



laat het weten

# Wat voor invloed hebben de veranderingen in de zorg op uw leven?

Wat merkt u van de veranderingen in de zorg? Wat betekenen die veranderingen voor de voorzieningen in de buurt en de steun aan elkaar? De invloed van de veranderingen op de levens van ouderen, mantelzorgers en mensen met een chronische ziekte of beperking wordt onderzocht door Mijinkwaliteitvanleven.nl, waaraan ook KBO-PCOB meewerkt. Twee voorbeelden uit het dagelijks leven.

## Marijke Gravestijn (81)

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de ondervraagde ouderen hulp uit de buurt krijgt als dit nodig is, vooral voor klusjes, gezelschap en vervoer. Ook helpen senioren elkaar onderling. Marijke Gravestijn (81), lid van KBO-PCOB, uit Kiel-Windeweer ervaart dit 'naoberschap' volop.

'Ik woon al ruim veertig jaar in een klein dorpje, op de grens van Drenthe en Groningen. Er zijn hier weinig voorzieningen: geen winkels, geen huisartsenpraktijk. Dat noorderlingen gesloten en niet gastvrij zouden zijn, is absoluut een fabel. De warmte en betrokkenheid van de mensen hier vind ik geweldig!

Grote pakken hondenvoer die ik zelf niet in en uit de auto kan tillen, worden zonder te vragen thuisbezorgd. Mijn auto wordt door de wasstraat gereden omdat ik dat zelf niet durf. Toen na een storm laatst mijn regenpijp

scheef stond en ik op straat iemand daarover sprak die ik amper ken, bood hij direct aan om even op de ladder te klimmen.

Na het overlijden van mijn man, kwam de buurvrouw soms langs met soep. Zo gaat dat hier. Even een boodschap doen voor elkaar als dat nodig is, een klusje, een maaltijd brengen. Ik ben nog gezond en mobiel, maar wel 81, dus niet alles lukt meer. Elke week is er in het dorp een bijeenkomst van de club Veur mekoar. Dan maken we bijvoorbeeld bloemstukjes of iets anders creatiefs. Het is heel gezellig. En ook binnen dat clubje kan men een beroep op elkaar doen, als er hulp nodig is, of bij ziekte. Maar niet alleen praktisch, mensen zijn ook sociaal écht betrokken. Mijn overbuurman is kortgeleden overleden. De crematie was in Assen, in dezelfde zaal waar ook mijn man gecremeerd is. Mijn nieuwe buurtjes stelden voor om er samen heen te gaan. Ze zorgden dat ik tussen hen in zat tijdens de herdenking, met een arm om me heen. Dat was zo fijn en troostend. Ik ben heel dankbaar voor die betrokkenheid.'

## Atie Beck (89)

De regie voeren over je eigen leven en gezondheid is niet altijd vanzelfsprekend. Slechts een op de drie mensen met een chronische ziekte of beperking geeft in het onderzoek aan dat dit meestal geen moeite kost. Dat zijn vooral mensen die zich gezond voelen. Voor het merendeel van de mensen met een chronische ziekte of beperking is het hard werken om de touwtjes in handen te houden. Dat merkt ook KBO-PCOB-lid Atie Beck (89) uit Den Haag.

'Na een hersenbloeding ben ik licht gehandicapt gebleven. Dat wil zeggen dat ik slecht loop en mijn linkerhand niet meer kan gebruiken. Ook ben ik hart- en longpatiënt. Daar valt goed mee te leven, maar het is niet altijd makkelijk om hulp te vragen. Gelukkig is mijn hoofd nog heel goed. Daar ben ik blij mee. Het afgelopen jaar moest ik autorijden opgeven. Ook eet ik sinds een paar maanden kant-en-klaar maaltijden omdat koken niet meer ging. Dat is jammer natuurlijk, maar ik kan dan zelf denken: oké, daar moet ik

een oplossing voor regelen. Het lastigste vind ik dat er zo veel mensen over de vloer komen. Vooral de Thuiszorg die twee keer per dag komt, heeft veel invloed op mijn dagelijks leven. In de ochtend spreek ik liever geen bezoek af, omdat ik niet weet hoe laat ze komen. En 's avonds zit ik vaak net rustig het nieuws te kijken en dan staat er iemand aan de deur. Ik mis het dat je er niet zo gemakkelijk zelf op uit kunt. Maar er is gelukkig een vervoersdienst die je brengt en haalt. Zo ben ik laatst bij mijn zoon geweest, die net uit het ziekenhuis kwam. En deze week was ik uit eten met mijn neef. Daar kan ik erg van genieten. Heerlijk om er even uit te zijn!'



'Het is niet altijd makkelijk om hulp te vragen'

**LAAT WETEN WAT U MERKT! DOE MEE!**  
Ruim 50.000 mensen deden al mee aan het onderzoek van Mijinkwaliteitvanleven.nl. De uitkomsten helpen gemeenten, het ministerie van VWS en beroepsverenigingen. Hoe meer reacties, hoe meer effect. Doet u ook mee? Ga naar [www.kbo-pcob.nl/mkvl](http://www.kbo-pcob.nl/mkvl)