

Reportage over het verpleeghuis

“Het leven is de moeite waard”

Mijn moeder viert volgende week haar negentigste verjaardag. Het gaat thuis nog prima en ze is heel helder, met name over één onderwerp: nooit naar een verpleeghuis. De beelden van oude, in elkaar gezakte vrouwen die van niets meer weten roepen weerstand op. Mijn vriendin Diana (51) noemt de periode dat haar vader (74) in het verpleeghuis zat juist een cadeautje. Ik besluit over de drempel te stappen en ga met Diana op bezoek in het verpleeghuis.

Langer thuis

In Nederland wonen ruim 3 miljoen ouderen boven de 65. In 2040 is dat aantal gegroeid tot 4,5 miljoen, een kwart van de totale bevolking. De meeste 65-plussers zijn vitaal. Sinds 2013 is het beleid dat ouderen langer thuis blijven wonen. Door de strengere toelatingseisen voor het verpleeghuis en het afbouwen van de verzorgingshuizen is de bevolkingssamenstelling in de woonzorginstellingen veranderd. Het percentage mensen met dementie is sinds 2012 gestegen van een kwart tot bijna de helft. De tijd dat mensen in het verpleeghuis verblijven is veel korter dan eind vorige eeuw. 6% van de ouderen woont in een verpleeghuis. Het gaat hier om 189 duizend bewoners.

De drempel over

We hebben afgesproken in de hal van het verpleeghuis. Als ik eraan kom rijden, rijdt er net een begrafenisauto weg. Ik zet mijn fiets in de stalling, naast de deur zit een man op een scootmobiel een sigaret te roken. In de hal kijk ik even rond. Ik zie een fiets voor twee personen en een kapsalon waar het ruikt naar het permanentje van mijn oma. Een groot bord met de activiteiten van deze week: Bingo op vrijdagmiddag, een zeemanskoor, de wekelijkse kerkdienst. Diana komt naar me toelopen, ze ziet mijn gezicht en lacht “Eng hè, zo’n verpleeghuis. Kom, we gaan naar de huiskamer”.

Net als thuis

We zitten in de huiskamer. Een aantal bewoners lijkt het interessant te vinden dat we er zijn, de meeste kijken voor zich uit of kijken naar buiten. Aan de wand hangt een Loesje poster: ‘Zorgen moet je doen, niet maken’. Diana lijkt zich thuis te voelen. Ze schuift de suikerpot naar een vriendelijk lachende meneer in een rolstoel naast ons en roept goedemorgen naar een medewerker op de gang. Ze vertelt in dialect tegen een mevrouw met een verlamde arm in een mitella hoe het in Huissen gaat en praat met mij.

“Het voelt hier inderdaad als thuis; de medewerkers en bewoners worden een soort familie. Als ik binnen kom en mevrouw Hendriks naar me zwaait, weet ik dat het er uiteindelijk om gaat om gezien te worden. We zijn meteen nadat Pa verhuist was hier in de huiskamer gaan zitten, met een kop koffie en de krant. Het was wel even aftasten hoe het werkt, ook met de verschillende medewerkers. Ben je altijd welkom, mag je koffie pakken, ruim je de vaatwasser uit om te helpen of bemoei je je dan met het werk van iemand anders? Door je open te stellen kom je daar samen wel uit.”

Participatie en regie

Een belangrijk onderwerp in de huidige maatschappij is participatie, iedereen heeft een eigen rol en iedereen mag, of liever moet, meedoen. In de visie van veel verpleeghuizen is eigen regie belangrijk. Dat is in de praktijk makkelijker gezegd dan gedaan. Een kenmerk van verpleeghuis cliënten is dat ze niet meer zelfstandig kunnen wonen, anders woonden ze namelijk wel thuis. En ouderen eigen regie geven kost vaak veel tijd. Boodschappen voor mijn moeder meebrengen kost me heel wat minder tijd, dan samen boodschappen doen en haar de tijd geven om te lopen, dingen uit te zoeken en bij te praten met de burens. Ik heb begrepen dat de vader van Diana de laatste tijd niet meer kon praten, lopen en vrijwel niet meer kon bewegen en ik vraag haar hoe het was om de regie van hem over te nemen.

