

# ‘Op onze leeftijd moet je veel samen doen’

**Van de een op de andere dag veranderde het leven van Ati (81) en Bob Briegoos (82) door de fysieke aandoening van Ati. ‘Ik was opeens een oude vrouw met een korset en een rollator.’ Toch redden ze zich na wat aanpassingen in huis nog prima samen.**

Wie het uitzicht van Ati en Bob ziet, begrijpt dat ze liever niet willen verhuizen. Hun flat in Schiedmond kijkt uit over de Nieuwe Maas en de haven lijkt heel dichtbij. ‘We wonen hier fantastisch!’, zegt Bob. ‘Een vierkamerwoning helemaal gelijkvloers, geen drempels, een lift en de auto kan ik voor de deur kwijt. Wat wil je nog meer.’ Zevenentwintig jaar geleden zijn ze er komen wonen. ‘We vielen meteen voor het uitzicht’, vertelt Ati. ‘Eigenlijk hadden we best wat hoger willen wonen, maar alles was al verhuurd. Als we op bezoek zijn bij vrienden op de twaalfde, ben ik altijd een beetje jaloeus op hun uitzicht.’

## Ernstige botontkalking

Ati zit graag aan de keukentafel met de balkondeur open. Ze oogt jonger dan ze is en fysiek zie je niets bijzonders aan haar. Toch veranderde haar leven twee jaar geleden ingrijpend toen vier van haar ruggenwervels opeens inzakten. ‘Dat is het gevolg van osteoporose. Er kan niets meer aan gedaan worden. Om de boel bij elkaar te houden, draag ik nu elke dag een korset en dat is best een belemmering. Ik kan niet meer fietsen en lopen doe ik met een rollator. Helaas wist ik niet dat ik al jarenlang een ernstig vitamine D tekort had. Om verdere afbraak te voorkomen, slik ik nu elke dag vitamine D. Normaal wordt je geleidelijk aan ouder en krakkemikkiger, maar ik was het van de een op de andere dag. Vroeger zei ik weleens tegen mijn man als ik moe was ‘ik lijk wel een tachtiger’. Ik had natuurlijk geen idee hoe dat was. Nu wel. Ik kan je verzekeren dat jong zijn leuker is.’

## Rustiger aan

Ook Bob ervaart het ouder worden niet altijd als een pretje. ‘Gelukkig ben ik nog gezond van lijf en leden. Maar je moet op onze leeftijd veel samen doen en in een wat rustiger tempo. Een schildersbedrijf knapt momenteel de flat op en dat was voor mij een mooie aanleiding om ons balkon schoon te maken. Een paar jaar geleden deed ik dat in een paar uur. Ik doe er nu twee dagen over. Eindeloos doorgaan is er gewoon niet meer bij. Door Ati’s fysieke beperkingen heb ik meer huishoudelijke taken op me genomen. Zolang het kan, doe ik het met liefde. Onze dochter Suzanne is mantelzorger en doet heel veel voor ons. Ook onze zoon staat trouwens altijd klaar. Maar ze hebben ook hun eigen drukke leven dus je wilt ze niet continu belasten.’

## Aanpassingen in huis

Vooruitgang zit er voor Ati niet meer in. ‘Gelukkig is het stabiel en ik hoop dat dit zo blijft. De aanpassingen in ons huis, zoals het verhoogde toilet en de douchebrak, maken het allemaal wat makkelijker. Onze schoonzoon heeft alle keukenkastjes omgebouwd tot lades, zodat ik niet meer zo diep hoeft te bukken. Dat scheelt een hoop.’ Ze kijkt haar man lachend aan. ‘Weet je nog dat ik een keer op een stoel ben geklommen om iets uit het bovenste keukenkastje te pakken? Toen riep jij heel hard ‘dat doe je nooit meer!’ Bob herinnert het zich maar al te goed. ‘En terecht’, lacht hij. Want als jij wat breekt, zijn we verder van huis.’



Bob en Ati Briegoos op hun net opgeknapt balkon in Schiedmond. Foto: Levien Willemsse

## Nog lang samen

Het meest ingrijpend vond Ati toch wel dat ze door het korset haar jurken en broeken niet meer pasten. ‘Mijn dochter kreeg van een collega de tip om eens naar positiekleding te kijken. Dus zij naar C&A. Dat bleek een goed idee, want nu draag ik broeken met zo’n rekbaar bovenstuk dat ik over het korset heentrek. Ook mijn bovenkleding is wat

wijder, zodat het er overheen valt. Het is minder mooi, maar ik klaag niet hoor. We hebben een goed leven en ik hoop dat we nog lang samen zijn!’ Op de vraag of ze in de flat blijven wonen als een van de twee wegvalt, antwoorden ze allebei met een volmondig ‘ja’.

## Programma Langer Thuis: Comfortabel ouder worden

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, wie wil dat niet? Dan is het wel verstandig om te bekijken hoe u uw wooncomfort kunt verbeteren. Verhuizen is niet altijd nodig. Sommige dingen kunt u zelf aanpakken, denk bijvoorbeeld aan handgrepen in het toilet, een persoonsalarm of valsensoren. Soms zijn ingrijpendere aanpassingen nodig, zoals een traplift of een verbouwing. De gemeente Rotterdam kan u hierbij verder helpen. Bezoek de VraagWijzer bij u in de buurt of kijk op [www.rotterdam.nl/wonen-leven/langer-thuis](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/langer-thuis).