

MOEDER

WORDEN VAN

MOEDER

door MARIE-THÉRÈSE ROOSENDAAL

BREDA, zaterdag

Ze zijn er deze zomer geen dag tussen uit geweest. En vorig jaar ook niet. Een vakantie zit er niet in voor vrouwen die hun demente ouders verzorgen.

„En dat zijn er meer dan wij denken! Ongeveer 75% van de mensen met dementie wordt thuis verzorgd,” vertelt gerontoloog Huub Buijssen, auteur van *Dementie, een praktische handreiking voor de omgang met Alzheimer patiënten*. En omdat veel verzorgers zelf hulp behoeven, richt hij bij de Bredase Kruisvereniging het Steunpunt Mantelzorg op.

„Broodnodig, want de groep is groeiende. Reken maar uit: tegenwoordig hebben we meer ouders dan kinderen. Bovendien bereikt men een hogere leeftijd, waardoor het risico dat een ouder, schoonouder of echtgenoot dement wordt een stuk groter is.”

De verzorgers zijn meestal vrouwen. „Als er een dochter is, zal de zoon de verzorging niet zo gauw op zich nemen. Als hij geen zusjes heeft, komt deze taak vaak neer op de schouders van zijn vrouw.”

Belasting

Tweederde van deze vrouwen is tussen de 45 en 65 jaar oud, de rest is ouder. „De ziekte van ouder of schoonouder slaat juist toe op een moment dat vrouwen hun verzorgende taak zien verminderen: de kinderen zijn uitgevlogen. Ze hadden zich al ingesteld op een heel ander leven en dan valt dit raauw op hun dak. Het is niet alleen een zware psychische, maar ook een fysieke belasting. Ik ken zelfs mensen van 70 die hun bejaarde moeder van 95 uit bed tillen.”

De dagelijkse zorg komt niet ineens, maar sluip langzaam naderbij. Buijssen: „Heel behoedzaam, als 'n Indiaan op kousevoetjes. In het begin noteert men dat moeders geest iets achteruit gaat. Dochters verrichten dan wat hand- en spandiensten, lappen de ramen een keer en houden een oogje in het zeil. De dagelijkse verzorging zoals koken en wassen komt er langzamerhand bij. En dan komt onherroepelijk het moment dat moeder of vader geen moment meer alleen kan zijn en elke dag letterlijk met vuur speelt. Of loert op een broodmes om jou overhoop te steken.”

Pas dan komen velen er achter dat vader of moeder dement is. „En helaas is over de ziekte en de omgang daarmee maar bitter weinig bekend. Over de opvoeding van kinderen zijn bibliotheken vol geschreven, maar over de verzorging van demente ouders is vrijwel geen letter geschreven. Vrouwen moeten maar zien hoe ze het aanpakken.”

Rolwisseling

Vooraf de rolwisseling is moeilijk: „Moeder worden van moeder. Je bent niet alleen in één klap je moeder kwijt, zij wordt ook nog eens jouw kind! Een kind dat zich bovendien gedraagt als een lastige, ongezeglijke puber.”

„Het is een ondankbare taak: je ziet machteloos toe hoe iemand in wie je al je energie steekt geestelijk achteruit holt. Verandert in een mens met wie je niet eens meer kunt communiceren. En ook de omgeving roept nooit eens 'wat ziet hij er leuk uit' of 'wat is-ie weer netjes geschoren'.”

„Vaak wordt de verzorging gezien als een plicht. Op het moment van vader hebben ze immers beloofd moeder levenslang te verzorgen. Of ze

