

# In gesprek met Ria

## Kun je wat over jezelf vertellen?

Ik ben 75 jaar en woon met mijn man Wim van 78 in Amersfoort. Wim werkte tot zijn pensioen bij een verzekeraar. Ik deed het huishouden en zorgde voor de kinderen. Onze zoon woont ook in Amersfoort, onze dochter 45 minuten rijden hier vandaan. We hebben kleinkinderen, die geregeld bij ons over de vloer komen. Helaas wordt ons leven momenteel beheerst door de gezondheid van Wim. Hij was al langere tijd slechtziend en tot overmaat van ramp is drie jaar geleden dementie bij hem vastgesteld. De laatste tijd gaat hij heel snel achteruit. Wim kan soms boos en streng doen en onverwachts uit de hoek komen. Dit zorgt voor ongemakkelijke situaties. Het jongste kleinkind is soms bang voor opa Wim. Helaas is mijn eigen gezondheid ook niet optimaal. Omdat ik diabetes heb, moet ik regelmatig eten. Soms vergeet ik dat, omdat ik permanent met Wim bezig ben.

## Hoe ziet jullie dagelijkse leven eruit?

Nou, eigenlijk draait alles om Wim, dag en nacht. Gelukkig gaat hij drie keer per week naar de dagopvang. Dan heb ik even de handen vrij en kan ik boodschappen doen. Zonder die opvang zou ik het niet redden. Op andere dagen staan we samen op. Ik was Wim onder de douche en kleed hem aan. Soms is het een strijd als hij bepaalde kleren absoluut niet aan wil. Mijn dochter legt ook wel eens zijn kleren klaar; ze vindt het belangrijk dat haar vader er netjes uitziet en zijn waardigheid bewaart. Dat accepteert hij meer van haar dan van mij. Na het aankleden

ontbijten we en drinken we samen koffie. Als Wim in een stoel zit met een muziekje kan ik wassen, koken, schoonmaken. Heel soms kan ik een dagje weg, maar dan moet ik eerst allemaal extra hulp regelen. En ik zit dan permanent in angst of het thuis wel goed gaat. Ik ben altijd alert, want Wim kan elk moment iets onverwachts doen of weglopen. Eigenlijk is de situatie onhoudbaar en daarom hebben we Wim aangemeld voor een verpleeghuis. Waarschijnlijk horen we binnenkort dat hij opgenomen kan worden. Heel verdrietig dat hij het huis uit moet, ik lig er 's nachts van wakker. Maar ik weet dat het onvermijdelijk is.

## Krijgen jullie steun vanuit je omgeving?

Vrienden en burens zeggen dat ik ze altijd kan bellen als ik hulp nodig heb, maar ik doe dat niet makkelijk. De relatie met de kinderen is goed. Ze helpen met praktische dingen; onze dochter soms met de persoonlijke verzorging van Wim. Onze zoon doet de tuin en onze administratie. De meeste burens weten wel wat er met Wim aan de hand is. Als ze hem alleen over staat zien lopen, is er altijd wel iemand die hem thuis brengt. Maar mensen hebben geen idee hoe de situatie achter de voordeur echt is, het lijkt wel of ze onze problemen bagatelliseren als ze zeggen: 'Het gaat wel goed met Wim, toch?' Ze hebben hem dan even aan de telefoon gehad of even gezien. Ik merk ook dat vrienden steeds minder langs komen. Ze zijn vaak na een halfuurtje koffie drinken weer weg.

Ik denk dat ze niet goed weten wat ze met Wim aan moeten, wat ze tegen hem moeten zeggen.

## Krijgen jullie professionele ondersteuning?

Ja, we hebben wekelijks 3 uur huishoudelijke hulp en 6 uur thuiszorg. Verder hebben we Anja, die ik altijd kan bellen. Zij is ingeschakeld door de neuroloog (een *casemanager dementie*). Een heel fijne vrouw aan wie ik veel heb. Ze brengt Wim ook wel eens naar de dagbesteding als de taxi weer eens veel te laat is. Anja regelt heel veel, maar ze luistert ook goed naar mij. Het zou mooi zijn als ik haar zo nu en dan kan bellen om even te praten over hoe het gaat als Wim straks uit huis is.





