

Zelfstandig wonen met zorg dichtbij: “Hier ben ik weer helemaal opgebloeid”

BUSSUM Wat als thuis wonen niet meer helemaal lukt, maar u wel zelfstandig wilt blijven? In Godelinde van Vivium wonen ouderen in hun eigen appartement, met zorg dichtbij wanneer dat nodig is. Bewoner mevrouw Kriek (84) en (wijk)verpleegkundige Brinsley Verweij vertellen hoe zelfredzaamheid, saamhorigheid en moderne zorg hier samenkomen, hoe het leven in Godelinde is en waarom bewoners hier opbloeien.



■ Mevrouw Kriek maakt graag een wandeling in het park bij Godelinde. FOTO: PAUL TOLENAAR

Mevrouw Kriek woont bijna twee jaar in Godelinde. “In het begin vond ik het helemaal niet leuk,” vertelt ze eerlijk. Na een val en een periode in het ziekenhuis kon ze niet meer zelfstandig thuis wonen. “Ik was in de war en ondervoed. Ik kreeg zelfs een delier. Mijn zoon vond een plek in Godelinde. Tja, dan moet je ineens je leven loslaten zoals je het kende...”

Ze moet wennen aan haar nieuwe woonplek. “Ik woonde 27 jaar lang aan de Huizerweg. Buurtkindjes zwaaiden altijd naar me. Dat miste ik toen ik hier kwam wonen.” Toch geeft mevrouw Kriek haar nieuwe appartement in Godelinde een kans. “Ik heb er echt mijn best voor gedaan. Want als je dat niet doet, red je het niet.” Er verschijnt een glimlach op haar gezicht. “Nu heb ik het hier enorm naar mijn zin. Dat ligt aan de leuke mensen, maar ook aan mezelf. Ik heb mijn draai hier helemaal gevonden.”

Volgens verpleegkundige Brinsley Verweij is dat precies waar deze woonvorm om draait. “Er wordt vaak gedacht dat dit een stap achteruit is. Maar hier kunnen mensen juist weer groeien. Mevrouw Kriek is daar een prachtig voorbeeld van. We hebben haar echt zien opbloeien.”

Zelf doen waar het kan
Zelfredzaamheid staat centraal in Godelinde. Bewoners wonen zelfstandig in hun eigen appartement

lukt prima met een stoel erbij.” Ze lacht: “Je moet het gewoon proberen.”

👉 We kijken hier altijd eerst naar wat iemand zelf nog kan

en doen zoveel mogelijk zelf. “Ik ga gewoon boodschappen doen,” vertelt mevrouw Kriek. “Naar de Nettorama of de Albert Heijn in het dorp. En ‘s avonds eet ik altijd beneden in het restaurant, dat vind ik gezellig.”

Ook haar medicatie regelt ze grotendeels zelf, met hulp van haar automatische medicijndispenser Medido. “Dat apparaat is ideaal om het zelf te kunnen doen,” zegt ze. Brinsley vult aan: “We kijken eerst samen wat iemand nog kan. En als het lukt, laten we het los, dan kan iemand het dus zelf doen. Lukt het niet, dan zijn wij er. Het is altijd maatwerk.”

Dat geldt voor alles: van douchen tot het druppelen van haar ogen. “In het begin werd ik geholpen,” zegt mevrouw Kriek. “Maar toen dacht ik: dat kan ik zelf. Douchen

Sociaal contact
Naast zelfstandigheid speelt sociaal contact een grote rol. Er is in Godelinde volop ruimte voor ontmoeting. “Niets is verplicht,” zegt Brinsley. “Maar we stimuleren het wel.” Mevrouw Kriek houdt wel van een praatje en gezelligheid. “Ik doe mee aan sjoelen en koersbal.” Ook zingt ze in het koor dat door bewoners zelf is opgericht. “En laatst heeft een andere bewoner mijn trui gerepareerd. Zo leuk dat dat kan.” Brinsley glimlacht. “We stimuleren bewoners om elkaar te helpen. En er zijn buddy’s die nieuwe bewoners wegwijs maken. Zo heb je meteen een aanspreekpunt en voelt het minder alleen.” Dat communitygevoel zorgt voor een warme sfeer. “Iedereen kijkt naar elkaar om,” zegt Brinsley.

Technologie die ondersteunt
Ook technologie wordt steeds be-

langrijker in de zorg, legt Brinsley uit. Naast de automatische medicijndispenser die mevrouw Kriek gebruikt, zijn er meer digitale hulpmiddelen. Bewoners kunnen beeldbellen met zorgmedewerkers en er is een zorgrobot die bewoners ondersteunt in hun dagstructuur. “Maar technologie is nooit het doel op zich,” benadrukt Brinsley. “We kijken altijd: past het bij iemand? Het moet bijdragen aan zelfstandigheid en comfort.”

Samen met familie
Ook de familie van bewoners wordt betrokken bij de zorg in Godelinde. “Mijn zoon woont in de buurt,” vertelt mevrouw Kriek. “En mijn bonusdochter Flo helpt me met de was.” Daardoor houdt mevrouw Kriek energie over voor de dingen die ze leuk vindt, zoals haar wekelijkse bezoek aan de markt.

“Zorg is tegenwoordig echt een samenwerking met familie en mantelzorgers,” zegt Brinsley. “Samen zorgen we ervoor dat iemand zo zelfstandig mogelijk kan blijven.” De ligging van Godelinde helpt daarbij, met winkels en openbaar vervoer dichtbij. “Ik doe alles lopend,” zegt mevrouw Kriek. “En hierachter ligt het park, daar kun

je heerlijk wandelen.”

Regie over eigen leven

Volgens Brinsley is dat precies wat deze woonvorm bijzonder maakt. “Het is voor mensen die niet meer goed thuis kunnen wonen, maar wel zelfstandig willen blijven. Hier hebben ze hun eigen plek, met zorg altijd dichtbij.” Ouder worden betekent hier niet automatisch achteruitgang. “Mensen houden de regie over hun leven en ontmoeten elkaar makkelijk.” Mevrouw Kriek knikt. “Als het zonnetje schijnt, zitten we buiten en maken we een praatje. Zo gezellig. Je bent hier nooit alleen.”

Wilt u zelfstandig wonen met zorg dichtbij?

U bent van harte welkom op de open dag in Godelinde op 3 juni om zelf te ervaren hoe wonen met comfort, community en ondersteuning eruitziet.

Meer informatie? Bel 035 6 924 924 of kijk op www.vivium.nl