



Op vakantie met je dementerende partner

Er even helemaal uit

Een weekje vakantie, dat doet iedereen goed en zeker ook mensen met dementie en hun partners. Zij hebben echter te maken met tal van belemmeringen en praktische bezwaren die zo'n vakantieweek in de weg staan. Een aantal van hen kan ieder jaar terecht bij het Rode Kruis voor dat onbezorgde vakantiegevoel van vroeger.

door Frans Hoogeveen

'Ik was in geen zes jaar met vakantie geweest,' vertelt mevrouw Van Izerloo (81). Ik interview haar in het Alzheimer Café Rijswijk. De poster op de deur vermeldt het thema van de avond: 'Er even tussenuit'. We spreken over vakantiemogelijkheden voor mensen met dementie en hun partner.

De man van mevrouw Van Izerloo is in 2002 in het verpleeghuis opgenomen. Zij had hem lang thuis verzorgd, totdat zij – mede door overbelasting – hartproblemen kreeg en het niet meer ging. 'Hij is er zich jammer genoeg van bewust dat hij in het verpleeghuis woont,' zegt ze ernstig. 'Ik hóór hier helemaal niet,' zei hij laatst tegen onze zoon, 'maar mama wil me niet thuis hebben.' Dat doet pijn. Tegen mij zegt hij het ook, wel twee keer per week: 'Ik kan hier toch niet blijven, dat zie je toch ook wel?' 'Jongen, het kan echt niet thuis,' zeg ik dan, maar dat kan hij niet begrijpen. Daar pieker ik thuis over en dan twijfel ik weer aan mijn beslissing, al waren ook onze kinderen er vóór. Zij zeggen: 'Mama, als papa twee maanden thuis is kunnen ze je wegdragen.' En daar hebben ze, vrees ik, gelijk in. Maar het blijft ontzettend moeilijk.'

Altijd vol

Ook aanwezig in het Alzheimer Café is Kim Wabeke (29). Zij is als verpleegkundige werkzaam in het Medisch Centrum Haaglanden en doet daarnaast, op vrijwillige basis, intakes voor het vakantieprogramma van het Rode Kruis, afdeling Den Haag. Al ruim vijftig jaar organiseert het Rode Kruis vakanties voor mensen met medische of sociale beperkingen. Heel Nederland kent het cruiseschip J. Henry Dunant, maar het aanbod aan vakanties is veel groter dan de meeste mensen weten en de groepen vakantiegevoelers zijn zeer divers, van

gezinnen met een chronisch ziek of gehandicapt kind tot mensen met Parkinson.

'Er zijn zes "pg-weken" per jaar,' vertelt Kim. 'Die zijn altijd snel vol. Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij de vakantiecoördinator van de plaatselijke Rode Kruis-afdeling. Vervolgens kom ik bij de mensen thuis om de vakantie voor te bereiden. Ik heb gemerkt dat je het gesprek daarover goed moet inleiden. Ik probeer de mensen eerst op hun gemak te stellen, want je gaat ze toch een aantal persoonlijke dingen vragen. Over de persoon met dementie en zijn medische verleden. Over de zorg die hij nodig heeft en op welke manier hij gewend is die te ontvangen. En ik vraag of er misschien andere bijzonderheden zijn waarmee we rekening moeten houden. Dat zijn soms gevoelige onderwerpen. Daarnaast geef ik allerlei praktische informatie en beantwoord ik vragen. Over de vakantie locatie, het personeel en de vrijwilligers die er werken, het programma, het eten en drinken tijdens het verblijf en noem maar op. Maar ook over het vervoer erheen en over de betaling. Er zit veel aan vast. De mensen hebben er meestal geen idee van en verbazen zich er bijvoorbeeld over dat de zorg voor honderd procent kan worden overgenomen. Partners gaan er in eerste instantie van uit dat ze ook zelf nog veel zorg zullen moeten bieden. Dat mag wel, maar hoeft niet!'

'Hij wil weer!'

Mevrouw Van Izerloo vertelt dat het verpleeghuis haar nooit gewezen heeft op de mogelijkheid van een begeleide vakantie met haar man. 'De echtgenote van een man op zijn afdeling wees me erop. "Ik kan het je aanraden," zei ze, "het is echt iets voor jullie!" En hoewel ik er onzeker over was, heb ik de stap gezet en het Rode Kruis gebeld. Op de dag van vertrek was ik nerveus. Ik werd van huis gehaald met een vakantiebusje. Daarna gingen we mijn man ophalen en nog enkele andere echtparen. Toen op weg naar Rheden, naar de vakantiebestemming. Daar werden we geweldig opgevangen door de vrijwilligers. Je staat toch te kijken als een kat in een

'Partners gaan er in eerste instantie van uit dat ze ook zelf nog veel zorg zullen moeten bieden. Dat mag wel, maar hoeft niet!'



