

NIEUWE DIENST VAN ZGAO: AMBULANTE ONDERSTEUNING

‘Ik mag alles vertellen, en alles vragen’

Mensen worden ouder en wonen steeds langer thuis. Het klinkt makkelijk, maar dat blijkt in de praktijk niet altijd zo te zijn. Om vereenzaming onder ouderen te voorkomen en ervoor te zorgen dat hun leven goed blijft, zoeken persoonlijk begeleiders van ZGAO hen thuis op. Voor de post, een uitstapje naar een activiteit of gewoon een kopje thee.

Door Linda van den Dobbelsteen

Engelina (‘Lien’, 95) woont zelfstandig in de Flevoflat, waar ze ‘supertevreden’ is. “Iemand helpt me met het huis schoonhouden, en drie keer per week eet ik bij de dagopvang in het Flevohuis, héérlijk.”

Ze slikt even. Het was een moeilijk jaar voor Lien, elf maanden geleden overleed haar eeneiige tweelingzus Ricky. “We deden alles samen.” Ze kijkt door het raam, vanuit haar woning op de negende verdieping, op de Amsterdamsebrug, de tramhalte en het Flevopark. “Ik woon hier al 22 jaar.”



Een keer per week hebben Diana en Engelina een afspraakje. Ze drinken koffie of lezen samen de krant. “Vooral zitten we lekker te ouwehoeren”, zegt Lien, met haar fijne Amsterdamse accent.

Diana van Weele (53) is ambulante ondersteuner bij ZGAO. “Ik kom bij mensen thuis die een hulpvraag hebben. Sinds een tijdje heb ik een keer per week een afspraak met Lien. Mag ik vertellen waarom, Lien?”

“Ja hoor, ik heb niks te verbergen.” Ondanks het verdriet neemt ze met een ondeugende blik zelf het woord. “Ik had een dip, had het moeilijk. Mijn tweelingzus was overle-

den, daarna brak ik mijn arm bij een val. Hoe moet het nu verder, dacht ik. Mijn zus en ik waren dag en nacht samen. Op de dagopvang leerde ik Diana kennen. Ik heb veel steun aan haar. Ik mag alles vertellen, en alles vragen.”

Ze tuurt weer even door het raam. “Ik zit nog een beetje vastgeroest aan vroeger.” Met Diana bespreekt ze dat, en veel andere dingen. Of ze

lezen gewoon samen de krant. Behalve Lien bezoekt Diana ook andere bewoners in Oost. “Als het niet meer lukt zoals je altijd gewend was, hoe zorgen wij dan dat je de dingen die je leuk vindt kan blijven doen?”

Wanneer koken of het huishouden teveel wordt, helpt de begeleider met het organiseren van oplossingen. Er wordt samengewerkt met de wijkverpleging en maatschappelijke

De ondersteuning valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), er hoeft geen eigen bijdrage betaald te worden. Voor informatie kunt u contact opnemen met het Cliënt Service Bureau van ZGAO: 020-5925420 / csb@zgao.nl.

organisaties. In dit stadsdeel wordt veel georganiseerd, vindt Diana. “Ik kan mensen wijzen op activiteiten in buurt, en ervoor zorgen dat ze gebracht en gehaald worden. Want het is goed dat mensen zelfstandig kunnen wonen, maar dan wel zo dat het leven leuk blijft. Het is belangrijk dat ze anderen ontmoeten, en dat ze geestelijk en lichamelijk actief blijven.”

Lien gaat dus graag naar het dagcentrum van ZGAO, waar ze deelneemt aan activiteiten. Het is een fijne plek, vindt Lien. “Omdat je met andere mensen bent en samen eet. Dat iemand vraagt: was het leuk, heeft het gesmaakt? Het geeft een gevoel van saamhorigheid.”

www.zgao.nl

Advertorial