

Community Care West-Brabant

Inwoner uit de gemeente Oosterhout aan het woord

“Ik kan nu altijd bij mijn buren terecht”

Leefcoaches als schakel tussen sociale contacten, vrijwilligers en de juiste zorg

Zorgafspraken inplannen. Huishoudelijke klussen doen. En elke dag haar man bezoeken in het ziekenhuis. Voor Mien (87) uit Oosterhout werd de druk op haar leven onhoudbaar. Door pijn in haar knieën en handen lukte het huishouden niet meer op eigen kracht. Ook het organiseren van dagelijkse taken en afspraken werd lastiger. Zonder hulp dreigden overbelasting en daarmee de inzet van intensieve zorg. Cynthia Arnold, leefcoach vanuit Community Care, organiseerde de juiste zorg en ondersteuning voor Mien door buren, vrijwilligers en professionals te verbinden.

Zelfstandig met de juiste hulp

Formele zorg is niet altijd direct nodig. Een helpende hand is soms letterlijk naast de deur, zoals in het geval van Mien. Haar man lag in het ziekenhuis, waardoor ze haar structuur volledig kwijt was. Ze at niet goed, verzorgde zichzelf slecht en vergat haar man schone kleding te brengen. De huisarts en praktijkondersteuner konden haar niet helpen, omdat zij zich in de kern richten op medische zorg. Een maatschappelijk medewerker schakelde daarom Cynthia in.

Cynthia sprak Mien over haar situatie: van mentale last en zorgen tot praktische problemen. “Door heftige pijn in mijn handen en knieën, lukken klussen in huis niet meer”, vertelt Mien. “Maar de hele dag professionals over de vloer? Dat heb ik liever niet.” Door een nare ervaring met eerdere huishoudelijke hulp, doet Mien het liefst zoveel mogelijk zelf. Zelfstandigheid vindt ze bovendien belangrijk. Toch liet Cynthia geduldig zien hoe hulp juist meer rust en ruimte kan geven voor leuke dingen in het leven. “Dat deed ze niet belerend of vanuit medelijden. Ze dacht mee met wat bij me past.” Mien kon bij het huishouden niet terugvallen op haar man, familie of kennissen. Dus stemde ze uiteindelijk in met huishoudelijke hulp, die nu twee uur per week bij haar langskomt.

Buren die elkaar helpen

Waar dat kan, kijkt Cynthia eerst hoe het eigen sociale netwerk kan ondersteunen. Zo bracht ze Mien in contact met haar buren. “Ik heb weinig aanspraak in mijn wijk en dat heb ik nooit gemist. Toch merk ik nu hoe fijn betrouwbare steun dicht bij huis is. Toen ik bijvoorbeeld dacht dat ik een beroerte kreeg, kon ik meteen bij mijn buren terecht. Dat gaf me een veilig gevoel.”

“Toen ik dacht dat ik een beroerte kreeg, kon ik meteen bij mijn buren terecht.”

Ook denken haar buren mee met klussen in huis. Ze brachten Mien in contact met hun schilder, die haar kozijnen weer opknapt. En ze dachten mee met de nodige verbouwingen in haar huis. Want voor de thuiskomst van haar man moest ze in korte tijd veel regelen: van een traplift tot aangepaste toiletten. Mien wist niet waar te beginnen en zag op tegen onbekenden over de vloer. Dankzij Cynthia wisten de buren dat dit speelde. “Zij schakelden vervolgens hun zoon in, die aannemer is”, vertelt Mien. “Al binnen één week zorgde hij voor de nieuwe toiletten.” Zonder die aanpassingen kon haar man niet naar huis.

Mobiel blijven en overzicht houden

Als leefcoach weet Cynthia precies waar een inwoner recht op heeft én hoe je die regelingen aanvraagt. Bijvoorbeeld als het gaat om betaalbaar vervoer. “In de periode dat mijn man in het ziekenhuis lag, reisde ik elke dag naar hem toe. Die ritten waren behoorlijk duur: dat vond ik vreemd.” Wat Mien niet wist, is dat ze vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) recht heeft op een lager tarief. Cynthia hielp haar bij het regelen daarvan.

Ook nu Miens man weer thuis is, helpt Cynthia haar om zelfstandig en mobiel te blijven. “Zeilen met mijn man zoals we vroeger deden, kan niet meer”, zegt Mien. “Maar we gaan er nog graag samen op uit. Op zonnige dagen zitten we het liefst op het terras. Daarom wees Cynthia me op de [deeltaxi](#) in Oosterhout.” Verder helpt ze me bij het organiseren van alledaagse taken. Ze zorgt er bijvoorbeeld voor dat afspraken met de fysiotherapeut en het ziekenhuis goed in mijn agenda staan. Dat geeft rust.”

Vertrouwen in de toekomst

Mien had in het verleden andere ervaringen met professionals in zorg en welzijn. Ze voelde zich door sommigen gecontroleerd, betutteld en tot last. Door Cynthia voelt ze zich juist gehoord en gesteund. Dat helpt haar open te staan voor hulp en haar zelfstandigheid terug te vinden. “Ze geeft me dat extra zetje, als ze inschat dat zorg en ondersteuning nodig zijn. Ook als ik dat zelf nog niet zie. De keuze laat ze bij mij.”

“De leefcoach geeft me dat extra zetje. De keuze laat ze bij mij.”

Cynthia houdt de situatie op de achtergrond in de gaten, samen met de praktijkondersteuner die ook betrokken is. Maar door Miens goede contact met haar burens is extra ondersteuning nog zelden nodig. “Ik kan altijd bij mijn burens terecht. En ik mag Cynthia bellen of appen als dat nodig is. Dat geeft me weer vertrouwen in de toekomst. Hierdoor geniet ik meer van de mooie herinneringen en van wat nog wél kan.” De samenwerking tussen de leefcoach die richting geeft, een betrokken netwerk en de juiste professionele hulp maakt voor Mien het verschil. Hierdoor kunnen zij en haar man langer zelfstandig thuis wonen en blijft intensieve zorg voorlopig uit.