Foto's: Hotel De Valkenberg

vreemd pakhuis, maar ze stellen je meteen op je gemak. Je gaat je kamer bekijken en pakt je koffer uit. Dat was voor mij de eerste keer sinds jaren...'

'We zijn die week overal naartoe geweest: naar Zutphen, naar de mosterdfabriek, wandelen op de Posbank – een beschermd natuurgebied. Ook op het vakantieadres zelf was van alles te doen: zwemmen, optredens bijwonen, noem maar op.

Mijn man vond alle aandacht en activiteit geweldig, maar het mooiste vond hij dat hij weer bij zijn vrouw was! Dat zag ik aan hem. Dat hij 's morgens bij het wakker worden zijn vrouw weer naast zich zag liggen... En zo voelde ik het ook. Ik werd die eerste ochtend wakker in onze kamer en ik dacht: "Ik ben nog steeds met hem getrouwd."

'De vrijwilligers van het Rode Kruis legden niet alleen mijn man, maar ook mij in de watten'

Mevrouw Van Izerloo is enthousiast over de vakantie week, ook over de aandacht die er voor háár was. 'De vrijwilligers van het Rode Kruis legden niet alleen mijn man, maar ook mij in de watten. En alles gebeurt even fijngevoelig.' Ze geeft een voorbeeld. 'Mijn man kan geen soep eten, hij heeft te veel. Ik krijg een subtiel knipoogje en de vrijwilliger neemt het over. Heel discreet en prettig lossen ze de situatie op en nemen je dingen uit handen als je daar behoefte aan hebt.'

'Ook was het fijn om ervaringen uit te wisselen met de andere dames en heren, die net als ik een dementerende partner

hebben. Je hebt dezelfde dingen meegemaakt, je begrijpt elkaar. Een mevrouw met wie ik veel heb gesproken, belde me een week na de vakantie thuis op. Ook haar man had genoten, maar ze vertelde dat hij alles nu al weer kwijt was alsof het nooit was gebeurd. Daar had ze het moeilijk mee. Mijn man weet het gelukkig nog. Het heeft grote indruk op hem gemaakt. Hij vraagt ernaar en wil weer!'

'Na afloop van de vakantie neem ik altijd contact op met de deelnemers om te evalueren en dan hoor ik eigenlijk alleen maar enthousiaste verhalen,' zegt Kim. 'Sommige mensen kunnen hun dankbaarheid nauwelijks in woorden uitdrukken: "Al die zorg die wordt overgenomen... dat zoiets kàn met mensen die dat vrijwillig doen," zeggen ze dan.' 'De vrijwilligers zijn stuk voor stuk geweldig,' vult mevrouw Van Izerloo aan. Het komt uit de grond van haar hart.

Steeds levendiger

Nieuwsgierig geworden bezoek ik op 5 juni de vakantie locatie van het Rode Kruis in Rheden. Als ik Hotel De Valkenberg nader, een monumentaal pand uit 1834, ben ik meteen onder de indruk. Het ligt op de heuvelrand van de Oost-Veluwezoo, in de omgeving van Arnhem. Het hotel is omringd door twaalf hectare bos. Ik word ontvangen door *Coretta Weidenaar*. Zij houdt zich bezig met reservering en planning en zorgt ervoor dat er altijd voldoende vrijwilligers zijn naast de vaste beroepskrachten. We nemen plaats in grote sociëteitsstoelen in de ruime tuinkamer van het hotel. Een tiental vakantie gangers

>

Meer informatie

Voor nadere informatie of het boeken van een vakantie van het Rode Kruis kunt u bellen met het Rode Kruis in Den Haag: (070) 445 58 88; een e-mail sturen naar vakanties@redcross.nl kan ook (vermeld in uw e-mail uw woonplaats). Of kijk op www.redcross.nl.

Alzheimer Nederland organiseert onder de naam 'TOCH UIT' eveneens vakanties voor mensen met dementie en hun partner (zie een eerder artikel in DENKBEELD, 2002/6). Voor informatie of boeken kunt u contact opnemen met het secretariaat TOCH UIT, tel.: (030) 659 69 13, e-mail: tochuit@alzheimer-nederland.nl.

