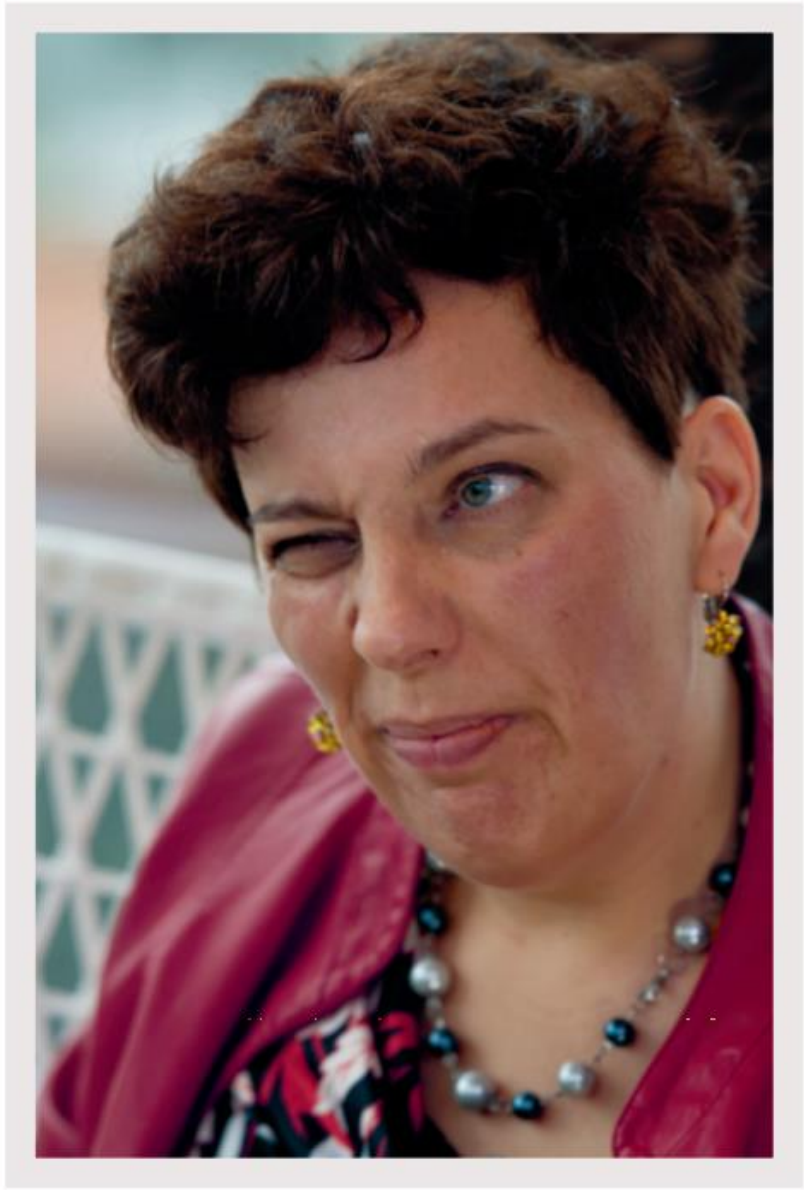


Op vakantie gaan

Sophie Timmerman (45) is echtgenote en moeder. Ze woont nu bijna één jaar volledig op een afdeling gespecialiseerd in zorg voor mensen met de ziekte van Huntington (Heemhof, onderdeel van Atlant in Apeldoorn). Voorheen werkte ze als medewerker in de kinder- en naschoolse opvang.

Sophie Timmerman
1972

“Er zijn talloze activiteiten, film of kookgroep bijvoorbeeld. Soms ben ik zo druk dat ik geen tijd heb voor de behandelaars...”



Sophie Timmerman

'Met veel plezier heb ik in de naschoolse opvang gewerkt. Mijn hele leven heb ik veel toneel gespeeld en toen ik ziek werd, ben ik daar nog lang mee doorgedaan. Bij de opening van de nieuwe afdeling op Heemhof, twee jaar terug, heb ik voor een groot publiek een mooie act gedaan. In toneelspelen kan ik mijn creativiteit en humor kwijt, mag ik lekker gek doen. Dat past goed bij me.

