

90 jaar en zelfstandig met hulp

2017 - <https://www.mijnkwaliteitvanleven.nl>

In dit appartement woon ik – 90 jaar - nu 5 jaar. Het voelt wel veilig in deze flat. Mijn vorige huis was fijn, maar ik ben van de trap gevallen. Helemaal van boven naar beneden. Ik droeg altijd hoge hakken en bleef hangen. Het gevolg was 12 inwendige bloedingen en een gat in mijn hoofd. Ik heb een tijdje in het ziekenhuis gelegen en ben 6 weken in een verzorgingshuis geweest voor herstel. Nu ben ik er weer.



Een vriendin van me woont hier tegenover. We kennen elkaar 60 jaar. Onze moeders gingen al met elkaar om. Zij hielp met de aanvraag voor deze flat. Mijn kleinkinderen hebben alles verhuisd en ingericht. Het is prettig dat dit gelijkvloers is.

Samen dingen doen

Die vriendin en ik doen veel samen. Zij heeft begin dit jaar haar heup gebroken. We waren een dagje weg. Naar Gouda met de 55+ bus. Ze gaf mij een hand, omdat ik slecht loop. Vervolgens viel zij. Ze moest meteen geopereerd. Nu lopen we samen achter de rollator.



Als ik iets niet weet helpt ze me. Bijvoorbeeld met mijn bankzaken. Ik heb zelf geen computer. We drinken ook regelmatig koffie bij elkaar en eens in de week gaan we naar begeleide fitness. Daar fietsen we en gebruiken de apparaten. We lopen er met de rollator naar toe.

Veiligheid

Mijn evenwicht is niet goed. Ik val gauw, heb een hoge bloeddruk. Mijn rollator gebruik ik ook in huis. Dat voelt veilig. Ik heb zo'n belletje van Humanitas. Als ik niet goed ben, kan ik bellen. Dat is al dikwijls gebeurd. Bijvoorbeeld als ik niet kan lopen midden in de nacht. Als je er op drukt vragen ze wat er is. Ze komen redelijk snel of bellen de dokter.



Zorg

Na mijn val kreeg ik zorg. 3 keer per dag komt er iemand langs. Ze helpen me met aan- en uitkleden en komen voor mijn medicijnen. Daar heb ik niet om gevraagd. Ik denk dat de huisarts een indicatie heeft gegeven waarna het is geregeld.

Elke week krijg ik 1 uur en 10 minuten huishoudelijke zorg. Daarnaast heb ik 1 keer in de maand een particuliere hulp voor een paar uur. Ik heb last van mijn arm waardoor ik niet kan strijken. Daar helpt ze me bij. Zo lukt het me goed om alles bij te houden.

Koken

Ik ben lid van de boodschappen-bus. Dan komen ze me halen en brengen me weer thuis. Om de 14 dagen ga ik met de wijkbus naar het winkelcentrum een eind verderop. Dat gaat gelukkig nog, anders zou ik omhoog zitten. Ik ben niet gek op koken, dus haal ik wel eens een stampot voor de magnetron.

Gezelligheid

Af en toe halen mijn kleinkinderen me op. Daar blijf ik een dagje en ik eet mee. Dat is gezellig. Verder drink ik 1 keer per week koffie bij de burens en soms ga ik nog met Valys naar mijn zus in Sassenheim. Met vervoer op maat ga ik 1 keer per maand naar de bingo. Komende zondag is er een uitje naar een museum en mijn aangetrouwde kleindochter neemt me weleens mee naar de Bijenkorf of naar haar moeder. Dat zijn leuke dingen.



Ik hou van mensen om me heen. Dat mis ik wel. Vrienden zijn weggevallen of kunnen het niet meer vanwege ziekte. Dat maakt dat de dag soms wel lang duurt. Even met weg de bus of op de fiets is er niet meer bij. Eigenlijk moet ik in beweging blijven. Er zijn geen winkels hier in de buurt. Dat is jammer, want dan zou ik toch sneller even weg gaan.