ik ergens binnenkom en mensen geven aan van ja maar ik wil helemaal niet dat iemand anders mij hier komt wassen of komt helpen. Ik wil dat die mantelzorger dat blijft doen. Ik hou ze dan altijd wel een spiegel voor eigenlijk. Zo van ja maar wat als jouw mantelzorger, jouw partner het teveel wordt en ook zelf uitvalt. Wie gaat het dan doen? Dat is vaak wel een eye-opener waardoor mensen toch daarover na gaan denken van ja inderdaad.

Ook voor die mattenzorger zelf, hè. Want de mattenzorger zelf kan ook het tegenhouden om die buitenstaande binnen te gaan laten. Maar ja, wat als je er zelf uitvalt? Dan is het probleem nog groter. En ja, dat moeten mensen voorblijven. Om ook nog inderdaad gewoon leuke dingen met elkaar te blijven doen als gezin.

blijft dat gesprek met elkaar aangaan en onderzoek zelf waar ligt mijn grens om het niet zo ver te laten lopen dat het uit de hand loopt. Dat is denk ik wel de belangrijkste boodschap in weer een gezonde relatie te houden en te krijgen wellicht.

[00:51:37] Speaker B: Balans en communicatie.

[00:51:39] Speaker A: Ja, absoluut. Dat denk ik wel.

[00:51:44] Speaker B: Oké, dan bedankt voor dit gesprek. Ik ben er ook mee.

[00:51:47] Speaker A: Nou, hartstikke goed. Dankjewel.

[00:51:53] Speaker C: Bedankt voor het luisteren naar deze aflevering van Evenkortsluiting op zoek naar balans. Waarin mantelzorgmakelaar Anouchka uitlegt wat de meerwaarde van de inzet van een mantelzorgmakelaar kan zijn.

Wanneer dementie in beeld is, kan er een case manager ingeschakeld worden als hulpverlener in het proces. Bij mensen met epilepsie of Parkinson heb je dat niet. Je hebt nou vaak wel naast je specialist een verpleegkundige waar je met je vragen terecht kan als patiënt of mantelzorger, maar die zitten dan toch meer in de medische hoek. Dan kan juist een mantelzorgmakelaar verlichting geven in de praktische dingen en regelzaken.

Voor meer informatie over het werk van Anoushka ga je naar haar site [www.mantelzorgmakelaardordrecht.nl](http://www.mantelzorgmakelaardordrecht.nl) Voor meer informatie over alarmsystemen bij epilepsie verwijst ik graag naar de website van EpilepsyNL via de link in de beschrijving. Nogmaals bedankt voor het luisteren en graag tot de volgende keer.