

## **Coby, ervaringsdeskundige in De Wold-Rank**

**Wanneer je een zelfstandige vrouw bent, energiek, vrolijk en erg sociaal en je merkt dat je de regie over je leven verliest, dan wil je die zelfstandigheid toch zo lang mogelijk behouden? Dan denk je niet aan opname in een verpleeghuis, want dan ben je helemaal de regie kwijt. Coby\* is ervaringsdeskundige, Coby woont nu bijna een jaar in De Wold-Rank.**

Een vriendin merkte op dat ze regelmatig wat details vergat, ze wimpelde deze weg. Vergeten hoort immers bij het ouder worden. Tot het moment dat ze na het douchen in de spiegel keek en er achter kwam dat ze het schuim nog in haar haren had. Die confrontatie maakte dat er toch wat mis was, want ze kon zich namelijk niet herinneren dat ze haar haren gewassen had. Vanaf die tijd viel haar op dat ze vaker wat vergat. Vergeten dat ze eten aan het koken was, begreep dan niet wat voor geluid er uit de keuken kwam. Halverwege vergeten hoe ze naar haar vriendin moest fietsen. Achter de vuilniswagen aan rennen, omdat ze de ophaaldag weer vergeten was.

Een brandje in de keuken heeft haar uiteindelijk doen besluiten dat het zo niet verder kon. Ze is naar de huisarts gegaan en heeft gezegd ik ben dement ofziets. Na verschillende onderzoeken kwam de diagnose: ziekte van Alzheimer.

### **Ja, en dan?????**

Via een kennis van de kerk is Coby een paar keer mee geweest naar de dagbesteding in De Wold-Rank voor kennismaking

Coby heeft zelf besloten 2x per week deel te nemen aan de dagbesteding, maar moest eerst de indicatie aanvragen bij de gemeente (WmO) voordat ze daadwerkelijk naar de dagbesteding kon gaan.

Coby kreeg regelmaat, ondersteuning en begrip, had afleiding en vond het gezellig. Het was mogelijk om problemen te bespreken met de medewerkers en te delen met lotgenoten, dit maakte de eenzaamheid in de ziekte dragelijker.

Er kwam een kamer vrij, waardoor de vraag om hier te komen wonen bij haar terecht kwam. Ze heeft hier niet lang over na hoeven denken, de indicatie werd afgegeven en Coby heeft de stap genomen om hier te komen wonen. Ze zegt zelf dat dit het goede moment was, ze kon nu zelf nog goed bepalen wat ze wilde en ook hoe.

Coby is erg verbaasd over hoe gemakkelijk het loslaten haar vergaat, door het loslaten krijgt ze ruimte. Niet meer kunnen autorijden, geeft zelfs ruimte, geeft minder stress en dat lijkt de grote boosdoener in haar dementie. Coby heeft veel stress gekend tijdens de verhuizing naar De Wold-Rank, maar eenmaal alles op z'n plek, gaf zelfs haar kamer hier i.p.v. eengezinswoning met tuin ook meer ruimte.

### **Minder stress**

Het is voor haar een opluchting om hier begeleid te kunnen wonen. Het geeft haar heel veel rust, ze voelt zich vrij en zelfs zelfstandig, heeft toch nog meer regie over haar leven dan ze had kunnen bedenken. Ze heeft veel minder stress en loslaten geeft ruimte, Coby is er van overtuigd dat nu ze in een gunstige omgeving woont, de dementie stabiel zal blijven. In ieder geval ervaart ze veel meer rust in haar leven.

Coby gaat, zolang ze het zelf vertrouwd vindt, zelf naar activiteiten buiten de deur, zoals ze dit vanuit huis ook gewend was. Gaat naar de kerk, naar vrienden en kennissen, naar de kapper, boodschappes doen en ze heeft haar eigen fiets in de schuur. Is het met de fiets niet mogelijk, dan gaat ze met de taxi.

Ze heeft altijd veel sociale contacten gehad en heeft dit nu ook nog, hoewel dit allemaal wel wat rustiger is geworden.

Ze gaat zelfs logeren in het midden van het land met kennissen, die haar op de achtergrond ondersteunen. Het organiseren en inpakken van de koffer gaat in samenspraak met de verzorging, zonder deze ondersteuning was het Coby niet gelukt en was een logeerpartij niet meer mogelijk geweest.

Coby heeft haar eigen computer meegenomen en heeft via het sociale netwerk met veel familie en vrienden vanuit de hele wereld regelmatig contact. Af en toe krijgt ze hierin ondersteuning van de verzorging, omdat ze even vergeten is hoe het ook alweer gaat.

## **Ondersteuning**

Coby vindt het prettig dat er altijd iemand is die ze even kan vragen wanneer ze de grip even kwijt is. Ze vraagt zelf wel om hulp, maar het idee dat er iemand met haar mee denkt en op let, geeft haar gevoel van veiligheid. Ze vertelt dat de verzorging dat goed doet, want ze ervaart het niet als betuttelend, maar als ondersteunend.

Keuzes maken vindt Coby lastig, krijgt bijvoorbeeld 's avonds ondersteuning van de verzorgende met het uitzoeken van haar kleren voor de volgende dag. Hier was ze thuis wel een uur mee bezig en had hier erg veel stress van. Nu is het zo klaar, kiest uiteindelijk wel zelf en kan hierdoor rustig slapen.

's Morgens komt de verzorgende om haar kousen aan te trekken en helpt haar herinneren aan afspraken en activiteiten.

Ze heeft een plan voor de dag nodig, schrijft alles in haar agenda.

Op deze manier houdt ze toch nog de regie over haar leven, ook al is het regelmatig met wat ondersteuning bereikt.

**Niet wachten tot het fout gaat, maar op tijd verhuizen naar een woonvorm als De Wold-Rank is wat ze iedereen wil aanraden die te maken krijgt met regieverlies door dementie.**

\*) Coby is een fictieve naam i.v.m. de privacy.