

Ouderen komen los in water

Een groepje Haagse demente ouderen duikt elke maand het zwembad in. Het project Zwementie is zo'n succes, dat er na de zomer extra zwemuurtjes komen. 'Ze hadden jaren niet meer gezwommen, maar wist nog precies hoe het moest.'

P.17

Zwemmen met demente ouderen

'In het water zie je ze stralen'

DEN HAAG | Schuifelend, wankel en ondersteund door drie mensen gaat een vrouw het trapje af. Ze laat zich in het water zakken en heel langzaam verandert ze. Weg zijn de stramheid en de angst. De vrouw is een van de dementiepatiënten die elke maand het water ingaan bij zwembad Overbosch.

MAJA LANDEWEER

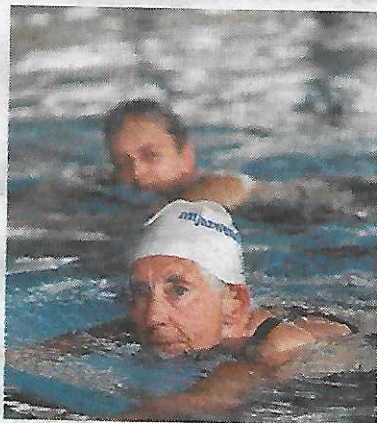
Mevrouw Van der Kleij is één van de vaste deelnemers aan het project Zwementie. Vandaag is één van de laatste keren dat ze meedoet, voorspelt haar dochter Sabine Princen. „Het gaat steeds slechter. Het kaarsje gaat langzaam uit.”

Haar moeder - die volop geniet van de zwemuitjes - doet al mee vanaf het begin, bijna twee jaar geleden. Zwementie is toen bedacht door Peter Bakens, docent bij het lectoraat psychogeriatric van de Haagse Hogeschool. De deelnemers - sommigen zijn beginnend dement, anderen zwaar dement - worden begeleid door studenten verpleegkunde. Die steken daar wat van op, terwijl de deelnemers, die vaak veel stilzitten, zienderogen opknappen van het zwemmen.

Het project begon met een klein groepje, nu zijn het er maximaal 20. De belangstelling is zo groot, dat Zwementie gaat uitbreiden: na de zomer gaan de demente ouderen twee keer per maand zwemmen.

Stilstand

Deze vrijdag zwemmen jongeren die een militaire opleiding doen strak hun baantjes in het wedstrijdbad. Een groot contrast met het ondiepe bad ernaast. Broze ouderen komen aangereden in rolstoelen en met rollators. Hun lichamen laten het afweten. Ze zijn letterlijk tot stilstand gekomen. Maar eenmaal in het zwembad zweven



▲ Moeder en dochter Farla in het water.



Heel gespannen mensen komen los in het water. Dat is zo mooi om te zien

-Anouk van de Sandt

ze, drijven ze, glijden ze door het water. En dan zie je op de verkrampte gezichten ineens een glimlach verschijnen.

„Heel mooi,” vindt Anouk van de Sandt (19). De verpleegkundestudent van de Haagse Hogeschool zwemt al 1,5 jaar met de demente ouderen. „Ik zei altijd dat ik niet

met mensen met dementie wilde werken, maar ik ben helemaal omgeturnd. Het zijn heel gespannen mensen en het is zo mooi om te zien hoe ze loskomen. In het water zie je ze stralen.”

Sabine Princen ziet het bij haar moeder voor het eerst. Als docent op een school voor speciaal onderwijs kan ze moeilijk een uurtje vrij nemen. Maar voor vandaag heeft ze het toch weten te regelen. „Het moest nu, want straks hoeft het misschien niet meer.”

Angstig

Gaan de meesten aarzelend en angstig het water in, mevrouw Farla (78) niet. Ze neemt een duik en crawlt weg. Ze heeft vroeger op hoog niveau gezwommen, vertelt dochter José Kuijpers. En ze is het - ondanks de dementie - niet verleerd. Kuijpers: „Voordat we haar hebben aangemeld, zijn we samen een keer gaan proefzwemmen. Het was alweer jaren geleden. Maar het ging prima.”

Er komen steeds meer familieleden, stelt Peter Hop, projectdirecteur van Zwementie, vast. Tot zijn tevredenheid, want het zwemmen, is ook bedoeld voor mantelzorgers die thuis zorgen voor iemand met dementie. „Dat hou je alleen vol als je er af en toe even uit kunt.”

Het brengt Alzheimerpatiënten en hun familie ook nader tot elkaar. Ellen van der Slot, sociaal pedagogisch hulpverlener bij verpleeghuis Nebo: „Kijk, die twee studenten gaan heel discreet weg, zodat de dochter een moment alleen heeft met haar moeder. Daar gaat het ook om. Dat je een band blijft houden met je demente familielid. Het is leuk om samen iets actiefs te doen. Beter dan zwigend tegenover elkaar te gaan zitten in een restaurant.”



► Mevrouw Van der Kleij
krijgt hulp in het water.

FOTO'S JACQUES ZORGMAN