

Internet helpt mantelzorgers

Nederlandse websites maken het onder meer makkelijker om taken te verdelen

- ▶ Familie en vrienden van een zorgbehoevende zijn lid van een website
- ▶ Daar volgen ze hoe het gaat en vernemen ze wat ze kunnen doen
- ▶ Mantelzorgers vinden hulp en niemand voelt zich nog buitengesloten

Jozefien VAN HUFFEL

Kinderen die ver weg wonen, buren die willen helpen, een broer of zus die graag op de hoogte blijft. Rond een zieke of hulpbehoevende persoon bevindt zich vaak een netwerk van mensen. Mantelzorgers kunnen die steun goed gebruiken, maar hebben soms ook een hele kluit aan het organiseren van de zorg en het doorgeven van informatie.

De moeder van de Nederlandse Saskia Vermeulen werd ziek in 2004. Saskia en haar broer waren zelfstandigen en konden hun tijd zelf indelen. Een zus met kinderen verkreeg de vereiste ruimte op haar werk, maar toch bleek het allemaal moeilijk te combineren.

„Toen vroeg ik me voor het eerst af of er op het internet niets bestond om al het geregeld en gebel makkelijker te maken”, zegt Sas-



Zowel mantelzorgers als zorgvragers houden via het internet contact met helpende handen. © Garrett

kia Vermeulen. „Ik vond niets en besliste zelf een website te maken die het mogelijk maakt om er ook in slechte tijden voor elkaar te zijn.” Vermeulens *Zorgsite* is online sinds 2005. Gebruikers betalen maandelijks 8,5 euro of 65 euro per jaar.

Een gebruiker van *Zorgsite* vertelt hoe de hele familie deelneemt aan de mantelzorg voor haar vader. „Zelfs mijn moeder, die niets van computers kent, is mee. ‘Met vader gaat het goed. Of had je dat al op de computer gezien?’, zegt ze dan aan de telefoon.”

Sindsdien ontstonden er in Nederland meerdere gelijkaardige websites voor mantelzorgers. Sommige zijn gratis, zoals *Caren* en *Helpjeme*. Meestal start een persoon, een mantelzorger of de hulpbehoevende zelf, een persoonlijke site op. Hij of zij nodigt

anderen uit om deel te nemen. Ze kunnen informatie op de website plaatsen, zoals een verslag van een bezoek of telefoongesprek. Gaan anderen later op bezoek, dan weten ze perfect waar ze aan toe zijn.

Mantelzorgers kunnen via de sites ook hulp zoeken. Als ze een chauffeur nodig hebben of iemand om hun partner gezelschap te houden, hoeven ze niet langer rond te bellen. Ze plaatsen

„Met vader gaat het goed. Of had je dat al gezien op de computer?”

de vraag op de website en vrienden en familie geven dan aan dat ze vrij zijn. „Het gaat vlotter dan voorheen”, getuigt een partner van een ALS-patiënt. „Wij hebben het minder moeilijk om hulp te vragen en onze vrienden vragen zich nooit meer af of ze zich niet opdringen.”

In België bestaat er voorlopig geen dergelijke website. Belgische mantelzorgers kunnen uiteraard de Nederlandse toepassingen gebruiken, maar verliezen een aantal opties, zoals de verwijzingen naar hulpverleners.

Zowel www.helpjeme.nl als www.carenzorgt.nl zijn gratis websites voor mantelzorgers.

We tellen opnieuw centen

Crisis zou mensen aanzetten om hun inkomsten en uitgaven bij te houden in een huishoudboekje, hun computer of smartphone

Het woord ‘huishoudboekje’ ademt jaren 1950. In die naoorlogse tijd hielden vele gezinnen nauwgezet hun inkomsten en uitgaven bij in een speciaal schrift. Vrouwenbewegingen en banken organiseerden lessen over budgetteren en er bestonden handleidingen voor pasgetrouwden over omgaan met geld.

„Toen ik 55 jaar geleden pas getrouwd was, begon ik uit mezelf met een huishoudboekje”, vertelt Irène Verbist. „We hadden niet veel en moesten maken dat we

rondkwamen. Na een jaar of wat stopte ik er echter mee, want toen wist ik wel wat ik nodig had.”

Volgens sommigen is het huishoudboekje terug van weggevoerd. Met name de Gezinsbond stelt een stijgende belangstelling vast voor haar *Gezinskasboek*. Van ongeveer 850 verkochte exemplaren in 2009 ging het naar bijna 1.600 in 2011. De organisatie vermoedt dat we in tijden van crisis bewuster met ons geld omgaan en meer geneigd zijn inkomsten en uitgaven bij te houden.

