

Fijn ouder worden, ook als je een beperking hebt



Op een zonnige dag, ga ik op bezoek bij Barry en Marja. Barry is 61 jaar. Hij heeft een meervoudige beperking en kan niet praten. Barry woont in Noordwijk, in een huis samen met vijf andere oudere mensen met meervoudige beperkingen. Marja (67) is de zus van Barry. Ze woont in Amsterdam maar ze komt vaak bij Barry op bezoek. Ze zorgt er voor dat het goed gaat met Barry. Marja: “Barry is een leuke man. Hij kan niet praten maar wel veel vertellen met zijn gezicht. Ik vind het super om met Barry om te gaan.”

Ik bezoek Barry en Marja in de woning van Barry in Noorwijkerduin. Het is een woning van zorgorganisatie 's Heeren Loo (locatie Willem van den Bergh).

In zijn woning zit Barry op een plek bij het raam waar hij alles goed kan overzien. Marja: “Zo zit Barry het liefst. Er moet niet iemand achter hem langs kunnen lopen. Hij moet alles kunnen zien wat er gebeurt. Barry is nieuwsgierig. Hij houdt ook niet zo van drukte. Dat krijg je als je ouder wordt. Hij zit ook graag een poosje op zijn eigen kamer.”

Helpen bij beslissingen

Marja helpt Barry bij beslissingen over de zorg en ondersteuning voor Barry. En dat gaat over allerlei dingen in het leven.




Marja: “Barry kan veel vertellen met zijn ogen en met geluiden die hij maakt. Omdat ik hem vaak zie, weet ik wat hij bedoelt.”

Vroeger

Barry woont al 55 jaar op de Willem van den Bergh stichting. Er is in die tijd heel veel veranderd. Marja: “Vroeger gingen we eigenlijk nooit naar Barry. Mijn ouders niet. Maar ook ik als zus niet. Dat was heel gewoon dat je dat niet deed. En we hadden zoveel meegemaakt met Barry, dat we ook niet wilden. Barry werd verzorgd door verpleegsters. Het ging ook echt om verzorging en niet om het hebben van een fijn en leuk leven. Hij lag ook alleen maar op bed.”

Ziek

Maar toen werd Barry heel erg ziek. Marja: “Toen kon ik niet meer weg blijven. Ik ben me met hem gaan bemoeien. We



hebben er voor gezorgd dat Barry in een rolstoel kon komen, in plaats van alleen maar in bed. Door het liggen is zijn lichaam helemaal vergroeid. Toen hij in de rolstoel kon zitten, ging er een wereld voor hem open. Ook had Barry problemen met eten. We hebben er voor gezorgd dat hij geopereerd werd. Nu is hij vrolijk en kan hij genieten.”

Familie

Het is dus belangrijk dat andere mensen voor jou opkomen als je dat zelf moeilijk kunt. Dat zijn vaak mensen die dicht om je heen staan. Familie of goede vrienden. Marja komt één keer in de tien dagen bij Barry op bezoek. Haar kinderen en kleinkinderen hebben ook een goede band met Barry.

Ouder worden

Marja: “Zeker nu Barry ouder wordt, is het goed om te kijken wat hij nodig heeft. Als je ouder wordt, kunnen je behoeften veranderen. Barry heeft al een moeilijk lijf, en hij kan alleen in een rolstoel zich voortbewegen. De ruimte waar hij nu woont is daar goed op aangepast. Maar ik merk bijvoorbeeld dat hij meer rust nodig heeft nu hij ouder wordt. Hij hoeft niet meer zoveel. Is het liefste lekker thuis. Nou, dat kan. Ik kan daar ook goed over praten met de mensen die voor Barry zorgen. Barry gaat drie keer in de week naar dagbesteding. Daar is hij bezig met muziek en krijgt hij massage. Dat vindt hij heerlijk. Straks als hij 65 is, hoeft hij niet meer naar dagbesteding. We zorgen er dan voor dat hij activiteiten op zijn eigen groep krijgt.”