Vrijwilligers gezocht

Wilt u ook helpen om mensen met dementie en hun partners een onvergetelijke vakantie week te bieden? Neem dan contact op met de reserveringsmedewerker van hotel De Valkenberg via tel: (026) 495 03 36 of per e-mail: reserveringenvalkenberg@redcross.nl. Zowel verpleegkundigen en verzorgenden als mensen zonder zorgachtergrond kunnen zich aanmelden.

ontspant zich daar, de rest is op excursie. Vrijwilligers lopen af en aan, hier een handje helpend en daar een praatje makend. 'Er is veel vraag naar deze pg-vakanties,' vertelt Coretta. 'Ik heb dit jaar helaas al tientallen keren nee moeten verkopen, want het aantal plaatsen per week is beperkt. Zesentwintig gasten in Hotel De Valkenberg en tien in Hotel De Paardenstal (inderdaad een tot hotel verbouwde paardenstal), dat op het-



zelfde terrein ligt. We zouden het aantal weken graag willen uitbreiden, maar moeten er rekening mee houden dat er ook nog andere doelgroepen zijn die deze vakanties even hard nodig hebben!

Coretta vraagt Bep, een van de vrijwilligers, of zij even bij ons wil aanschuiven. Niet alle vrijwilligers werken ook beroepshalve in de zorg, al zijn er altijd voldoende deskundige mensen aanwezig. Bep (haar achternaam krijg ik niet van haar te horen: 'De vrijwilligers werken hier op voornaam-basis,' zegt ze), is voormalig verpleegkundige. 'Ik doe dit vrijwilligerswerk nu zo'n tien jaar,' vertelt ze, 'en ik doe het gráág. Je krijgt er zó veel voor terug... Je ziet de mensen genieten en gaandeweg de vakantie steeds levendiger worden. Dat doet je goed!'

Ik spreek mevrouw Van Leeuwen aan, een van de vakantiegan-
gers. Haar man zit naast haar, in een aangepaste rolstoel. Hij heeft Lewy Body-dementie in een vergevorderd stadium. Het is warm die dag en een van de vrijwilligers zit naast hem en helpt hem met het eten van een ijsje. 'Je doet hier dingen die je al lang niet meer met elkaar gedaan hebt,' zegt mevrouw Van Leeuwen, 'zoals winkelen in het dorp.' Ze vertelt dat haar man bijna niet meer spreekt, maar op de een of andere manier hier beter functioneert. Ze geeft twee voorbeelden. 'We waren op excursie en er kwam een trein voorbij. "Hoor... een trein," zei hij. En in het hotel kwamen we een andere gast tegen die in het voorbijgaan "Hoi" zei. "Hoi," zei mijn man onmiddellijk terug, tot mijn stomme verbazing. Dat vind ik nou zó leuk!' Ze kijkt even stil voor zich uit en zegt dan: 'En 's nachts hoor ik de geluiden die ik zo goed van vroeger ken. Ja, ook het gesnurk!' lacht ze.

Kilo's gegroeid

Tot slot van mijn bezoek krijg ik een rondleiding door het hotel. De kamers zijn ruim en hebben prachtig uitzicht over Rheden en het IJsseldal. Ook mag ik van Coretta het gastenboek nog inzien. Daarin lees ik onder meer: 'Mijn wereld is deze week een beetje groter geworden.' 'Deze week was een feest van zorg, liefde, aandacht en plezier. Ook namens mijn vrouw bedankt daarvoor!' 'Dank voor jullie luisterend oor, ook voor de partners.' Er zijn ook veel complimenten voor het eten, dat Coretta – zo deelt zij mij mee – zelf ook erg lekker vindt. Ik lees: 'Geweldige week gehad. Kilo's gegroeid, dat wel!'

Voordat ik weer naar Den Haag vertrek, krijg ik een drankje aangeboden in het café van het hotel. Een echt gezellige bruine kroeg, stel ik vast. Die past goed bij de indrukken die ik vanmiddag heb opgedaan. Genieten staat hier hoog in het vaandel. Boven de bar zie ik alle mogelijke sterke dranken staan. 'Goed zo!' denk ik stiekem, 'niet van dat benauwde.' Zou er hier ook gerookt mogen worden? Ik vraag het maar niet. Voor mij wordt het trouwens een Spaatje. Ik moet nog rijden.

De redactie van DENKBEELD dankt in het bijzonder mevrouw Van Izerloo voor haar medewerking aan de totstandkoming van dit artikel. De heer Van Izerloo is op 8 juli 2009 overleden.

Frans Hoogeveen is hoofdredacteur van Denkbeeld en als psycholoog werkzaam bij Florence en het Lectoraat Psychogeriatric aan De Haagse Hogeschool.

Het is warm die dag en een van de vrijwilligers helpt hem met het eten van een ijsje