

# Frans en Martha Hegger: “Ik geef mijn leven ondanks alles een 8”



Frans en Martha Hegger

‘Schouder eronder’, is het levensmotto van Frans en Martha Hegger. “Het heeft geen zin om te zeuren als het tegenzit”, zegt Frans (78). “Ik neem het leven zoals het komt en kijk altijd naar de toekomst. Dat heb ik mijn hele leven gedaan en dat doe ik nog steeds.”

Dat hij steeds meer cognitieve en fysieke problemen ondervindt, vindt hij wel lastig, vooral voor zijn vrouw Martha (71) die zijn mantelzorger is. Omdat zij overbelast dreigde te raken, schakelde de huisarts het thuisinterventieteam van Cicero in.

Ruim twee jaar geleden ging Frans na het avondeten nog even een blokje om. Omdat hij wel erg lang weg bleef, ging Martha naar hem op zoek. Frans bleek gevallen, de ambulance was al ter plaatse. Vanaf dat moment gaat het stilletjes bergafwaarts. Frans kan steeds moeilijker dingen onthouden, vooral zijn kortetermijngeheugen is slecht. Hij weet niet meer hoe apparaten werken en gaat ook fysiek achteruit. Hij loopt met een rollator. De zorg voor Frans komt voornamelijk neer op zijn vrouw. Na een tijdje wordt het Martha allemaal te veel. De huisarts schakelt het thuisinterventieteam van Cicero in, een kennismakingsgesprek met de ergotherapeut volgt. Omdat Frans en Martha graag zo goed mogelijk zelfstandig willen blijven wonen, doen zij mee aan het programma Ouderenzorg 8.0 Thuis.”

## Het is erg fijn dat er iemand is die goed naar je luistert

### Aanpakkers

Terwijl Dolly, hun vrolijke Stafford, zich naast Frans op de bank vlijt, doet Martha haar verhaal. “Frans en ik zijn echte aanpakkers. Dit huis en het aangrenzende bedrijf (In den Haversack) hebben we helemaal zelf opgebouwd en verbouwd. Nadat Frans 35 jaar geleden is afgekeurd als gevangenisbewaarder, zijn we begonnen met huifkartochten met Shetlandpony's. Dat bleek eengat in de markt. Frans bouwde zelf een paardentram op het chassis van een oude Volkswagenbus en dat werd een echte publiekstrekker.” “Zelfs minister Ritzen en diverse staatssecretarissen hebben erin gezeten”, zegt Frans trots. Het bedrijf, een bekende locatie voor (kinder)feesten en partijen, is inmiddels overgenomen door hun enige dochter Desiree. “Zij is een lot uit de loterij”, vinden Martha en Frans. “We kunnen altijd een beroep op haar doen.”

### Zorg die past bij onze manier van leven

Martha vindt hulp vragen moeilijk. “Ik doe de dingen liever zelf. Maar het hele huishouden en de tuin doen wordt steeds moeilijker. Dit is een oud en bewerkelijk huis en dat kost veel tijd. Als het allemaal niet naar mijn zin gaat, krijg ik last van stress. Met de ergotherapeut hebben we besproken hoe we dingen anders kunnen doen, op een manier die bij onze manier van leven past. Het is erg fijn dat er iemand is die goed naar je luistert. Ik maakte me bijvoorbeeld erg veel zorgen dat Frans van de trap zou vallen. Dus hebben we in overleg met de ergotherapeut ons bed in de woonkamer gezet. Dat is veel veiliger voor Frans en ik maak me minder druk.” Verlichting voor Martha is er ook gekomen in de vorm van dagopvang voor Frans. Twee keer per week wordt hij 's morgens opgehaald en naar Merkelbeek gebracht. Frans: “De opvang interesseert me weinig. We kletsen en puzzelen daar wat. Eerlijk gezegd blijf ik liever thuis, ik doe dit voor Martha. Ik hou er niet van om te zeuren, dus ik accepteer gewoon wat er komt.” Aanvankelijk twee keer per week, maar inmiddels elke ochtend, komt de thuiszorg om Frans te helpen bij het wassen en aankleden. De rest van de dag zit of ligt hij op de bank. “Ik kijk televisie en slaap veel.”

### Het leven is zoals het is

Martha krijgt van de ergotherapeut het advies de zaken wat rustiger aan te pakken. Niet de hele was achter elkaar strijken bijvoorbeeld, maar in etappes. Omdat ze vroeger alles samen deden, vindt Frans het belangrijk dat hij Martha waar mogelijk helpt. “Met de ergotherapeut hebben we gekeken welke kleine taken ik nog op me kan nemen. Sindsdien help ik weer bij het vouwen van de was en bij de afwas.” Om spieren en gewrichten soepel te houden, krijgt Frans thuis

### Ouderenzorg 8.0 in het kort

Het programma, Ouderenzorg 8.0 thuis, is een 8-weken durend programma waarin cliënten thuis worden behandeld door een gespecialiseerd team van Cicero. De cliënt stelt zelf doelen, die de basis vormen voor het behandelplan. Samenwerking en afstemming met cliënt, mantelzorger(s) en alle zorgprofessionals is hierbij het uitgangspunt.

Het doel van het programma is de zelfredzaamheid van de cliënt te vergroten en mantelzorger(s) te ondersteunen. Zo verbetert de kwaliteit van leven van de cliënt en ontstaat meer onafhankelijkheid in bepaalde taken. Uiteindelijk voorkomt dit onnodige (her)opnames in het ziekenhuis of verpleeghuis.

Meer weten over Ouderenzorg 8.0?

Kijk dan op [www.cicerozorggroep.nl](http://www.cicerozorggroep.nl)

fysiotherapie. Er zijn regelmatig gesprekken met de psycholoog en bij vragen of problemen staat de casemanager dementie klaar, ook voor dochter Desiree. Op eigen initiatief gaat Martha naar de maatschappelijk werker die voor haar een grote steun is. Opgetogen: “En sinds kort mogen we gebruik maken van de gratis taxi. Dat is handig als Frans naar het ziekenhuis moet.”

## In overleg met de ergotherapeut hebben we ons bed in de woonkamer gezet

“Het gaat nu eigenlijk prima”, vindt Martha. “Het is nog steeds veel, maar ik kan de dingen steeds beter loslaten.” “Ik geef mijn leven ondanks mijn beperkingen nog steeds een 8”, zegt Frans gedeceerd. “We hebben elkaar nog, onze dochter woont in de buurt en staat voor ons klaar, we hebben nooit ruzie en zijn elkaars steun en toeverlaat. Het leven is nu eenmaal zoals het is, en niet zoals je liever hebben wil.” Martha denkt even na en bevestigt: “Ik geef mijn leven ook een 8.”



### Interessant?

Is uw interesse gewekt en ziet u nieuwe mogelijkheden voor uzelf of uw naaste? Of bent u arts/verwijzer en wilt u patiënten/cliënten doorverwijzen? Bel met Cicero Zorgservice, T 0900 500 9 500.