Begeleiden bij sterven

Marja heeft ook nagedacht over wat ze moet doen als Barry dood gaat. Marja: “Ik ben naar een bijeenkomst geweest van 's Heeren Loo over stervensbegeleiding. Ook heb ik er over gesproken met de medewerkers en mijn kinderen. We hebben hier afspraken over gemaakt. Die afspraken staan in het zorgplan van Barry. Het is heel belangrijk dat dit goed is geregeld voor Barry. Dat geeft hem ook rust.”

Beleid voor ouderen

En zo zijn er meer dingen waar je op kunt letten als iemand met een beperking ouder wordt. Mensen kunnen zich anders gaan gedragen. Ze kunnen niet meer goed tegen nieuwe dingen. Ze hebben meer privacy nodig of ze voelen zich minder veilig. Het bewegen gaat minder goed of ze vallen vaker. Dan is andere zorg en ondersteuning nodig. Het vraagt van medewerkers een andere manier van omgaan met mensen.

Het is belangrijk dat de zorginstelling nadenkt over de zorg en ondersteuning aan oudere mensen. Dat zij afspraken maken over hoe zij hier mee om gaan. Deze afspraken moeten in het beleid van de zorgorganisatie staan.

Marja: “De zorgorganisatie 's Heeren Loo heeft een plan gemaakt voor ouder wordende mensen met een verstandelijke beperking en voor mensen die dementeren (mensen die in de war raken en van alles vergeten). Ik merk ook dat er goed naar ons als vertegenwoordiger wordt geluisterd als we iets willen.”

Antennepersoon

Marja is 'antennepersoon' voor de woning van Barry. Dat betekent dat zij goed luistert en kijkt naar wat er op de groep gebeurt. Is er genoeg personeel, is het schoon, zijn er problemen met het eten, voelen mensen zich veilig? Dit soort dingen (signalen) geeft Marja door aan het personeel of aan de cliëntenraad.



Cliëntenraad

Marja heeft ook een tijdje in de cliëntenraad gezeten. Samen met andere familieleden en met cliënten. Marja: "In de cliëntenraad kun je goed nadenken en praten over de zorg voor mensen die ouder worden. De cliëntenraad kan hierover advies geven aan de zorgorganisatie. Zo weet de zorgorganisatie ook wat er nodig is. En zo kun je er voor zorgen dat mensen die ouder worden nog een fijn leven hebben."

Onderzoek KansPlus-VraagRaak

Mensen worden steeds ouder. Ook mensen met een verstandelijke beperking. Als je ouder wordt, heb je andere dingen nodig om een goed leven te hebben. Weten zorgorganisaties dit? En zijn ze hier goed op voorbereid? KansPlus-VraagRaak heeft hier onderzoek naar gedaan. Zij hebben aan vertegenwoordigers gevraagd of zorgorganisaties goed rekening houden met ouder wordende mensen met een verstandelijke beperking.

Dit zijn een paar uitkomsten van het onderzoek:

- In de zorgplannen staat niet voldoende dat mensen andere zorg en ondersteuning nodig hebben omdat zij ouder worden.
- Als oudere mensen verhuizen, vraagt dit veel van hen. Zij vinden het vooral

moeilijk dat zij bekende mensen daardoor niet meer zien.

- Sociale contacten zijn belangrijk voor ouderen met een beperking.
- Oudere mensen voelen zich vaak veilig bij een zorgorganisatie. Maar er moet wel goed op worden gelet of mensen zich veilig blijven voelen. Het gaat dan om privacy, de omgang met medebewoners en zorgverleners en dat er voldoende toezicht is in de nacht.

KansPlus-VraagRaak gaat een handreiking maken voor mensen die dicht bij mensen met een beperking staan en voor cliëntenraden. Hiermee kunnen zij kijken hoe het is met de zorg en ondersteuning voor ouder wordende mensen bij hun zorgorganisatie. Ook krijgen zij tips over hoe zij met de resultaten in gesprek kunnen met de zorgorganisatie.