

Resultaten onderzoek gevolgen coronamaatregelen

Wat zijn de gevolgen van de coronamaatregelen? Hoe ervaren met name ouderen en mensen met een chronische beperking de ingrepen op hun leven? Zorgbelang Inclusief heeft vanaf eind maart tot 10 april een kort onderzoek uitgevoerd onder haar panelleden. Onderstaand een verslag van de resultaten.

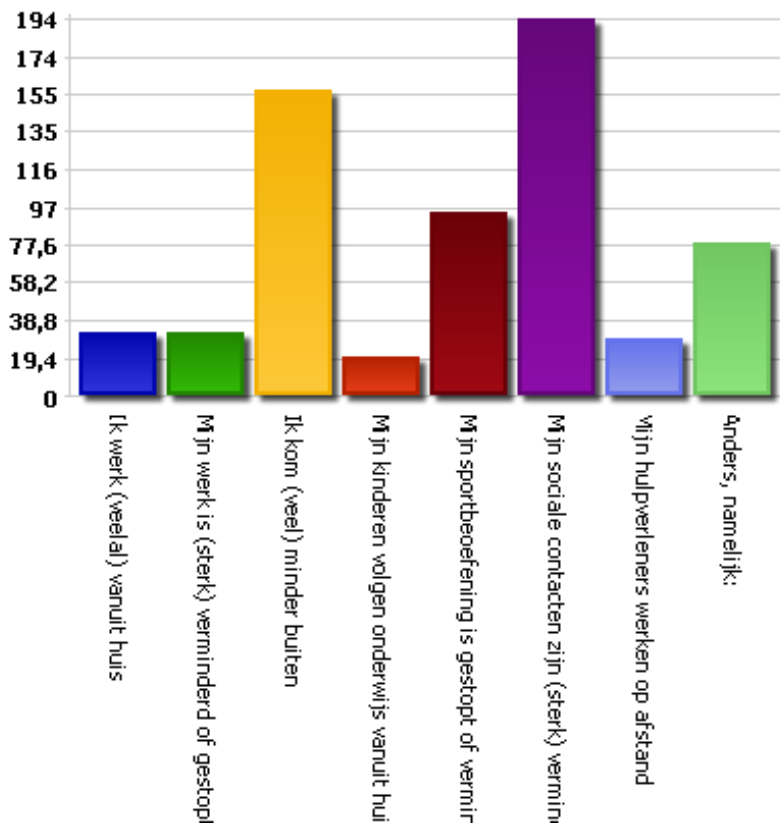


De enquêtevragen

1. Wat zijn voor u de belangrijkste veranderingen sinds er maatregelen in Nederland zijn genomen tegen het coronavirus?

Wat verandert er met name voor onze respondenten sinds de maatregelen in Nederland zijn genomen om het virus te bestrijden? Meerdere antwoorden konden worden ingevuld op deze vraag. Duidelijk is dat door *social distancing* ieders sociale contacten (sterk) zijn verminderd, bijna 80% vindt dat de belangrijkste verandering. Ook wordt de buitenlucht veel minder opgezocht. Dit zijn de logische veranderingen op basis van de maatregelen die genomen zijn. Voor een groot deel (bijna 40%) van de respondenten is de sportbeoefening gestopt.

De zorg en ondersteuning die er nog is, vindt op afstand plaats. Daarnaast is er veel zorgverlening gestopt, of veranderd. In grafiekvorm ziet het er als volgt uit (absolute aantallen):



<i>Antwoord</i>	<i>Aantal keer</i>	<i>Percentage vraag</i>
Ik werk (veelal) vanuit huis	32	13%
Mijn werk is (sterk) verminderd of gestopt	32	13%
Ik kom (veel) minder buiten	157	64%
Mijn kinderen volgen onderwijs vanuit huis	20	8%
Mijn sportbeoefening is gestopt of verminderd	94	39%
Mijn sociale contacten zijn (sterk) verminderd	194	80%
Mijn hulpverleners werken op afstand	29	12%

Anders, namelijk:	79	32%
Aantal keer beantwoord:	244	
Aantal keer overgeslagen:	1	

Respondenten geven aan:

'Mijn hulpverleners hebben de psychiatrische hulp tijdelijk stopgezet'.

