

Lies gedijt goed op 't Buurtsje

Talant ouderenzorg aan de Looijersbuurt te Bolsward ('t Buurtsje) is al jaren een warm thuis voor Lies Boerstra. Lies is met haar 75 jaar een van de oudste personen in Nederland met het Downsyndroom.

BOLSWARD

Lies Boerstra straalt als ze hoort dat ze samen met Titia Hooghiemstra op de foto komt. Zwaaiend en lachend naar de camera is ze voor even het middelpunt van de belangstelling in de gezellige huiskamer. Aan beide polsen prijkt een horloge, het is slechts een kleine greep uit Lies haar horlogecollectie.

„Het liefst draagt ze er meerdere per dag”, licht Titia toe. Lies Boerstra werd in 1939 geboren met het Syndroom van Down. Tot 1967 woonde ze thuis in Kortezwaag, waar ze de jongste was in een gezin met negen kinderen. Haar zus Hil trok veel met Lies op en leerde haar veel, omdat hun moeder al vroeg was overleden.

Van 1967 tot midden jaren '90 woonde Lies in Hermanahiem, een gezinsvervangend tehuis in Minnertsnga. Daarna verhuisde zij naar de Sytzamaleane, een woonworm voor ouderen in Tzummarum. Hier woonde zij tot november 2011 met de andere bewoners. Met nog zes andere bewoners verhuisde Lies uiteindelijk naar Talant ouderenzorg 't Buurtsje in Bolsward. 't Buurtsje is een locatie waar wonen en dagbesteding op één locatie plaatsvindt.

„Ik ken Lies vanaf 2012”, vertelt Titia. „Ik ben teamleider van 't Buurtsje en het ambulante team van Bolsward. Het werk hier op 't Buurtsje is erg leuk, mensen wonen hier graag. Het is mooi om te zien dat het lekker loopt, dat mensen plezier aan elkaar beleven. De laatste tijd lukt het helaas wat minder om echt contact met Lies te krijgen. Het contact met haar persoonlijke begeleidster, Baukje Dijkstra, is natuurlijk intensiever dan het contact dat ik met Lies heb. Maar ze is ook nog steeds gek op mij, het duurt alleen steeds langer voordat ze me herkent.

Lies is gek op grappen en grollen en het maken van uitstapjes. Zo ga ik steevast twee keer per jaar met haar naar de Hema om wat te drinken. Ik weet nog goed dat ze een keer 'sân omheech' bestelde. Ik wist echt niet welk drankje ze bedoelde. Bleek het Seven Up te zijn! Het is iedere keer weer een feest om met haar op stap te gaan, al doet zij dit niet meer



lopend achter de rollator. Sinds december vorig jaar maakt ze gebruik van een rolstoel. Ook aan andere dingen merk je dat het echt een vrouw van de dag is. Zo vond ze het altijd fijn om op haar kamer naar Omrop Fryslân te luisteren. Maar de laatste tijd doet ze dit niet meer en is ze eigenlijk altijd in de gezamenlijke huiskamer te vinden, waar ze meedoet aan activiteiten. Maar haar 'werk' met zakdoekjes vindt ze nog steeds leuk. Dit 'werk' bestaat uit papieren zakdoekjes uit elkaar halen waarna ze ze even gebruikt - of ze vouwt ze op - en dan gaan ze hup, de prullenmand in.”

Vanuit haar eerdere woonplaats Tzummarum heeft Lies nog steeds contact met een vrijwilligersechtpaar. Johannes en Froukje Westerhof komen eens in de maand langs om Lies te bezoeken, wat boodschappen met haar te doen of op 't Buurtsje te blijven. Het zijn bezoekjes waar Lies erg van geniet, net als die van haar bewindvoerder Marten de Vries. De Vries is een zoon van Hil, de zus waarmee ze altijd een sterke band heeft gehad. „Sinds vier jaar ben ik haar bewindvoerder. Ik beheer haar financiën en hiervoor leg ik één keer per jaar verantwoording af bij

de rechtbank. Verder heb ik geregeld contact met haar persoonlijke begeleidster. Is er iets aan de hand? Zijn er grote uitgaven die gedaan moeten worden? Dat soort zaken bespreken we meestal via de mail. Meestal bezoek ik tante Lies met mijn moeder, maar soms ook met mijn vrouw.

Ze herkent me meestal wel, al is dat vaak niet meteen. Voor het racen door de gangen met de rolstoel is ze meestal wel in. Dan glinsteren de oogjes. Lies leerde me onder andere dat genieten van kleine dingen belangrijk is. Zo vond ze het altijd heel fijn als ze werd voorgelezen uit de Kameleon boeken. Dat ze ondanks het Downsyndroom zo'n hoge leeftijd heeft bereikt, is mede een verdienste van Talant. Ze passen echt goed op haar. Ook Johannes en Froukje

Levensverwachting bij Down

De levensverwachting bij mensen met het Downsyndroom (het aantal jaren dat een gemiddeld persoon zal leven) wordt nu ingeschat (uiteraard alleen in ontwikkelde landen) op iets meer dan 55 jaar. Na het vijftigste levensjaar zie je ook de huidige overlevingscurve

Westerhof verdienen alle lof. Fantastisch wat zij allemaal voor Lies doen.”

Niet alleen in de huiskamer is het een gezellige boel, ook Lies haar kamer is een vrolijke plek waar het plezierig wonen is. Op de deur hangt een niet te missen verkeersbord met daarop de tekst: 'Hoera, 75 jaar en nog steeds in de bloei van het leven!' Vele persoonlijke foto's waar Lies met een lach van oor tot oor op staat, sieren de muur. Uit de radio schallen de nieuwste pophits en op tafel liggen Lies haar lievelingsboeken met de avonturen van Hielke en Sietse. Daarnaast bezit Lies een bescheiden cd collectie.

Ze geeft zelf aan dat ze nog lang niet dood wil gaan. Ze vindt het moeilijk om het over de dood te hebben. Daar wordt ze onrustig van.

van mensen met Downsyndroom snel naar beneden gaan. Door de toepassing van antibiotica is de sterfte in de eerste levensjaren en de jaren daarna al sinds de jaren vijftig aanzienlijk teruggedrongen.

Mensen met het Downsyndroom hebben vaak last van hartklachten en ontstekingen, veelal aan de longen.

Maar dan zeggen wij dat ze onze jonge blom is, en dat we niet zonder haar kunnen.

„Structuur is heel belangrijk voor Lies”, legt Titia uit. „Haar dagindeling is vrijwel iedere dag gelijk. Opstaan, geholpen worden bij wassen en toiletgang en om half elf koffiedrinken. Rond twaalf uur warm eten en 's middags verschillende activiteiten. Zoals gezegd doet Lies daar wel steeds minder aan mee, en is ze ook weleens dwars. Maar daar kunnen we goed op inspelen en haar de juiste aandacht geven, want we hebben hier in het team nooit haast. De kwaliteit staat centraal, niet de kwantiteit. Dat Lies ondanks het Downsyndroom zo oud is geworden, komt misschien wel door deze structuur en de regelmaat, daar gedijt ze goed bij. Ze geeft zelf aan dat ze nog lang niet dood wil gaan. Ze vindt het moeilijk om het over de dood te hebben. Daar wordt ze onrustig van. Maar dan zeggen wij dat ze onze jonge blom is, en dat we niet zonder haar kunnen. En dan zien we dat ze weer rustiger wordt. We kunnen ook echt niet zonder haar. Want iedereen hier vindt Lies leuk.”

Amanda de Vries