

gezondnu

TIKTAK
**WANNEER
WORD IK
BETER?**
OVER TIJD EN
HERSTEL

**Waar val
je beter
van af?**
Intermittent
fasting of
koolhydraat-
arm

Nu voor
maar €5,25
€4,25

De tijd van je leven

* minder moeten, meer genieten * hoe haal je meer uren uit een dag? * 3 voornemens om moeiteloos vol te houden * fitter worden: ga voor lekker langzaam



**‘Zo zou ik zelf
verzorgd willen
worden als ik op
leeftijd ben’**

Samen oud worden in een *hofje*

Als ambulanceverpleegkundige zag Jennifer Hofmeijer hoe ouderen soms thuis wegwijnden. Dat moest anders kunnen, vond ze. Inmiddels heeft ze verschillende woonvormen voor mensen op leeftijd ontwikkeld. "Plekken waar ouderen zelf bepalen welke zorg ze nodig hebben en wanneer."

Schrijnend

"Toen ik nog op de ambulance zat, brachten we weleens oudere patiënten vanuit het ziekenhuis naar huis. Dan zette je zo iemand af in een leeg huis. Redt zo iemand zich wel, vroeg ik me af. De wijkverpleegkundige kwam de volgende dag echt wel langs, maar hoe moest het in de tussentijd? Ook hoorde ik geregeld over echtparen die uit elkaar werden gehaald omdat er één bijvoorbeeld dement werd. Kun je het je voorstellen, na veertig jaar samenzijn? Ik vind dat onvoorstelbaar!"

Geld genoeg

"Er gaat in Nederland genoeg geld naar ouderenzorg. Echt wel. Ik vind alleen dat dit geld niet op de juiste manier wordt gebruikt. Heus, een beetje controle is nodig, maar op dit moment gaat veel te veel geld zitten in het voldoen aan alle regels. Als je niet uitkijkt, heb je als zorginstelling meer managers aan het werk dan verzorgenden. Die managers zijn druk met het schrijven van plannen en het aanleveren van alle benodigde cijfers, maar daar wordt de zorg niet beter

of goedkoper van. Ik doe het anders. Ik heb geen overhead, maar wel een ontzettend fijn team van betrokken medewerkers met wie ik samen de zorg voor vijftig ouderen regel."

Een vaste plek

"In de woonplekken die ik realiseerde wonen oudere mensen – de jongste is 61, de oudste 88 – die de zorg krijgen die ze nodig hebben, op een manier zoals ze dat zelf willen. De één heeft dagelijks zorg nodig, terwijl de ander nog de hele winter naar Spanje gaat en alleen vraagt: 'Kunnen jullie de plantjes verzorgen?' Ons uitgangspunt is dat je op elk moment de zorg kunt krijgen die je nodig hebt en niet pas na weken van indexeren. Mensen weten daardoor dat ze hier kunnen blijven wonen, ook als zij of hun partner lichamelijk of geestelijk achteruitgaan of één van hen overlijdt. Dat geeft rust."

Hofje

"Ken je de hofjes in de oude binnensteden, zoals het Begijnhof in Amsterdam? Het Polderhofje, waar nu 22 ouderen wonen, ziet er zo uit, compleet met

trapgeveltjes. Als je zo'n hofje binnenloopt, voel je je meteen geborgen, was mijn idee. En het werkt. Omdat alle voordeuren uitkomen op het hofje, hebben bewoners vanzelf veel contact met elkaar. Op mooie avonden zitten ze gezellig op bankjes voor hun huis. De huizen zijn geen postzegeltjes, zoals veel aanleunwoningen. Het zijn stuk voor stuk mooie huizen met een lift en genoeg ruimte om de kinderen en kleinkinderen op bezoek te krijgen."

Verbinding

"Op dit moment ben ik een grote kerstboom aan het regelen voor midden in het hofje, zodat de bewoners daar tijdens de feestdagen met elkaar een glühweintje kunnen drinken. Daar word ik het allerblijst van: als bewoners elkaar opzoeken en het gezellig hebben samen. Het gaat om die verbondenheid." 

Meer weten?

polderhofje.nl