

Artikel uit het BD van 9 september 2023 Zorgen over thuiszorg deel 7 geschreven door Lieke Mulder

'Laat me. Laat me mijn eigen gang maar gaan'

Laat me. Laat me mijn eigen gang maar gaan. Het lied van Ramses Shaffy lijkt wel voor mijn vader (76) geschreven. Dus zodra het gaat over de toekomst van de thuiszorg, over technische snufjes, over personeels-tekorten en over mantelzorgers die te weinig tijd hebben om hun ouders te helpen, denk ik: 'Ho, er speelt nog iets heel anders mee'.

Oss

Hoe moeilijk is het om, als je ouder wordt steeds meer van je zelfstandigheid op te moeten geven? Om hulp aan te nemen, terwijl je zelf eigenlijk nog niet wilt weten dát je ouder wordt, dat je minder kunt, dat je afhankelijk wordt. Dan wil je helemaal geen hulp.

'Ik word honderd'

Ik zie het bij mijn vader. 'Ik word honderd', zei hij altijd al gekscherend. 'Je vader is nog een jonge, frisse vent'. Maar ja, hij heeft de ziekte van Parkinson, met alle kenmerken en ongemakken van dien. Iets doen met anderen met dezelfde ziekte en ervaringen uitwisselen? Naar een parkinsoncafé? Hij gaat toch niet tussen de oude, zieke mensen zitten? Ben je gek. Een stok? Hij loopt nog prima. Een rollator? Dat is iets voor oude mensen!

Mijn broer Koen en ik zouden hem willen helpen, al woont hij ver weg. We willen taxichauffeur voor hem zijn, samen een nieuwe matras kopen, een driewiel-ligfiets of een supersonische rollator. En we willen meedenken over de toekomst. Maar ik voel aan alles dat mijn vader dat niet wil. Hij wil niet betutteld worden en hij wil er ook zo min mogelijk mee bezig zijn.

Carrière gemaakt, waardering geogst

Ik vind het lastig, maar ik begrijp hem ook zo goed. Je bent je hele leven zelfstandig geweest en dan gaan anderen zich opeens met je bemoeien. Je hebt als naorlogs jochie uit Amsterdam zonder de hbs af te maken jezelf toch maar mooi omhoog gewerkt tot organisator van congressen. Carrière gemaakt, waardering geogst. Je zei altijd al: 'Laat me, ik doe het op mijn manier. Ik heb niemand nodig'. En dan nu, laat je lichaam je meer en meer in de steek.

'Denk op tijd na over ouder worden', is het devies. Zeker nu de zorg steeds schaarser wordt. Schakel mantelzorg in als het nodig is. Ga kleiner wonen, liefst in de buurt van je kinderen. Voorkom dat je valt. Maak gebruik van alle techniek die er tegenwoordig bestaat om het leven makkelijker te maken. Bedenk of je nog wel in dat grote huis met die grote tuin moet blijven wonen. Of je niet beter naar een appartement kunt verhuizen, dichterbij voorzieningen. Denk na en handel daarnaar.

Dat klinkt heel logisch. Maar oef, wat moet mijn vader dan wel niet allemaal opgeven? Zijn overtuiging dat hij het nog prima redt, zijn vertrouwde huis, heerlijke grote tuin, dagelijkse gang naar de brievenbus. En vooral ook zijn zelfstandigheid en gevoel dat hij nog best jong is.

Ik wil mijn vader niet betuttelen

Hulp accepteren is lastig, en al helemaal van je kinderen. Als ouder zorgde jij voor je kinderen, was én ben je er voor ze als ze je nodig hebben. Dat hoort niet andersom te zijn.

En ik vind het ook heel lastig, want ik wil mijn vader niet betuttelen. Ik wil niet de overbezorgde dochter uithangen. Maar als mijn vader dan tijdens een wandeling steeds vaker wankelt en soms ook echt valt, dan denk ik: accepteer toch alsjeblieft de hulpmiddelen die er zijn. Die je zouden kunnen helpen.

Je hebt bijvoorbeeld speciale Rollz-rollators voor mensen met parkinson. Die geven met een tikje de maat aan zodat je weer grotere passen zet. Die maken met infrarood een lijn op de grond, zodat je uit je freeze kunt komen en je als het ware steeds over die lijn heen stapt. Die remmen je af bij het lopen, waardoor je weer rustig om je heen kunt kijken. En die voorkomen dat je valt.

Lekkende dakgoot schoonmaken

Nee, mijn vader klimt in de regen op een trap om de lekkende dakgoot schoon te maken. En hij zet de ladder nog gewoon tegen een boom om deze te snoeien. Stapt in de auto en rijdt naar Amsterdam, naar zijn zus, om 's avonds doodvermoeid weer thuis te komen. Misschien om te bewijzen dat hij dat allemaal gewoon nog kan? Ik begrijp dat heel goed en ik vind het ook wel stoer, moet ik toegeven, maar mijn broer en ik houden soms wel ons hart vast.

Dus, tja, alle voorzieningen ten spijt. De prachtige rollators die er speciaal voor parkinsonpatiënten bestaan, fysiotherapie, bijeenkomsten van de parkinsonvereniging, een speciaal laken zodat je je beter in bed om kunt draaien. Schoenen met klittenband. Zijn kinderen 'inzetten'; hij wil het allemaal niet.

Maar - hoe frustrerend ook - ik begrijp hem eigenlijk ook gewoon zo goed. Ik begrijp zo goed dat mijn vader daar gewoon niet aan wil. Want oud worden en je zelfstandigheid en daarmee misschien ook wel je trots moeten opgeven, jemig, wat lijkt me dat moeilijk!