„Ik ken het huishoudboekje van mijn ouders, die het niet breed hadden. Zelf had ik er nooit een”, zegt Chantal Leyers. „Ik vermoed dat het vooral interessant is als je het moeilijk hebt. Toen mijn dochter pas alleen woonde en een klein budget had, hield ze haar uitgaven bijvoorbeeld ook bij. Intussen doet ze het niet meer, maar ze zegt wel geregeld dat ze er opnieuw mee wil beginnen. Misschien klopt het dus wel wat ze zeggen over de crisis.”

Niet altijd op papier

Uiteraard kun je vandaag ook perfect je budget controleren zonder papieren huishoudschrift. Heel wat mensen maken een bestand aan op de computer, gebruiken bepaalde websites of hebben een klein programma in hun smartphone waarmee ze inkomsten en uitgaven bijhouden.

„Zodra ik uit de supermarkt stap, voeg ik in mijn gsm in wat ik heb uitgegeven”, vertelt Elke Lieven. „Ik doe niet per se iets met die gegevens, maar het geeft me een veilig gevoel te weten wat ik uitgeef. Ik werk pas en ik kan wat sparen, maar de meeste jonge mensen houden toch rekening met de mogelijkheid dat ze ooit in de problemen komen. Op dat moment zal ik precies weten hoe ik geld kan besparen.” (JVH)



„Weten wat ik uitgeef, geeft me een veilig gevoel. Meteen na een bezoek aan de supermarkt noteer ik alles.” © Gary Hegenbart

Verkeer moet oog hebben voor ouderen

Ouderen voelen zich onveilig in het verkeer. VAB pleit voor meer respect in het verkeer en wil ouderen meer weerbaar maken op de weg

Ilse VAN HALST

Een op de twee actieve zestigers voelt zich minder veilig in het verkeer dan vroeger. Dit ondanks de sterke daling van het aantal verkeersdoden de voorbije jaren.

Als reden voor hun onveilig gevoel verwijzen ze naar het vaak agressieve rijgedrag van andere bestuurders en naar de ingewikkelde verkeersinfrastructuur. Dat blijkt uit een onderzoek van de mobiliteitsorganisatie VAB bij 2.051 automobilisten.

Maarten Matienko van VAB wijst meteen op het risico dat ouderen door dit groeiende gevoel van verkeersonveiligheid minder snel geneigd zullen zijn de auto te gebruiken, waardoor ze sneller in een sociaal isolement dreigen te belanden. „Ouderen, vooral zeventigplussers, zijn minder mobiel vandaag. Ze zijn niet meer goed te been. Vaak kunnen ze de bus niet nemen omdat de opstap te hoog is. Ze rijden liefst met de auto tot aan de winkel. De auto is hun kans tot ontmoeting.”

Zestiger als maatstaf

VAB dringt er bij de overheid alvast op aan om in het uittekenen van het beleid van verkeersveiligheid de actieve zestigplusser als maatstaf te nemen en niet de

groep tussen 25 en 40 jaar, zoals nu vaak gebeurt. Matienko: „Die laatste nemen vaak onnodige risico's omdat ze – tevergeefs – tijd willen winnen in het verkeer. Wij stellen vast dat zestigplussers het meest gezagsgetrouw zijn en vooral veilig trachten te rijden. Als iedereen zich met dezelfde ernst in het verkeer zou verplaatsen als senioren, zou het op de weg heel wat veiliger zijn. We moeten met z'n allen de snelheidslimieten beter respecteren. Meer rekening houden met zestigplussers is uiteindelijk voor iedereen een goede zaak. Ook voetgangers en fietsers varen er wel bij, evenals kinderen, net als ouderen de meest kwetsbare groep in het verkeer.”

Tot slot wil Matienko senioren meer weerbaar maken. „Waarom hen geen uur rijcursus aanbieden in hun eigen omgeving waarin ze oude verkeersregels opfrissen en nieuwe aanleren? Waarin ze leren hoe een rotonde te gebruiken? Zo kunnen ze zich langer en veiliger verplaatsen met de wagen.” Natuurlijk moeten ouderen ook leren omgaan met hun beperkingen. „Onderzoek door de huisarts kan hen bijvoorbeeld duidelijk maken dat ze best niet meer 's nachts autorijden.”