

Beter een goede buur ...



Heleen Polinder

De 85-jarige mevrouw Abeen uit Woerden woont nog op zichzelf. Ze is jarenlang mantelzorger geweest van haar man, die helaas is overleden. Haar gezondheid gaat achteruit. Ze is al een paar keer lelijk gevallen.

Zomaar een situatie die vandaag de dag vaker voorkomt. Ouderen blijven langer thuis wonen. Maar zodra de gezondheid achteruitgaat, kan dit zomaar een probleem worden. En wie zorgt er dan - in dit geval - voor mevrouw Abeen?

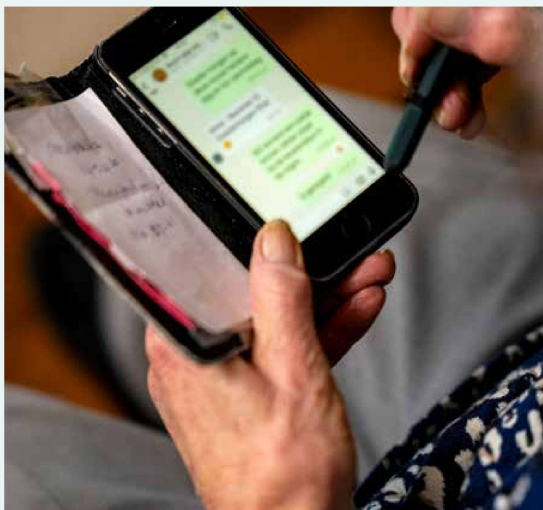
Het echtpaar Abeen heeft geen kinderen gekregen. Kennissen en vriendinnen zijn allemaal op leeftijd gekomen. Mevrouw Abeen is niet aangesloten bij een kerkelijke gemeente. Wel heeft ze een paar neven en nichten op afstand. Met hen heeft ze een

goede verhouding. Deze neven en nichten doen ook het nodige voor mevrouw Abeen, zoals de administratie. Maar ze heeft behoefte aan meer nabijheid. En ook voor de kleine, praktische dingen kan ze niet iedere keer die verre neef of nicht bellen.

Buurtnetwerk

De NPV-afdeling in Woerden heeft gezorgd voor een buurtnetwerk om mevrouw Abeen heen. Hoe is dat opgezet? Corrie Middelkoop, een coördinator van deze afdeling, heeft eerst in kaart gebracht welke hulp er al is. De thuiszorg biedt lichamelijke verzorging. Drie burens hebben de sleutel en worden gebeld als mevrouw de alarmering heeft ingeschakeld als zij gevallen is.

Mevrouw Abeen vindt het in eerste instantie best lastig om er meer buurtgenoten bij te betrekken. Ze heeft haar leven lang alles zelf geregeld. Aarzelend geeft ze toestemming. Na een kennismakingsgesprek met de coördinator



‘Als mevrouw zich niet goed voelt, laat ze dat in de groepsapp weten.’



worden zes buurtgenoten die er voor haar willen zijn, toegevoegd aan een groepsapp.

Duimpje omhoog 👍

Elke morgen laat mevrouw Abeen in de groepsapp weten als de dag voor haar begonnen is. Dit doet ze door een korte opmerking te plaatsen in de groepsapp. De praktijk is dat twee buurtgenoten een reactie geven. Dit kan simpel door een 'emoji' te plaatsen, zoals een 'duimpje omhoog'. Het maakt niet uit wie reageert, áls er maar gereageerd wordt. Als mevrouw Abeen zich niet goed voelt, laat ze dat ook weten. Dan kan één van de buurtgenoten actie ondernemen. Soms wordt er even een gezellige opmerking geplaatst of een

‘Mijn koffiezetapparaat loopt over, wie kan me helpen?’

fotootje van de buurtkinderen, die haar ‘goedemorgen’ wensen.

Ook kleine hulpvragen worden in de groepsapp gesteld. Zoals: Wie wil er een thermometer voor me kopen? Mijn koffiezetapparaat loopt over, wie kan me helpen? Degene die dit op kan pakken, reageert in de app, zodat de andere buurtgenoten weten dat de hulpvraag opgelost wordt. ■

Mantelzorgers ontzorgd

Voor veel mensen is het inschakelen van buurtgenoten een stap. De praktijk leert echter dat buurtgenoten vaak iets willen betekenen, áls ze maar gevraagd worden. Het resultaat is dat de mantelzorgers ontzorgd worden, omdat ze weten dat ze niet meer gebeld worden voor kleine dingen en dat er een kring van burens om hen heen staat. Een buurtnetwerk: eenvoudig en effectief.

Benieuwd hoe ‘steunende netwerken’ ingezet kunnen worden? U leest het op de website: npvzorg.nl/brochure-steunende-netwerken