### **Is er iemand anders bij wie je je verhaal kwijt kunt?**

Ik heb een vriendin van vroeger met wie ik goed kan praten en mijn diepste gevoel kan delen. Maar zij is al 88 en toen ik laatst belde, kwam het haar niet uit. Dat vond ik echt moeilijk, want ik moest op dat moment even mijn ei kwijt. Op dat moment voelde ik me heel eenzaam. Ik heb wel steun van het mantelzorgclubje van de welzijnsorganisatie. We zijn geen vrienden, maar ik kan wel met ze praten en tips uitwisselen. Maar dat clubje stopt binnenkort, ik weet niet waarom. En dan zijn er nog mijn kinderen. Mijn dochter zegt geregeld tegen me: 'Mama, het is genoeg geweest. Je moet ook aan jezelf denken, anders val jij straks om'. Maar ja, makkelijker gezegd dan gedaan; ik wil de kinderen ook niet belasten met mijn problemen, ze hebben hun eigen leven. Ik mis iemand bij wie ik altijd terecht kan, die echt wil luisteren en me steunt. Ik ben mijn maatje Wim kwijt, terwijl hij er nog is. Dat vind ik het allerzwaarst.

### **Wat doe je om het vol te houden?**

Ik ga steeds vaker een uurtje slapen, vooral op de dagen dat Wim naar de dagopvang is. En ik ga vroeger naar bed, soms al om halfacht. Het continue zorgen en de slechte nachten putten me uit en maken me leeg. Ik kreeg ook energie van een blokje wandelen met Wim en de hond. Helaas moest ik onze hond wegdoen, het ging niet meer. Heel soms gaan Wim en ik een hapje eten bij een Chinees die onze situatie kent. Hij zorgt dat het eten snel op tafel komt. Of we drinken samen een glaasje wijn. Die kleine momenten helpen me om het vol te houden. Helaas wordt het steeds moeilijker om iets samen te doen.

### **Hoe heeft de hele situatie jullie relatie beïnvloed?**

Ik kan niet meer echt met Wim communiceren, het voelt alsof hij mijn man niet meer is. Als ik hem wil knuffelen of een arm om hem heen sla, reageert hij soms angstig. Heel pijnlijk, al weet ik dat hij daar niets aan kan doen. Een enkele keer kruipt Wim als een kind tegen me aan en valt hij in slaap. Van die momenten geniet ik enorm, want dan voel ik zijn warmte. Kort geleden heb ik gezegd dat we niet meer hoeven te vrijen, dat dat gedoe niet meer hoeft. Ik wil hem niet bang maken of iets tegen zijn zin laten doen. Het lastigste is dat ik niet kan inschatten wat hij wil. Ik aai nu maar over zijn arm. Dan voel ik zijn huid en zijn warmte.

### **Zijn er dingen die je kracht geven?**

Ik geniet van vogels, van de stilte en de geur van de natuur om me heen. Ik voel me rijk dat ik aan de rand van een park woon. Ik hou van wandelen, maar ik ben door Wim nu aan huis gebonden. Ik heb steun aan mijn geloof. Naar de kerk gaan doe ik niet, maar ik bid elke dag en dat geeft me kracht. Soms kijken Wim en ik samen naar 'Nederland Zingt' op tv. Dan horen we liederen die we vroeger samen zongen.

### **Hoe zie je de toekomst?**

Ik realiseer me dat Wim waarschijnlijk eerder zal overlijden dan ik. Waar ik spijt van heb, is dat ik niet met Wim heb gepraat over het naderende levenseinde. Ik durfde niet over de dood of euthanasie te beginnen. Over Wims wensen voor de laatste periode en uitvaart hebben we het ook niet gehad. En een levenstestament hebben we evenmin gemaakt. Het kwam niet in ons op en nu is het niet meer mogelijk om het hierover te hebben. Het heeft mij aan het denken gezet en voor mezelf heb ik nu wel wat op papier gezet.

