

# 7 vragen

aan: Diana Monteny



## Zo zelfstandig mogelijk leven met NAH, maar hoe houd je overzicht en regie?

▷ Diana Monteny is professional organizer. Samen met een collega geeft ze livesessies op haar instagrampagina. Ook een keer met als onderwerp NAH & opruimen, omdat binnen haar klantenkring zich een mevrouw met NAH bevindt. Het deed haar beseffen dat een heleboel mensen met NAH waarschijnlijk helemaal niet weten wat een professional organizer voor hen kan doen. Daarom Zeven Vragen aan Diana Monteny.

### 1 Wat doet een professional organizer precies?

In grote lijnen houdt het in dat ik een expert ben in het creëren van rust, ruimte & overzicht in iemands leven. Dat is heel breed te vertalen: helpen met opruimen (vandaar de term opruimcoach die velen gebruiken), timemanagement, schema's maken, structuur aanbrenge. Dit kan in huis, in de administratie, de agenda en in de computer. Denk aan niet goed kunnen plannen en overzicht houden in bijvoorbeeld afspraken (agenda) en geen structuur hebben in de bestanden op jouw computer waardoor je nooit iets (snel) kunt vinden. Of je administratie niet op orde hebben, waardoor er betalingsachterstanden ontstaan. Als een te grote hoeveelheid spullen is verzameld in de afgelopen jaren en mensen hebben daar last van, dan overzien ze het vaak niet, weten ze niet waar te beginnen en zakt de moed al in de schoenen. Ook hebben mensen vaak moeite om bepaalde spullen los te laten, waardoor opruimen ook niet echt lukt. Als professional organizer/ opruimcoach begeleid ik ze in het gestructureerd opruimen, help met de keuzes door vragen te stellen en help ook met het logisch indelen van de spullen die blijven. Het moet dan een systeem worden dat bij de klant past en voor de klant werkt. Eigenlijk is het altijd maatwerk.

### 2 Een van je klanten is een mevrouw met NAH. Hoe kwam zij ertoe jouw hulp in te roepen?

Zij had na twee herseninfarcten en ontslag vanuit een instelling hulp vanuit de thuiszorg, maar die bood onvoldoende hulp op het gebied van overzicht en structuur. Zij had voor haar herseninfarcten al eens gehoord van het bestaan van professional organizers en heeft

toen de stap genomen om hulp in te schakelen. Naast huishoudelijke hulp via de thuiszorg ben ik nu de individueel begeleider van mevrouw.

### 3 *Op welke manier ondersteun je haar?*

Op een heel breed vlak, maar met respect voor wat zij zelf nog kan. Zij is een zelfstandige dame, alleenstaand. Als zij geen hulp zou hebben, dan had ze in een instelling moeten blijven wonen. Ik ondersteun haar sowieso twee ochtenden per week met opruimen in huis. Zij kan door haar hersenletsel bijvoorbeeld niet goed zoeken. Ondertussen weet ik aardig uit mijn hoofd wat ze wel of niet heeft. Als zij soms een bepaald item op het boodschappenlijstje schrijft, dan weet ik vaak al dat ze het toch in huis heeft. Zij kan het alleen niet vinden in de kast, ondanks dat alles zo prikkelvrij mogelijk is ingericht. Ik zorg er dus voor dat alles weer op z'n plek staat.

Ik help haar met de planning en het overzicht in de afspraken, we regelen samen vervoer. Ook help ik met het bepalen wat reëel is in haar afspraken, want mevrouw is vaak plotseling erg moe en kan niet goed inschatten hoeveel tijd een afspraak kost. Dan plant ze zelf teveel in. Ik bewaak dus ook de balans, dat ze voldoende rust kan nemen. We behandelen samen ingekomen e-mails en post en ik volg bepaalde zaken. We vullen samen formulieren in. Ik bewaak haar voorraad boodschappen en haal deze ook voor haar. Soms gaan we samen boodschappen doen of begeleid ik haar naar een afspraak, bijvoorbeeld de opticien. Ook als zij bepaalde zaken wil kopen, zoeken we bijvoorbeeld samen online naar het beste product. Mevrouw vergeet vaak ook wat ze aan het doen is, je kunt je dan

voorstellen dat het al gauw een chaos wordt op alle vlakken. Omdat zij niet alle te volgen stappen overziet in heel veel dingen help ik haar daarmee. Ik kijk vooruit en overzie alles.

Je zou eigenlijk kunnen zeggen dat ik een soort PA (personal assistant) ben voor mevrouw, alleen dan niet fulltime. Ik ondersteun met datgene wat haar rust en overzicht in haar leven geeft, zodat zij niet overprikkelt en nog vermoeider raakt, en zodat zij in staat is zelfstandig te blijven wonen.

### 4 *Hersenletsel kent vele gevolgen en iedere NAH'er heeft weer verschillende problemen. Inventiviteit en flexibel zijn, is dan heel belangrijk, toch?*

Ja dat klopt. Al ben ik er voornamelijk voor ondersteuning op het cognitieve vlak. Mevrouw heeft haar familie die helpt en ook hulpverleners voor andere problematiek ontstaan na de herseninfarcten. Zo heeft zij bijvoorbeeld intensieve begeleiding van de fysiotherapeut en krijgt zij ook ondersteuning bij sporten en voeding. Ik ben hier allemaal van op de hoogte en communiceer soms ook met de andere partijen. Soms geeft mevrouw een probleem aan in haar route in huis of vraagt ze om hulp om bepaalde zaken niet te vergeten, ook als ik er niet ben. Samen met haar bedenk ik dan oplossingen.

### 5 *Zijn er speciale professional organizers die bekend zijn met hersenletsel?*

Ja, er zijn professional organizers die bekend zijn met de problematiek en bij sommigen is het ook één van de aandachtsgebieden in hun vak. Omdat wij experts zijn op het gebied van rust, ruimte en overzicht

kunnen professional organizers juist ook mensen met hersenletsel helpen die problemen ervaren op dat gebied. Er zijn heel veel van mijn collega's werkzaam in de zorgmarkt en komen daar dus ook mensen met NAH tegen.

### 6 *Hoe kan de hulp van een professional organizer bekostigd worden?*

Het is mogelijk om het vanuit een PGB (Persoons Gebonden Budget) te bekostigen. Mijn klant heeft deze via de WLZ (Wet Langdurige Zorg). Je kunt ook via de WMO een hulpvraag indienen en een PGB vragen of ZIN (zorg in natura). Er zijn collega's die op de zorgmarkt werken voor gemeentes en hulp aanbieden via de ZIN. Als je zelf de beschikking hebt over een PGB dan kun je zelf bepalen wie je inhuurt.

### 7 *Is deze hulp overal in Nederland te verkrijgen?*

Jazeker! Het aantal professional organizers groeit hard en een deel ervan sluit zich aan bij de beroepsvereniging de NPBO. We zitten van Groningen tot Limburg en van Zeeland tot Noord-Holland. Op de website [www.nbpo.nl](http://www.nbpo.nl) kun je een professional organizer zoeken in jouw regio.

**Wil je meer weten over Diana? Kijk dan op haar website:**

**[debezemdoorjeleven.nl](http://debezemdoorjeleven.nl)**