Ik heb geprobeerd zo lang mogelijk bij mijn gezin thuis te wonen. Op een gegeven moment ging ik bij Atlant in dagbehandeling en later ging ik er zo nu en dan logeren. Ik noemde dat altijd: 'op vakantie gaan'. Nu woon ik hier volledig, maar ik ga ook regelmatig nog naar huis, bijvoorbeeld met Pasen.

Ongelooflijk moeilijk vond ik het om naar het verpleeghuis te moeten en niet meer thuis te kunnen wonen. Het allerliefste zou ik natuurlijk thuis willen wonen bij mijn kinderen, ik mis ze enorm. Maar het moest wel, het kon niet anders. Ik mis ze elke dag, maar toch heb ik het hier naar mijn zin. Die gevoelens bestaan naast elkaar. Waarom vind ik het hier zo prettig, vraag je je misschien af? Je kan jezelf zijn hier, dat is het allerbelangrijkste. We stemmen alles samen af: wat ik wil en in welk tempo. Stapje voor stapje. Er wordt echt gekeken naar wat ik belangrijk vind en als het lukt, houdt men er rekening mee.

Het fijne aan wonen in een verpleeghuis is dat het personeel mij helpt met handelingen die steeds moeilijker voor me worden, zoals douchen, aankleden, eten. Zo houd ik meer energie over voor dingen die belangrijk voor me zijn. Maar moeilijk is het wel om zaken los te laten en dingen over te laten aan anderen. Wat me geholpen heeft bij de acceptatie daarvan is om over alles in gesprek te blijven. Ik vind het belangrijk dat het personeel goed kijkt naar wat er speelt en wat er nodig is om iets aan een lastige situatie te kunnen veranderen.

Natuurlijk zitten er ook nadelen aan mijn verblijf hier. Bijvoorbeeld dat ik samenwoon met mensen met wie ik niet altijd kan opschieten. Maar er woont hier gelukkig ook een gezellig stel dames met wie ik televisie kijk, rummikub speel of sjoel. Er zijn talloze activiteiten: film kijken of koken, waarbij je om beurten mag kiezen wat er op het menu staat. Soms ben ik zo druk dat ik geen tijd heb voor de behandelaars.



Sophie Timmerman

We zouden wel wat meer creatieve dingen kunnen doen, dat mis ik. Met de ergotherapeut ga ik kijken of breien nog lukt, dat zou leuk zijn.

Het is moeilijk en tegelijk valt het mee. Dat is wat ik iemand die naar een verpleeghuis gaat zou willen meegeven. Ook ik moest aan de nieuwe situatie wennen, maar ik zou nu niet meer anders willen. Ik nam de tijd om te wennen en mocht mezelf zijn, dat was belangrijk. Zo is het mij gelukt om de positieve kanten te zien. Een beetje gek doen helpt me omgaan met dingen en moeilijke zaken kan ik met humor relativeren. Anders zou het allemaal wel heel zwaar zijn. Ik geloof in God, dat geeft me steun. Naar de kerkdiensten ga ik niet, daar heb ik geen behoefte aan. Bidden voor het eten doe ik wel.

Als je me vraagt waar ik blij van word, naar uitkijk? Dat Cindy (mijn contact verzorgende) haar diploma haalt! En het volgende uitje, meer dingen buiten de muren van het verpleeghuis doen, zoals naar de film. Daar geniet ik enorm van. Ik ben ongelooflijk trots op mijn kinderen van 10 en 16; die zijn zo belangrijk voor me. Mijn oudste dochter doet nu examen en gaat straks studeren, daar ben ik zo trots op! Ik hou contact met mijn kinderen via WhatsApp en iedere avond Skype ik met ze, dat is fijn!

Ik geef mijn leven in het verpleeghuis een dikke tien! Het is leuk hier, ik heb het naar mijn zin, ik kan goed praten met medebewoners en medewerkers. Voor mij zijn belangrijke elementen: het persoonlijke contact, het overleg met de verzorgenden – hoe stem je dingen zo goed mogelijk op elkaar af – en mijn lijntje met thuis.

Het helpt natuurlijk ook dat ik een positieve instelling heb. Als ik een toverstaf had...dan wilde ik wel meer geld om iedere dag naar de film en naar de disco te kunnen gaan. Om van iedere dag een feest te maken voor alle bewoners met de dingen die zij leuk vinden!



Promotiefilm