“Tot het laatste moment heeft mijn vader de regie gehouden op zijn leven. De belangrijke beslissingen over medicijnen, zuurstof, op vakantie naar Brabant en nieuwe implantaten zijn door hem zelf genomen. Dat vraagt van de omgeving de moeite om je te verdiepen in hoe iemand in elkaar zit en goed letten op uitdrukkingen en lichaamstaal. Over jezelf heen te stappen en rust te nemen. Het mooie is dat je voor deze tijd en moeite ook veel terugkrijgt. Veel medewerkers hebben me verteld hoeveel ze van mijn vader geleerd hebben”

Op kamers

Tot 10 jaar geleden waren er nog verpleeghuizen met twee- of meerpersoonskamers. Op dit moment bestaan die vrijwel niet meer en heeft iedereen een eigen kamer. Wel zijn er grote verschillen in de grootte van de kamers. Verpleeghuiszorg wordt geboden in 2 of 3 kamer appartementen, maar ook in de vorm van kleinschalig wonen. Er is dan een gezamenlijke huiskamer en de bewoners hebben een zitslaapkamer met eigen sanitair of een gezamenlijk badkamer.

We vragen de mevrouw uit Huissen of we haar kamer mogen bekijken. Ze zegt lachend dat ze geen tijd heeft gehad om op te ruimen, maar we zijn van harte uitgenodigd. Er zijn geen drempels in de gangen, maar Diana lijkt er toch een over te stappen als we de kamer inlopen: “De overgang van een eigen appartement van 135 m² naar dit ‘hok’ van 25 m² was een hele grote voor pa. Niet alleen om het loslaten van het belang van spullen en status, maar ook omdat ik zelf als projectmanager bezig was met de bouw van eenzelfde woonvorm. Rationeel kon ik uitleggen dat de ruimte echt voldoende is en dat het alleen maar praktisch is om alles bij de hand te hebben als je moeilijk kunt bewegen. Maar emotioneel is het nogal wat als je je ouderlijk huis op moet ruimen terwijl je vader er nog is en er alleen spullen van IKEA in de ruimte passen.”

Verwisselen van rollen

De meeste van ons groeien op in een aardig gezin en kunnen op latere leeftijd altijd terugvallen op onze ouders. Als oppas voor de kleinkinderen, als financier voor een nieuw huis. Ook als de relatie met je ouders minder florissant is, blijf je altijd het kind van je ouders, ook als je zelf al op leeftijd bent en kinderen hebt. Als je dus merkt dat je ouders ouder worden en minder handig, minder scherp of ziek worden kun je daar zelf problemen mee krijgen. De rolverdeling die je al die jaren gewend was, werkt niet meer. We zitten inmiddels in het restaurant voor een kop soep en ik vertel Diana hoe kwaad ik gisteren was op mijn moeder. Ze heeft steeds een andere mening over haar verjaardagsfeestje. Dan wil ze het weer vieren in een zaaltje, dan vindt ze het weer jammer van het geld. Diana schiet in de lach, het is blijkbaar herkenbaar.

“Toen pa nog in het appartement woonde, kwam ik iedere zondagochtend kwaad thuis. Hij wilde mijn advies niet horen, vond het eten dat ik had geregeld niet lekker, wilde geen alarmsysteem, terwijl ik zo mijn best had gedaan dit te regelen. Achteraf was mijn kwaadheid een reactie omdat ik niet wilde accepteren dat onze rollen gingen verschuiven. Toen mijn tante op een verjaardag zei ‘Ja, die vader die je had, die krijg je niet meer terug’ viel er een last van me af. De laatste maanden ging mijn vader ieder week in bad; de stoere vader kon zich voor zijn dochter blootgeven en de dochter die niet kon zorgen, gebruikte de scheerkwast om zijn baard te scheren. Het heeft ons veel lol gebracht en goed contact met elkaar en met de zorgmedewerkers.”

Accepteren wat je niet kunt veranderen

Oude mensen zijn net als jij en ik, alleen een beetje ouder. En sommigen hebben de pech dat ze ziek worden en zoveel zorg nodig hebben dat ze naar een verpleeghuis moeten. Niemand heeft dit op zijn verlanglijstje staan, net als een ontslag na zoveel dienstjaren of een slecht bericht na het bevolkingsonderzoek. Maar het leven loopt zoals het loopt en daar deal je mee.

We rekenen af en lopen samen naar buiten. Ik pak mijn fiets en loop met Diana mee naar haar auto. Halverwege de oprit draaien we nog een keer om, we zwaaien.