'De mantelzorg is in zwaarte toegenomen omdat de meeste dagactiviteiten zijn gestopt'.

'Drie kinderen met beperking thuis zonder ondersteuning'.

'Onze verstandelijk gehandicapte dochter woont sinds 13 maart weer bij ons thuis'.

2. Welke gevolgen heeft dit voor uw dagelijkse leven?

Het sociale isolement heeft de grootste gevolgen voor iedereen. Het alleen voelen raakt mensen hard. Velen zitten daardoor niet lekker in hun vel.

Er is een algemeen gevoel van afhankelijkheid. Vooral omdat de onderzochte groep toch al verhoudingsgewijs afhankelijk is van zorg en contact van anderen. Dit geeft onzekerheid.

Doordat er beperkende maatregelen zijn genomen is er geen keuze om het sociale isolement op traditionele manier, bijvoorbeeld door anderen te bezoeken, op te lossen. Er is een kleine groep die hier alternatieven voor bedenkt en daar succes mee boekt. Een groot deel voelt zich echter onmachtig om uit de situatie te geraken.

'Draagkracht & veerkracht zijn nu op. Ik sta in en overlevingsmodus'.

'Ontzettend eenzaam en alleen, wordt langzaam dommer'.

'Ik zoek manieren om toch niet in een toestand van somberheid e.d. te komen'.

'Alleen zijn kan fijn zijn. Maar er is geen keuze meer om gezelligheid op te zoeken'.

'Privé en werk lopen door elkaar heen'.

Toch zijn er ook andere gevolgen gemeld:

'Het leven is - noodgedwongen - rustiger, het hoofd is leger'.

'Ik kom in mijn geest en praktisch toe aan extra's en aan zaken die lang zijn blijven liggen'.

‘Ondanks de negatieve zaken is er nog genoeg fijns hoor, ik stuur weer eens kaartjes naar mensen, om ze op te fleuren, en krijg ze zelf ook, ik ga lekker in de tuin rommelen, lees al veel maar nu nog meer, enz’.

‘Ik heb eindelijk de tijd om de grote schoonmaak te doen! Rustig aan hoor, maar wel zinvolle tijdbesteding’!

‘Het voelt wel als een troost, dat nu meer mensen eens gaan beseffen wat en hoe eenzaamheid is. En dan ben ik nog geeneens bejaard’.

3. Wat gaat er goed in uw huidige situatie?

Ondanks de negatieve gevolgen van de maatregelen in Nederland, blijken er opvallend veel mensen ook een ander, positief signaal af te geven. Het ervaren van dezelfde mate van gezondheid in een crisissituatie, wordt nu meer als een groot goed gezien, dan in de situatie van vóór de coronamaatregelen.

Bovendien ontstaat er simpelweg meer waardering voor het alledaagse. Voor dingen die niet wezenlijk veranderd zijn: voor het (toch) nog kunnen doen van boodschappen, het huishouden, wandelen, lezen, etc. De dagelijkse gang van zaken viel voorheen minder op, maar daarvan wordt nu geconstateerd dat ‘gewone’ dingen toch bijzonder kunnen zijn.

4. Wat zou u helpen om beter om te gaan met deze situatie?

Het grootste deel van de respondenten geeft aan dat het – ondanks alle ongemakken – toch goed gaat. Er is over het algemeen geen behoefte aan extra ondersteuning dan hetgeen nu al geboden wordt. Ook weten veel respondenten niet wát precies zou kunnen helpen.

Toch is er beslist ook behoefte aan één ding, namelijk duidelijkheid: duidelijkheid in de situatie, over het verdere verloop, over hoe lang het nog duurt, over testen die een einde maken aan de twijfel of iemand corona heeft (gehad). Kortom er is behoefte aan duidelijkheid over de toekomst. De onzekerheid trekt een zware wissel op ieders persoonlijke leven.

5. Tips en adviezen

Onderstaand een opsomming van nuttige tips en adviezen. De volgorde ervan is willekeurig. De tips zijn samengevoegd op basis van de vele die binnen kwamen!

