



LEEFTIJD 70 • WOONPLAATS SPIJKENISSE • WERK GEPENSIONEERD • PRIVÉ GETROUWD MET CLEMENT, 2 KINDEREN, 2 KLEINKINDEREN • LID VAN DE NVVE SINDS 1994

ACTIEF

'Ik ben geen thuiszitter, ook sinds mijn pensioen in 2020 wil ik bezig blijven. Ik doe van alles: ik surveilleer bij examens, werk als receptioniste en ik ben betrokken bij onze kleinkinderen. Ik houd ervan om actief en onder de mensen te zijn, het geeft me energie. Ook wil ik ermee voorkomen dat ik lamlendig in mijn stoel achter de geraniums beland. Mijn moeder had daar een handje van; ze heeft nooit gewerkt en liet zich het leven zo'n beetje aanleunen. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ze daardoor extra vatbaar was voor de dementie die haar al jong in de greep kreeg.'

IN DE KLEM

'Mijn moeder was halverwege de vijftig toen ze begon te veranderen. Ze was steeds minder zichzelf, ging gek gedrag vertonen, bekommerde zich niet meer om anderen. We begrepen er niets van, in die tijd hoorde je nog zo weinig over dementie. Pas jaren later werd de diagnose gesteld, maar toen was het leven van mijn ouders al ingrijpend veranderd. Mijn moeder kon niets meer alleen. Mijn vader zat totaal in de klem. Twintig jaar lang heeft hij intensief voor haar gezorgd, eerst thuis en later bezocht hij haar dagelijks in het verpleeghuis. Met elkaar hebben we mijn moeder zien wegwijnen; zielig, krom en uitgemergeld is ze in 1994 overleden. Ze was 74.'

LAMGESLAGEN

'Mijn vader is helaas niet veel waardiger gestorven op zijn 86ste. Met onze zorg heeft hij lang op zichzelf kunnen wonen. Tot hij steeds vaker begon te vallen en een opname in een zorginstelling onvermijdelijk was. "Je mag alles met me doen, behalve me in een klein kamertje stoppen", heeft hij altijd gezegd. Met man en macht heb ik geprobeerd om dat te voorkomen, maar tot mijn grote verdriet is het niet gelukt. Buiten onze invloed om belandde hij juist daar: in een klein kamertje in een verpleeghuis met te weinig personeel.

Door het gebrek aan zorg en toezicht bleef hij vallen, tot een heupbreuk aan toe. Na de operatie was mijn vader helemaal op, hij kon niet meer. In 2017 overleed hij, lamgeslagen, zo voelde het.'

VÓÓR ZIJN

'De lijdensweg van mijn ouders is mijn schrikbeeld, zowel voor mezelf als voor mijn gezin. Ik weet hoe groot de last is, hoeveel verdriet en onmacht het voor alle betrokkenen met zich meebrengt. Dat wil ik koste wat kost vóór zijn. De dag dat mijn moeder overleed, ben ik lid geworden van de NVVE. Sindsdien ben ik alleen maar meer overtuigd geworden van mijn wensen en grenzen. Ik heb erover gepraat met een consulent van de NVVE, met mijn man, kinderen en uiteraard met onze huisarts die me steunt. Ik wil mijn levenseinde in eigen regie houden, alles staat nauwkeurig op papier.'

ALERT

'Ondertussen geniet ik van het leven en doe ik er alles aan om gezond en in beweging te blijven, mentaal en fysiek. Dementie is mijn grootste angst. Jaren geleden heb ik een hersenscan aangevraagd bij de huisarts en daar waren gelukkig geen afwijkingen op te zien. Maar ik blijf alert. Mijn man en ik gaan vaak kamperen, dat is ons lust en ons leven. Als ik merk dat ik sta te stuntelen met de stokken en haringen en niet meer in staat ben om onze tent op te zetten, dan weet ik genoeg. Dan is het einde oefening voor mij.'

Ook eens plaatsnemen In de regiestoel? Mail naar relevant@nvve.nl