Eén op de vier verzorgers van demente ouders overspannen

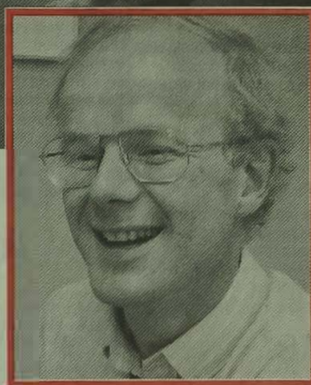
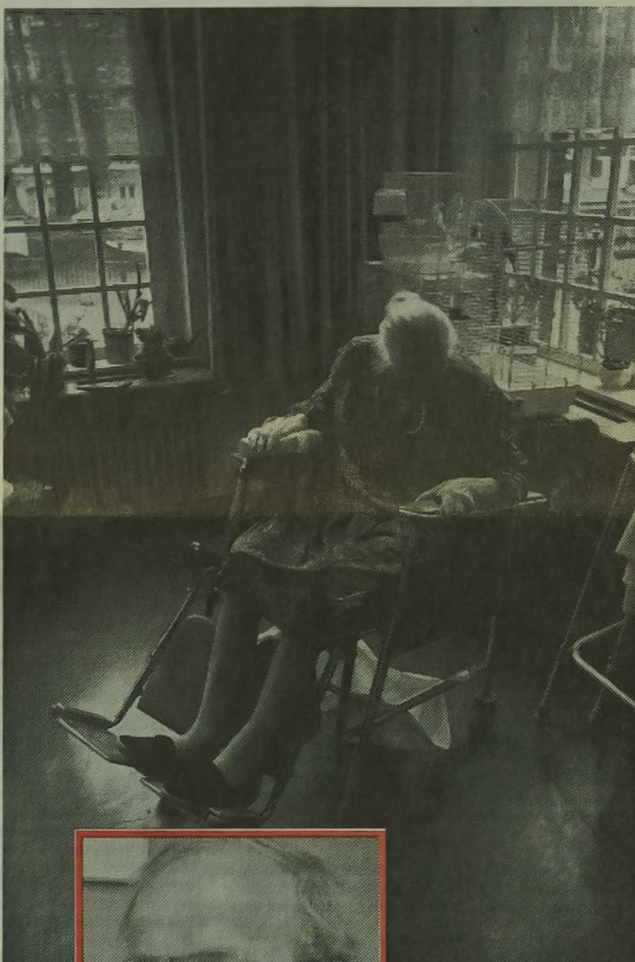


Foto HANS CHABOT

■ Je bent niet alleen in één klap je moeder kwijt, zij wordt ook nog eens jouw kind.

Foto MICHELINSEN

■ (INZET) Gerontoloog Huub Buijssen: „De zorg voor een demente ouder is een ondenkbare taak: iemand in wie je al je energie steekt gaat geestelijk achteruit.”

heeft mij toch ook niet in een weeshuis gestopt!”

Velen putten uit hun opofferende liefde echter wél voldoende. „Met die groep gaat het meestal goed. Ook met degenen die de humor erin houden. Op het moment dat moeder in pyjama de straat op loopt en een taxi probeert aan te houden, ergert het je of ben je verdrietig. Maar als je het aan iemand vertelt, wordt het vaak wel leuk. Een lach en een traan liggen dicht naast elkaar.”

De meeste verzorgers hebben volgens de gerontoloog last van schuldgevoelens. „Er zit een rare wetmatigheid in, maar hoe meer de verzorgster doet hoe groter haar schuldgevoel wordt. Het is in eigen ogen nooit genoeg. Ze voelen zich schuldig omdat ze zich ergeren om hem tien keer zijn kopje koffie aan te moeten geven. Of dat ze heimelijk wensen eens een uurtje vrij te zijn. Als ze een keer een dagje vrij hebben, voelen ze zich schuldig dat ze vader in de steek laten.”

Huub Buijssen vindt het niet gek dat steeds meer verzorgers instorten. „Mensen zijn niet van elastiek. Zo'n 25% van alle verzorgers heeft zelf hulp nodig. Ze raken overspannen, depressief, slapen niet meer en zien geen

uitweg. Het gekke is dat bezoekers, maar ook een huisarts, zelden vragen hoe het met haar is, maar zich concentreren op de patiënt. En dat terwijl je het in één oogopslag kunt zien: degene die er vitaal uitziet, is de demente; de afgetobde, bleke persoon is de verzorgende!”

De verzorgers kloppen pas om hulp aan als het heel slecht met ze gaat. Huub Buijssen vindt dan ook dat de hulpverleners meer oog moeten krijgen voor de verzorgers. „Leer iemand een simpele techniek om een patiënt te tillen of te wassen. Vertel hoe de ziekte in elkaar steekt en welk gedrag men kan verwachten. Wees een klankbord, zonder iemand onmiddellijk van advies en raad te voorzien. Signaleer overspannenheid in een vroeg stadium. En een middag hulp in de week kan de last kilo's lichter en dragelijk maken.”