- Neem zoals het is. Accepteer de situatie en kijk wat nog wél kan.
- Blijf rustig en positief. Weet dat ook dit voorbij gaat.
- Zorg goed voor jezelf door gezond te eten en te bewegen.
- Houd een dagritme aan, zorg voor structuur in je activiteiten.

- Zoek afleiding: pak een hobby op, kijk naar nieuwe tv-zenders, pak dat kastje uit dat al heel lang opgeruimd moest worden, ga wandelen, etc.
- Wees niet bang om hulp te vragen.
- Houd contact op de manieren waarop het nog wel kan: kaartjes, bloemen, digitaal, praatje op afstand.

De respondenten

Het onderzoek vond plaats onder een grote groep ouderen. De leeftijdscategorie 51 t/m 70 is het sterkst vertegenwoordigd. Maar daarnaast is 42% van de respondenten ouder dan 70. In totaal is 90% van de respondenten ouder dan 50 jaar.

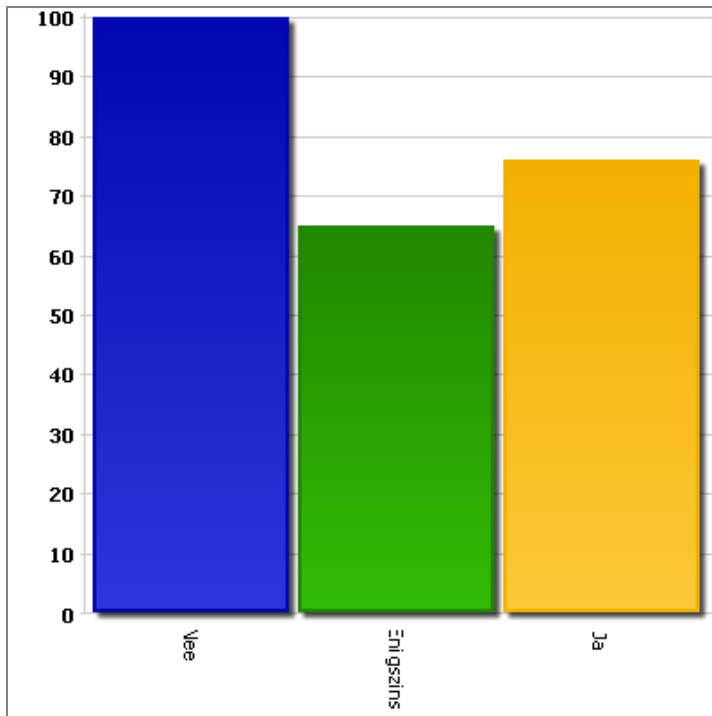
Wat is uw leeftijd?

<i>Antwoord</i>	<i>Aantal keer</i>	<i>Percentage totaal</i>
Jonger dan 18	1	0%
18 – 30	1	0%
31 – 50	17	7%
51 – 70	117	48%
Ouder dan 70	104	42%
Aantal keer beantwoord:	240	98%
Aantal keer overgeslagen:	5	2%

Tabel 1: leeftijdsverdeling respondenten. Groene balk = meest ingevulde categorie.

Heeft u een chronische aandoening die u sterk belemmert in uw dagelijkse leven?

Een belangrijk kenmerk van de onderzochte groep is dat een relatief groot aantal respondenten een chronische aandoening heeft. 58% ondervindt daar een sterke belemmering van in het dagelijkse leven. Zie ook onderstaande tabel (in absolute aantallen):



Tot slot:

'Zie dit gedwongen isolement als een mogelijkheid tot herbezinning'

'Mijn ervaring is dat je leven best even op pauze kan staan. Sociaal kun je later weer worden, wat is nu een maand of twee op een mensenleven?'

Het vervolg op dit onderzoek:

Aan het einde van de vragenlijst is de vraag gesteld of 'Wij u via e-mail of telefonisch mogen benaderen om verder te praten over uw antwoorden?'

Hier heeft maar liefst de helft van de respondenten toestemming voor gegeven. Een ongekend groot aantal mensen heeft medewerking verleend aan een kort vervolgonderzoek waarbij we dieper ingegaan zijn op de vragen. Dit vervolgonderzoek wordt spoedig gepubliceerd en zal nog beter inzicht geven in ieders ervaringen in ongekende tijden.