

Ik durf mijn omgeving weer om hulp te vragen

<https://dementie.nl> – juli 2018

‘Als ik hulp nodig heb, dan bel ik wel.’ dacht ik, toen mijn vrouw Anneke de diagnose frontotemporale dementie kreeg. Maar de telefoon pakken en vrienden en familie om hulp vragen, dat bleek in de praktijk lastig. Ik durfde niet.

‘Naarmate de ziekte van Anneke vordert, heeft ze steeds meer hulp nodig. Op een gegeven moment kon ze niet meer alleen thuis blijven. Mijn kinderen zagen dat ik teveel hooi op mijn vork nam. Ik begon afspraken af te zeggen. ‘Pa, zo gaat het niet langer,’ zeiden ze. ‘Je zegt wel dat je mensen om hulp vraagt, maar je durft het niet.’ Ze gingen op zoek naar een manier waarmee ik makkelijk de hulp van mijn omgeving kon inschakelen. Mijn dochter stuitte toen op Myinlife. Het bleek voor mij de ideale oplossing.’

‘Myinlife werd op dat moment ontwikkeld door het Alzheimer Centrum Limburg. Die wetenschappelijke achtergrond gaf ons vertrouwen. Het is een website met een app. Je maakt een steunkring aan, geeft aan waar je hulp bij nodig hebt en nodigt familie, vrienden en kennissen uit. Zij melden vervolgens wanneer en waarmee ze kunnen helpen.’

‘Het vullen van de kring ging heel eenvoudig. Anneke en ik wonen in het dorp Vorden. We kennen veel mensen. Zij heeft gewerkt als gastvrouw bij Monuta en ik in het onderwijs. Ik ben als vrijwilliger actief bij verschillende organisaties en onze kerk. Toen ik bekenden mailde om hen uit te nodigen voor de steunkring, gaven de meesten meteen aan: Ik wil graag wat doen, zet mij er maar in!’

'Myinlife heeft verschillende functies. De agenda gebruik ik het meest. Ik doe veel vrijwilligerswerk en heb een fietsclub waar ik in het seizoen wekelijks mee op pad ga. Voorheen was ik soms een half uur bezig om iemand te regelen die Anneke gezelschap kon houden. Elke keer moest ik iets overwinnen om hulp te vragen. Het programma neemt die drempel helemaal weg. In een korte tijd kan ik veel verschillende afspraken en hulpvragen aanmaken. Sommige mensen accepteren vervolgens vier of vijf afspraken achter elkaar. Hartstikke fijn. Het komt zelfs voor dat mensen me een berichtje sturen dat ze wel willen helpen, maar dat alle hulpvragen al zijn beantwoord.'

'Het Zorgboek hou ik ook bij. Mensen in de kring kunnen daarin lezen hoe de situatie is en of er dingen zijn veranderd. Anneke gaat inmiddels vijf dagen naar de dagopvang, dus dat vul ik dan in. Mensen weten dan of ik meer of juist minder hulp nodig heb. Ook kan ik tips geven wat Anneke leuk vindt om te doen en of er zaken zijn waar de kring rekening mee dient te houden.'

'Een fijne bijkomstigheid van de app is dat mensen nu vaker vragen of ze iets voor me kunnen doen. Ze zien ook beter hoe ze kunnen helpen. Mijn broer heeft een druk leven en past vaak op zijn kleinkinderen. Hij woont in de buurt, maar had het gevoel dat hij niet vaak kon helpen. Laatst bood hij aan 'Zullen we voortaan op maandagavond voor jullie koken?' Een welkom aanbod, dus dat zet ik dan ook in Myinlife.'

'Ik gebruik het programma nu een jaar en ik kan echt niet meer zonder. Ik ben de mensen in onze kring heel dankbaar. Afgelopen jaar nodigde ik iedereen uit in een restaurant voor koffie met gebak. Als bedankje. Zonder hen reddend we het niet!'