



Stiekem inschrijven

Dat laatste was het geval bij Monica (55). Toen haar moeder Alzheimer kreeg, wilde haar vader thuis voor haar blijven zorgen. Vijftien jaar lang hield hij dat vol. 'Mijn vader droeg mijn moeder op handen, zij was de beste en de mooiste. Hij wilde niet zien dat ze ziek was, zei dat ze moe was, dat iedereen weleens iets vergeet. Hij ging eraan onderdoor, en mijn moeder ook. Ze kon niet meer praten, niet meer alleen eten. Haar dag- en nachtritme was zo verstoord, dat mijn vader soms wel twintig keer per nacht uit bed moest. Ik moest ingrijpen.'

Met haar man verhuisde Monica naar het appartement boven dat van haar ouders. Intussen zette ze haar moeder stiekem op een wachtlijst bij een prettig verpleeghuis in de buurt, met een restaurant, een park, fijn personeel en niet ver van huis. 'Ik vond het lastig. Mijn vader werd boos wanneer ik het verpleeghuis ter sprake bracht. Hij zei: toen we trouwden heb ik beloofd dat we voor elkaar zouden zorgen. Dat hij nauwelijks sliep, deed er niet toe, vond hij.'

Toen haar moeder een jaar daarna ook agressief werd, zag haar vader in dat het niet meer ging. 'De enige optie was een ziekenhuisachtig verpleeghuis uit de jaren 70, aan de andere kant van de stad. Na heel veel bellen met het verpleeghuis waar ze op de wachtlijst stond, kon ze er terecht.' Als ze haar moeder niet op die lijst had gezet, dan had ze nog zeker een jaar moeten wachten. Haar vader voelt zich ontlast en opgelucht, zegt ze. 'Mijn moeder kan lief zijn, maar ook slaan. Het is knap hoe de verzorgers daarmee omgaan. Soms kleden ze haar mooi aan, doen haar ook nog een ketting om. Laatst had ze zelfs lippenstift op, zulke aandacht vindt ze heerlijk.'

Ouderwets inwonen

Een ander alternatief voor de zorgwoning of voor heen en weer reizen tussen ouders en thuis, is een oplossing die inmiddels ouderwets is geworden: ouders laten inwonen. Een of twee generaties geleden was het bijna vanzelfsprekend dat je dat deed. Nu zien velen het als een fikse belasting, alleen al omdat je

WAT DOEN WE MET MAMA?

- * www.verteoeteljeouders.nl Huur een gezelschapsdame of heer (allen 40+) in. Deze gaat met ma naar de Hortus Botanicus, of vergezelt pa tijdens borrel en bitterbal in het café. Alles is mogelijk, handig voor wie weinig tijd heeft of ver van de ouder woont. Tevens een uitkomst als je niet met je ouder door een deur kunt.
- * www.mezzo.nl Landelijke Vereniging voor Mantelzorg en Vrijwilligerszorg. De Steunpunten Mantelzorg (meer dan 200) geven de mantelzorger informatie en steun in de buurt.
- * www.vilans.nl Wegwijzer in het woud van adviseurs en instanties als het gaat om (een vermoeden van) dementie.
- * www.sharecare.nl Applicatie voor het plannen van mantelzorg, verdeeld over meerdere personen.

inlevert op privacy. Anneke (56) koos ervoor haar moeder laten inwonen. Twaalf jaar geleden, toen haar kinderen 13 jaar waren, trok haar moeder in bij haar en haar man. 'Ik had wel mijn twijfels, dacht: o jee, nog meer verantwoordelijkheden erbij.' Haar dochter Anne (inmiddels 21 en uit) weet nog dat ze met z'n allen in de tuin zaten en als gezin besloten dat oma bij ons kwam wonen. Voor mij is er weinig veranderd. Oma is een lieve vrouw, die zich ook terugtrekt omdat ze ons niet in de weg wil zitten.' Voor Anneke, die werkt, veranderde er wel wat. 'De tijd die je inlevert voor aandacht, zorg, doktersbezoek en administratie, dat is pech dat maakt het niet moeilijk. Lastig is dat mijn moeder altijd mijn hoofd zit. Je moet vooruitdenken, kunt niet spontaan. Toch is Anneke blij dat ze het doet. 'Bij ons gaat de zorg voor moeder tussen de bedrijven door, het is versnipperde tijd. Maak mijn ontbijt en dan meteen dat van haar. Voordat ik het werk vertrek, ga ik naar haar kamer om te zien of ze nodig heeft. Soms zit ze na het avondeten bij ons, andere avonden kijkt ze tv op haar kamer.' Zes ochtenden per week er thuiszorg. 'Om te voorkomen dat de verzorging van mijn moeder een hoofdtak wordt. Zo is het gewoon onderdeel van mijn leven.' Dat haar moeder een rustig karakter heeft, stelt ze. 'Ze is niet dominant, niet iemand die de stemming vervelend beïnvloedt. Anders zou ik het ook niet doen. Ik vind het prettig. Ze veel verhalen vertelt over haar verleden. Zo leer ik veel van haar, dat is een enorme verrijking.'

VEEL SENIOREN ZIEN VERHUIZEN NIET ZIJN ALSOF ZE DAARMEE DE AFTAKELING OVER ZICHZELF AFROEPEN