

## Recept voor een goed leven door te leren mee te bewegen

*Cathy Ververda*

Vroeger was ik er bang voor: als je dement bent, vergeetachtig, weet je niet meer wie ik ben, word je afhankelijk van anderen, verlies je je autonomie....  
Een schrikbeeld!

Maar dankzij jouw dementie ma, heb ik in mijn eigen spiegel mogen kijken de afgelopen jaren en dit schrikbeeld bij mogen en kunnen stellen.

In 2005 verhuisde je naar een aanleunwoning, niet omdat je wilde, maar dan had je nog een keus: het risico voorkomen van het moment dat er geen keus meer zou zijn.

Het werd een gelukkige tijd nog, midden in jouw geliefde Deventer. Je woonkamer bijna hetzelfde als voorheen. Je kon naar de markt lopen, brood halen bij Bakker Bart, pizzaatje bij Da Mario, boodschapjes bij de Dirk en nog steeds naar de koersbal in je oude buurt. Elke zondagavond warm eten bij mij en op de terugweg een ijsje halen bij Talamini.

Totdat je steeds vergeetachtiger werd: vasculaire dementie. Onzin vond je dat, we konden je nog meer vertellen!

Je raakte de weg kwijt, dwaalde soms door Deventer. Vergat te drinken en te eten en raakte vaker dingen kwijt. De Libelles bleven in het plastic, de kruiswoordpuzzel werd niet meer ingevuld en de krant niet meer gelezen.

Dag- en nachtritme haalde je door elkaar en de zorg werd almaar opgehoogd. Daar kon je heel boos over worden, je was bijzonder gesteld op je autonomie.

Je viel achterover: een groot gat in je achterhoofd had dat gehecht moest worden. Twee dagen daarna viel je uit bed: je pols gebroken en je hebt daar uren hulpeloos liggen roepen, want je wist niet meer dat je ook op de rode knop kon drukken.

Het was klaar: je kon en mocht niet meer alleen zijn en verhuisde naar een kleinschalige woonvorm voor dementerende ouderen.

De 2,5 jaar daar was een fantastische reis dwars door de wereld van dementie. Een bijzondere reis met bijzondere ontmoetingen.

Elke keer als ik bij je was, mocht ik even zoeken. Waar ben je vandaag in je hoofd. Ben je blij, boos of verdrietig. Misschien onmachtig, aanwezig of afwezig. Weet je nog wie ik ben of mag ik zoeken naar wie je wil dat ik ben vandaag.

Als je al boos of geïrriteerd was, dan lukte het om je er weer uit te halen en je blijmoedigheid en humor zichtbaar te krijgen. Tot de laatste week nog had je zoveel humor.

Op zondag-ochtend keek je op tv naar de kerkdienst, dan vroeg je me blij verrast: "Hoe wist je dat ik in de kerk was..."

Of je zei: "wat fijn dat je me op komt zoeken in dit hotel op mijn vakantie, was zeker wel ver reizen."

Maar meestal bij mijn binnenkomst zei je: "Oooh, ik ben zo blij dat je er bent". Waarom dan? "Dan kunnen we nu naar huis, naar mijn moeder, ik denk dat ze ongerust is." En dan

zei ik maar dat we je moeder gebeld hadden, dus die weet nu waar je bent. “O gelukkig, maar zullen we dan nu wel gaan, ik wil naar huis.” Ja hoor, dat gaan we ook doen, maar het is nu te koud of te nat of te warm of te laat... Morgen gaan we kijken of het wel lukt. En dan was je blij, want er was naar je geluisterd. Daar had je vertrouwen in en morgen gaan we naar je moeder toe. En 2 minuten later voerden we hetzelfde gesprekje nog een keer en nog een keer en nog een keer. Kijk, had ik je al 4x blij binnen tien minuten....

In het begin zei ik: nee dat kan niet, je woont hier nu, dit is je huis. Ik wilde eerlijk zijn, dat had je me geleerd. Arme onwetende ik, maar ik leerde snel, meebewegen is een vak.

Prachtige medebewoners heb ik ontmoet:

De operazangeres die zo blij kon dirigeren op de muziek.

De directrice, die me vroeg of ik wel eerst aan haar gevraagd had of ik uit haar kast haar kopjes mocht pakken.

De tuinman, hele dagen liep hij in de tuin, dode blaadjes rapen, onkruid weghalen en helemaal overstuur als mijn hondje dwars door de narcisjes rende.

Mevrouw B, die heerlijke wartaal uitsprak, waarvan je zei dat je niet begreep wat ze wilde.

Maar die wel een traan in haar oog had en verdrietig was toen het tot haar doordrong dat je was overleden.

En lieve lieve W, ze ging altijd bij ons zitten want we kwamen natuurlijk óók bij haar op bezoek.

Als we aan kwamen lopen buiten, herkende je ons al, niet altijd de namen, wel de gezichten en dan zwaaide je alvast naar ons. En tot het einde toe ben je ons blijven herkennen, al was het soms wel even weg.

Als je als nieuwe bewoner het huis binnen komt, dan kan iedereen nog de basis zien van wie je was. In de verandering zie je dan verstilling komen, of onrust. Individuen, samen in een huiskamer in hun laatste levensfase.

Het werd steeds moeilijker om je te kunnen “lezen” maar het lukte elke keer nog. zo bleven we maar afpellen, laag voor laag voor laag. En ineens waren we aan het laatste laagje toe, het was afgepeld, we zagen de kern, jouw kern.

Lieve Heer kom me halen, riep je al de hele week, ik kan niet meer, help me dan toch.

Toen wist ik het: dit is het allerlaatste stukje.

En ik, mocht meebewegen, het is klaar. Nu alleen nog maar verzorgen, pijnbestrijding, steeds dieper in slaap, steeds rustiger. Ik mocht je weer aanraken, over je haar strijken, je handen masseren.

Geen tegenstribbelen meer, geen wegslaan, alleen maar toelaten. Raar hoor. Je bleef de regie houden over je eigen vertrek. Want loslaten heeft tijd nodig. Voor ons en voor jou. Tot het perfect was. Is. Het is perfect, het is goed. Het was een goed leven. Geniet van de reis naar het licht ma en het weerzien.